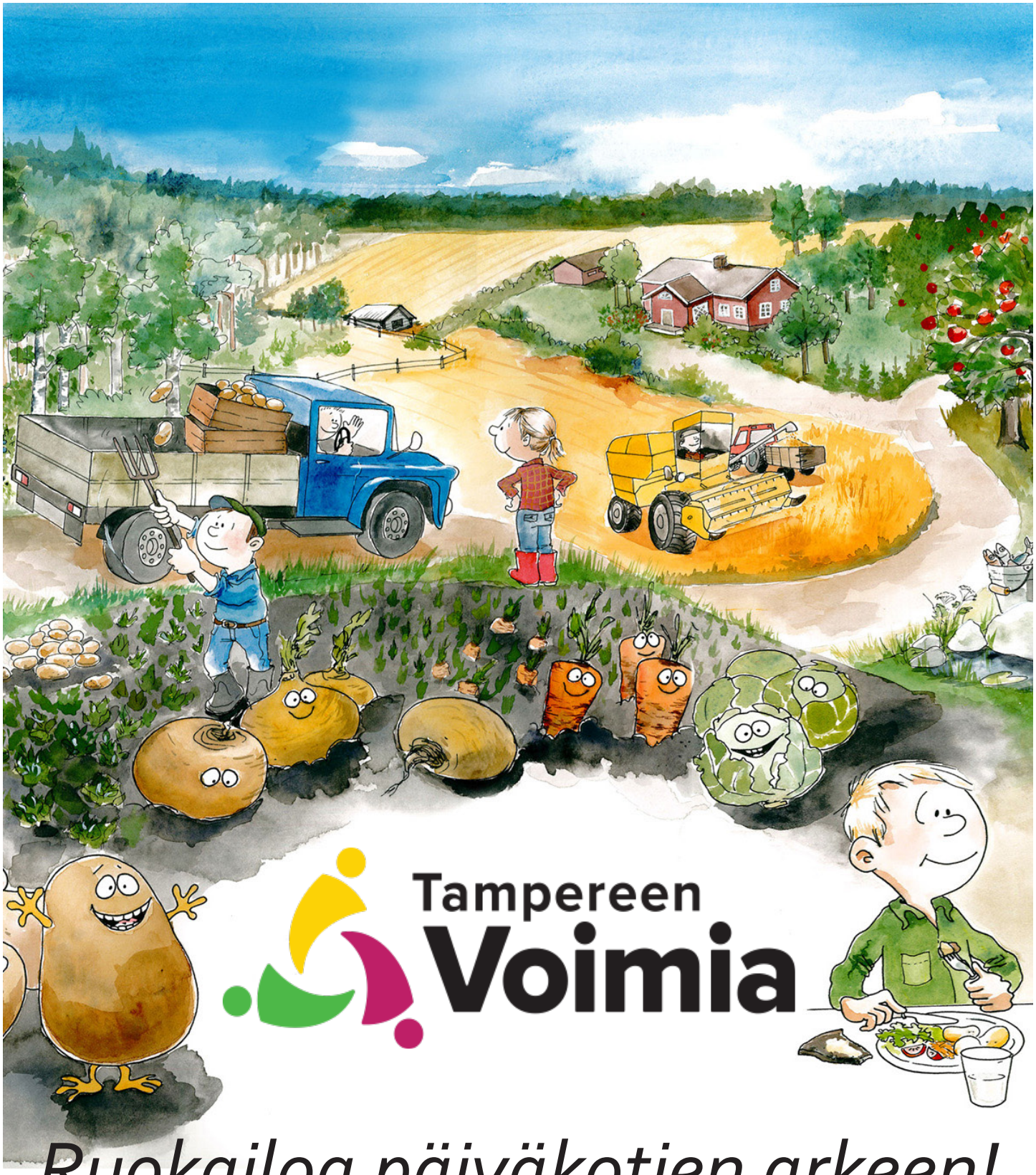


Ruokailoa päiväkotien arkeen!

Vinkkejä rentoon ruokakasvatukseen

© Copyright Tampereen Voimia

TERVETULOA SAPEREN PARIIN

Hyvä varhaiskasvatuksen ammattilainen

Sapere on ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä.

Tampereen Voimian suunnitteleman materiaalin on tarkoitus tukea Saperen käytännön toteutusta päiväkodeissa ja antaa siihen ideoita. Oppaana toimii Tampereen Voimian tuttu perunahahmo.

Käytä materiaaliamme Saperen tukena silloin kun se päivän ohjelmaan parhaiten sopii! Voit tulostaa koko vihkosen tai ainoastaan tarvitsemasi kohdat.

