



Työkalupakki kokkikerhojen vetäjille



Käytännön vinkkejä

ENNEN KOKKIKERHOJA

- Käy tutustumassa kerhotilaan ja tarkista paikan varustelu. Varmista, mihin pääset avaimillasi.
- Tee lista tarvittavista tarvikkeista (astiapyyhkeet, esiliinat, työskentely- ja tarjoiluvälineet, ruokailuvälineet ja -astiat jne.) Varmista varsinkin kerhotiloista välineiden ja tarvikkeiden määrä.
- Selvitä paikan pelastussuunnitelma tulipalon sattuessa.
- Selvitä osallistujien mahdolliset erityisruokavaliot, ruoka-aineallergiat tai yliherkkyydet.
- Selvitä, pitääkö vetäjän esittää rikosrekisteriote palveluntilaajalle (otteen saa oikeusrekisterikeskuksesta sähköisenäkin).

Tee tuntisuunnitelmat ja suunnitelmiin karkea aika-arvio, kun olet nähnyt kerhotilan!

Mitä tilassa voi tehdä osallistujien ikä huomioon ottaen.

Mieti, kuinka kauan aikaa suunnilleen pitää varata aloituksesta lopetukseen jokaisen kerran aikana.

Mieti, mitä teette sillä aikaa, kun ruoka kypsyy.

Ensimmäinen kokkikerhokerta voi olla jotain todella helppoa ja pientä tekemistä, kun vasta tutustutte toisiinne ja tilaan.

VALMISTAUTUMINEN KERHOPÄIVÄÄN

- Varmista, että sinulla on lista osallistujista sekä yhteystiedot vanhemmista tai yhteystieto koulun yhdyshenkilöön.
- Varmista kerhopäivän raaka-aineet. Muista myös mahdolliset erityisruokavaliot.
- Varmista muut tarvikkeet, joita ei kerhopaikalta löydy (kulhot, leikkuulaudat, leikkuu-, yms veitset, sähkövatkain, sauvasekoitin...).
- Kopioi reseptit.
- Varaa mukaan laastareita ja haavanpuhdistusainetta.

ENNEN KOKKIKERHOKERRAN ALKUA

- Ota/laita esille tarvittavat työvälineet, raaka-aineet ja reseptit.
- Jaa raaka-aineet ja työvälineet valmiiksi ryhmittäin. Nopeutat ja selkeytät kokkailun aloitusta.



KOKKIKERHON AIKANA

- Käy työvaiheet läpi kerholaisten kanssa vaiheittain.
- Pidä yllä hyvää mieltä.
- Ole kannustava.
- Vaikkei tilassa olisi jätteiden lajittelua, siitä voi puhua (mikä kuuluu biojätteeseen, mikä muoviroskiin jne)

RUOKAILUN AIKANA

- Jutelkaa ruoasta: sen mausta, ulkonäöstä, miten ohjetta voisi muunnella, maistuiko (jos ei niin miksi ei, jos oli hyvää, mikä sen teki hyväksi) jne.

RUOKAILUN JÄLKEEN

- Siivotkaa jäljet yhdessä. Sopikaa vastuut, kuka siivoaa mitäkin.
- Loppupalautte: mikä sujui hyvin, mikä voisi ensi kerralla sujua paremmin?

KÄNNYKÄN KÄYTTÖ

Sovi jo ensimmäisellä kerralla, että kännykkää ei käytetä keittiössä.

- Erikseen sovitaan kännykän esillä pitäminen, jos esimerkiksi pelataan jotain mobiilipeliä tai kerholaiset haluavat kuvata valmiita ruokiaan.

Kokkailu ulkotiloissa

Joskus voi käydä niin, että kokkikerholle ei löydy tiloja koulusta tai koulun läheltä.

Silloin yksi mahdollisuus on viedä kerho ulkotiloihin. Luonnonhelmassa ja pihalla voi kokkailla erilaisten retkikeittimien avulla tai sopivan nuotiopaikan ollessa lähettyvillä myös avotuli sopii loistavasti ruoanlaittoon. Ulkokokkailu vaatii ohjaajalta kokemusta, jotta se olisi kaikin puolin turvallista. Ohjaajan on itse osattava varmasti opetettava asia. Ulkona ruokaa laitettaessa on kiinnitettävä sisätiloja enemmän huomiota turvallisuuteen. Tapaturmia voi sattua herkemmin, kun esillä on puukkoja, kirveitä ja sahoja, kuumia retkikeittämiä, mahdollisesti avotuli, kuumat retkikeittimen yms.

Vinkkejä ruoanlaittoon ulkona:

- Pohdi mitä keittämiä ja välineitä sinulla on käytettävissäsi ja mitä osaat niillä valmistaa.
- Millainen ulkotila on, koulun piha vai metsä? Tila antaa mahdollisuuksia tai asettaa rajoituksia.
- Missä huollat ruoanlaittovälineet, esim. tiskaat retkikeittimen kattilat ja pannut?
- Mikä on lasten tai nuorten lähtötaso? Lasten taidot voivat olla alhaiset, esimerkiksi jo tulitikun sytyttäminen voi olla vaikeaa.
- Etene opetuksessa asteittain. Ensimmäisellä kerralla pelkkä Trangian kokoaminen voi olla sopiva ohjelma.
- Huomaa, että ruoanlaittoon ulkotiloissa vaikuttaa moni asia: lämpötila, säätila, käytettävä



- polttoaine (kaasu, neste, puut, hiilet)
- Retkellä voi valmistaa paljon erilaisia ruokia. Testaa ohjeet, jotta varmasti osaat neuvoa ja ohjata ruoanvalmistusta.

Ensiapu

TAPAHTUI MITÄ TAHANSA, PYSY RAUHALLISENA!

SOITA TARVITTAESSA 112 JA SEN JÄLKEEN LAPSEN HUOLTAJALLE

(112-sovellus kannattaa asentaa puhelimeen, sillä se määrittää sijainnin automaattisesti!)

Haavat

Pienet haavat (veitsen viilto tms.): Pese kädet ennen kuin alat hoitamaan haavaa ja käytä kertakäyttöisiä muovihanskoja.

Puhdista haava antiseptisellä aineella. Purista haavan reunat tarvittaessa yhteen ja laita laastari.

Jos haava näyttää ommeltavalta tai sinne on joutunut esim lasinpalanen, joka ei lähde huuhdellen pois, täytyy lapsi viedä lääkärille. Älä yritä itse poistaa esinettä haavasta.

Allerginen reaktio

Mm. pähkinät, hedelmät ja kasvikset voivat aiheuttaa allergisia reaktioita.

Selvitä, mikä mahdollisesti aiheutti reaktion. Kysy onko lapsella lääkettä, ja varmista että ottaa sen. Seuraa tilannetta ja soita tarvittaessa huoltajalle.

Anafylaktinen reaktio eli anafylaksia on vakava äkillinen yliherkkyysoireyhtymä. Anafylaktinen reaktio johtuu yleensä ruoka-allergioista. Lapsilla ne ovat maito, vehnä, muna, pähkinät, hedelmät ja kala. Myös ampiaisen tai mehiläisen pisto voivat aiheuttaa reaktion.

Anafylaktinen reaktio kehittyy huippuunsa 10–30 minuutissa. Se alkaa tavallisesti kämmenten, hiuspohjan ja huulien voimakkaalla kutinalla. Kutina leviää muutamassa minuutissa ympäri kehon. Koko iholle nousee nokkospaukamia. Huulissa ja silmäluomissa, usein muuallakin, on selvää turvotusta. Kurkkua kuristaa, ääni käheytyy ja henki saattaa vinkua. Vatsaa kouristaa, ja potilas saattaa oksentaa tai ripuloida. Pulssi on kiihtynyt ja iho on punoittava. Pahimmissa tapauksissa verenpaine laskee ja sydämeen tulee rytmihäiriöitä. Potilas on hengenvaarassa. Kaikkia näitä oireita ei kuitenkaan tule kaikille.

Jos tilanne vaikuttaa uhkaavalta eikä käytettävissä ole adrenaliinikynää, soita hätänumeroon 112. Tarvitset nopeaa ammattiapua.

Selvitä, onko lähettyvillä toinen aikuinen avuksesi.

Huonovointisuus

Laita huonoa oloa valittava lapsi sivuun lepäämään ja seuraa tilannetta. Soita tarvittaessa huoltajalle. Oksentelevaa ei saa päästää kokkailemaan.



Palovammat

Palovamma on lämmön tai syövyttävän kemiallisen aineen aiheuttama kudostuho, jossa iho ja mahdollisesti myös sen alaiset kudokset vaurioituvat.

