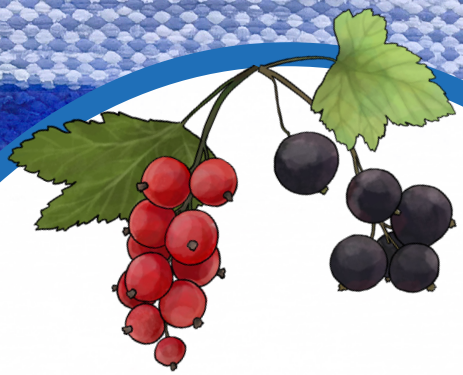


Junnukokki-kerhon

Ohjaajan opas

Martat

**Marttaliitto on 1899 perustettu,
kotitalousneuvontaa antava kansalaisjärjestö.**

Martat toimivat sen puolesta, että kaikilla ihmisillä, kaikenlaisissa kodeissa, olisi hyvä olla. Arvojamme ovat yhdessä tekemisen ilo, kestävät valinnat ja avoimuus.

Hyvästä arjesta parempi maailma.

Marttaliitto 2022

Teksti Salla Kinnunen ja Eeva Honkonen
Kuvitus ja taitto Saara Tuomela

ISBN-koodi: 978-952-7484-05-0

www.martat.fi
www.martanpuoti.fi

Martat vinkkaa
Marttailu
Marttaliitto
MartatTV
Martat-sovellus

Junnukokin keittiöloru

**Alkuun korut käsistä riisu.
Huljuta hanan alla,
hieroskele saippualla.
Puhtaat työvälineet ovat oo ja aa,
tautivaarat katoaa.
Katso ensin tuotteen käyttöpäivää.
Tutki, miltä ruoka tuoksuu ja näyttää.**

**Pese kasvikset, hyvin harjaa.
Kun keität ja paistat,
puhtaalla lusikalla ruokaa maistat.
Hämmennä, käytä hellästi kauhassa,
anna aterian kypsyä rauhassa.
Viileään siirrä pian tähteet.
Niistä saat oivat aterian lähteet.**

**Lopuksi pese tiskit, lakaise roskat, pyyhi pöytä
ja jätteet oikeisiin lokeroihin pistä!**

Mikä on Junnukokki-aineisto?

Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa! Tämä viisaus pätee myös keittiössä ja muualla kotona opittuihin arjen taitoihin. Nuorena omaksutut taidot ja käyttäytymismallit kantavat pitkälle elämässä. Ne ovat hyvän arjen aineksia, joita jokainen tarvitsee.

Ruoka on kiinnostavaa ja herkullista: se yhdistää ihmisiä, tutustuttaa eri kulttuureihin, on loputon tutkimusmatka ja oppimisen kohde ja antaa energiaa jokaiseen päivään.

Ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa jo varhain siihen, kuinka ruokaan suhtaudutaan. Kasvatamme tulevaisuuden junnukokkeja, jotka tuntevat ruoan ympäristövaikutukset, tietävät perusasiat ravitsemuksesta ja tunnistavat ruoan reitit pellosta pöytään.

Lapsi oppii arjen taitoja läheisiltään. Tämä aineiston tarkoitus on ohjeistaa lasten kerhotoimintaa järjestäviä aikuisia toimimaan roolimalleina tuleville junnukokeille. Aineisto sisältää vinkkejä ja ideoita kerhon järjestämiseen ja ohjeita lasten kanssa toimimiseen. Opitaan yhdessä, ilon kautta!

Sisältö

Ohjaajalle 6
Kerhon perustiedot ja ilmoittautuminen 7
Kerhokerran suunnittelu ja malli 8
Kerhon sisältö ja suunnittelu 8
Näin kerhokerta etenee 9
Yhdessä tekemisen ilo 10
Ryhmäytymisleikkejä 10
Laaditaan kerholle säännöt 12
Kerhokerran toteutus 13
Jälkityöt 13
Lopetus ja palautteen antaminen 14

Lasten kanssa keittiössä -infopaketti 15
Keittiölyhenteet 15
Ruokasanastoa 16
Mittaamisen ABC 16
Keittiöhygienia 16
Käsienpesun ABC 16
Keittiön koneet 17
Kun valmistelet ja aloitat 17
Kun lopetat kokkauksen 17

Arjen taitojen opettelu 18

Kodinhoitoon liittyvät tehtävät 19
Opettele lajittelemaan 19
Pyykinpesu ja vaatehuolto 19
Tunnetko keittiön välineet? -ristikko 20

Ruokakasvatukseen liittyvät tehtävät 21
Ruokasuhdekollaasi 21
Aistikoulu 22
Lautasmalli tutuksi 22
Tunnistatko marjat? -ristikko 23
Maistuvan koulun ideapankki 23

Talousosaamisen tehtävät 24
Omat rahat: heräteostoskori 24
Tavaranvaihtotori 24

Kestävän arjen tehtävät 25
Ruokahävikin estäjä 25
Carrot Kitchenin kotitehtävät 25

Junnukokin tutkinto 26
Tutkinnon tasot 26

Huomioitavaa kerhon suunnittelussa 27
Ohjaajien työnjako 27
Kerhon vuosisuunnitelma 27
Talousarvio 28
Turvallisuusohjeet 29
Yhteistyö muiden tahojen kanssa 30
Kerhon riskikartoitus 30

Tietopankki 31
Mitä on ruokakasvatus? 31
Ravitsemuksen perusta 32
Lisätietoa ruokakasvatuksesta 32
Kestävä arki 33

Reseptipankki 34

Aamu-, väli- ja iltapalat 35
Mansikkasmoothie (G) 35
Banaanileipä (G,V) 35
Vihervoimasmoothie (G,V) 36
Raasteleivät härkiksellä 37
Sieni-pesto-pannukakku 37
Pikapizzat 38
Hedelmäsalaatti rahkalla 38

Pääruoat ja lisukkeet 39
Tomaattinen linssikeitto (G,V) 40
Koko perheen salaatti 40
Sateenkaarisalaatti (G) 41
Kala-kasvisvuoka (G) 41
Arjen mestarin nakkikeitto 42
Kukkakaaliwingsit (V) 42
Järvikala puttanesca 43
Okonomiyaki eli kaalimunakas 43
Broileri-parsakaalipasta 44
Broileripyörykät 44
Mäiskyperunat eli murskatut perunat 45
Dippikasvikset 45

Jälkiruoat ja leivonnaiset 46
Marjapannukakku (G,V) 47
Aprikoosi-kauramisu 47
Rahkapiirakat 48
Kaura-mantelikeksit 49
Helppo marjapiirakka 49
Marjainen uunivanukas 50
Mustikkamuffinit 50

Liitteet 51

Ohjaajalle

Junnukokki-kerhoissa opetellaan arjen taitoja, kuten ruoanlaittoa ja kodinhoitoa.

Perustaidot tulevat tutuiksi yhdessä puuhaten. Ruoanlaiton ohella opitaan esimerkiksi toimimaan energiatehokkaasti keittiössä ja tekemään muitakin kestävän arjen tekoja. Kokoontumisajat joustavat tarpeen mukaan. Kerho voi kokoontua, vaikka kerran kuukaudessa tai jopa viikoittain.

Tartu hetkeen ja käytä tila.

Ohjelma painottuu kokkailuun, mutta sen lisäksi voidaan keskustella esimerkiksi rahankäytöstä ja kohtuullisesta kuluttamisesta. Suunnittele ja sovella kerhokertoja ja hyödynnä opasta makusi mukaan. Tulosta tarpeellisia osioita kerhotilan seinille tai osallistujille jaettavaksi. Inspiroidu Junnukokki-sivustosta, täydennä materiaalia omilla ideoillasi ja jaa niitä anteliaasti muiden kerhonvetäjien kanssa. Tartu hetkeen ja käytä tila.

Lasten mukana uudet opit ja kestävän arjen tavat kulkeutuvat kerhosta kotiväelle. Kerhoaineistot ovat kaikkien käytettävissä, ne löytyvät helposti eri laitteilta ja liittävät koko perheen osaksi harrastustoimintaa. Junnukokki-merkkejä voi suorittaa paitsi kerhossa myös kotona.

Junnukokki-aineistosta saat tukea kerhojen suunnitteluun ja toteutukseen. Lisää ohjeita, ideoita ja lomakkeita on martat.fi -sivustolla. Hyödynnä sivustoa kerhossa ja neuvo lapsiakin etsimään sieltä vinkkejä. Myös Martat-sovelluksesta saat ideoita kerhokertojen sisältöön.

Kerhon perustiedot ja kerhoon ilmoittautuminen

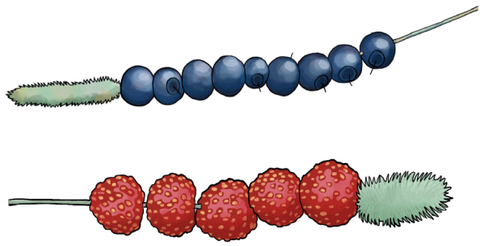
Ennen kerhon aloittamista ohjaajalla on muutamia tehtäviä hoidettavanaan. Kun suunnitteluun ja valmisteluihin varataan tarpeeksi aikaa, kerhon vetäminenkin sujuu mukavasti.

Ohjaajaporukalla ja mahdollisten yhteistyötahojen kanssa sovitaan, milloin ja missä kerho kokoontuu. Kerhokerran suositeltava kesto on 2 tuntia, jotta kokkailussa ei ole kiireen tuntua.

Lapset ovat täynnä toimintaenergiaa, ja ohjaajan tehtävänä on kanavoida se kerhon perustehtäviin. On tärkeää, että ohjaajia on riittävän monta: nuorimpien alakoululaisten kanssa yksi ohjaaja neljää lasta kohden ja isompien lasten kanssa yksi ohjaaja kahdeksaa lasta kohden. Avuksi kannattaa pyytää yläkoulu- tai lukioikäisiä nuoria, jotka saavat kerhon ohjaamisesta hyvää kokemusta.

Ohjaajat suunnittelevat yhdessä, kuinka kerhoon ilmoittautuminen ja yhteydenpito kerholaisten kotiväkeen hoidetaan. Tämän aineiston liitteissä on kerhomainoksen ja ilmoittautumislomakkeen mallit. Ilmoittautumislomakkeessa kysytään kerholaisen nimen lisäksi ainakin huoltajien yhteystiedot ja mahdolliset ruokavaliota koskevat tiedot.

Kotiväkeen kannattaa olla yhteydessä ainakin kerhon alussa sekä kerhokauden päättyessä. Etukäteen kerrotaan kerhokauden aikataulusta.



Ohjaaja voi lähettää huoltajille sähköpostin, jossa hän esittäytyy ja kertoo lyhyesti kerhon toiminnasta ja omasta marttayhdistyksestään. Sähköpostilla voidaan lähettää koteihin kerhossa käytetyt materiaalit ja esimerkiksi ohjeet marttayhdistykseen liittymisestä.

Kerhon sisältö ja suunnittelu

Tästä osiosta ammennat ideoita ja inspiraatiota kerhon toimintaan. Voit käyttää vinkkejä sellaisinaan kerhon kokoontumisissa; tulosta tai näytä ruudulta.

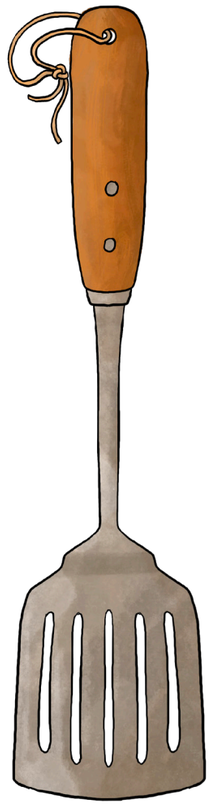
On tärkeää, että kerhot ovat vetäjänsä ja kerholaistensa näköisiä, joten tuo rohkeasti omat näkemyksesi valmiiden vinkkien rinnalle.

Aineiston ruoat sopivat lasten valmistettaviksi. Reseptit on laadittu ravitsemussuositusten mukaisesti ja niissä on otettu huomioon kestävän ruoan periaatteet.

Kerhokerran suunnittelu ja malli

Kaikkiin kerhotapaamisiin kuuluvat ennakkovalmistelut, aloitus, tekeminen, jälkityöt ja lopetus. Seuraavassa on vinkkejä ja neuvoja kerhokertoja varten. Liitteistä löydät esimerkkipohjan kerhokerran suunnitteluun.

Mikä on suosikki-reseptisi?