Hauskoja ja herkullisia hetkiä Saperen parissa!

SISÄLLYSLUETTELO

1. MUKAVA MUKULA
- Pohditaan mistä ruoka tulee
- ... ja mitä kaikkea sille tehdään ennen kuin se on lautasella

2. MARS MAKURADALLE
- Tutustutaan viiteen perusmakuun
- Rakennetaan keittiön tarvikkeista pieni makurata

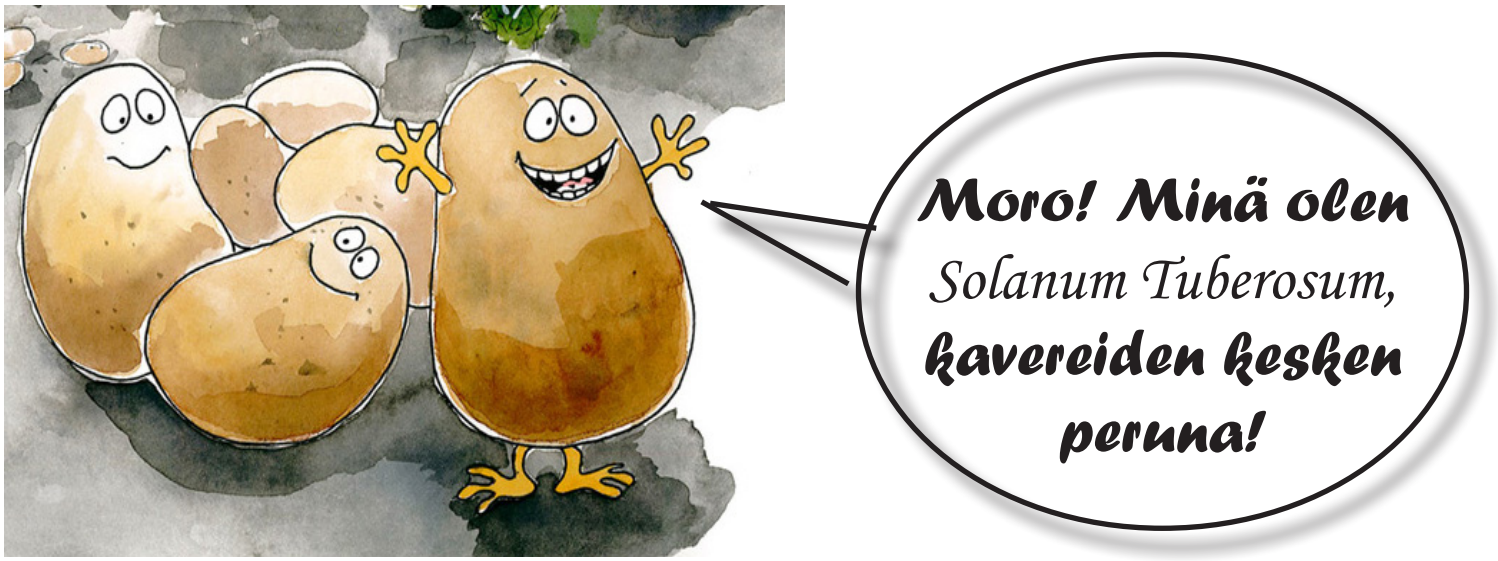
3. HERRA PERUNAN TIETOVISA
- Hassuja kysymyksiä tutusta asiasta

4. VÄRITYSKUVA
- Herra Peruna kaipaa värikästä kuorta

5. HERRA PERUNA LEIPOO
- Sämpylät
- Hanna-tädin kakut
- Herra Perunan korvapuustit
- Omenapiirakka

Vinkki...
Päivän ruokalistalla S-kirjain tarkoittaa, että voit valmistaa ruoan Saperen avulla!

1. MUKAVA MUKULA



Peruna kasvaa mullan alla

Maanviljelijä istuttaa *siemenperunat* peltoon toukokuussa. Kesän aikana kaikista perunoista alkaa nousta varsi ja lehtiä maan pinnalle. Perunakasvi kukkiikin komeasti. Mutta herkullinen osa piileskelee mullan alla, missä uudet *perunanmukulat* kasvavat ja vahvistuvat kesän mittaan.

Syksyllä valmiit perunat kaivetaan ylös maasta

Syksyllä valmiit perunat kaivetaan ylös maasta. Aikaisemmin maasta nostettuja vielä pieniä ja ohutkuorisia perunoita sanotaan *varhaisperunoiksi* tai *uusiksi perunoiksi*. Kesäherkku maistuu tillin ja voin kanssa.