Jos ihoa ei jäähdytetä, vamma laajenee syvempiin ihokerroksiin.

Kudosvaurio voi aiheutua kuumasta esineestä, höyrystä tai nesteestä, mutta myös syövyttävästä aineesta tai sähköstä.

Viilennä palovammaa välittömästi haalealla vedellä noin 10 minuutin ajan.

Suojaa palovamma tarvittaessa kevyesti puhtaalla sidoksella. Älä puhkaise rakkuloita.

Soita 112, jos

- palovamma on laaja tai syvä
- rakkulainen ja autettavan omaa kämmentä suurempi
- kasvoissa, nivelissä, limakalvoilla tai hengitysteissä
- syntynyt sähkön, kemikaalin tai sen höyryn vaikutuksesta

Alhainen verensokeri

Diabeetikoilla alhaisen verensokerin eli hypoglykemian oireita on

- sydämentykytys (tiheä pulssi)
- hikoilu
- nälän tunne
- käsien värinä
- ärtyisyys

Oireet johtuvat alhaisen verensokerin laukaisemasta "stressihormonin" adrenaliinin liikavaikutuksesta. Oireet väistyvät nopeasti, kun nautitaan ravintoa, joka sisältää sokeria tai tärkkelystä.

Jos verensokeri on hyvin alhainen, keskushermoston toiminta häiriintyy, koska aivot tarvitsevat ravinnokseen veressä olevaa rypälesokeria eli glukoosia.

Keskushermostoon liittyviä oireita ovat

- päänsärky
- sekavuus
- näköharhat, etenkin näkeminen kahtena
- epätavallinen tai riitaisa käytös
- pahimmassa tapauksessa kouristuksia ja tajuttomuus, jos verensokeri laskee hyvin alhaiseksi

Hoitona nautitaan nopeita hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita, jotka kohottavat nopeasti verensokeria. Tällaisia ruoka-aineita ovat sokeri, sokeripitoiset mehut tai limonadit, hedelmät tai muut vastaavat. Jos tajunta hämärtyy alhaisen verensokerin vuoksi, niin ettei henkilö pysty juomaan, soita 112. Tarvitset ammattilaisten apua.

Älä yritä syöttää tai juottaa tajutonta henkilöä.

Epileptinen kohtaus

Kohtauksen saanut henkilö menettää tajuntansa, kaatuu ja vartalo jäykistyy. Kieli tai poski voi jäädä hampaiden väliin, jolloin suusta voi vuotaa verta. Hän voi myös tahattomasti laskea alleen tai ulostaa. Jäykistymistä seuraa nykivät kouristukset. Hengitys salpautuu muutamaksi sekunniksi ja suusta voi tulla sylkeä tai vahtoa.

- Pysy rauhallisena. Älä yritä estää kouristusliikkeitä. Huolehdi siitä, että henkilö ei kohtauksen aikana kolhi päätään (pehmuste pään alle) tai muuten vahingoita itseään. Kouristelu kestää yleensä vain 1–2 minuuttia. Älä laita suuhun mitään, sillä se vaikeuttaa hengitystä.
- Käänä henkilö kylkiasentoon heti, kun kouristukset vähenevät. Näin hengitystiet pysyvät avoimina ja mahdolliset eritteet pääsevät valumaan suusta ulos.
- Varmista, että henkilö pystyy hengittämään esteettä ja ilmapirta tuntuu.

Kouristus menee pääsääntöisesti itsestään ohi 5 minuutissa.

Mikäli kouristuskohtaus pitkittyy yli 5–10 minuutin, soita hätänumeroon!

Pyörtyminen

Pyörtyminen johtuu verenkierron lyhytaikaisesta häiriöstä. Pyörtyminen voi johtua nestehukasta, pitkään seisomisesta tai rajusta tunnereaktiosta.

Pyörtymisen ensioireita ovat

- Pahoinvointi ja huimaus
- Kalpeus
- Nopea kuulon heikentyminen: korvissa alkaa soida
- Näköhäiriö: silmissä sumenee

Pyörtymiseen voi joskus liittyä raajojen lihasnykäyksiä, mutta ne kestävät yleensä vain sekunteja. Vrt epileptinen kohtaus. Tarkista, että pyörtynyt herää ja hengittää normaalisti heti pyörtymisen jälkeen ja auta hänet lepäämään. Varmista, ettei hän loukannut itseään kaatuessaan. Seuraa vointia ja ole tarvittaessa yhteydessä huoltajaan.

Lue lisää: <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet>

Kokkikerhojen ohjeistointia ja vinkkejä

Versojen kasvat

Versojen kasvat on mukavaa puuhaa.

Helppoja kasvatettavia ovat mm.

maissinjyvät (popcorn), herne, ohran-, vehnän, kauran ja rukiinjyvät, maustekrassi, retiisi tai parsakaali.

Kasvatsohjeet:

1. Versojen kasvatustaksi käy esim. sammal-, turve-, tai multapohjainen alusta. Kastele multa ensin kosteaksi ja kylvä sitten siemenet tiheäksi matoksi mullan pinnalle. Päälle voi ripotella ohuen kerroksen multaa.
2. Peitä kylvöastia muovilla tai löysästi kannella ja laita vuorokaudeksi pimeään.
3. Kun siemenet itävät, poista kansi ja nosta ne valoon aurinkoiselle ikkunalaudalle. Talviaikaan ne tarvitsevat lisävaloa.



4. Kun versot ovat kasvaneet noin 3–4 cm niitä voi alkaa leikkaamaan saksilla leivän päälle, salaatin sekaan tai ruokien koristeiksi.

Kännykkäpelejä

Eritasoisia kasvien tunnistamispelejä <https://syohyvaa.fi/kasvispeli/#/>

Kierrätysaiheisia mobiilipelejä <https://www.vestia.fi/kierratysneuvontapelit/>

Eritasoiisiin kierrätysaiheisiin peleihin voi tutustua täällä https://webpages.tuni.fi/tamk_19tiiko/#/ ja pelit ladattavissa GooglePlaysta.

Somejulkaisun teko (kuvia + videoita)

Otetaan kuvia ja lyhyitä videopätkiä, jota jaetaan pienempien kokkikerholaisten vanhemmille ja opettajalle. Isompien ja yläkoululaisten kanssa voi tehdä ruokavideon (esim TikTok tms).

- Haaste kotiin/kotitehtävä. Ota kuva teidän perheenne jääkaapista.

Kysy huoltajilta aina kuvauslupa!

Kuvauslupa pyydetään aina kirjallisena ja siinä kerrotaan kuvien käyttötarkoitus ja missä kuvia julkaistaan! Harkitse tarkkaan kuvausta, sillä kuvauslupia voi olla hankala saada. Kerholaiset voivat olla usealta eri luokalta.

Kokeilua: Mitä tapahtuu kohotusaineille

Miksi ja mihin kohotusaineita käytetään?

Leivinjauhe + sooda -testit

- lämpimään ja kylmään veteen sekoitus
- etikkaan sekoittaminen

Raaka-aineisiin tutustumista

Perusmakujen tunnistaminen: makea, suolainen, hapan, karvas sokerivesi, suolavesi, sitruunamehu, kahvia vedessä miltä ne maistuvat kasvien kanssa tai näkkärien kanssa

Makuraati esimerkiksi esillä olevista aineksista (kasvikset, hedelmät, marjat)

Mistä kukakin pitää? Miltä tuntuu/maistuu suussa? Miltä kuulostaa?

Lempiruokani: miltä se näyttää, tuntuu suussa, maistuu, tuoksuu, kuulostaa

Rusinan ja hapankoripun vertaileminen

Otetaan kaikki aistit käyttöön

- miltä näyttää ja tuntuu?
- miltä tuoksuu?
- miltä tuntuu ja kuulostaa kun puraisee?
- miltä tuntuu suussa?
- miltä maistuu?

Tuoksuja purkissa

Tarvikkeet

- kannellisia tuoksupurkkeja (mielellään läpinäkymättömiä, esim. mustia filmipurkkeja)
- erilaisia tutumpia ja helposti tunnistettavia mausteita sekä ruoka-aineita (kaneli, kardemumma, kahvijauhe, oregano, valkosipuli, omena, banaani) - huom. vahvoja mausteita kannattaa välttää allergioiden takia
- silmälaput tai huivit



Lempituoksuni

Esillä on erilaisia tuoksuja. – vanilja – kaakao – kahvi – oregano – kaneli – appelsiini Lapset valitsevat haistelemalla lempituoksunsa.