Inspiroivia ruokablogeja netissä:

Kinuskikissa
Pastanjauhantaa
Kauhaa ja rakkautta
Liemessä
Chocochili
Sillä sipuli
Herkku ja koukku
Kakkumonsteri
Unelias kokki
Pumpkin jam

Näin kerhokerta etenee

Kerhoon luodaan kulloisellekin ryhmälle sopivat rutiinit ja käytännöt. Kokoontuminen aloitetaan yhteisellä leikillä, johon jokainen pääsee osallistumaan yhdenvertaisesti. Leikin jälkeen käydään ohjaajan johdolla läpi päivän reseptit ja sovitaan, kuka tekee mitäkin.

Kokkailun lomassa ohjaaja jakaa ravitsemusvinkkejä, kuten mikä ruoka-aine on hyvä hiilihydraatin lähde tai mistä lautasmalli koostuu. Ennen ruokailua pöytä katetaan kauniisti. Ohjaaja neuvoo, miten pöytä katetaan erilaisiin tilanteisiin.

Yhdessä voidaan opetella esimerkiksi serviettien taittelua. Yhteinen ruokailu on vähintään yhtä tärkeä kuin muut kerhokerran vaiheet.

Kerhokeittiön valoja voidaan himmentää tai vähentää, ennen kuin käydään pöytään. Se muistuttaa lapsia rauhoittumisesta. Ohjaajat osallistuvat ruokailuun yhdessä lasten kanssa. Syödessä seurustellaan ja maistellaan uusia makuja.

Kun aterioimme rauhassa, ilmaisemme samalla arvostusta kaikkien työtä ja ruokaa kohtaan.

Keittiö on kodin sydän.

Yhdessä tekemisen ilo

Kerhossa tärkeintä on yhdessä tekemisen ilo. Toimintaa kannattelee tunne yhteenkuuluvuudesta ja siitä, että kerholaiset tuntevat toisensa. Ryhmäytymistä on hyvä edistää aktiivisesti. Siihen varataan ensimmäisellä kerralla riittävästi aikaa, ja ryhmähengen luomiseen kiinnitetään huomiota jokaisessa tapaamisessa. Ryhmäytymisleikit rauhoittavat tunnelmaa ja tukevat keskittymistä, ennen kuin aletaan kokata. Seuraavat leikit kestävät 5–15 minuuttia.

Ryhmäytymisleikkejä

Eväskori

Kukin kertoo vuorollaan nimensä ja sen lisäksi jonkin asian, jonka ottaisi mukaan eväsretkelle. Tämän sanan pitää alkaa samalla kirjaimella kuin henkilön etunimi. (Esimerkiksi: Olen Martta ja otan mukaan mansikoita). Muunnelmat: Seuraava henkilö toistaa edellisen nimen ja kertoo sitten oman nimensä ja eväänsä. Tai jokainen vuorollaan toistaa kaikkien edellisten nimet ja heidän eväänsä.

Jauhomix

Tuolit laitetaan rinkiin ja ryhmä jaetaan kolmeen osaan. Tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia (leikinjohtaja mukaan laskettuna). Ryhmät nimetään seuraavasti: ruis, kaura ja ohra. Osallistujat istuvat tuoleille, samaan ryhmään kuuluvat eivät saa istua vierekkäin. Leikinjohtaja jää seisomaan keskelle. Hän aloittaa leikin huutamalla jonkin ryhmän nimen, esimerkiksi ”ruis!”. Silloin kaikki ruis-ryhmän jäsenet vaihtavat paikkaa keskenään ja leikinjohtaja yrittää päästä istumaan jollekin tyhjistä tuoleista. Leikkijä, joka jää ilman tuolia, jää keskelle leikinjohtajaksi. Jos hän huutaa ”jauhot!”, kaikki vaihtavat paikkoja keskenään.

Ensivaikutelma

Jokaiselle leikkijälle annetaan kaksi lappua. Toiseen hän kirjoittaa oman nimensä ja toiseen vertauskuvallisen ensivaikutelman vieressä istuvasta henkilöstä, esim. ”Hän on makea kuin sokeri”, ”Taitava kuin kokki”, Viisas kuin resepti” jne. Laput sekoitetaan. Jokainen ottaa yhden nimilapun ja yhden kuvauksen ja lukee ne peräkkäin. Esimerkiksi: ”Ensimmäisen kerran, kun tapasin Martta Mattilan, mieleeni tuli: Hän on iloa tuova niin kuin täytekakku.”

Hymyn heitto

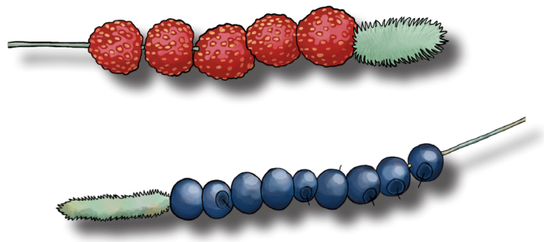
Leikkijät istuvat piiriin. Joku alkaa hymyillä, vetää kädellään hymyn pois kasvoiltaan ja osoittaa jotakuta. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavaksi jollekin muulle. Toiset eivät saa nauraa eivätkä hymyillä. Se, joka nauraa, joutuu pelistä pois.

Ihminen ihmiseen

Leikkijät ovat piirissä ja ottavat oikealla puolellaan olevan parikseen. Yksi leikkijöistä jää ilman paria. Hän aloittaa leikin sanomalla esim. ”peukalo olkapäähän”. Silloin jokainen laittaa peukalonsa parin olkapäähän. Näin jatketaan, kunnes leikinjohtaja sanoo ”ihminen ihmiseen”. Silloin leikkijät vaihtavat paria. Se, joka jää ilman paria, ryhtyy antamaan ohjeita. Jos leikkijöitä on tasaparit, viimeiseksi toisensa löytänyt pari antaa ohjeita yhdessä. Välillä leikki kysyy ongelmanratkaisutaitoa, jotta pari onnistuu tekemään tehtävän yhtä aikaa (esim. kyynärpää polveen).

Karjatarha

Tätä leikkiä voidaan käyttää ryhmien jakamiseen. Lapuille kirjoitetaan eläinten nimiä (esim. porsas, kana, hevonen, koira). Laput laitetaan kattilaan tai kulhoon. Jokaisen eläimen nimeä tulee olla niin monessa lapussa, kuin ryhmään halutaan jäseniä. Leikkijät nostavat hatusta laput ja hajautuvat eri puolille huonetta. Omaa lappua ei saa näyttää muille. Tarkoituksena on löytää oman ryhmän jäsenet matkimalla lapussa ilmoitetun eläimen ääntä. Puhua ei saa. Leikki päättyy, kun kaikki ovat löytäneet omaan ryhmäänsä. Muunnelma: Leikkiä leikitään pimeässä huoneessa tai silmät sidottuina.



Leikki ja leipominen ovat lasten työtä.

Katseet kohtaavat

Tämän leikin aikana ei ole tarkoitus puhua. Leikkijät seisovat piirissä. Jokainen kääntyy katsomaan vasemmalla puolella olevaa leikkijää, siirtää sitten katseensa seuraavaan ja taas seuraavaan ja niin edelleen. Katse pysähtyy hetkeksi jokaiseen. Jos kaksi ihmistä huomaa katsovansa toisiaan suoraan silmiin, he eivät siirrä katsettaan eteenpäin, vaan vaihtavat paikkoja keskenään. Uudella paikalla leikki jatkuu: leikkijä katsoo vasemmalla puolellaan olevaa ja niin edelleen.

Ominaisuudet

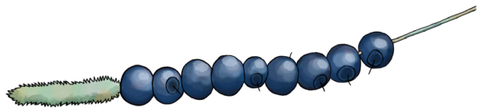
Leikkijät istuvat piirissä. Leikin ohjaaja aloittaa mainitsemalla jotakin, joka liittyy johonkuhun piirissä istuvaan, esimerkiksi ”eläinkuvio vaatteessa” tai “lempiruoka on tortillat”. Se kuka tunnistaa itsensä kuvailusta huutaa ”minä” ja sanoo vielä oman nimensä. Sitten hän jatkaa leikkiä sanomalla jotakin jostakusta muusta ja niin edelleen. Jos leikkijät tuntevat jo toisensa hyvin, voidaan mainita myös leikkijöiden positiivisia luonteenpiirteitä, tapoja tai esimerkiksi ruokamieltymyksiä.

Samanlaisuuden askeleet

Leikkijät ovat pareittain ja seisovat vierekkäin. Leikinjohtaja sanoo heille erilaisia väittämiä, kuten esimerkiksi “Pidän tulisista ruoista”.

Jos toinen parista on samaa mieltä mutta toinen ei, he liikkuvat askeleen eteenpäin. Jos molemmat ovat samaa mieltä väittämästä, he jäävät paikoilleen.

Leikin lopuksi katsotaan, ketkä ovat keskenään eniten samanlaisia ja ketkä erilaisia.



Väittämiä leikkiin

- **Pidän tulisesta ruoasta.**
- **Osaan kierrättää.**
- **Pidän leipomisesta.**
- **Olen joskus polttanut ruoan pohjaan.**
- **Tunnistan eri viljalajit.**
- **Siivoan huoneeni kerran viikossa.**
- **Tiedän, mistä saan proteiinia.**
- **Osaan tehdä pitsaa.**
- **Minulla on karkkipäivä.**
- **Osaan lajitella pyykit.**
- **Olen kattanut pöydän.**
- **Olen käyttänyt tiskikonetta.**
- **Tiedän, miltä näyttää lautasmalli.**

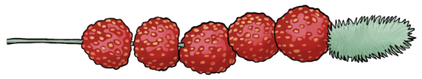
Laaditaan kerholle säännöt

Kerholle laaditaan säännöt yhdessä kerholaisten kanssa. Sääntöjä on mukavampi noudattaa, kun ne on yhdessä mietitty ja allekirjoitettu.

Ohjaaja on kuitenkin vastuussa kerhon käytännöistä ja turvallisuudesta, mikä on hyvä pitää mielessä, kun säännöistä sovitaan. Toisinaan lapset voivat keksiä liian tiukkoja sääntöjä, ja tämäkin on syytä ottaa huomioon.

Säännöt kirjoitetaan me-muodossa, opastavaan ja myönteiseen sävyyn. Kieltäviä sanoja, kuten “älä” tai “ei saa”, on hyvä säännöissä välttää.

Säännöt pidetään näkyvällä paikalla, jotta niihin voi tarvittaessa palata. Yhdessä käydään läpi, mitä tapahtuu, jos sääntöjä rikkoo. Säännöistä kerrotaan myös kerholaisten kotiväelle.



Sääntöihin voidaan ottaa muun muassa seuraavia asioita:

1. **Käyttäytyminen ohjaajaa ja muita kohtaan**
2. **Keittiön ja kerhotilan siisteys**
3. **Turvallisuus**
4. **Kännykän käyttö**
5. **Kerhoon saapuminen ja poistuminen**
6. **Kielenkäyttö**
7. **Purkan ja omien eväiden syöminen**
8. **Poissaolosta ilmoittaminen**
9. **Vaatetus**
10. **Pöytätavat**

Kerhokerran toteutus

Kun säännöt on käyty läpi tai kerrattu, siirrytään kerhokerran ohjeistukseen ja työnjakoon. Lapset voivat esimerkiksi työskennellä pareina. Jokaisella parilla on oma vastuualueensa valmisteluissa, kokkaamisessa ja jälkitöissä.

Kun työnjako ja valmistelut on tehty, on aika siirtyä hauskimpaan osuuteen – kokkaamiseen! Ruokia valmistetaan osallistujien määrän mukaan: jos mukana on kuusi kerholaista, valmistetaan kolme ruokaa. Yhden tapaamiskerran aikana voidaan valmistaa vaikka kokonainen ateria: pääruoka, salaatti tai muu lisuke ja jälkiruoka. Suunnitelmat kannattaa pitää maltillisina, että aika riittää. Kerholaisten on helpompi keskittyä, kun jokaiselle annetaan oma selkeä tehtävä.

Ruokalistan suunnittelussa lähtökohtana ovat lapset ja heidän toiveensa. Tämän aineiston reseptit on valittu lasten mieltymysten pohjalta, mutta muitakin ohjeita voi käyttää. Jollakin kerhokerralla voidaan, vaikka valmistaa lasten lempiruokia. Osallistaminen ja lasten omat oivallukset ovat tärkeä osa oppimista.

