# KASVISNÄYTTELY

Kasvisnäyttelyssä on esillä erilaisia satokauden kasviksia esittelykorttien kera.

Näyttelyn tarkoituksena on havainnollistaa, kuinka paljon on 800 g kasviksia. Tavoitteena on kannustaa kasvisten käytön lisäämiseen. Kannustamme etenkin kotimaisten sesongin mukaisten kasvisten monipuoliseen käyttöön, joten tarkoitus on lisätä etenkin erilaisten kaalien tunnettavuutta.

Näyttelyn tarkoituksena on kertoa osallistujille mm. kasviksen mausta, käyttötarkoituksista sekä antaa vinkkejä käsittelyyn. Näyttelyn avulla eri satokausien kasvikset tulevat osallistujille tutummiksi ja samalla rohkaista kokeilemaan kotikeittiössä.

**Valmistelut**

1. Valitse näyttelyiden kasvikset hetken satokauden mukaan. Kasvisten valinnassa on hyvä ottaa huomioon hinta ja saatavuus. Valitse mukaan etenkin erilaisia kaaleja. Ideoita valittaviin kasviksiin on koottu oheiseen listaan.

HUOM! Kasviksilla tarkoitetaan suosituksissa vihanneksia, juureksia ja sieniä. Perunat ja palkokasvit eivät sisälly kasvissuositukseen, vaan niille on annettu erillinen suositus.

1. Tulosta halutessasi kaalien esittelykortit tai kirjoita nimet käsin.
2. Jos mahdollista, ota näyttelyyn mukaan vaaka, jolloin näyttelyssä voi punnita paljonko on 800 g kasviksia ja mistä se voi koostua. Esimerkin voi myös punnita kotona valmiiksi.
3. Hanki valitut kasvikset valmiiksi. Tämä kannattaa jättää mahdollisimman lähelle itse tapahtumaa, jotta kasvikset säilyvät hyvinä näyttelyyn asti.
4. Jos haluat järjestää myös maistatuksen, ota huomioon myös sen valmistelut (ohjeet alla).

**Toteutus**

1. Asettele kasvikset (ja kaalien esittelykortit) pöydälle haluamaasi järjestykseen.
2. Kokoa esimerkki, paljonko on 800 g kasviksia.
3. Kehota osallistujia tarkastelemaan etenkin vieraampia kasviksia.
4. Anna vinkkejä kasvisten käyttöön, säilymiseen ja säilöntään.
5. (Kehota lisäksi maistamaan valitsemaanne kasvista)

**MAISTATUS**

Uusiin kasviksiin tutustuminen maistamisen keinoin pienentää kasvikseen luotuja ennakkoluuloja. Maisteluvisassa osallistujat pääsevät maistamaan satokauden kasviksia ja arvuuttelemaan, mistä kasviksista on kyse. Samalla saadaan vinkkejä käyttötavoista.

Maistatamme ensisijaisesti kyssäkaalia, mutta jos sitä ei ole saatavilla, voitte valita myös jonkun muun raakana syötävän kaalin tai juureksen.

**Toteutus**

1. Hanki kyssäkaaleja. Hyödynnä tässä yhteistyötä esimerkiksi kaupan tai torikauppiaan kanssa. Yhdestä kaalista riittää pikku maistiainen n. 20 hengelle. Varaa myös yksi ylimääräinen kappale, jotta osallistujat pääsevät tutustumaan ulkonäköön.
2. Kuori ja pilko kyssäkaalit valmiiksi juuri ennen tapahtumaa. Pieni pala riittä maistiaiseksi. Muista pilkkoessa hyvä käsihygienia.
3. Varaa pisteelle esimerkiksi cocktailtikkuja maistelua varten.

**Tarvikkeet**

* kyssäkaaleja tai muita satokauden kasviksia, joita maistellaan
* kuorimaveitsi, veitsi ja leikkuulauta (voi myös tehdä kotona juuri ennen tapahtumaa)
* tarjoilulautasia
* cocktailtikkuja