Vanhempien lasten ollessa kyseessä tuoksuista voi tehdä paremmuusjärjestyksen ja tuoksuja vertaillaan lasten omien mieltymysten mukaan.

Jauhoja purkissa

Kolmessa läpinäkymättömässä purkissa on erilaisia jauhoja: perunajauhoja, korppujauhoja, vehnäjauhoja. Lapset kokeilevat käsillään kutakin jauhoa ja kertovat, miltä ne tuntuvat. Lopuksi katsotaan mitä purkeista löytyy ja maistellaan jokaista jauhoa erikseen (maistiaiset eri astioissa koskemattomana).

Eksoottiset hedelmät

Tarvikkeet:

- eksoottisia hedelmiä kokonaisena, esim: kiivi, ananas, mango, viinirypäle, karambola, banaani, litsi
- valmiiksi paloitetuja esillä olevia hedelmiä
- veitsiä
- silmälaput
- lautasia, lasisia jälkiruokakulhoja

Lapset tunnustelevat käsillään silmälaput silmillä hedelmiä ja kuvailevat tuntemuksiaan.

Huomioidaan hedelmän muotoa, kokoa, pintaa, painoa jne. ja keskustellaan lasten esille tuomista tuntemuksista. Lopuksi riisutaan silmälaput ja katsotaan hedelmän väriä ja olomuotoa. Hedelmät pilkotaan (yksi ehjä hedelmä jää muistuttamaan, miltä se näytti kokonaisena) ja pilkottuja palasia maistellaan keskustellen niiden mauista ja miltä ne tuntuvat suussa (suutuntuma).

Tunnista viljoja

- näytteeksi suomalaisista viljoista tähkiä, jyviä, jauhoja, hiutaleita
- ulkomaalaisista viljoista mahdollisia näytteitä ja mitä niistä on valmistettu (esim popcorn, mais-sihiutaleet, riisimurot, riisikakku jne.)

Linkkivinkki: <https://ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruuan-reitti>

Kananmuna

- keltuaisen ja valkuaisen erottaminen
- mitä on marenki ja miten se tehdään
- mitä keltuainen sisältää?

Eri ruokakulttuurit

- maistiaisia/tuoksutusta esim intialaisesta mausteseoksesta, erilaisista pippureista
- minkälaista on suomalainen perinneruoka

Väriystehtäviä

Varaa mukaan värikyniä tai tarkista onko työskentelytilassa kyniä.

Printtaa tai kopioi erilaisia ruoka-aiheisia väriyuskuvia (esim. www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/kadet-multaan-aktiivisen-ruokakansalaisuuden-toimintamalli-materiaalit)



LEIKKEJÄ

Mikä puuttuu, tunnista keittiöväline

Tunnistetaan ensin erilaisia tuttuja ja vähän tuntemattomampia keittiövälineitä ja jutellaan niistä: mihin käytetään, onko tarpeellinen. Sen jälkeen esineet levitetään pöydälle ja jokainen vuorollaan saa mennä hetkeksi sivuun selin pöytään. Muut leikkijät poistavat yhden esineen ja poistunut palaa arvaamaan mikä esine on poistettu.

Äänilotto tai äänimuistipeli

Tarvikkeet: 6–10 samannäköistä läpinäkymätöntä pakasterasiaa, kahdessa pakasterasiassa on aina samaa ruoka-ainetta (makaronia, riisiä, muroja, korppujauhoja, keitetty kananmuna, vettä, jääpaloja jne.). Etsitään pakasterasioita ravistamalla ja kuuntelemalla ääniparit ja yritetään samalla arvata mitä purkeissa on sisällä.

Äänimuistipeli: purkit asetellaan pöydälle ja lapset etsivät niitä ravistamalla saman ääniset purkit. Lopuksi tarkistetaan purkkeihin kurkistamalla, osuiko valinnat oikein.

Taikataikina

Piparimuoteilla voi tehdä esim. pääsiäis- tai joulukoristeita tai tähtitaivasmobilen oman sängyn viereen. Kauppaleikkeihin saa pilaantumattomia minikokoisia pullia, leivoksia ja sämpylöitä. Vinkki: koristele leikkiruoka esim laittamalla pikkupullien päälle sokeria (merisuolaa), sämpylöiden päälle jauhoja ja käytä koristelussa pippureita tai muita kovia pilaantumattomia mausteita. Taikinasta saa tehtyä miniatyyriesineitä nukkekotiin, erilaisiin leikkeihin tai peleihin. Kuivuneet esineet voi halutessa maalata vesiväreillä tai akryyliväreillä.

1,5 dl suolaa
1,5 dl lämmintä vettä
3 dl vehnä jauhoja
1 rkl ruokaöljyä
(elintarvikeväriä)

1. Sulata suola kädenlämpöiseen veteen, niin taikinasta tulee sileämpää.
2. Sekoita suolaveteen jauhot ja lopuksi ruokaöljy. Vaivaa muutaman minuutin ajan tasaiseksi taikinaksi. Jos taikina jää murenevaksi, lisää hieman vettä; mikäli se tarttuu sormiin, lisää vähän jauhoja.
3. Anna taikinän levätä tunnin ajan.
4. Muotoile taikinasta haluamiasi kuvioita, koristeita tai hahmoja. Käytä apuna erilaisia muovailutyökaluja tai keittiövälineitä kuten veitsiä, haarukoita, saksia, mehupillejä, hammastikkuja, piparimuotteja, juomalasin pohjia tai pizzaleikkuria.
5. Erilaisia kuviopintoja saat painamalla taikinaa esim. pintakuvioitua lasikulhoa vasten. Voitele kuviopinta ensin kevyesti öljyllä, jotta taikina irtoaa siitä helposti. Voit myös pyöritellä taikinasta käsin nauhoja, joita voi letittää tai erikokoisia palloja. Muista tehdä ripustusreiät jo tässä vaiheessa, jos teet ripustettavia kuvioita!
6. Nosta valmiit työt uunipellille leivinpaperin päälle.
7. Kuivaa työt 125-asteisessa uunissa noin tunnin ajan, isommat kuviot voivat vaatia pidemmän kuivausajan. Huom! korkeat hahmot voivat mennä kasaan kuivausvaiheessa.
8. Anna kuvioiden jäähtyä hetki ennen maalaamista.
9. Maalaa halutessasi kuviot vesiväreillä tai akryyliväreillä. Anna kuivua.



VINKKI! Voit värjätä taikinan jo valmistusvaiheessa elintarvikeväreillä, näin saat kuvioille tasaiset pohjavärit.

Linkkivinkkejä lisäpuuhaan

<https://www.helsinki.fi/fi/tiedekasvatus/opettajille-ja-opetuksen-tueksi/opintokaynnit-ja-lainattavat-tarvikkeet/kemianluokka-gadolin/kemianluokka-gadolinin-tyoohjeiden-materiaalipankki>

Linkkivinkkejä oppaisiin, kerhoihin sopiviin ruokaohjeisiin yms.

Erilaisia sanasokkeloita, ruoka-aiheisia kyselyjä yms. <https://ryhmarenki.fi/ruokajuttuja/>

4H:n TOP-tehtäväpankki, teemakokonaisuuksia esim.

- Herkuttele villiyrteillä! Ruoka - TOP-tehtäväpankki (toptehtavat.fi)
- Safkasankareiden leivosjuhlat: Ruoka - TOP-tehtäväpankki (toptehtavat.fi)
- Itse tehdyt makeiset: Ruoka - TOP-tehtäväpankki (toptehtavat.fi)

Täältä mm tulostettavat Ruoan reitti –pelikortit

<https://ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ideoita-opelle/>

Erilaisia kierrätysaiheisia pelejä <https://www.vestia.fi/kierratysneuvontapelit/>

Reseptilinkkejä

UngMartha mellanmålrecepter

www.martha.fi/vardagskunskap/nya-latt-som-en-platt

4H:n TOP-tehtäväpankki

Ruoka - TOP-tehtäväpankki (toptehtavat.fi)

Kerho-ohjaajan oppaita:

Kalevan nuorten kerhotoiminnan opas:

https://asiakas.kotisivukone.com/files/keskisuomennuorisoseurat.palvelee.fi/tiedostot/kerhotoiminnan_opas.pdf

4H yhdistyksen kerho-ohjaajan opas:

<https://bin.yhdistysavain.fi/1558951/NIzKrVZ11oejsDqgC2Qo0Tx621/Kerhotoiminnan%20k%C3%A4sikirja%202019%20Liedon%204H-yhdistys.pdf>

Marttojen Junnukokki-opas (sis. myös reseptejä):

https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2022/10/valmis_junnukokki_opas.pdf

Aistien ruokamaailmaan – opas kerhonoijaajalle (matkataan ruoan jännittävään maailmaan katsellen, haistellen, kuunnellen, tutkien, kokeillen):

www.opinkirjo.fi/materiaalit/aistien-ruokamaailmaan-opas-kerhonoijaajalle



Pedagogisia ohjeita

Turvallisemman tilan periaatteet

Jotkut oppivat kuulemalla, jotkut lukemalla ja jotkut tekemällä. Ota erilaiset oppijat huomioon ohjauksessasi. Jaa kerholaiset ryhmiin niin, että ohjausta tarvitsevat eivät ole omana ryhmänään.