Kokkaamisen lisäksi kerholaiset voivat suorittaa Junnukokki-tehtäviä, jos ne sopivat aikatauluun eivätkä keskeytä kokkaamista, ja kun muut askareet on saatu valmiiksi. Esimerkiksi jos uunissa on jotain paistumassa, odotetaan, että ruoka valmistuu, eikä siirrytä välillä uuteen puuhaan.

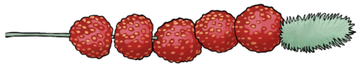
Junnukokki-tehtävistä kerrotaan lisää luvussa Junnukokin tutkinto, ja ne löytyvät myös liitteistä. Liitteissä on myös työnjaon malli, jota voi käyttää pohjana, kun sovitaan oman kerhon työnjaosta.

Jälkityöt

Työt keittiössä loppuvat vasta sitten, kun kokkaamisen jäljet on siivottu yhdessä. Jälkityöt tehdään ennen ateriointia. Tarpeen mukaan kerrataan työnjako ja seurataan, miten jälkityöt sujuvat.

Lopetus ja palautteen antaminen

Ohjaaja tekee itsearvioinnin jokaisesta kerhokerrasta. On tärkeää kysyä myös kerholaisten ja heidän huoltajiensa kommentteja. Jokaisen kerhokerran lopussa pidetään palautehetki, jossa kuunnellaan lasten mielipiteitä: Mikä oli erityisen kivaa? Mikä maistui parhaimmalle? Mitä opin? Mitä voisimme tehdä paremmin?



Kerhokertojen palautteen keräämiseen on erilaisia tapoja: Kyllä tai ei -kysymyksiin vastataan peukalolla: ”Piditkö tämän päivän reseptistä?” Peukku ylös: kyllä, peukku alas: ei. Kuvakorttien avulla voidaan kertoa kerhon ilmapiiristä: ”Valitse kortti, joka kuvastaa tämän kerran tunnelmaa.” Jokainen valitsee kortin ja kertoo, miksi valitsi sen.

Palautetta saadaan myös avoimilla kysymyksillä, kuten ”Missä teidän ryhmänne onnistui tänään erityisen hyvin?”. Kerholaiset miettivät vastausta ensin omassa kokkausryhmässään, ja sitten yksi jäsen kertoo ryhmän vastauksen.
Liitteissä on palauteruudukko, joka voidaan tulostaa jokaiselle kerholaiselle. Ruudukkoon piirretään tai kirjoitetaan mietteitä kerhokerroista.

On tärkeää kuulla myös kotiväen mielipiteitä. Kannattaa olla yhteydessä huoltajiin heti kerhon alussa ja esitellä ohjaajat sekä kertoa kerhon ohjelmasta. Toisen kerran viestitellään viimeistään kerhon päätyttyä.

Kotiin lähetetään kerhossa käytettyjä aineistoja ja lisätietoa marttayhdistyksen toiminnasta sekä jäseneksi liittymisestä. Lisäksi kannattaa pitää yksi kerhokerta avoimin ovin niin, että huoltajatkin voivat osallistua kerhoon.

Liitteissä on palautelomake, jonka voi lähettää huoltajille sähköpostilla. Vanhemmat voivat antaa palautetta sähköpostiviestillä tai kirjoittamalla vastauksensa lomakkeeseen. Lapsen nimeä ei tarvita lomakkeeseen, sillä palautteen antajan henkilöllisyydellä ei ole väliä.

Kerhosta kotiin

Paljon siitä, mitä kerhossa opitaan, kulkee junnukokkien mukana kotiin saakka. Osallistujat saavat uutta tietoa ja oppivat taitoja. Lisäksi kerhossa opitaan vuorovaikutustaitoja, saadaan kokemuksia ryhmähengestä ja innostutaan kestävän arjen sisällöistä. Kerholaisten sosiaaliset ja ryhmädynaamiset taidot pääsevät kehittymään. Avoimien ovien kerhokerta, tai järjestäjien ja perheiden yhteinen piknik- tai marjanpoimintaretki, tukevat vuorovaikutusta.

Mistä lapsesi erityisesti innostui kerhossa?
Mistä sinä pidit?
Mitä kerhossa kannattaisi kehittää?
Onko lapsesi toteuttanut kerhossa oppimiaan asioita kotona?
Mielipiteesi kerhossa käytetyistä resepteistä.
Haluaisitko jotain muita aiheita kerhojen ohjelmaan?

Lasten kanssa keittiössä -infopaketti

Jokainen kerholainen voi osallistua toimintaan omista lähtökohdistaan. Lapset voivat taitojensa mukaan huuhdella, kuoria tai raastaa raaka-aineita, mitata aineksia, sekoittaa taikinan, voidella uunivuoan tai muotoilla leipiä uunipellille. Usein ruoka maistuu paremmalta, kun sitä on päässyt itse valmistamaan.

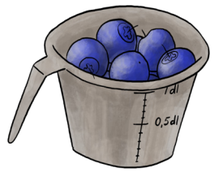
On tärkeää kerrata yhdessä keittiön säännöt; Mitä tapahtuu ennen ruoanlaittoa, mitä pitää muistaa ruoanlaiton aikana ja miten toimitaan loppusiivouksessa. Keittiössä käytettävää erityissanastoa käydään lasten kanssa läpi. Resepteissä on paljon lyhenteitä ja lapsille ennestään outoja termejä. Keittiökieli otetaan haltuun vähitellen ja ennen kaikkea käytännön kautta, yhdessä tekemällä.

PIKAKERTAUS: Näin käyttäydymme keittiössä

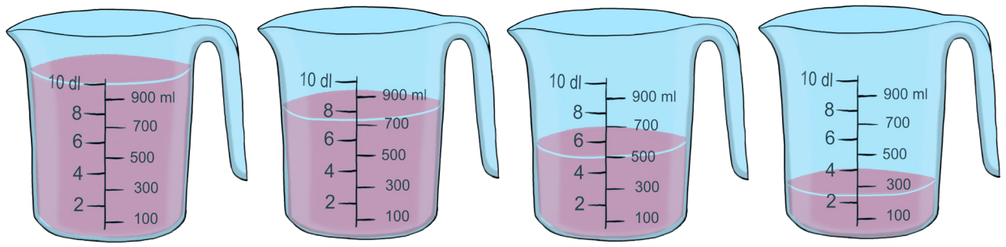
- **Kuljemme kävellen, emme juokse.**
- **Tahrat puhdistetaan lattialta heti, ettei kukaan liukastu.**
- **Ruokaa maistetaan puhtaalla lusikalla tai haarukalla.**
- **Pidetään kädet puhtaana ennen ruoanlaittoa ja sen aikana.**
- **Aikuinen auttaa, kun kuuma ruoka otetaan uunista tai liedeltä.**
- **Varotaan kattiloista tulevaa kuumaa höyryä.**
- **Ruokaillessa annetaan kaikille ruokarauha.**
- **Pidetään tavarat järjestyksessä, se helpottaa ruoanlaittoa ja loppusiivousta.**

Keittiölyhenteet

dl = desilitra
l = litra
g = gramma
kg = kilogramma
prk = purkki
tkl = tölkki
kkp = kahvikuppi



Desissä on litran alku.



1 litra = 10 dl (neljä neljäsosaa) | 3/4 litraa =7,5 dl (kolme neljäsosaa) | 1/2 litraa = 5 dl (kaksi neljäsosaa) | 1/4 litraa = 2,5 dl (yksi neljäsosa)

Mittaamisen ABC

Leivonnassa on tärkeää mitata huolella. Täytä mitta-astia tai lusikka ja tasoita pinta pyyhkäisemällä ylimääräiset pois sormella tai veitsellä.

Ei näin **Vaan näin**

Ruokasanastoa

Alustaa = Muokata taikinaa käsin/koneella tai vaivata taikinaa.

Freesata, kuullottaa = Paistaa kevyesti pannulla niin, että ruoka-aine saa hiukan väriä, mutta ei paistu läpikotaisin.

Hauduttaa = Kypsentää ruokaa miedolla lämmöllä kannen alla.

Leivittää, paneroida = Ruoka kastetaan esim. kananmunassa ja jauhoissa ennen paistamista.

Marinoida = Maustaa ruoka-aine (esim. tofu tai liha) ennen kypsentämistä.

Suurustaa = Nestemäiseen ruokaan lisätään esim. vehnä-, peruna- tai maissijauhoa tai kermaa, niin että neste sakenee lämmitettäessä.

Uppopaistaa, friteerata = Keittää rasvassa. Esim. munkit uppopaistetaan.

Keittiöhygienia

Lasten kanssa käydään läpi, mitä tarkoittaa elintarvikehygienia ja miten keittiössä toimitaan hygieenisesti.

Tärkeintä on aloittaa käsienpesusta.

Käsienpesun ABC

1. Riisu korut ja kello. Kääri hihat.
2. Kostuta kädet ja saippuoi.
3. Hiero sormet, sormien välit ja kämmenselät puhtaiksi.
4. Huuhtele kädet hyvin.
5. Kuivaa kädet puhtaaseen pyyhkeeseen.

Kun valmistelet ja aloitat

- **Sido pitkät hiukset.**
- **Pese kätesi huolellisesti. Pelkkä huuhtelu ei riitä.**
- **Suojaa vaatteesi esiliinalla.**
- **Lue ensin resepti. Ota sitten esille työvälineet ja ruoka-aineet.**
- **Anna aikuisen avustaa ja opastaa. Pyydä apua varsinkin terävien veisten, koneiden ja raastinten käytössä.**

Kun lopetat kokkauksen

- **Tarkista, että olet sammuttanut lieden ja uunin.**
- **Siisti keittiön pöydät ja lattia**
- **Lajittele kokkausjätteet:**
- **Vihannesten ja hedelmien kuoret ym. ruokajätteet biojätteeseen**
- **Lasit lasinkeräykseen**
- **Maito- ja mehutölkit sekä pakkauskartongit pahvinkeräykseen**
- **Muovipakkaukset muovinkeräykseen.**

Keittiön koneet

Keittiön koneet ovat hyödyllisiä erityisesti silloin, kun valmistetaan herkkuja suurelle joukolle. Koneiden käyttö opetellaan aikuisen kanssa. Vasta sitten, kun osaat toimia turvallisesti, voit käyttää laitteita omin päin. Kun kotiin hankitaan uusi kodinkone, kannattaa käyttöohje laittaa talteen. Suomessa ostajalla on oikeus saada suomenkielinen käyttöohje laitteen mukana.

Kun käytät sähkölaitetta

- Kun laite on käynnissä, koske vain sen kahvaan ja säätimiin, älä mihinkään muuhun.
- Älä koskaan laita sormia pyörivien osien tai terien lähelle.
- Pestävät osat, kuten vispilät, pestään mahdollisimman pian käytön jälkeen. Näin ne on helpointa saada puhtaaksi.
- Älä kastele laitetta. Äläkä käsittele sitä kostein käsin.
- Irrota laitteen johto pistorasiasta käytön jälkeen.

Vesi ja sähkö eivät tule toimeen keskenään.

Arjen taitojen opettelu

Tähän osioon on koottu ideoita kerhoon ja arjen taitojen opetteluun. Mukana on tehtäviä, joita voi tehdä ruoanlaiton ohella ja joita suorittamalla edetään kohti Junnukokki-tutkintoa. Kun taidot ovat hallussa, keittiötyöt ja muut kodin askareet sujuvat. Siitä on iloa koko perheelle!