Peruna viihtyy viileässä

Multaiset perunat lastataan laatikoihin. Laatikot lähtevät kuorma-autojen matkassa kauppoihin ja toreille.

Perunan mukula ei tykkää lämpimästä ja valosta vaan viihtyy kellarissa tai jääkaapin vihannesloke-ron viileydessä ja pimeydessä.

Kotona peruna pestään ja kuoritaan ja sitten se onkin valmis hyppäämään vaikka keittokattilaan!

Perunan paras paikka on sinun lautasellasi!

Milloin sinä söit viimeksi perunaa? Mitä ruokaa siitä oli tehty?

P.S. Ylempään kuvaan on pujahtanut perunan kaveri. Tunnetko mikä juures siinä hymyilee?

2. MARS MAKURADALLE

Rakenna makurata ruoka-aineista matalalle pöydälle jokainen maku omassa astiassaan. Pilko aineet pieniksi annospaloiksi ja laita pikkulusikat jugurttia ja kaakaotahnaa varten.

Tarvitset keittiöstä: kaurahiutaleita/makaroneja, maustamatonta jogurttia tai sitruunaa, piparkakkuja tai kaakaojauhetta, suolakeksejä tai oliiveja sekä banaania tai melonia, näkkäriä, juustoa ja nakkeja.

HAPAN
- sitruuna, maustamaton jugurtti

KARVAS
- pipari, tumma kaakaojauhe sekoitettuna tahnaksi vesitilkkaan

SUOLAINEN
- suolakeksi, oliivi

MAKEA
- kypsä banaani, meloninpala

UMAMI (japania, suomeksi *herkullinen maku*, tunnetaan lihan makuna)
- juusto, nakki

Lisäksi pöytään voi kattaa näkkäriä ja kaurahiutaleita tai makaroneja

Muista ottaa kaikki aistit makuradalle mukaan! Kierrä koko rata hitaasti katsellen, tunnustellen, haistellen, kuunnellen ja maistellen…

KATSO

- Minkä väristä ruoka on? Entä minkä muotoista? Muistuttaako se jotain?

TUNNUSTELE

- Millaiselta se tuntuu kosketettaessa? Onko se kova, pehmeä, joustava, tahmea vai millainen?
- Miltä se tuntuu suussa? Vertaa vaikka näkkäriä ja juustoa keskenään

HAISTELE

- Miltä se tuoksuu? Tuleeko tuoksusta jotain mieleen?
- Mikä on voimakkain haju? Entä paras?

KUUNTELE

- Laita makaronit tai hiutaleet tyhjään kannelliseen purkkiin ja ravistele
- Pistä näkkäri poskeen ja rouskuta

JA TIETYSTI MAISTELE!

- Miten eri makuja voi kuvailla?
- Kokeile maistelua silmät kiinni
- Oliko joku maku ihan uusi kokemus?

Muuntele makurataa mielesi mukaan:

- Kokeile rataa uudelleen eri ruoka-aineilla
- Järjestä makuradalla pikkuautokisa, jossa maistetaan ensimmäisenä sitä makua, jonka kohdalle pikkuauto pysähtyy
- Maista kaikkia makuja sokkona
- Piirrä tai maalaa: miltä minä näytin, kun maistoin sitruunaa? Mikä väri kuvaisi parhaiten makeutta? Entä happamuutta?

3. HERRA PERUNAN TIETOVISA

Oletko perunatietäjä? Osaatko vastata kiperiin kysymyksiin?