Näe hyvä jokaisessa.

Kunnioita jokaisen itsemäärittelyoikeutta. Pyri siihen, ettei oleteta esimerkiksi toisten sukupuolta, taustaa tai mielipiteitä. Kiinnitä huomiota sanavalintoihisi ja tiedosta ihmisten moninaisuus.

Kunnioita ja hyväksy jokaisen lapsen persoona omana itsenään, mutta huonoa käytöstä, toisten kiusaamista tms ei tule hyväksyä. Jos näet tai kuulet häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, puutu siihen itsellesi sopivalla tavalla. Puuttumalla toimit myös esimerkkinä toisille. Ilmoita kiusaamisesta kerhokoordinaattorille tai rehtorille heti saman päivänä.

Kielivaikeudet

Varsinkin monikulttuuristen lasten kanssa voi olla, että ette aina ymmärrä toisianne. Varmista kysymyksillä, että asiat on ymmärretty.

Käytä selkeää kieltä, sisällöllisesti niin yksinkertaista kuin mahdollista.

Vältä pitkiä lauseita.

Puhu hitaasti, toista asioita.

Älä turhaan kuormita muistia pitkillä ohjeilla tai monen asian käsittelemisellä yhtä aikaa.

Näytä ja havainnollista aina kun mahdollista. Käytä kuvia. Apukuvia löytyy esim täältä:

<https://kuvapankki.papunet.net/>

Korvaa vierasperäiset tai ammattislangisanat kotoperäisillä tai selitä niiden sisältö.

Lukivaikeus, lukihäiriö, dysleksia, sanasokeus

Lukivaikeudessa on kyse lukusujuvuuteen, luetun ymmärtämiseen ja kirjoittamiseen liittyvistä hankaluuksista. Tällöin esimerkiksi ruoanvalmistusohjeen ymmärtäminen itsenäisesti lukemalla voi olla vaikeaa.

Auta ja käy mahdollisuuksien mukaan ohjeet vielä yhdessä läpi.

Matematiikan vaikeus dyskalkulia

Matematiikan vaikeudella tarkoitetaan ihan peruslaskutaidossa ilmeneviä haasteita. Henkilön on vaikea ymmärtää ja muodostaa lukujonoja, niiden välisiä suhteita ja suuruuskäsitteitä.

Varmista, että kaikki ymmärtävät mitä tarkoittaa esimerkiksi 0,5 (1/2) tai 0,25 (1/4)

Jos ohjeessa pitää tehdä muutoksia esimerkiksi ainesuhteissa, varmista, että tekijä ymmärtää, mitä pitää tehdä ja laske tarvittaessa hänen kanssaan tarvittavat muutokset.



Tarkkaamattomuuden ongelmat

Tarkkaamattomuus ilmenee yleensä vaikeutena kuunnella toisen puhetta tai seurata ohjeita. Se saattaa ilmetä myös toistuvina vaikeuksina järjestää omia toimiaan. Mutta henkilö, joka on muuten tarkkaamaton, saattaa kuitenkin kyetä keskittymään johonkin itselle hyvin mieluiseen ja kiinnostavaan toimintaan.

Kerro, että kohta pääsee tekemään, mutta jotta onnistuisi kokkailussa, tarvitaan ohjeet. Anna selkeät ohjeet. Kysy, minkälainen tekeminen kiinnostaa ja anna tarvittaessa seuraavilla kerroilla lisätekemistä. Varaa mukaan ruoka-aiheisia väritystehtäviä, sanasokkeloita ja sanaristikoita. Muista myös kynät.

Tulostettavia lisätehtäviä löytyy mm.:

<https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/yhdista-pisteet/>

<https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/varitystehtava/>

<https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/labrintti/>

<https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/piirustuskirja/>

Yliaktiivisuus

Lapsilla yliaktiivisuus ilmenee yleensä ylettömänä juoksenteluna, hyppimisenä ja kiipeilynä. Paikalla pysyminen on tuskallista ja lapsi on levoton. Se ilmenee usein käsien ja jalkojen hermostuneena liikutteluna, kiemurteluna paikallaan istuessa tai toistuvina poistumisina tilanteista, joissa edellytetään paikallaan oloa. Yliaktiivisuus voi tulla esiin myös ylenmääräisenä puhumisena.

Kerro, että kohta pääsee tekemään, mutta jotta onnistuisi kokkailussa, kaikki tarvitsevat neuvoja ja valmistusohjeet. Anna selkeät ohjeet ja tarvittaessa lisätekemistä. Varaudu tarvittaessa seuraavilla kerroilla osaamistason mukaisella lisätekemisellä, esimerkiksi erilaisilla väritystehtävillä.

Kiusaaminen

Kiusaaminen voi olla esimerkiksi tönimistä, läpsimistä, haukkumista ja pilkkaamista, yksin jättämistä, ilkeitä puheita takanapäin tai mitä tahansa sellaista toimintaa, jolla pyritään vahingoittamaan tai loukkaamaan toista. Kiusattu ei syystä tai toisesta pysty puolustautumaan.

Kerro heti kerhojen alussa, millainen käytös on suotavaa, miten kohdellaan toisia. Älä salli ikävää vuorovaikutusta tai kohtelua. Seuraa, mitä kerholaisten välillä tapahtuu. Jätetäänkö joku jatkuvasti valitsematta työpariksi? Nauretaanko jonkun vastauksille toistuvasti?

Limingan 4H-yhdistys on kehittänyt Harrastamisen Suomen malliin koulutuspaketin, jossa huomioidaan varsinkin erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria harrastuksissa.

harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2023/11/HSM-Opas-2023-pakattu_3.pdf

Mieli ry on kehittänyt Nuori mieli -verkkokurssin, jonka tavoitteena on tarjota harrastusten ohjaajille käytännönläheisiä keinoja lasten ja nuorten mielenterveyden kehityksen tukemiseen harrastusympäristössä. mieli.fi/nuorimieli-harrastuksessa



Ravitsemuksesta

Jotta jaksaa päivän touhuja ja pysyy terveempänä, kannattaa syödä monipuolisesti. Monipuoliset ruokavalinnat takaavat sen, että saat riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita eli hiilihydraatteja, rasvoja, proteiinia, kuituja, vitamiineja sekä kivennäisaineita.

Säännöllinen ateriarytmi, 4–6 ateriaa päivässä, on hyväksi.

Aamupala, lounas, välipala ja päivällinen. Lisäksi iltapala, varsinkin, jos liikut paljon ja päivällinen on syöty aikaisin. Jos ateriavälit venyvät, tulee helposti naposteltua epäterveellisempiä herkuja. Napostelu ja makeat juomat aterioiden välillä ei ole hyväksi hampaillekaan.

Lautasmallista saa vinkin sopivasta pääaterian annoksesta, jolla ruoasta saa ravintoaineita riittävästi ja sopivassa suhteessa. Lapsen annos on pienempi kuin aikuisen.

- Puolet lautasesta kasviksia, neljännes hiilihydraattipitoista lisäkettä (perunaa, viljalisäkettä, riisiä tai pastaa) ja neljännes proteiinin lähdettä (kasviproteiinia, kalaa tai lihaa).

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä joka päivä vähintään 500 g. Se on noin kuusi kourallista jaettuna päivän eri aterioille. Niistä saat vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua.