Arjen taidot on seuraavassa jaettu neljään ryhmään:

kodinhoito

ruokakasvatus

talousosaaminen

kestävä arki

Kodinhoitoon liittyvät tehtävät

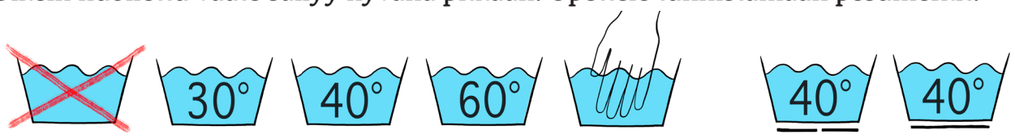
Opettele lajittelemaan

Tarkastele jätteitä, joita kerhokerralla on syntynyt. Mieti, mihin ne kuuluvat. Miten lajittelet esimerkiksi nämä:

Banaaninkuori
Sipsipussi
Metallinen tomaattitölkki
Pahvinen paputölkki
Leivinpaperi
Jauhelihapaketti
Muovinen limukkapullo

Pyykinpesu ja vaatehuolto

Oikein huollettu vaate säilyy hyvänä pitkään. Opettele tunnistamaan pesumerkit:

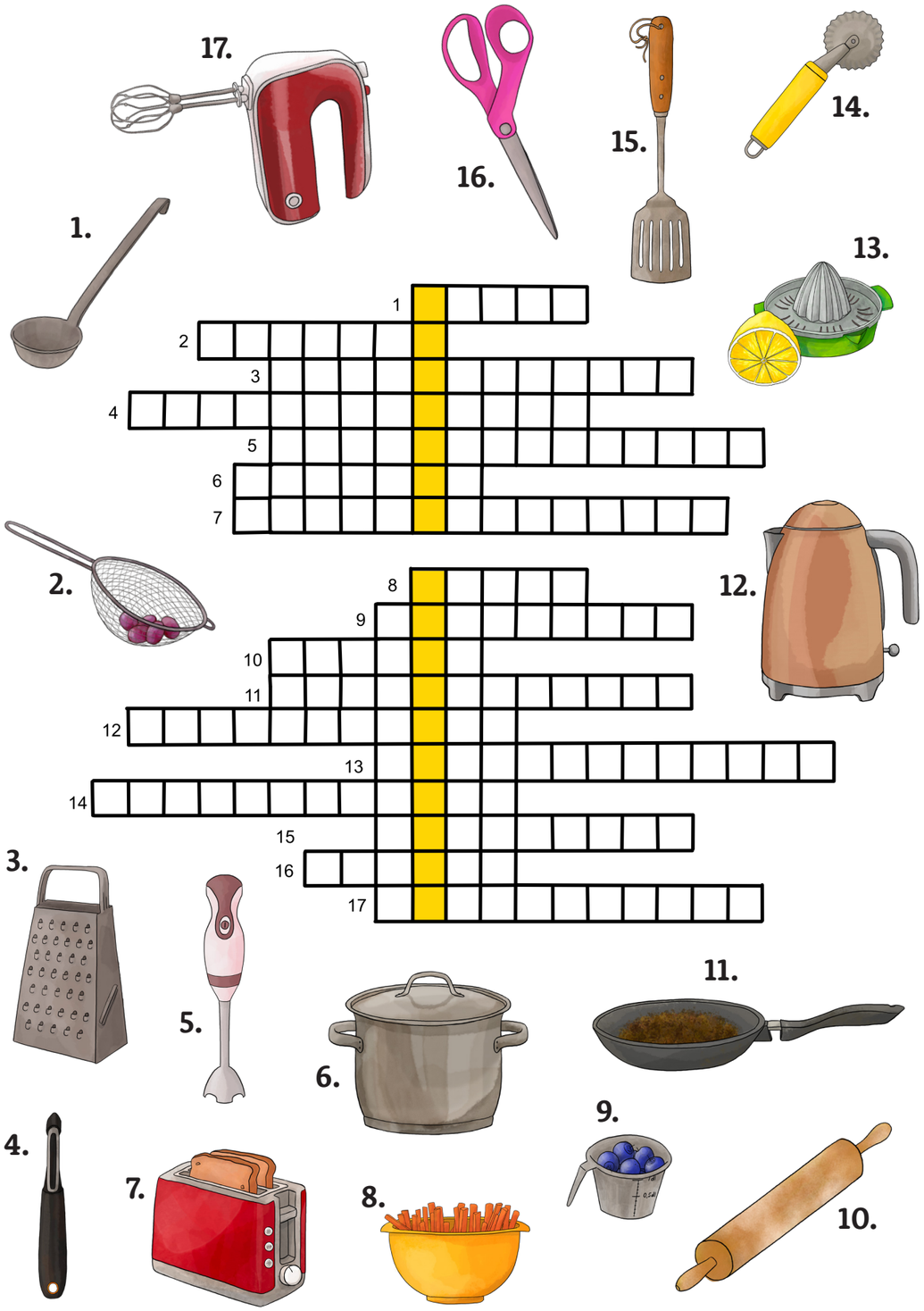


Puhtaus on puoli ruokaa.

Pese villavaatteet aina käsin tai hellävaraisella villaohjelmalla ja villanpesuaineella.

Valkopyykki on hyvä pestä erikseen, ettei siihen tartu väriä värikkäistä ja tummista vaatteista.

Tunnetko keittiön välineet? -ristikko



Ruokakasvatukseen liittyvät tehtävät

Ruoka on erinomainen pedagoginen työkalu ja sitä voidaan tarkastella monista eri näkökulmista yhdessä lasten kanssa. Ota nämä tehtävät mukaan kerhokerroille ruoanlaiton oheen.

Ruokasuhdekollaasi

Ruokasuhdekollaasi on askartelutehtävä, jossa nostetaan esille itselle tärkeitä, olennaisia ja usein toistuvia asioita, jotka liittyvät ruokaan ja syömiseen.

Virikkeenä voidaan käyttää alla olevia kysymyksiä. Kaikkiin esitettyihin kysymyksiin ei tarvitse välttämättä vastata, vaan niistä valitaan itselle kiinnostavimmat.

Askartelussa voidaan käyttää vanhoja lehtiä, joissa on kuvia ruoasta. Kollaasiin voi myös piirtää ja kirjoittaa itselle tärkeitä asioita.

Kysymyksiä:

- Millaisia ruokia syön?
- Missä, milloin ja kenen kanssa syön?
- Mitkä ruoat ovat minulle tärkeitä?
- Mikä syömisessä on minulle tärkeää?

Miten suhtaudun erilaisiin ruokiin?

Aistikoulu

Ihminen maistaa 5 perusmakua, jotka ovat makea, hapan, suolainen, karvas ja umami. Maistaminen on yksilöllistä: joku saattaa maistaa esimerkiksi umamin vahvemmin kuin joku toinen.

Aseta esille erilaisia mausteita (esimerkiksi chili, kaneli, kurkuma, curry, kardemumma, fenkoli, meirami). Lapset yrittävät tunnistaa mausteet tuoksun perusteella.

Jos aikaa on riittävästi, aistikouluun voidaan ottaa mukaan myös esim. maku- ja tuntoaisti. Ohjeet liitteessä Martan makukoulu.

Lautasmalli tutuksi

- Tunnetko lautasmallin?
- Miten kootaan terveellinen ja maittava ateria?

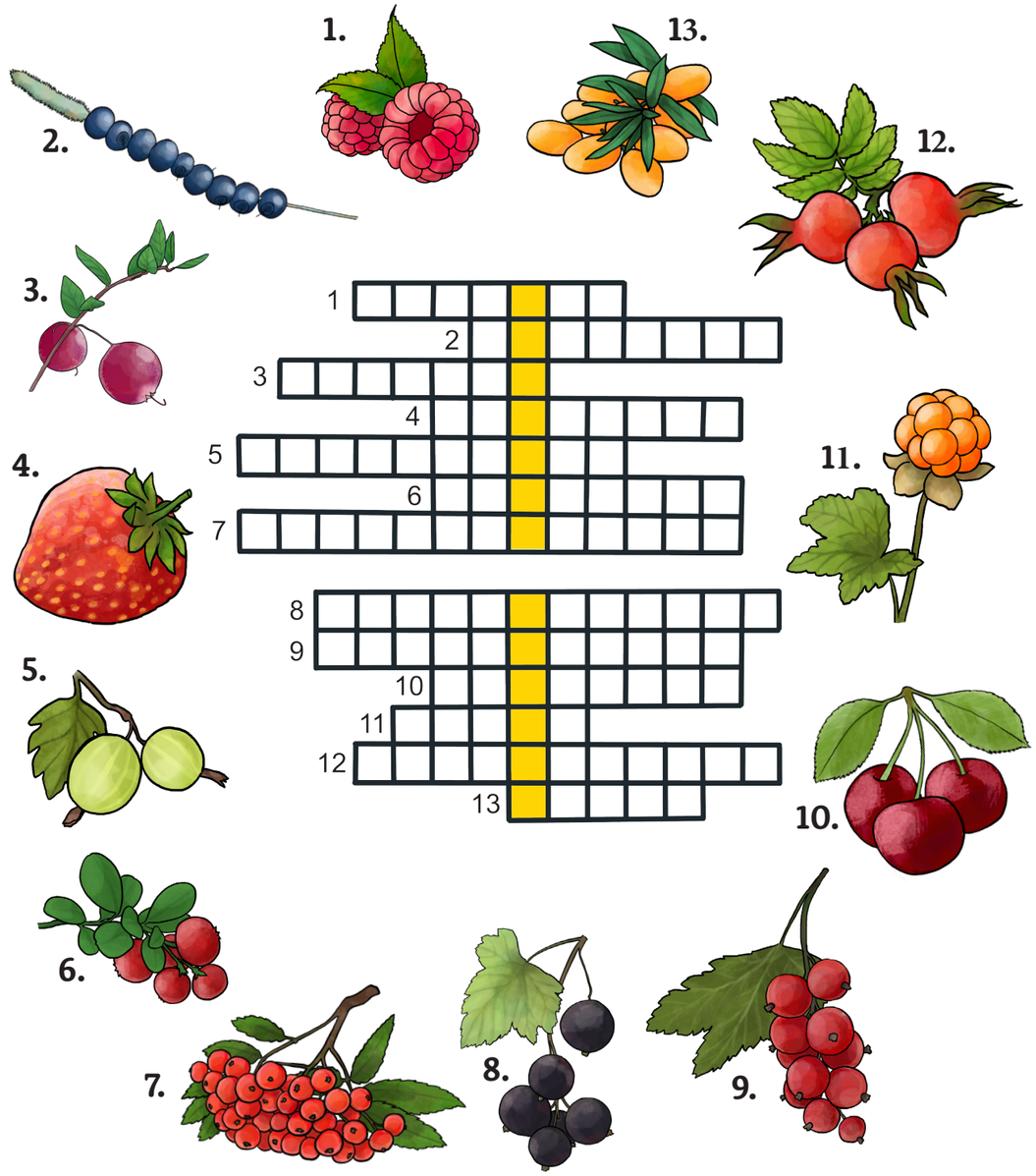
Piirrä paperille oma lautasmalliateriasi.

Päivän ruoat

Pohdi mitä, milloin, missä ja kenen kanssa olet syönyt ja juonut tänään (tai eilen). Kirjoita tai piirrä paperille. Pohdi esimerkiksi:

Monestiko söin tänään (tai eilen)?
Napostelinko?
Söinkö monipuolisesti?
Oliko jotakin liian vähän?
Puuttuiko jotakin tärkeää kokonaan?
Oliko jotain liikaa?
Kuinka paljon kasviksia söin (montako kourallista)?

Tunnistatko marjat? -ristikko



Maistuvan koulun ideapankki

Maistuvan koulun ideapankki sisältää noin 200 ruokakasvatusideaa: kokonaisia oppitunteja, pieniä tuokioita ja tehtäviä. Ota vinkit käyttöön kerhossa. **Kokeile esimerkiksi näitä:** Mitä tänään syödään? **ja** Ruoan reitti -peli

Talousosaamisen tehtävät

Omat rahat: heräteostoskori

Lajittele kuvan ostokset kahteen luokkaan:

1. Heräteostokset (eli sellaiset, jotka tekevät vuodessa ison loven ruokabudjettiin)

2. Fiksut valinnat (eli sellaiset, joista riittää ruokaa pitkäksi aikaa ja jotka eivät kaada taloutta)

Lajittelun jälkeen mieti, mitä ovat omat heräteostosi.
Miten voisit vähentää niiden määrää?

Tavaranvaihtotori

Järjestetään yhdessä kerholaisten kanssa pienimuotoinen tavaroiden vaihtotori.

Kestävän arjen tehtävät

Ruokahävikin estäjä

Tutustu ruokahävikkiympyrään. Pohdi, mitä ruokaa teillä menee kotona hävikkiin. Miten hävikkiä voisi vähentää?

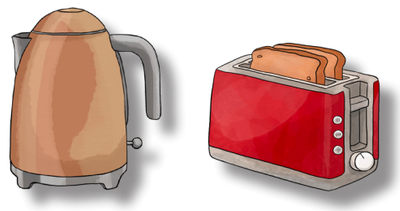
Eroon turhasta: kohtuullisen kuluttamisen kulmakivet

- Mieti, mikä on kaikkein turhin tavara, joka sinulla on.
- Kirjoita se ylös tai kerro siitä muille kerholaisille.
- Millainen tavara on turha?
- Mistä se on valmistettu?

- Mitä olet tehnyt sillä?
- Miten se liittyy elämääsi?
- Mistä sait sen?
- Miksi se on hyödytön?
- Jos et itse tarvitse sitä, voisiko joku muu saada siitä iloa?

Kotitehtävät

Tee yhdessä huoltajan kanssa: Carrot Kitchenin pastavisa ja junnuleipurin lista.