KYSYMYKSET

1. Peruna on

A. punainen
B. ruskea
C. sininen

2. Perunaa viljellään paljon Suomessa, mutta sen alkuperäinen koti on

A. Potaattia
B. Peru
C. Ankkalinna

3. Peruna kukkii ja tekee marjoja. Mitä marjasta pitää muistaa?

A. Se on myrkyllinen
B. Siitä saa hyvää hilloa
C. Se on keltaperuna-ankeroisen herkkua

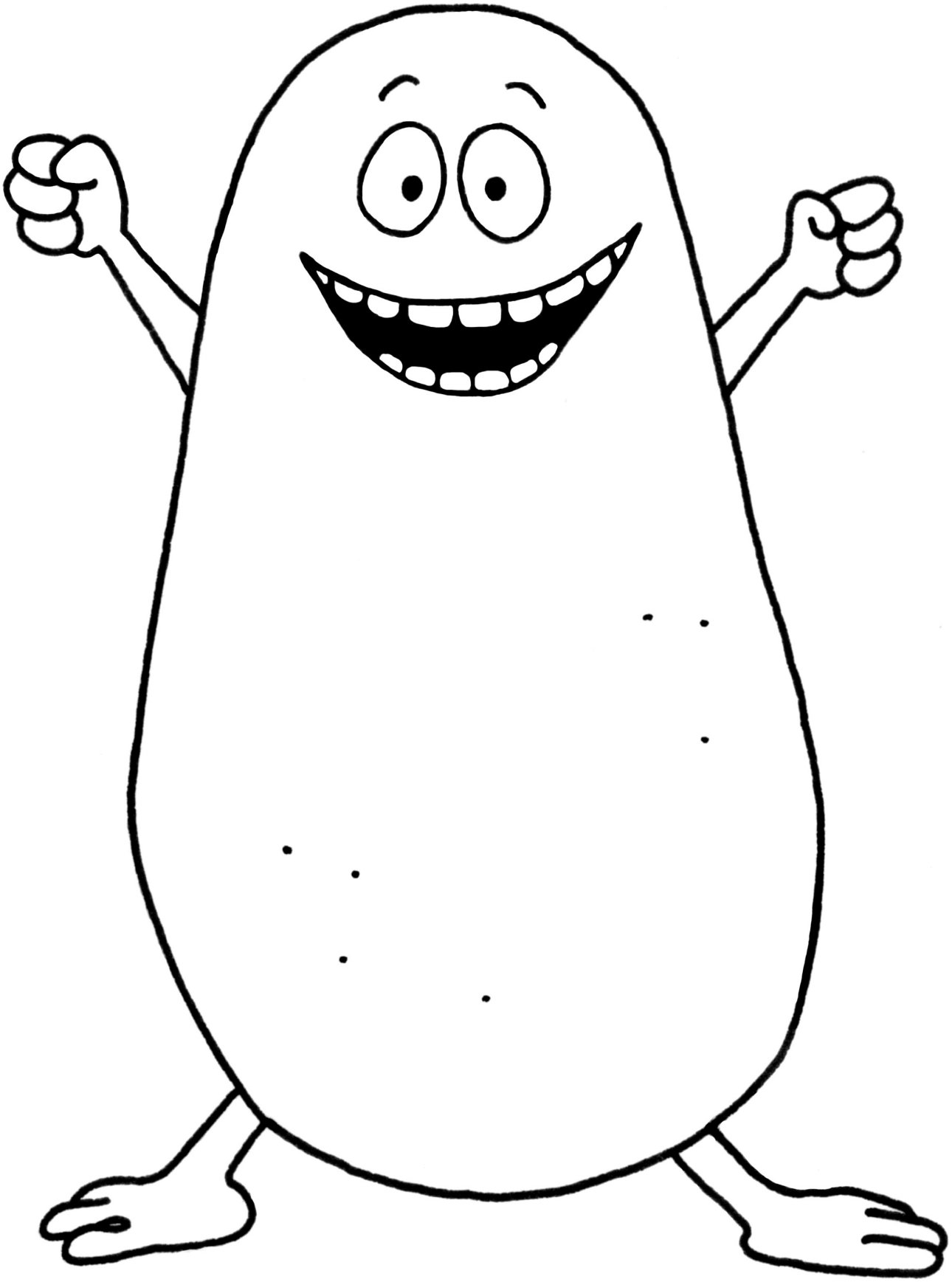
VASTAUKSET

1. Kaikki vastaukset ovat oikein!
Perunoita on monenvärisiä. Esimerkiksi *Blue Congo* –lajike on raakana violetti, mutta muuttuu keitettäessä siniseksi! Väritä Herra Perunan värityskuva jollain näistä väreistä tai keksi ihan oma lajike!

2. B. Peruna on kotoisin Perusta Etelä-Amerikasta
jossa perunoita on viljelty Andien vuoristossa tuhansien vuosien ajan.

3. A. Se on myrkyllinen!
Perunan marjaa ei saa syödä. Keltaperuna-ankeroinen on tuholainen, joka vahingoittaa perunan juuria, mutta marjat eivät sillekään kelpaa.

3. VÄRITÄ PERUNA!



5. HERRA PERUNA LEIPOO

Ruoanlaitto on kivaa yhdessä! Jokaisesta ohjeesta riittää ainakin kymmenen pikkukokin porukalle.