Välipaloissakin auttaa lautasmalli. Hyvä välipala sisältää täysjyväviljaa, kasvis-hedelmäyhdistelmiä sekä proteiinia. Sokeri- ja rasvapommeja kannattaa nauttia vain satunnaisesti

Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin kesällä 2023. Niiden pohjalta tehdään kansalliset suositukset, jotka näillä näkymin ovat tulossa vuoden 2024 lopussa.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vahemman-lihaa-enemman-kasviksia-tassa-ovat-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/>

VITAMIINEISTA

Elimistömme tarvitsee useita välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita. Niitä ei muodostu elimistössä riittäviä määriä, joten ne on saatava joko ruoasta tai lisäravinteena. Monipuolinen ruokavalio riittää yleensä turvaamaan lähes kaikkien tarpeellisten vitamiinien saannin. A-, C-, D-, E- ja K-vitamiinit sekä tietyt B-ryhmän vitamiinit ovat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeimpiä vitamiineja. Ne vaikuttavat niin sisäiseen ja ulkoiseen hyvinvointiimme kuin henkiseen ja fyysiseen suorituskyykyyn. Vakavat puutostilat ovat suomalaisilla harvinaisia, mutta moni voi saada vitamiineja suosituksia vähemmän. Pimeiden talvien vuoksi varsinkin D-vitamiinin riittävään saantiin täytyy suomalaisten kiinnittää huomiota. Sitä lisätään vähärasvaisiin maitotuotteisiin ja erilaisiin kasvipohjaisiin, maidonkaltaisiin juomiin. (D-vitamiini on rasvaan sitoutunut vitamiini ja jos rasvaa poistetaan, poistuu myös D-vitamiinia.) Kasvissyöjien ja vegaanien pitää kiinnittää huomiota B12-vitamiinin saantiin, sillä sitä saa riittävästi vain eläinkunnan tuotteista.

A-vitamiini

On hyväksi mm. näkökyvylle, raudan aineenvaihduntaan, elimistön puolustusmekanismeille sekä pitää huolta ihon ja limakalvojen kunnosta.



A-vitamiinia saa mm maksasta, kananmunan keltuaisesta, ravintorasvoista ja varsinkin tummankeltaisista, oransseista ja tummanvihreistä kasviksista. Esim. porkkana, paprika, pinaatti, parsakaali ja kesäkurpitsa.

B-vitamiinit

B-ryhmän vitamiineista ovat tärkeitä: B1 eli tiamiini, B2 eli riboflaviini, B3 eli niasiini, B5 eli pantootehappo, B6 eli pyridoksiini, B7 eli biotiini, B9 eli foolihappo ja B12.

B-ryhmän vitamiinit ovat hyväksi hermostolle auttaen mm. vähentämään väsymystä ja uupumusta. Ne vaikuttavat hiusten, ihon ja limakalvojen toimintaan, edistävät punasolujen muodostumista ja immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.

B-ryhmän vitamiineja on hyvä saada ruoasta joka päivä. Niitä saa parhaiten eläinkunnan tuotteista esimerkiksi maitotuotteista, lihasta ja kananmunasta ja kasvikunnan tuotteista täysjyväviljasta.

C-vitamiini

C-vitamiini eli askorbiinihappo edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa eli auttaa pitämään terveenä. Se auttaa myös vähentämään väsymystä ja uupumusta. Se parantaa myös jaksamisen kannalta tärkeän raudan imeytymistä. Varsinkin kasvaville lapsille ja nuorille C-vitamiini on tärkeä, sillä se edesauttaa kudosten, kuten hampaiden, luuston, ihon ja verisuonten kasvua.

C-vitamiinia pitäisi saada joka päivä. Sitä saa hedelmistä, marjoista ja kasviksista. Hyvä lähteitä ovat mm. mustaherukka, ruusunmarja, tyrni ja sitrushedelmät. Kasviksista mm. paprika, pinaatti, parsakaali tai lehtikaali, lanttu, peruna ja nauris.

D-vitamiini

D-vitamiinia tarvitaan mm. luuston terveyteen (auttaa kalsiumia imeytymään) ja immuunipuolustukseen. Sen puutos on yhteydessä moniin sairauksiin. Koska D-vitamiinia syntyy ihossa auringon vaikutuksesta, tarvitaan Suomessa vitamiinilisää varsinkin talvella.

D-vitamiinia saadaan ravinnosta varsinkin rasvaisesta kalasta, kuten lohi, silakka, siika. Sitä lisätään ravintorasvoihin ja maitovalmisteisiin sekä kasvipohjaisiin maidonkaltaisiin tuotteisiin.

E-vitamiini

E-vitamiini vaikuttaa varsinkin verihytaleiden toimintaan. Se mm. edistää verenkiertoa ja säätelee veren kolesterolitasoa. Se ylläpitää solukalvojen rakennetta ja toimii antioksidanttina elimistössä.

E-vitamiinia saadaan pääasiassa kasvikunnan tuotteista, kuten kasviöljyistä, täysjyväviljasta ja pähkinöistä.

K-vitamiini

K-vitamiinia tarvitaan veren hyytymistekijöiden muodostumiselle. Se myös auttaa kalsiumia imeytymään vahvistaen luustoa. Riittävä K- ja D-vitamiinien sekä kalsiumin saanti tukee siis terveen luun rakentumista.

K-vitamiinin hyviä lähteitä ovat vihreät lehtikasvikset, kuten parsakaali, lehtikaali, pinaatti sekä kasviöljyt, maksa ja kananmunan keltuainen.



KIVENNÄISAINESTA

Kivennäisaineet ovat alkuaineita, joilla on omat erityistehtävänsä elimistössä. Välttämättömiä kivennäisaineita on noin parisenkymmentä ja niitä on saatava ravinnosta, sillä elimistömme ei itse tuota niitä. Kivennäisaineita tarvitaan mm. aineenvaihdunnan ylläpitämiseen ja kudosten sekä solujen rakenteisiin ja toimintaan. Esimerkiksi kalsiumia tarvitaan luuston kehittymiseen ja hyvinvointiin. Tärkeimpiä kivennäisaineita ovat kalsium, rauta, jodi, magnesium, natrium ja kalium.

Kivennäisaineita saa riittävästi monipuolisesta ravinnosta. Kalsiumia saa maitotuotteista, kalasta ja kaalikasveista. Rautaa saa parhaiten lihasta ja maksasta. Myös esim. täysjyväviljasta saa rautaa. Jodia saadaan parhaiten jodididusta ruokasuolasta, kalasta, äyriäisistä tai leivistä. Magnesiumin hyviä lähteitä ovat mm. vihreät kasvikset, täysjyvävilja ja pähkinät. Natriumia saadaan eniten ruokasuolasta ja elintarvikkeista, joihin on lisätty suolaa. Kaliumia saadaan mm kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä erilaisista maitovalmisteista.

PROTEIINEISTA

Proteiinit koostuvat aminohapoista. Osa niistä on välttämättömiä, joita elimistömme ei pysty itse valmistamaan. Ne toimivat kaikkien solujen rakennusaineina. Proteiinit säätelevät geenien toimintaa ja huolehtivat elimistön puolustusjärjestelmästä.

Proteiinia saa monista ruoista. Monipuolinen proteiinipitoisten elintarvikkeiden käyttö turvaa välttämättömien aminohappojen saannin. Parhaita proteiinin lähteitä ovat kananmuna, maitotuotteet, soija, liha, kala, pavut, herneet, täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet.

KUIDUSTA

Ravintokuitua on liukoista ja liukenematonta. Molemmilla on monia terveydelle suotuisia vaikutuksia, jotka auttavat pysymään terveenä. Kuitupitoinen ruoka sisältää yleensä myös muuta elimistölle hyvää, kuten vitamiineja ja kivennäisaineita. Kuitu on hiilihydraatti, joka ei imeydy elimistössä, vaan kulkeutuu ruoansulatuselimistömme läpi. Kuitupitoinen ruoka tekee hyvää koko elimistölle suusta alkaen. Kuitupitoinen ruoka vaatii pureskelua ja se lisää syljen eritystä. Hampaat ja ikenet pitävät. Kuitupitoinen ruoka täyttää mahaa vähäenergisesti ja pitää kylläisenä pidempään. Riittävä kuidunsaanti ehkäisee myös ummetusta.

Kuituja on kasvikunnan tuotteissa: täysjyväviljassa, kasviksissa, marjoissa, hedelmissä ja pähkinöissä.

Muista ruokarauha! Ei kommentoida tai kiinnitetä julkisesti huomiota syömisiin tai syömättä jättämiin. Ei puhuta lihomisesta tai lihottavista ruoista.



Miten puhua ylipainosta

Lapsille ei ole hyvä puhua laihduttamisesta tai lihavuudesta. Puhu jaksamisesta, hyvästä olostä, oikeanlaisten välipalojen valitsemisesta ja nk. herkkujen vähentämisestä.

- Herkuilla ei voi korvata kunnan ruokaa.
- Herkkuja saa nauttia, mutta sopivassa suhteessa. Esimerkiksi pieni jälkiruoka tai makea pala silloin tällöin on ok.
- Sokeristen herkkujen sijaan välipaloiksi kannattaa nauttia esimerkiksi marjoja, hedelmiä ja kasviksia.