Ota kokkauskalenterit käyttöön.

Tarvitsenko tätä todella?

Junnukokin tutkinto

Marttojen Junnukokki-kerhoissa opetellaan tärkeitä kodin taitoja. Perustaidot tulevat tutuksi viihdyttävästi ja yhdessä tehden.

Kerholaiset voivat kerätä pisteitä arjen tehtävistä kerhossa tai kotona. Askel askeleelta kerholaisesta tulee arjen mestari. Lisää tehtäviä löydät liitteistä.

Sopikaa kerhossanne, tarkastavatko ohjaajat tutkintotehtävät vai saavatko lapset merkitä niitä itsenäisesti. Vieressä olevan tutkintokortin voi tulostaa kerholaisille pisteiden keräämistä varten liitteistä.

Tutkinnon tasot

Lapsi voi suorittaa Junnukokki-tutkinnon tehtäviä, vaikkei osallistuisikaan kerhoon. Tehtäviä tekemällä lapsi oppii monia hyödyllisiä ja innostavia taitoja. Lapset voivat pyytää todistusta suoritetuista tehtävistä kerhon ohjaajalta tai huoltajalta.

Apulaiskokki
Tutkintoon suoritetaan 10 tehtävää.

Keittiömestari
Tutkintoon suoritetaan Apulaiskokin-tutkinto ja lisäksi 10 muuta tehtävää.

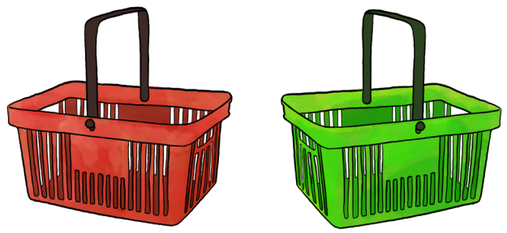
Keittiöpäällikkö
Tutkintoon suoritetaan Apulaiskokin ja Keittiömestarin -tutkinnot sekä lisäksi 10 muuta tehtävää.

Muuta huomioitavaa kerhon suunnittelussa

Ohjaajien työnjako

Kerhon ohjaajien on hyvä etukäteen sopia keskinäisestä työnjaosta:

- Kuka hoitaa, mitä, miten ja milloin
- Tiedottaminen ja ilmoittautumiset
- Tila-asiat
- Talousasiat
- Kerhon Junnukokki-tutkinto
- Etukäteisvalmistelut
- Reseptien valinta
- Materiaalien hankinta
- Ostokset
- Ohjaaminen
- Muut asiat



Innostu kerholaisten ideoista!

Kerhon vuosisuunnitelma

Jos kerho kokoontuu monta kertaa vuoden aikana, on hyvä tehdä vuosisuunnitelma. Siinä voidaan ottaa huomioon vuodenajat, juhlapäivät ja oman alueen erityispiirteet sekä mahdollisuudet. Liitteissä on vuosisuunnitelman pohja ja esimerkkisuunnitelma.

Talousarvio

Lasten kerhotoimintaa suunniteltaessa pitää muun harrastustoiminnan tapaan ottaa huomioon kaikki kerhon toiminnasta aiheutuvat kulut ja tuotot.

Kerhotoiminnan tuotot voivat muodostua esimerkiksi lasten osallistumismaksuista, mahdollisista avustuksista tai lahjoituksista.

Kuluja syntyy muun muassa raaka-aineista, materiaalihankinnoista, vuokrista, mahdollisista retkikuluista ja tiedotuksesta. Talousarvioon on syytä laittaa myös pieni summa yllättäviä menoja varten.

Osallistumismaksu pidetään kohtuullisena, jotta mahdollisimman monella lapsella on mahdollisuus tulla mukaan. Marttayhdistyksen kannattaa selvittää, onko mahdollista saada avustuksia kerhoille esimerkiksi kunnalta, koulutoimesta (mm. koulujen kerhotunnit), muilta järjestöiltä tai yrityksiltä.

Rahoitusta voi kerätä myös esimerkiksi järjestämällä myyjäisiä, kirpputoreja tai tempauksia.

Marttayhdistyksen hallituksen ja rahastonhoitajan kanssa sovitaan, miten ohjaajat hoitavat kätevimmin hankinnat ja talouden. Marttayhdistys vastaa kerhon toiminnasta ja taloudesta ja kantaa vastuun mahdollisesta alijäämästä.

Marttayhdistyksen kanssa sovitaan, maksetaanko ohjaajille kulukorvauksia tai palkkioita. Jos palkkioita maksetaan, yhdistyksen on hoidettava ennakkoperinnät ja muut lakisääteiset seikat asianmukaisesti. Yksinkertaisinta on, jos ostokulut korvataan kuittien mukaan ja matkakulut verohallinnon hyväksymien summien mukaan.

Liite: talousarviomalli.

Turvallisuusohjeet

Marttajärjestön kaikessa toiminnassa lähdetään siitä, että osallistuminen on turvallista. Erityisen tärkeää turvallisuuden varmistaminen on silloin, kun mukana on lapsia. Marttayhdistysten järjestämissä Junnukokki-kerhoissa turvallisuuteen liittyvät asiat suunnitellaan etukäteen. Näin voidaan ehkäistä läheltä piti -tilanteita ja tiedetään, miten toimitaan, jos kerhossa sattuu jotain yllättävää.

Kerhojen turvallisuussuunnitelmalomakkeeseen kirjataan asiat, jotka kerhonohjaajien pitää käydä läpi ennen kerhon aloitusta. Lomake käydään läpi aina, kun kerhonvetäjä tai kerhotila vaihtuu, ja muutenkin vähintään kerran vuodessa.

Turvallisuussuunnitelmaan merkitään :

- yhdistyksen ja kerhonohjaajien tiedot
- kerhon kokoontumispaikka ja -aika
- ohjaajien ensiaputaidot
- terveyskeskuksen yhteystiedot
- kerhopaikan ensiapuvälineistö

APUA
112

Osallistujamäärä kannattaa kerhon turvallisuuden kannalta pitää ennalta sovitussa. Harrastusryhmien koosta ei ole lainsäädäntöä eikä esimerkiksi Kuluttajaviraston ohjeita. Ryhmäkokoon vaikuttavat muun muassa lasten ikä ja erityispiirteet, ohjaajien lukumäärä, koulutus ja kokemus, kerhon ohjelma ja käytössä oleva tila. Varhaiskasvatuslaissa ja valtioneuvoston asetuksessa varhaiskasvatuksesta säädetään päiväkodin ja perhepäivähoidon suhdeluvuista.

Yli 3-vuotiaita saa olla enintään 8 lasta kasvatusvastuussa olevaa ohjaajaa kohden. Esiopetuksen ryhmässä saa olla enintään 13 oppilasta ohjaajaa kohden.

Kerhon vetäjä pohtii oman ohjaajakokemuksensa perusteella, minkä kokoisen ryhmän kanssa on mielekästä toimia. On suositeltavaa pitää Junnukokit-kerhot pienempinä kuin ohessa esitetyt päivähoidon ryhmät, mikäli ohjaajat eivät ole lastenhoidon tai kasvatuksen ammattilaisia. Jos kerhoon on paljon tulijoita, kannattaa pohtia, perustetaanko esimerkiksi isojen ja pienten ryhmät, jotka kokoontuvat vuoroviikoin.

Lapsia koskevat kerhon kannalta oleelliset tiedot kerätään osallistumislomakkeella. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Kun kerho loppuu, yhdistyksen on hävitettävä kerätyt henkilötiedot silppurissa.

Lapsen ilmoittautuessa mainintaan, että marttayhdistys ei ole vakuuttanut kerholaisia. Huoltajien on hyvä tarkistaa, että lapsen vakuutukset ovat kunnossa. Jos kerhoon osallistuu erityistä tukea tarvitsevia lapsia, on suositeltavaa, että vanhemmat huolehtivat lapselle kerhoajaksi oman avustajan.

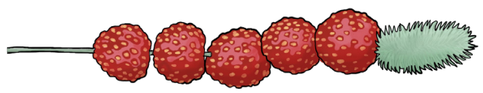
Liitteet: Turvallisuuslomake ja osallistumislomake

Kerhon riskikartoitus

Kerhonvetäjien on hyvä pohtia, mitä erilaisia riskejä voi aiheutua muun muassa seuraavista tekijöistä:

- ryhmä (osallistujien ikä, määrä, vilkkaus, taidot)
- tila (portaat, ahtaus, sähköjohdot)
- wc:n lukitus, varauloskäynnit, valaistus
- välineet, materiaalit, laitteet (uuni, liesi, sakset, veitset, lattian liukkaus, puhdistusaineet)
- toiminta (ruoanlaitto, askartelu)
- ulkopuoliset tekijät (ulko-ovien lukitus)
- muut tekijät (erityistä tukea tarvitsevat lapset, allergiat, sairaudet, käsihygienia)

Tunne riskitekijät ja vältä vaarat.

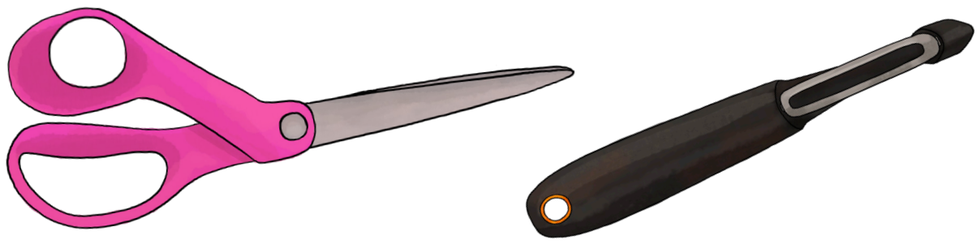


Kartoituksen jälkeen mietitään, miten riskejä voidaan ehkäistä. Toimenpiteet kirjataan. Turvallisuussuunnitelman laatijat ja kerhonohjaajat miettivät kunkin riskin kohdalta, miten toimitaan, jos vahinko sattuu.

Yhteistyö muiden tahojen kanssa

Kerhon voi järjestää yhteistyössä esimerkiksi paikallisen koulun tai seurakunnan kanssa. Yhteistyökumppanin kanssa sovitaan vastuunjaosta ja käydään läpi ainakin seuraavat asiat:

Talous
Vakuutus
Tilat ja niiden käyttö
Viestintä ja viestintäkanavat



Tietopankki

Mitä on ruokakasvatus?

Monet ruokakäyttäytymisen mallit omaksutaan lapsuudessa. Tutkimukset osoittavat, että lapsena opitut, ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät käyttäytymismallit voivat säilyä samanlaisina aikuisuuteen asti. Monipuolisella ruokakasvatuksella ja myönteisellä ruokapuheella on suuri merkitys.

On tärkeää tukea tasapainoisen ruokasuhteen muodostamista, kun toimitaan lasten kanssa. Jo varhain voidaan lisätä lasten ruokavalintoihin liittyvää itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta sekä kasvattaa arvostusta omaa ja muiden kehoa kohtaan. Sama koskee muita kotitalouteen liittyviä taitoja, kuten talousosaamista ja kodinhoitoa.

Kun taidot vahvistuvat lapsena, ne säilyvät myöhemmin elämässä.

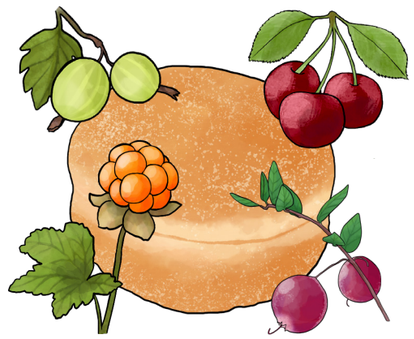
Maut kertovat tarinoita kulttuureista.

Ruokaympäristöllä on merkittävä vaikutus siihen, millainen suhde ruokaan ja syömiseen lapselle muodostuu. Merkittäviä ruokaympäristöjä ovat koti, päiväkoti ja koulu. Myös Junnukokki-kerhot on osa lapsen ruokaympäristöä. Paitsi että kerhossa opitaan laittamaan ruokaa, siellä saadaan tietoa ja kokemuksia ruoan ominaisuuksista, ruoka- ja kehorauhasta sekä ruoan vaikutuksista ympäristöön.

Ruoka on erinomainen pedagoginen työkalu ja sitä voidaan tarkastella monista eri näkökulmista lasten kanssa.

Ruokakasvatus voi herättää lapsen pohtimaan ruokaan ja syömiseen liittyviä tekijöitä, kuten terveyttä, ympäristöä, kulttuuria ja sosiaalista ulottuvuutta.