Sämpylät

- ½ l vettä
- 1 pussi kuivahiivaa
- 3 dl luomukaurahiutaleita
- 2 rkl siirappia tai hunajaa
- 1 tl suolaa
- 9-11 dl hiivaleipävehnäjauhoja
- ½ dl rypsiöljyä

1. Lämmitä vesi hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi. Sekoita kuivahiiva kaurahiutaleisiin ja lisää veteen. Lisää siirappi ja suola. Alusta jauhot vähitellen taikinaan ja lisää öljy alustamisen loppuvaiheessa. Taikina saa jäädä pehmeäksi. Kohota taikinaa kulhossa liinan alla 20-30 minuuttia.
2. Vaivaa kohonneesta taikinasta ilmakuplat pois. Leivo taikina paksuksi pitkäksi tangoksi ja jaa se 16 palaan. Pyörittele paloista palloja ja asettele ne leivinpaperin päälle.
3. Peitä liinalla ja kohota hyvin.
4. Paista 225 asteessa noin 10 minuuttia. Tarjoa pehmeät sämpylät lämpiminä esimerkiksi tuorejuuston kanssa!

Hanna-tädin kakut

- 2 ½ dl sokeria
- 1 ½ dl laktoositonta kermaa
- 2 tl leivinjauhetta
- 2 dl perunajauhoja
- 5 dl vehnäjauhoja
- 2 dl sulatettua margariinia

1. Sekoita aineet keskenään tasaiseksi massaksi.
2. Leivo taikinasta tanko ja leikkaa siitä paloja.
3. Pyörittele paloista palloja ja nosta ne pellille leivinpaperin päälle.
4. Jos haluat, voit painaa varovasti haarukalla ruutukuvion Hanna-tädin kakun pintaan ennen paistamista.
5. Paista uunissa 200 asteessa noin 10 min.

Herra Perunan korvapuustit

- 5 dl vettä
- 1,5 tl suolaa
- 1 rkl kardemummaa
- 2 dl sokeria
- 2 pussia kuivahiivaa
- 150 g margariinia
- 12–14 dl vehnäjauhoja (n. 1 kg)

Täyte
- 100 g margariinia
- n. 1 dl sokeria
- 1-2 rkl kanelia

- voiteluun kananmuna
- pinnalle raesokeria

1. Lämmitä vesi hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi. Sekoita hiiva pieneen osaan jauhoista ja lisää hyvin sekoittaen veteen. Lisää sokeri, suola, kardemumma ja osa jauhoista. Sekoita taikina tasaiseksi.
2. Lisää loput jauhoista ja sulatettu rasva, vaivaa kunnes taikina irtoaa kulhon reunoista. Anna taikinan kohota noin kaksinkertaiseksi.
3. Kauli taikina erissä suorakaiteen muotoisiksi levyiksi. Lisää päälle pehmeä margariini ja ripottele päälle sokeria ja kanelia.
4. Kääri taikinalevyt rulliksi pitkältä sivulta. Jätä saumakohta alapuolelle. Leikkaa rullat terävällä veitsellä vinottain kolmikulmaisiksi paloiksi. Nosta palat pystyyn kapea kohta ylöspäin. Paina sormilla kapea kohta alas pöytään saakka. Näin leikkauspinnat nousevat ylös.
5. Asettele palat vierekkäin pellille, jätä riittävät välit. Kohota lämpöisessä paikassa peitettynä n. 20 min. Voitele pulla kananmunalla ja ripottele päälle raesokeria.
6. Paista 220 asteessa n. 10–12 min.

Omenapiirakka

Piirakkapohja

- 4 kananmuna
- 3 dl sokeria
- 2 dl sulatettua margariinia
- 6 dl vehnäjauhoja
- 4 tl leivinjauhetta
- 3 tl vaniljasokeria
- 2 dl laktoositonta maitoa

Sekoita munat ja sokeri, lisää muut aineet joukkoon. Levitä uunipellille leivinpaperin päälle tasaiseksi kerrokseksi.

Pinnalle

- 1 litra omenakuutioita
- 1/2 dl sokeria
- 2 tl kanelia

Kuori ja pilko omenat. Levitä ne pohja päälle tasaisesti, sirottele päälle sokeri ja kaneli.
Paista uunissa 200 asteessa noin 25 min.

Tämä materiaali on suunniteltu Tampereen kaupungin päiväkotien käyttöön. Voit antaa meille palautetta materiaalista sähköpostitse. Otamme mielellämme vastaan myös toiveita ja ideoita!

Leivontaohjeet on päivitetty syksyllä 2017.

Kaikkien työryhmän jäsenten sähköpostit ovat muotoa etunimi.sukunimi@tampere.fi

Tampereen Voimian Sapere-työryhmä
- Palvelutuotantopäällikkö Susanna Järvinen
- Tuotekehitysvastaava Maiju Suvanto
- Viestintäsuunnittelija Matliisa Lehtinen
- Tuotekehittäjä Eeva Teuho
- Ravitsemussuunnittelija Virpi Uski

Kuvitus
Tuija Rikala

Tampereen Voimia

© Copyright Tampereen Voimia