Jutelkaa syömiseen liittyvistä tunteista, miksi herkkuja tekee mieli, miten niitä voisi vähentää.

- Jos nukkuu riittävästi, ei tee niin helposti mieli makea tai rasvaisia ruokia.
- Kun syö oikein, jaksaa tehdä asioita paremmin.
- Herkuttelun jälkeen on usein hetken täysinäinen, ähky olo, mutta pian on taas nälkä.
- Miksi haluan herkkuja? Onko sittenkin nälkä tai jano?

Lisätietoa ravitsemuksesta

www.terveyskirjasto.fi

www.thl.fi

www.finel.fi

ERILAISET YLIHERKKYYDET JA ALLERGIAT

Erietyisruokavaliot

Maitoallergia

Maitoallergiassa oireet aiheutuvat lehmänmaidon valkuaisaineista eli proteiineista. Maitoallergia on siis eri asia kuin laktoosi-intoleranssi. Laktoosi-intoleranssissa vatsavaivat aiheutuvat maitosokerista eli laktoosista. Sen hoitona ovat vähälaktoosiset ja laktoosittomat tuotteet. Maitoallergiselle eivät edes laktoosittomat tuotteet sovi.

Maitoallergiassa vältetään maitoa ja kaikkia muita maitoproteiinia sisältäviä ruoka-aineita. Ne korvataan muilla, maitotuotteiden tavoin käytettävillä tuotteilla kuten kasvipohjaisilla maitojuomilla ja jogurtin, rahkan, kerman, juuston ja jäätelön kaltaisilla valmisteilla.

Maitoallergiassa vältettäviä ovat:

- Maito, piimä, jogurtti, viili, rahka
- Juusto
- Jäätelö, maitoa sisältävä kasvirasvajäätelö
- Vähälaktoosiset ja laktoosittomat maitotuotteet
- Voi, voita sisältävät leipärasvat, maitoproteiinia sisältävät margariinit
- Hera, kaseiini, kaseinaatti



Jos ryhmässä on maitoallerginen, helpointa on valmistaa kaikki maidottomana. Maidottomuutta ei tarvitse erikseen alleviivata. Kerholaiset eivät välttämättä kiinnitä asiaan mitään huomiota.

Pähkinäallergia

Siitepölylle allergiset saattavat saada oireita myös pähkinöistä. Oireet usein lieviä suun alueen oireita. Todellinen, hyvin voimakkaitakin oireita aiheuttava pähkinäallergia on Suomessa alle 2 %:lla väestöstä. Siinä herkistävä proteiini ei liity siitepölyihin vaan pähkinälle ominaiselle ja kuumennusta kestäväälle proteiinille.

Osa saa oireita vain yhdestä pähkinälajista, osalla oireita voi ilmaantua useista pähkinöistä tai siemenistä. Mitä lähempänä pähkinät ovat kasvukunnan sukulaissuhteessa, sitä todennäköisemmin ne aiheuttavat keskenään ristiallergiaa.

Maapähkinä on palkokasvi. Se ei ole läheistä sukua muille pähkinöille, mutta maapähkinälle allergisista n. 30 % reagoi myös saksanpähkinään ja muihin puupähkinöihin. Hasselpähkinä on koivun sukulainen. Saksanpähkinä ja pekaanipähkinä ovat pyökkikasveja. Saksanpähkinälle allergiset reagoivat joskus muihinkin puupähkinöihin (esim. pekaani-, pistaasi-, cashew- ja parapähkinä). Cashewpähkinä ja pistaasipähkinä ovat sumakkikasveja. Ristiallergia niiden välillä on yleistä. Macadamiapähkinä kuuluu proteakasveihin ja aiheuttaa samoja oireita kuin muutkin pähkinät. Parapähkinä kuuluu huppukasveihin. Kookospähkinä kuuluu palmukasveihin. Sen aiheuttamat allergiareaktiot ovat harvinaisia. Pari prosenttia saksanpähkinäallergisista saa oireita myös kookospähkinästä. Muskottipähkinä on muskottipuun siemen ja luetaan siemenkasveihin. Muskottipähkinää käytetään jauheena mausteena ja pähkinäallergiset voivat käyttää maustetta turvallisesti. Suurina annoksina muskottipähkinä on myrkyllinen kaikille. Mantelit ja siemenet voivat myös aiheuttaa allergisen reaktion.

Jos ryhmässä on pähkinäallergisia, turvallisinta on olla käyttämättä pähkinöitä.

Kala-allergia

Kala-allergia ilmaantuu tavallisimmin leikki- tai kouluiässä eikä se yleensä häviä iän mukana. Suurin osa kala-allergisista saa oireita kaikista kaloista, mutta osa saa oireita vain tiettyyn lahkoon kuuluvista kaloista. Toiset kala-allergiset saavat oireita myös mädistä, äyriäisistä ja nilviäisistä (simpukat, osteri, kotilot ja mustekala), toiset taas voivat käyttää niitä. Eri äyriäislajit ristireagoivat keskenään herkästi: jos saa oireita ravusta, niitä saa myös muista äyriäisistä. Sen sijaan osa äyriäisallergisista sietää nilviäisiä ja toisinpäin. Kala- ja äyriäisallergian oireita ovat muun muassa ripuli, oksentelu, pahoinvointi, kutina, punotus ja ihottuma. Yleisiä ovat myös hengenahdistus ja kurkun kutina. Anafylaksia on myös mahdollinen. Oireiden voimakkuus on yksilöllistä. Merenelävät voivat aiheuttaa oireita myös käsittelyn kautta.

Kananmuna-allergia

Kanamuna-allergiaa esiintyy yleensä pienillä lapsilla ja se väistyy iän myötä. Kananmuna-allergian oireet ovat yleensä välittömiä: nokkosihottumaa, kasvojen turvotusta, oksentelua, vatsakipua ja pahimmillaan hengenahdistusta ja anafylaksiaa. Osa kananmuna-allergisista sietää kananmunaa hyvin kuumennettuna esimerkiksi ruokien ja leivonnaisten osana.

Vilja-allergia

Vilja-allergia on eri asia kuin keliakia! (ks gluteeniton ruokavalio)

Vilja-allergiassa tietty vilja aiheuttaa suoli-, iho, tai hengitystieoireita. Oireet voivat olla välittömiä tai viivästyneitä. Oireita aiheuttaa yleensä vehnän, ohran tai rukiin proteiinit. Vehnä on näistä aller-



gisoivin. Osa vehnäallergisista voi käyttää ohraa tai ruista. Vilja-allergia alkaa yleensä lapsuudessa ja se paranee suurimmalla osalla kouluikään mennessä. Kaura on erityyppinen vilja ja se harvemmin aiheuttaa oireita. Myös riisi-, maissi-, hirssi- ja tattariallergia ovat Suomessa harvinaisia.

Diabeetikon ruokavalio

Diabetesta on kahden laista. Insuliinipuutosdiabetes (tyypin 1 diabetes) ja tyypin 2 diabetes. Jos lapsella on diabetes, se on yleensä tyypin 1 diabetes. Diabeetikon ruokavaliossa on tärkeää säännöllinen atriarytmi ja kuitupitoinen ruoka. Kuitu tasaa aterianjälkeistä verensokerin nousua. Hiilihydraateilla on merkitystä diabeetikon ruokavaliossa. Hiilihydraatit ovat sokeristuvia energiaravintoaineita. Ne jaetaan imeytyviin eli sokereihin ja tärkkelykseen sekä imeytymättömiin eli ravintokuituun.

Hiilihydraatteja sisältävät:

- Marjat, hedelmät ja niistä valmistetut täysmehut
- Nestemäiset tai sokeroidut maito- ja kasvisjuomavalmisteet
- Viljatuotteet (mm pasta, suurimot, leivät, leivonnaiset)
- Peruna, riisi
- Sokeri, hunaja, makeiset, suklaa ja sokeroidut juomat.

Hiilihydraatit vaikuttavat verensokeriin. Hiilihydraattien määrä vaihtelee eri aterioilla ateriakokouuden, annoskoon, ruokalajin ja ruokahalun mukaan.

Nykytiedon mukaan kohtuullinen määrä tavallista sokeria sopii myös diabeetikon ruokavalioon. Suuret sokerimäärät saattavat nostaa verensokeria liikaa, jos käytössä ei ole ateriainsuliinia, jolla vaikutusta kompensoidaan. Sokerittomille tai keinotekoisesti makeutetuille tuotteille ei ole erillistä tarvetta.