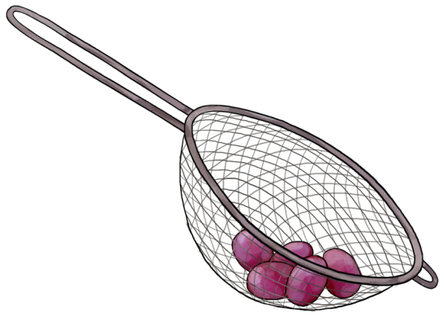
Ruokakasvatusta tapahtuu monissa eri tilanteissa ilman, että edes tiedostamme sitä. Se, miten puhumme ja viestimme ruoasta arkisissakin tilanteissa, on osa ruokakasvatusta.



Ravitsemuksen perusta

Terveyttä edistävä ravitsemus auttaa jaksamaan arjen aherruksessa, koulussa ja vapaa-ajalla. Nuorena opitut monipuoliset ja kestävät ruokailutottumukset säilyvät aikuisuuteen asti.

Kasvipohjainen ruokavalio on terveydelle edullinen valinta. Kasvisten ohella kannattaa suosia kestävästi tuotettua kalaa, muita pehmeän rasvan lähteitä, rasvattomia maitovalmisteita ja täysjyväviljaa.



Suosi värejä lautasellasi.

Lihaa tulisi syödä kohtuudella sekä ihmisen että ympäristön hyvinvoinnin vuoksi. Punainen ja prosessoitu liha kannattaa mahdollisuuksien mukaan korvata valkoisella lihalla eli kalalla ja kanalla.

Suolan ja lisätyn sokerin määrän pitäisi pysyä kohtuullisena.

Lisätietoa lasten ruokailusta THL:n ruokailusuosituksista.

Lisätietoa ruokakasvatuksesta

Neuvokas perhe/Sydänliitto
RuokaTutka/Ruokavirasto
Ruokatieto Yhdistys
Maistuva koulu/Ruukku ry

Kestävä arki

Hyvinvointimme on riippuvainen luonnosta, luonnonvaroista ja luonnon ekosysteemipalveluista. Ekologisen kestävyyden turvaaminen on ihmiskunnan ja yhteiskuntien elinehto. Ilmastonmuutos, luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen ja luonnonvarojen ylikulutus uhkaavat yhteiskuntien perustuksia.

Kestävän kehityksen mukaisia arjen tekoja kannattaa jokaisen tehdä jo oman hyvinvointinsa takia.

Ympäristön kannalta kestävät valinnat ovat myös terveyden, hyvinvoinnin ja talouden kannalta järkeviä, kuten lihan korvaaminen kasviksilla ja autoilun vaihtaminen kävelyyn ja pyöräilyyn.

Ympäristöön ja kestävään arkeen liittyvät käyttäytymismallit opitaan lapsuudessa, aivan kuten ruokaan ja ravitsemukseenkin liittyvät. Junnukokki-kerhossa lapset oppivat tekemään kestävän arjen tekoja käytännössä.

Joka päivä voi tehdä hyviä valintoja.

Lisätietoa kestävän arjen teoista:

Martat-kestävä arki
Martat-yksi maapallo riittää
Martat-kestävä ruoka
Martat-kodin kemikaalit

Reseptipankki

Kokoa kerhokerran ateria näistä ohjeista tai käytä omia suosikkireseptejäsi. Suunnittele ateriasta monipuolinen ja tasapainoinen.

Ota huomioon kerhon aikataulu: Onko aikaa runsaasti vai lyhyempi tovi? Se vaikuttaa valmistettavien ruokien määrään. Vältä kiireen tuntua ja hosumista, suunnittele jokaisesta tapaamisesta miellyttävä ja leppoisa kokonaisuus.

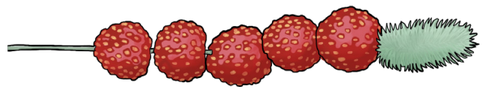
Resepteissä käytetyt merkinnät:

L = laktoositon
G = gluteeniton
V = vegaaninen
mm = maustemitta

Aamu-, väli- ja iltapalat

Aamupala tuo energiaa päivän alkuun ja puhtia kouluun. Monia aamupalaruokia voi syödä myös väli- tai iltapaloina nälkäkiukun ehkäisemiseksi ja kerhossa yhtenä aterian osana.

Säännöllinen ateriarytmi auttaa jaksamaan läpi päivän. Aamu-, väli- ja iltapalat kannattaa koota monipuolisesti, niin että niissä on kasviksia, viljaa ja jokin proteiinin lähde.



Mansikkasmoothie (G)

- 200 g pakastemansikoita
- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 1 rkl kaurahiutaleita
- 1 appelsiinin mehu (n. 1,5 dl)

1. Lisää kohmeiset mansikat, jogurtti ja hiutaleet tehosekoittimeen.
2. Purista appelsiinin mehu joukkoon ja käytä konetta, kunnes smoothie on tasaista. Voit tehdä smoothien myös sauvasekoittimella.
3. Jaa annoslaseihin.

Vinkki! Jos haluat smoothieen kirpeää makua, voit lisätä joukkoon myös jonkin muun sitrushedelmän mehua, kuten sitruunaa.

Banaanileipä (G,V)

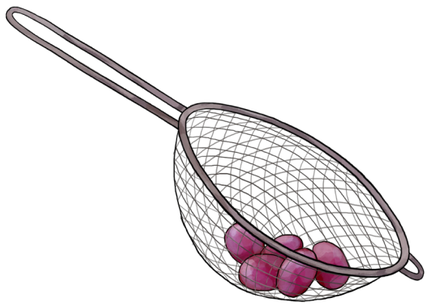
- 3 kypsää banaania
- 1 rkl omenaviinietikkaa tai muuta vaaleaa etikkaa
- 0,75 dl rypsiöljyä
- 2 dl gluteenitonta jauhoseosta (tai esim. 1 dl kaura- ja 1 dl tattarijauhoja)
- 1 dl glut. kaurahiutaleita
- 1,5 tl leivinjauhetta

1. Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Kuori ja muussaa banaanit. Sekoita omenaviinietikka ja öljy banaanisoseeseen.
2. Sekoita kuivat ainekset keskenään.
3. Vuoraa leipävuoka leivinpaperilla. Sekoita kuivat ainekset banaanisoseeseen ja kaada taikina leipävuokaan. Voit myös jakaa taikinan muffinivuokiin.
4. Paista uunissa 30–40 minuuttia ja anna jäähtyä vähintään puoli tuntia ennen maistamista.

Vihervoimasmoothie (G,V)

- 5 dl babypinaatin lehtiä
- puolikas kurkku
- 3 dl omenamehua
- 1 limen mehu
- 2 rkl vaahterasiirappia tai ruokosokeria

1. Huuhtele pinaatinlehdet siivilässä kylmällä vedellä. Huuhtele kurkku kylmällä vedellä ja leikkaa kuutioiksi.
2. Leikkaa lime puoliksi ja purista puolikkaista mehu.
3. Laita pinaatit, kurkut, lime- ja omenamehu tehosekoittimen kulhoon. Lisää siirappi tai sokeri.
4. Sulje tehosekoittimen kansi huolellisesti. Pidä kantta toisella kädellä paikallaan ja soseuta ainekset tasaiseksi juomaksi.



Hernelevite

- 200 g pakasteherneitä
- 2 rkl auringonkukan siemeniä
- 1 rkl sitruunamehua
- 2 rkl öljyä
- 0,25 tl suolaa

1. Sulata pakasteherneet. Kotimaisia herneitä ei tarvitse kiehauttaa.
2. Paahda auringonkukan siemeniä kuivalla pannulla, kunnes ne saavat hieman väriä.
3. Purista sitruunasta mehu.
4. Soseuta herneet ja siemenet sauvasekoittimella tai tehosekoittimella. Lisää öljy ja sitruunanmehu ja mausta seos suolalla.
5. Nauti leivän päällä.

Ruisrieskat

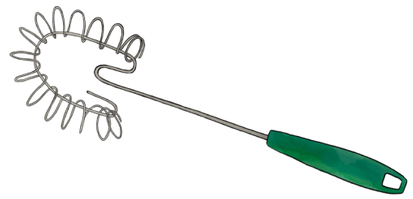
- 3 dl piimää
- 0,5 dl rypsiöljyä
- 1 mm suolaa
- 1,5 dl kaurahiutaleita
- 2 dl ruisjauhoja
- 0,25 dl hampunsiemeniä tai pellavansiemeniä
- 0,5 tl soodaa

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna taikinan turvota puolisen tuntia.
2. Jaa taikina neljään osaan ja taputtele leivinpaperin päälle pyöreiksi rieskoiksi.
3. Paista uunin keskitasolla 225 asteessa noin 20 minuuttia.

1. Sekoita vispilällä kulhossa munat ja maito.
2. Yhdistä kuivat aineet keskenään. Lisää kuivat aineet munamaitoon ja anna taikinan tekeytyä 20–30 min.
3. Valmista pesto ja pilko tomaatit.
4. Kaada pannukakkutaikina leivinpaperilla vuoratulle korkeareunaiselle uunipellille. Esipaista pannukakkua 3 minuuttia.
5. Lisää pannukakun päälle pilkotut tomaatit, sienet, pestonokareita sekä juustoraaste.
6. Paista 225-asteisessa uunissa vielä 20–25 minuuttia, kunnes pannukakku on saanut kauniin kullanruskean pinnan. Varo paistamasta liikaa, ettei pesto pala pinnalle.

Suolainen sieni-pesto -pannukakku

- 7 dl maitoa tai kasvijuomaa
- 3 kananmunaa
- 3,5 dl vehnäjauhoja tai gluteenittomia karkeita jauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 mm suolaa
- 1 annos lehtikaalipestoa
- 1 rasia kirsikkatomaatteja
- 100 g metsäsieniä (esim. kanttarelleja, mustatorvisieniä tai suppilovahveroita)
- 50 g voimakasta juustoraastetta (esim. parmesaania)
- (rucolaa)



Leipä nuoren tiellä pitää.

Raasteleivät härkiksellä

- 1 porkkana
- 1 sipuli
- pala kesäkurpitsaa
- 200 g Härkistä, Mifua tai muuta kasviproteiinivalmistetta
- 2 tl pizzamaustetta
- 1 tl mustapippurirouhetta
- 0,25 tl suolaa
- 4 palaa täysjyväpaahtoleipää tai ruisleipää
- 4 tl margariinia voiteluun
- 1 dl juustoraastetta

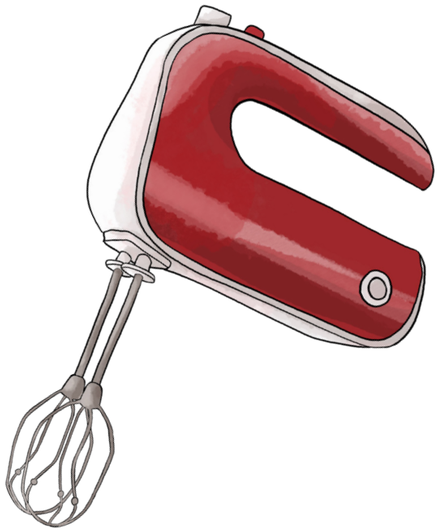
1. Kuori porkkana ja sipuli.
2. Raasta kasvikset karkeaksi raasteeksi.
3. Kuullota kasviksia pannulla öljyssä, lisää joukkoon Mifu ja mausta seos.
4. Voitele paahtoleivät ja annostele täyte tasaisesti leiville. Ripottele pintaan juustoraastetta.
5. Paista leipiä 200 asteessa 5–10 min.

Pikapizzat

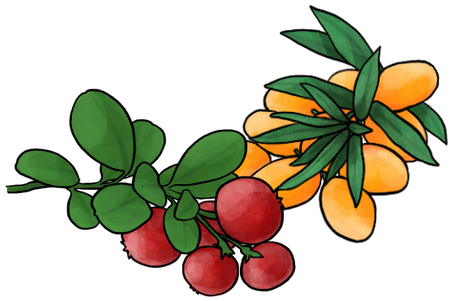
- 4 pientä rieskaa
- 1–2 rkl tomaattiketsuppia
- 2–4 tomaattia
- 100 g juustoa tai juustoraastetta
- 1–2 tl oreganoa

Päälle: rucolaa

1. Pese tomaatit ja viipaloi ne.
2. Raasta juusto.
3. Voitele rieskat ketsupilla, lado tomaattiviipaleet päälle.
4. Ripottele juustoraaste pikkupizzoille.
5. Paista pizzoja 225-asteisessa uunissa n. 5 minuuttia.
6. Ripottele päälle halutessasi oreganoa ja rucolaa.