Gluteeniton ruokavalio

Keliakia on yleensä lapsella tai nuorella syy gluteenittomaan ruokavalioon.

Keliakia ei ole allergia vaan autoimmuunisairaus, jossa vehnän, rukiin ja ohran sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja vaurioittaa suolinukkaa. Keliakia on elinikäinen ja hoitona on pysyvästi tarkka gluteeniton ruokavalio, jossa vältetään vehnää, ruista ja ohraa sekä niitä sisältäviä ruokia ja elintarvikkeita. Kauratuotteissa on hyvä varmistaa, että ne on merkitty gluteenittomiksi, jottei vaarana ole muiden viljojen sekaantumisen kauraan esimerkiksi myllyssä.

Gluteenittomaan ruokavalioon sopivat viljat tai viljankaltaiset kasvit ja niistä valmistetut tuotteet ovat esimerkiksi:

- Gluteeniton, niin kutsuttu puhdaskaura
- Tattari
- Hirssi
- Kvinoa
- Maissijauhot ja -tärkkelys
- Riisi
- Perunatärkkelys
- Erilaiset gluteenittomat jauhoseokset.

Lue elintarvikkeiden ainesosaluettelot tarkkaan ja varmista, ettei tuote sisällä gluteenipitoisia valmistusaineita. Pakkausselosteiden lukemista helpottaa se, että vehnä, ohja ja ruis tulee merkittä pakkaukselosteisiin selkeästi esimerkiksi eri kirjasinlajilla tai taustavärillä, jotta ne erottuvat hel-



pommin muiden ainesosien joukosta. Huomaa, myös speltti, durum ja khorasan ovat vehnälajeja sisältävät gluteenia. Niiden vehnäperäisyyttä ei välttämättä aina mainita erikseen.

Jos ryhmässä on keliakikko, helpointa on valmistaa kaikki leivonnaiset gluteenittomina. Näin varmistat, ettei sekaantumisia tai gluteenittoman tuotteen joutumista kosketuksiin gluteenia sisältävien tuotteiden kanssa, eli kontaminaatiota, pääse vahingossa syntymään.

ERILAISET KASVISRUOKAVALIOT

Kasvissyöjä eli vegetaristi

Kasvissyönti on tietynlainen kattokäsite, jonka alle mahtuu monenlaisia ruokavalioita. Kasvissyöjän ruokavalio koostuu joko pelkästään kasvikunnan tuotteista tai on kasvispainotteinen ja sisältää rajatusti eläinkunnan tuotteita. Jotkut kasvissyöjät syövät kasvikunnan tuotteiden lisäksi myös maitotuotteita (laktovegetaristi). Toiset kasvissyöjät käyttävät kasvikunnan tuotteiden lisäksi myös munia ja maitotuotteita (lakto-ovovegetaristi). Munien ja maitotuotteiden lisäksi jotkut kasvissyöjät sisällyttävät ruokavalioonsa myös kanaa ja/tai kalaa. Varminta on kysyä kurssilaisilta, mitä heidän ruokavalioonsa kuuluu, jos sanovat olevansa kasvissyöjiä.

Vegaaninen ruokavalio

Vegaaninen ruokavalio ei sisällä mitään eläinperäistä. Maitotuotteet täytyy siis korvata jollain vastaavalla kasvipohjaisella tuotteella eikä ruokiin käytetä munia. Huomaa myös, että vegaaninen ruoka ei saa sisältää liivatetta tai hunajaa.

Uskonnolliset rajoitteet

Ota erityisruokavalioissa huomioon myös eri uskontojen ruokarajoitteet. Joissakin uskonnoissa tietyt raaka-aineet ovat kiellettyjä tai ruoka-aineiden yhdistämisessä on omat sääntönsä. Joihinkin uskontoihin kuuluu tiukkakin paasto aika, joka vaikuttaa ruokailuun. Tunnetuimmat ovat muslimien ramadan (päivällä ei syödä) ja ortodoksien paasto ennen pääsiäistä (esim ei punaista lihaa).

Hinduista suuri osa on lakto-vegetaristeja. Lihaa syövät hindut eivät kuitenkaan syö naudanlihaa. Jehovantodistajat eivät syö ruokia, joissa on verta. Juutalaiset eivät syö sianlihaa, äyriäisiä, kuten katkarapuja, tai suomuttomia kaloja, kuten esimerkiksi ankeriaita. Samalle aterialle ei saa yhdistää maitoa ja lihaa, joten esimerkiksi juustohampurilainen on kielletty. Muslimit eivät syö sianlihaa eivätkä verta eikä niitä sisältäviä tuotteita. Usein raaka-aineena olevien lihojen tulisi myös olla uskonnollisten sääntöjen mukaan oikein teurastetusta eläimestä.



Ruoka-ohjeita

SISÄLLYS

MAKEITA HERKKUJA	21	SUOLAISIA LEIVONTAOHJEITA	31
Hedelmäsalaatti	21	Kaurateeleipäset	31
Juusto-hedelmäsalaatti	21	Kaura-porkkanateeleivät	32
Mustikkamölli	21	Juustoiset kaurateeleivät	32
Rpeat riisimuronamut	22	Porkkanarieskat	32
Kaura-omenapuuro uunissa	22	Rieskat kaurapuurosta	33
		Nakkipiilot	33
SMOOTHIEET	22	Älä ruoki hukkaa -pizza	34
Marjasmoothie	22	Suolaiset muffinit (perusohje)	35
Pirteä smoothie	23	Välipalamuffinit	35
Vihreä unelma (maidoton)	23	Kinkku-juustomuffinit	36
Vihreä voimajuoma (maidoton)	23	Karjalanpiirakat	36
Kuningatarsmoothie	24		
Mustikka-kookossmoothie	24	MAKEITA LEIVONTAOHJEITA	37
Persikkapiimä	24	Marjamuffinit	37
Fruitie (maidoton)	25	Kauralastut	37
Smoothiekuulo eli smoothiebowli	25	Pehmeä marjapiirakka	37
		Suklaakäätetorttu	38
KIISSELEITÄ	26	Kaura-rusinakeksit	38
Marjakiisseli perusohje	26	Suklaakeksit	39
Suklaakiisseli	26		
RUOKAISIA HERKKUJA	27		
Omenasiili	27		
Munakasrulla	27		
Hampurilaiset	28		
Juressipit	29		
Perunankuorisipit eli potatoe skins	29		
Kanasalaatti	30		
Kanawrapit	30		
Kanamunapahtis	31		

MAKEITA HERKKUJA

Hedelmäsalaatti

(4 annosta)

2 omenaa
1 päärynä
1 banaani
150 g tummia, makeita viinirypäleitä
1 prk ananaspaloja
1 dl vaahdotuvaa kermaa
1–2 tl sokeria
(pensasmustikoita)

1. Kuori omenat ja päärynä ja leikkaa hedelmät kuutioiksi. Laita kuutiot sekoituskuulhoon.
2. Kuori banaani ja kuutio se. Laita kuutiot omenoiden ja päärynöiden sekaan.
3. Pese viinirypäleet huolellisesti ja halkaise rypäleet. Laita muiden hedelmien sekaan.
4. Kumoa ananaspalat hedelmien sekaan ja sekoita. Jaa salaatti annoskuulhoihin tai isoon tarjoilukulhoon.
5. Vatkaa kerma pysyväksi vaahdoksi ja mausta sokerilla. Jaa vahto hedelmäsalaattiannoksille ja koristele annokset halutessasi muutamalla pensasmustikalla. Tai laita kermavaahto tarjolle erikseen.

Vinkki! Kermavaahdon sijaan lisukkeeksi voi laittaa raejuustoa tuomaan proteiinia välipalaan.

Juusto-hedelmäsalaatti

(4 annosta)

1 pkt (n. 200 g) juustoleipää
1 appelsiini tai 2 mandariinia
2 omenaa
150 g tummia, makeita viinirypäleitä
1–2 dl vaniljakastiketta

1. Leikkaa juusto kuutioiksi.
2. Kuori appelsiini ja omenat. Paloittele hedelmät ja jaa palat annoskuulhoihin.
3. Huuhtelee rypäleet hyvin ja leikkaa puoliksi. Poista siemenet tarvittaessa ja jaa kuulhoihin. Ripottele juustokuutiot sekaan.
4. Kaada annosten päälle vaniljakastiketta ja tarjoa. Tai laita kastike tarjolle erikseen.