Ruoka tuo ihmisiä yhteen.



Hedelmäsalaatti rahkalla

- 250 g maitorahkaa
- 1 dl maitoa (tai kermaa)
- 2–5 dl marjoja/ hedelmäpaloja
- sokeria
- 1 tl vaniljasokeria

1. Sekoita rahka ja maito keskenään.
2. Lisää marjat tai hedelmäpalat (määrä riippuu niiden happamuudesta).
3. Mausta sokerilla ja vanilijasokerilla.

Vinkki! Jos käytät maidon sijaan vaahdoksi vatkattua kermaa, jälkiruoasta tulee pehmeämmän makuinen.

Pääruoat ja lisukkeet

Lapsuus on oivaa aikaa tutustua erilaisiin makuihin ja uusiin ruokiin.

Toiset ovat luonnostaan rohkeita kokeilijoita, toiset suhtautuvat varauksella uusiin makuihin ja elintarvikkeisiin.

On tärkeää antaa lasten tutustua makuihin ruokailon kautta, pakottamatta.

Syö värikkäästi ja hyvässä seurassa.

Tomaattinen linssikeitto (G,V)

- 1 sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 rkl öljyä
- 0,25 tl chilirouhetta
- 1 tl kurkumaa
- 0,5 tl inkiväärijauhetta
- 1 prk (400 g) tomaattimurskaa
- 5 dl vettä
- 0,5 tl suolaa (tai puolikas kasvisliemikuutio)
- 1,5 dl kuivattuja punaisia linssejä

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipulit ja mausteet ja kuullota hetki miedolla lämmöllä.
2. Lisää tomaattimurska, vesi ja suola tai liemikuutio. Anna kiehua muutama minuutti.
3. Huuhdo linssit kylmällä vedellä ja lisää kattilaan. Kypsennä keittoa noin 10 min., kunnes linssit ovat kypsiä.

Koko perheen salaatti

- salaatinlehtiä
- tomaattia
- kurkkua
- päärynää
- vesimelonia
- pakasteherneitä
- paprikaa

1. Huuhtele kasvikset ja pilko ne paloiksi. Ota huomioon pienten syöjien ikä palojen koossa ja muodossa.
2. Kokoa salaatti tarjoiluastiaan sektoreittain – jokainen syöjä voi valita, mitä ottaa lautaselleen.
3. Kastikkeeksi sopii esim. yrttiöljy.

Sateenkaarisalaatti (G)

- 1 dl kvinoaa
- 100 g babypinaattia tai valitsemaasi salaattisekoitusta
- 125 g kirsikkatomaatteja
- 1 keskikokoinen porkkana
- 1 dl säilyke- /pakastemaissia
- 1 dl tuoreita / pakasteherneitä
- Puolikas punakaali (pieni)
- (Marinoitua tofua tai mozzarellaa)

Kastike:
- 4 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl viinietikkaa
- 1 limen mehu

1. Huuhtele ja keitä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan ja siirrä sivuun jäähtymään.
2. Pilko kirsikkatomaatit, porkkana ja punakaali viipaleiksi tai suikaleiksi. Jos käytät pakastemaissia tai -herneitä, sulata ne mikrossa.
3. Lisää laakean astian pohjalle kvinoa ja babypinaatti. Lado päälle sateenkaaren värien mukaisesti tomaatit, porkkana, maissi, herne ja punakaali.
4. Valmista kastike sekoittamalla ainekset yhteen. Siirrä pieneen kulhoon tai kannuun ja tarjoile salaatin kanssa.
5. Jos haluat salaatista astetta ruokaisamman, voit tarjota sen kuutioidun tofun tai mozzarellan kanssa.

Kala-kasvisvuoka (G)

- 1 kesäkurpitsa
- 1 paprika
- 5 perunaa
- 500 g kalaa fileenä (esim. kirjolohta)
- 2 rkl öljyä
- puolen sitruunan mehu
- pippuria
- 0,5 tl suolaa
- 100 g kevyttuorejuustoa

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Vuoraa vuoka leivinpaperilla.
2. Huuhtele kesäkurpitsa ja paprika. Halkaise paprika ja poista siemenet. Pilko perunat ohuiksi siivuiksi ja kasvikset reilunkokoisiksi suupaloiksi.
3. Levitä ainekset vuokaan. Pirskota kasvisten päälle öljyä ja sitruunamehua ja ripottele mustapippuria ja puolet suolasta.
4. Paista kasviksia 200 asteessa n. 20 minuuttia. Nosta vuoka uunista.
5. Poista nahka ja ruodot kalasta, pilko kala paloiksi ja aseta palat vuokaan. Pirskota kalan päälle hieman sitruunanmehua ja suolaa.
6. Lisää vuokaan pieniä nokareita tuorejuustoa.
7. Paista 200 asteessa vielä 10–15 minuuttia, kunnes kala ja perunat ovat kypsiä.

Arjen mestarin nakkikeitto

- 250 g perunoita
- 1 porkkana
- 1 lanttu
- 1 l vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 8 maustepippuria
- 2 laakerinlehteä
- 200 g nakkeja (liha / kasvis)
- 1 rkl rypsiöljyä
- (persiljaa)

1. Kuori ja pilko perunat, porkkana ja lanttu. Paloittele nakit.

2. Mittaa kattilaan vesi ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää perunat, porkkanat ja lanttu sekä kasvisliemikuutiot ja mausteet. Keitä, kunnes kasvikset ovat kypsiä.

3. Paista sillä välin nakit: lisää kuumennetulle paistinpannulle öljy ja nakkiviipaleet. Paista keskilämmöllä, kunnes nakeissa on kaunis ruskea pinta.

4. Lisää paistetut nakit kattilaan ja tarjoile keitto esimerkiksi tuoreen persiljan kanssa.

Basilika on yrttien kuningas.

Kukkakaaliwingsit (V)

- n. 600 g kukkakaalia
- Kuorrute
- 1 dl vehnäjauhoja
- 0,5 dl grahamjauhoja
- 2 dl vettä
- 1 rkl öljyä
- 0,5 tl suolaa
- 1 mm mustapippuria
- 1 tl savupaprikajauhetta
  Lisäksi:
- 2 rkl tulista chilikastiketta (esim. srirachaa)
- 3 rkl öljyä
- kaurafraichea

1. Mittaa kaikki kuorrutteen ainekset kulhoon ja sekoita. Anna turvota 5 minuuttia.

2. Irrottele kukkakaali nupuiksi ja pyörittele ne kuorrutteessa.

3. Levitä kukkakaalit leivinpaperille uunipellille. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

4. Sekoita sriracha ja öljy keskenään ja sivele kukkakaalit kauttaaltaan seoksella. Jatka paistamista uunin ylätasolla vielä noin 10 minuuttia.

5. Tarjoile esimerkiksi kaurafraichen kanssa.

Järvikala puttanesca

- 1 sipuli
- 3 valkosipulin kynttä
- n. 350 g täysjyväspagettia
- 250 g kirsikkatomaatteja / 1 prk säilöttyjä tomaatteja
- 1 dl oliiveja
- n. 150 g luonnonkalasäilykettä, esim. järkisärki
- 1 kasvisliemikuutio
- 2 rkl öljyä
- 1 rkl viinietikkaa / balsamicoa
- 2 tl sokeria
- 2 tl oreganoa
- 0,25 tl chilijauhetta
- 8 dl vettä

Päälle: mustapippuria myllystä, raastettua parmesaania tai pecorinoa, tuoretta basilikaa

1. Kuori ja viipaloi sipuli ja valkosipulin kynnet. Laita kaikki ainekset kattilaan.
   Laita kansi päälle ja kuumenna kiehuvaksi.

2. Laske hieman lämpöä ja keitä noin 10 minuuttia välillä sekoittaen, kunnes pasta on kypsää.

3. Tarjoile rouhitun mustapippurin, juustoraasteen ja tuoreen basilikan kanssa.

Vinkki! Reseptiä on helppo muunnella. Lisää joukkoon suikaloituja kasviksia, härkäpapuvalmistetta tai kikherneitä.

Okonomiyaki eli kaalimunakas

- 2,5 dl vehnäjauhoja
- 2 dl vettä
- 1,5 rkl soijakastiketta (tai 1 tl suolaa)
- 1 tl leivinjauhetta
- 2 tl sokeria
- n. 400 g varhaiskaalia tai puna- tai valkokaalia
- 4 kananmunaa
- öljyä paistamiseen

Päälle: kaaliraastetta, kuivattua sipulia, ruohosipulia, majoneesia, teriyakikastiketta

1. Raasta tai suikaloi kaali ohuiksi siivuiksi.

2. Sekoita jauhot, vesi, soijakastike, leivinjauhe ja sokeri kulhossa.

3. Lisää joukkoon kaali ja sekoita.

4. Lisää kananmunat ja sekoita kevyesti.

5. Kuumenna öljy paistinpannulla. Varo kuumentamasta pannua liian kuumaksi, keskilämpö on sopiva.

6. Lusikoi pannulle munakasseosta noin 15 cm leveäksi ja 2–3 cm paksuksi letuksi. Paista 3–4 minuuttia ja käännä lastalla, paina varovasti ja paista vielä noin 5 minuuttia. Käännä vielä ja paista yhä noin 2 minuuttia.

Taikinasta tulee noin 10 lettua. Voit myös paistaa suurempia, koko pannun kokoisia. Paista tällöin pitempään, jotta saat letut käännettyä ehyinä.

Nosta okonomiyaki lautaselle ja annostele päälle mieluisia täytteitä.

Broileri-parsakaalipasta

- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- 1 parsakaali (n. 400 g)
- 2 rkl öljyä
- 300 g broilerin fileesuikaleita
- 0,5 tl kurkumaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 300 g täysjyväpastaa
- 8 dl vettä
- 1 kasvis- tai kanaliemikuutio
- 2 dl pakasteherneitä
- n. 70 g tuoretta tai pakastepinaattia
- mustapippuria myllystä

1. Kuori ja hienonna sipulit.
2. Paloittele parsakaali, jätä nuppuosa hieman suuremmiksi paloiksi kuin varsi.
3. Kuumenna öljy kattilassa, lisää broilerit ja paista hetki.
4. Lisää sipulit, kurkuma ja paprikajauhe. Kääntele ja lisää tarvittaessa samalla tilkka vettä.
5. Lisää kattilaan parsakaalit, pasta, vesi ja liemikuutio ja keitä kannen alla välillä sekoittaen noin 8 minuuttia.
6. Lisää vielä herneet, pinaatti sekä mustapippuria myllystä, kääntele ja anna tekeytyä vielä pari minuuttia.

Huom! Käsitellessäsi broileria tai kalkkunaa varaa lihalle oma leikkuulauta ja veitsi.

Pese työvälineet ja kätesi heti, kun olet käsitellyt lihan.

Broileripyörykät

- 1 dl ruokakermaa
- 1 kananmuna
- 2 rkl makeaa chilikastiketta
- 0,75 tl suolaa
- 1 tl currya
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 dl korppujauhoja
- 1 sipuli
- 400 g broilerin jauhelihaa

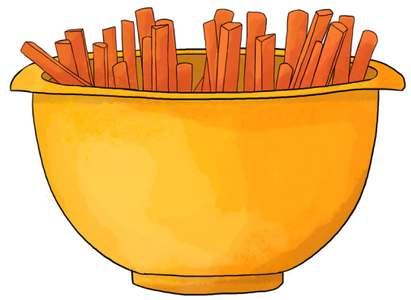
1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Mittaa kulhoon kerma, muna, mausteet ja korppujauhot. Sekoita keskenään ja anna turvota.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Lisää kerma-munaseokseen sipuli ja broilerin jauheliha. Sekoita tasaiseksi massaksi.
5. Pyörittele vedellä kostutetuin käsin massasta noin 30 pientä pyörykkää ja nostele ne leivinpaperin päälle uunipellille.
6. Paista pyöryköitä uunin keskitasossa noin 15 minuuttia.

Mäiskyperunat eli murskatut perunat

- noin 800 g perunoita
- 2 rkl oliiviöljyä
- 0,5–1 tl suolaa
- rouhittua mustapippuria
- tuoreita tai kuivattuja yrtte- jä (timjamia, rosmariinia)

Puhtaus on puoli ruokaa.

1. Pese ja harjaa perunat puhtaiksi.
2. Paista perunoita 175-asteisessa uunissa 25–30 min. perunoiden koon mukaan. Voit myös keittää perunat vedessä kypsiksi. Ota perunat uunista ja anna jäähtyä hetki.
3. Riko perunat painamalla niitä reilun kokoisella lasin, pullon tai kulhon pohjalla.
4. Sivele perunoiden pintaa oliiviöljyä. Rouhi päälle suolaa ja mustapippuria.
5. Paista 225-asteisessa uunissa 10–15 minuuttia tai kunnes perunoiden pinta on rapea.



Dippikasvikset

- pieni kurkku
- 4 kevätsipulia
- 1 valkosipulinkynsi
- 2 dl turkkilaista jogurttia
- 3 rkl hienonnettua minttua
- suolaa
- mustapippuria

1. Paloittele kurkku puolen sentin kuutioiksi. Valuta enin neste pois. Hienonna kevätsipulit ja valkosipuli pieneksi silpuksi.
2. Sekoita jogurtin sekaan varovasti kurkku, sipulit ja minttu. Mausta kastike suolalla ja pippurilla.
3. Tarjoile pilkottujen kasvisten, kuten porkkanan, paprikan ja kukkakaalin, kanssa.

Jälkiruoat ja leivonnaiset

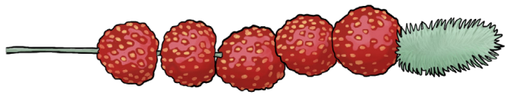
Tasapainoiseen ruokavalioon kuuluu myös pieni herkuttelu. Terveessä ruokasuhteessa ruokia ei jaeta hyviin ja pahoihin, vaan kaikkea maistuvaa mahtuu viikon aterioihin kohtuudella.

Leipominen ja jälkiruokien valmistaminen on hauskaa yhdessä tekemistä.

Marjapannukakku (G,V)

- 5,5 dl gluteenitonta jauhoseosta
- 1 dl gluteenittomia kaurahiutaleita
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl kardemummaa
- 1 mm suolaa
- 1 l vaniljan makuista soijajuomaa
- 1 dl soijajogurttia
- 0,5 dl rypsiöljyä
- 3 dl marjoja (tuoreita tai pakastettuja mustikoita ja vadelmia)

1. Kuumenna uuni 200-asteiseksi ja vuoraa syvä uuninpelti leivinpaperilla.
2. Sekoita kulhossa jauhoseos, kaurahiutaleet, sokeri, leivinjauhe, kardemumma ja suola.
3. Lisää soijajuoma, soijajogurtti ja öljy. Sekoita tasaiseksi ja varmista, ettei taikinassa ole jauhopaakkuja.
4. Kaada taikina uuninpellille ja ripottele marjat päälle.
5. Paista pannaria uunin keskitasolla noin 40 minuuttia. Anna jäähtyä hieman ennen tarjoamista.



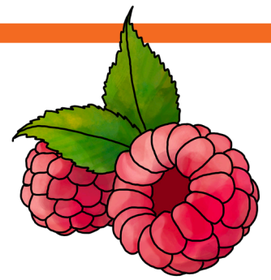
Marjat ovat pohjolan hedelmiä.

Aprikoosi-kauramisu

- n. 200 g kaurakeksejä
- 1 prk säilöttyjä aprikooseja
- 1 prk (200 g) vaniljarahkaa
- suklaata tai kaakaojauhetta koristeluun

1. Paloittele kaurakeksit pieniksi astian pohjalle. Kaada päälle aprikoosisäilykkeen liemi. Painele lusikalla tasaiseksi kerrokseksi.
2. Paloittele aprikoosit pieniksi ja lisää pohjan päälle tasaisesti.
3. Notkista rahka lusikalla purkissaan sekoittaen ja lisää nokareina aprikoosien päälle. Tasoita pinta.
4. Koristele pinta suklaaraasteella tai kaakaojauheella. Annan tekeytyä ainakin tunti tai jopa seuraavaan päivään.

Vinkki! Kaurakeksien tilalta sopivat myös digestive-keksit tai piparkakut.



Rahkapiirakat

- 2 dl maitoa
- 1 tlk maitorahkaa (250 g)
- 50 g hiivaa
- 1 tl suolaa
- 2 dl sokeria
- 1 rkl kardemummaa
- 1 muna
- n. 11 dl vehnäjauhoja
- 1 dl pullomargariinia tai rypsiöljyä

Rahkatäyte:
- 1 tlk maitorahkaa (250 g)
- 0,5 dl kermaa
- 0,5 dl sokeria
- 1 muna
- 1 tl raastettua sitruunankuorta
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 tl vaniljasokeria
- 0,5 dl rusinoita
- voiteluun munaa

1. Kuumenna neste kiehuvaksi esim. mikrossa, lisää siihen rahka, jolloin seoksesta tulee suunnilleen kädenlämpöistä.

2. Liuota hiiva seokseen. Sekoita joukkoon suola, sokeri, kardemumma ja muna.

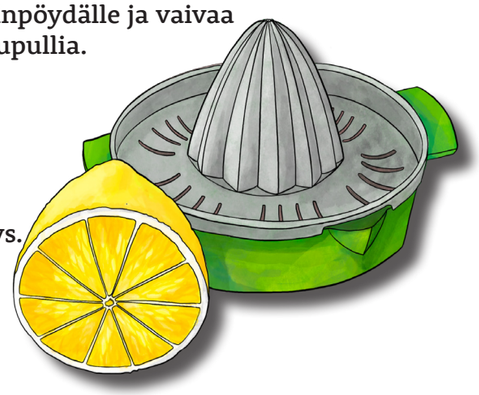
3. Lisää jauhot vähitellen, aluksi vatkaten, jotta ilmaa sitoutuu taikinaan. Alusta taikina hyvin vaivaten yleiskoneella tai käsin. Lisää pehmeä rasva alustamisen loppupuolella.

4. Anna taikinan kohota peitettynä lämpimässä, vedottomassa paikassa. Kun taikina on kohonnut kaksinkertaiseksi, ota se leivinpöydälle ja vaivaa ilmakuplat pois. Pyörittele taikinasta pikkupullia. Kohota pullat kaksinkertaiseksi.

5. Sekoita rahkatäytteen aineet keskenään.

6. Kun pullat ovat kohonneet, paina pullan keskelle esimerkiksi lasin pohjalla syvennys. Paina lasi välillä jauhoihin, niin se ei tartu pulliin. Voitele pullien reunat munalla. Lusikoi syvennykseen rahkatäytettä.

7. Paista 225-asteisessa uunissa noin 12 min.



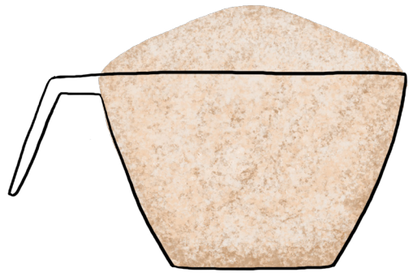
Kaura-mantelikeksit

- 200 g voita tai margariinia
- 0,5 dl vaaleaa siirappia
- 0,5 dl maitoa
- 1 tl ruokasoodaa
- 1,5 dl kaurahiutaleita
- 3,5 dl vehnäjauhoja
- 1 dl mantelirouhetta
- 2 dl sokeria

1. Sulata rasva ja siirappi kattilassa. Lisää joukkoon maito ja anna kiehahtaa. Lisää sooda joukkoon, jolloin seos alkaa vaahdota. Siirrä kattila pois liedeltä.

2. Sekoita kuivat aineet keskenään. Kaada voi-siirappi-maitoseos kuivien aineiden joukkoon. Sekoita tasaiseksi.

3. Nostele lusikalla kokkareita pellille leivinpaperin päälle. Jätä suuret välit, sillä keksit leviävät paistuessaan. Paista 175-asteisessa uunissa n. 8 minuuttia.



Helppo marjapiirakka

- 4 dl piimää
- 1 dl juoksevaa margariinia
- 3 dl sokeria
- 2,5 dl vehnäjauhoja
- 2 dl grahamjauhoja
- 1,5 tl leivinjauhetta
- 1 tl soodaa
- 5 dl mustikoita / marjoja

1. Sekoita kaikki taikinan aineet keskenään.

2. Levitä taikina leivinpaperin päälle uunipannulle.

3. Ripottele marjoja päälle. Jos käytät happamia marjoja, voit lisätä sokerin määrää.

4. Paista piirakkaa 225-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

Marjainen uunivanukas

- 300 g vadelmia tai muita marjoja
- 2,5 dl piimää
- 3 kananmunaa
- 1 dl sokeria
- 1 dl vehnäjauhoja
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 rkl luomusitruunan kuorta raastettuna
- 1 rkl sitruunan mehua
- tomusokeria koristeluun

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.

1. Vuoraa uuni- tai kakkuvuoka leivinpaperilla. Voit käyttää noin kahden litran vuokaa tai pyöreää vuokaa (halkaisija n. 20–22 cm).
2. Kaada vadelmat tai muut marjat pohjalle.
3. Sekoita muut ainekset keskenään ja kaada marjojen päälle.
4. Paista uunin keskiosassa noin 35 minuuttia, kunnes seos on hyytynyt ja saanut väriä pinnalle.
5. Jäähdytä. Ripottele pinnalle tomusokeria juuri ennen tarjoamista.

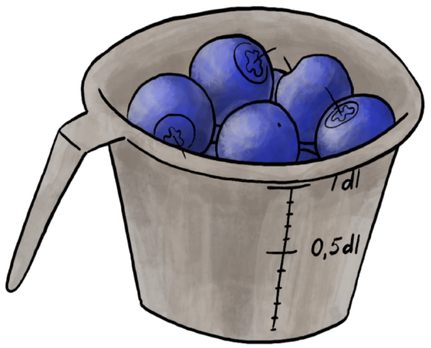
Mustikkamuffinit

- 2,5 dl jauhoja
- 2 dl hiutaleita
- 1 tl leivinjauhetta
- 2 ylikypsää, pilkullista banaania
- 1 dl vettä
- 1 rkl rypsiöljyä
- 2 dl pakastemustikoita

1. Sekoita kuivat aineet kulhossa.
2. Soseuta banaani esimerkiksi haarukalla.
3. Lisää banaanisose, vesi ja öljy kuivien aineiden joukkoon.
4. Sekoita joukkoon kohmeiset tai tuoreet mustikat.
5. Jaa taikina muffinivuokiin.
6. Paista muffineja 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

Vinkki! Voit korvata mustikat myös muilla marjoilla tai hedelmäpaloilla tai -raasteella.

Vinkki! Lisämakua saat kardemummalla (0,5 tl).



Lisää reseptejä osoitteessa martat.fi.

Liitteet

Vuosisuunnitelmapohja
Turvallisuussuunnitelma
Talousarviopohja
Esitietolomake
Junnukokki-tutkinnon tehtävät
Tutkintokortti
Martan makukoulu
Mainospohja
Palautelomakkeet
Todistuspohja

Kestävän arjen teot luonnon hyväksi

Osta vain tarpeeseen ja kestäviä tuotteita. ● Suosi käytettyä ja käytä loppuun saakka: korjaa ja huolla. ● Lajittele oikein. ● Kevennä kemikaalikuormaa.

Ota kantaa lähiluonnon puolesta. ● Edistä luontoalueiden suojelua

Suosi kasviksia, täysjyvää, luomua ja kotimaista kestävästi kalastettua villikalaa. ● Vähennä lihaa. ● Vältä hävikkiä. ● Muista marjat, sienet, luonnonyrtit.

Lisää kasvilajistoa ja perusta erilaisia elinympäristöjä. ● Vähennä nurmikon ja päällysteiden pinta-alaa. ● Hoida ja suojele luonnonmukaisesti. ● Torju haitalliset vieraslajit.

Säästä energiaa: laske huonelämpötilaa, lyhennä suihkuaikaa, sammuta tarpeettomat sähkölaitteet. ● Valitse kestävästi tuotettu, uusiutuva energia. ● Kävele, pyöräile, käytä joukkoliikennettä.

Nauti luonnosta ja noudata jokamiehenoikeuksia. ● Älä roskaa. ● Iloitse vuodenajoista. ● Löydä luonto läheltäsi.

LUONNONSUOJELU ON MYÖS IHMISTEN SUOJELUA
Monimuotoinen luonto on ihmisten hyvinvoinnin ja elinolosuhteiden kannalta elintärkeää. Tällä hetkellä luonto köyhtyy ennennäkemättömällä vauhdilla muun muassa siksi että luontoa hävitetään maatalouden ja rakennetun ympäristön tieltä.

Martat