Mustikkamölli

2 dl mustikoita tai muita marjoja
2 rkl sokeria
0,5 dl ruisjauhoja tai talkkunaa
2 dl maustamatonta jogurttia /
kauragurttia
1 dl vaniljakastiketta /
kauravaniljakastiketta

1. Soseuta mustikat halutessasi sauvasekoittimella.
2. Lisää ruisjauho, sokeri, jogurtti ja vaniljakastike.
3. Sekoita tasaiseksi.
4. Nauti aamu- tai välipalana tai jälkiruokana.

Vinkki! Vatkaa vaniljakastike kuohkeaksi ennen muiden aineiden kanssa yhdistämistä.

Rapeat riisimuronamut

100 g voita
1,5 dl siirappia tai hunajaa
1,5 dl maitojauhetta
1,5 dl kookoshiutaleita
1 tl vaniljasokeria
1 l riisimuroja

1. Sulata kattilassa voi sekä siirappi tai hunaja (voit käyttää myös näiden seosta). Anna jäähtyä hetki.
2. Lisää hieman jäähtyneeseen seokseen maitojauhe, kookoshiutaleet, vaniljasokeri. Sekoita.
3. Lisää lopuksi riisimurot. Sekoita seos tasaiseksi.
4. Nostele kahdella teelusikalla kokkareita leivinpaperille tai pieniin paperivuokiin.
5. Jäähdytä ja tarjoa, kun makeiset ovat kovettuneet.

Kaura-omenapiirro uunissa

(6 annosta)

3 omenaa
(1 tl kanelia)
5 dl kaurahiutaleita
1,5 l vettä
0,5 tl suolaa

1. Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Vuoraa uunivuoka leivinpaperilla.
2. Kuori omenat tarvittaessa. Lohko omenat noin 6–8 osaan. Poista siemenkoti. Laita omenat vuoan pohjalle. Ripottele halutessasi omenoille kanelia.
3. Mittaa kaurahiutaleet, vesi ja suola omenoiden päälle. Nosta varovasti uuniin ja anna kypsyä noin 30 minuuttia.

SMOOTHIET

Marjasmoothie

(Ohjeesta tulee n 8 dl juomaa)

2–3 dl mustikoita tai muita marjoja
3 dl maitoa
5 dl maustamatonta jogurttia
2 rkl sokeria tai juoksevaa hunajaa
(2 rkl kauraleseitä)

1. Jos marjat ovat jäässä, anna niiden hiukan sulaa.
2. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimen tai sauvasekoittimen kulhoon, sekoita tasaiseksi ja tarjoa.

Pirteä smoothie

(Ohjeesta tulee n 8 dl juomaa)

3 dl puolukoita tai viinimarjoja
hunajaa tai sokeria maun mukaan
0,5 dl kauralesettä
2,5 dl piimää tai maustamatonta jogurttia
2,5 dl maitoa

1. Jos marjat ovat jäisiä, anna niiden hiukan sulaa.
2. Mittaa ainekset kannumaiseen astiaan ja sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi.
3. Jaa smoothie lasseihin ja tarjoa.

Vihreä unelma (maidoton)

(Ohjeesta tulee noin 0,5 l smoothieta)

100 g parsakaalia (pakaste tai tuore)
3–4 lehteä vihreää salaattia
(esim. jääsalaattia)
5 cm:n pala kurkkua
0,5 banaania
4 dl omenätäysmehua

1. Paloittele parsakaali tarvittaessa.
2. Revi salaatti pienemmäksi.
3. Viipaloi kurkku ja banaani.
4. Laita kaikki ainekset tehosekoittimen tai sauvasekoittimen kulhoon, sekoita tasaiseksi ja tarjoa.

Vihreä voimajuoma (maidoton)

(2 annosta)

4 dl tuoretta pinaattia tai lehtikaalia
1 omena
1 banaani
2–3 dl omenätäysmehua

1. Huuhtelee pinaatti tai lehtikaali ja revi pienemmäksi. Laita monitoimikoneeseen, blenderiin tai kannuun, jos käytät sauvasekoitinta.
2. Kuori omena tarvittaessa. Paloittele omena ja poista siemenkoti. Laita palat pinaatin sekaan.
3. Kuori ja paloitele banaani ja lisää mehun kanssa muiden aineiden sekaan.
4. Soseuta ainekset tasaiseksi ja kuohkeaksi juomaksi. Ohenna tarvittaessa lisää. Kaada lasseihin ja viilennä tarvittaessa hetki ennen tarjoilua.



Kuningatar-smoothie

(4–6 annosta)

4 dl maustamatonta jogurttia
1 banaani
2 rkl kauraleseitä
1 dl mustikkaa (pakaste)
2 dl vadelmaa (pakaste)
2–3 rkl hunajaa tai sokeria
1 dl omena- tai appelsiinitäysmehua

1. Kuori banaani ja leikkaa palasiksi. Laita palat tehosekoittimen kulhoon.
2. Mittaa kaikki ainekset banaanin sekaan ja soseuta tasaiseksi.
3. Kaada smoothie lasiin.

Mustikka-kookos-smoothie

(4 annosta)

2 dl turkkilaista jogurttia
1/2 banaani
2 dl kookosmaitoa
2 dl mustikoita

1. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi ja kuohkeaksi.
2. Jaa lasiin ja viilennä jääkaapissa ennen tarjoilua.

Persikkapiimä

(4 annosta)

1 tk persikoita (410 g/235 g)
4 dl piimää
2 tl sokeria
(koristeluun halutessasi vadelmia)

1. Valuta persikat ja laita monitoimikoneeseen tai kannuun, jos teet sauvasekoittimella.
2. Kaada persikoille piimä ja sokeri. Soseuta tasaiseksi ja kuohkeaksi.
3. Jaa lasiin ja laita jääkaappiin viilenemään ennen tarjoilua.



Fruitie (maidoton) (4 annosta)

4 dl mansikoita (pakaste)
2 päärynää
2 dl omenatäysmehua
1 rkl sokeria
(jääpaloja)
(sitruunamelissaa)

1. Jos käytät pakastemarjoja, valitse suomalaisia marjoja. Niitä voi käyttää kiehattamatta. Anna marjojen sulaa kohmeisiksi.
2. Kuori päärynät, poista kanta ja siemenkoti ja leikkaa hedelmät palasiksi.
3. Laita marjat ja hedelmät monitoimikoneeseen tai kannuun, jos käytät sauvasekoitinta. Soseuta ja lisää omenamehu sekä sokeri. Laita jääkaappiin viilenemään.
4. Kaada juoma lasihin (jääpalojen päälle). Koristele halutessasi sitruunamelissalla ja tarjoa.

Smoothiekulho eli smoothiebowl (2 annosta)

1 banaani
3 dl erilaisia (pakaste)marjoja
1 dl omenasosetta
1 dl kaurahiutaleita
0,5 dl maitorahkaa tai jogurttia
n. 1,5 dl täysmehua
(esim. appelsiini)
2 rkl auringonkukansiemeniä tms
Koristeluun:
marjoja, siemeniä, banaania...

1. Kuori banaani ja paloittele se blenderiin tai astiaan, missä aiot soseuttaa.
2. Mittaa loput ainekset banaanien sekaan ja jauha tasaiseksi.
3. Jaa smoothie kahteen annoskulhoon ja koristele haluamillasi aineksilla.

KIISSELEITÄ

Marjakiisseli perusohje

(4 annosta)

8 dl laimennettua, sokeroitua mehua
0,5 dl perunajauhoja
n. 3 dl pakastettuja kotimaisia marjoja
(mustikoita, herukoita, mansikoita, vadelmia)
2–3 tl sokeria

1. Mittaa mehu ja perunajauhot kattilaan.
2. Kuumenna koko ajan sekoittaen, kunnes liemi sakenee ja pulpahtaa pari kertaa.
3. Nosta kattila liedeltä.
4. Lisää jäiset marjat, sekoita. Maista sokerin määrä ja lisää tarvittaessa.
5. Kaada kiisseli tarjoilukulhoihin ja ripottele pintaan sokeria, jotta ei muodostu kuorta.

Huom! Ulkolaisia pakastemarjoja täytyy keittää noin 5 minuuttia niiden mahdollisesti sisältämien bakteerien vuoksi.

Suklaakiisseli

(4 annosta)

4 rkl maissitärkkelystä (Maizena)
0,5 dl kaakaojauhetta
0,75 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria

1. Mittaa paksupohjaiseen teräskattilaan tai teflonkattilaan maito, maissitärkkelys sekä kaakaojauhe ja sokeri.
2. Kuumenna koko ajan pohjaa myöten sekoittaen.
3. Anna kiehua miedolla lämmöllä 2–3 minuuttia. Lisää vaniljasokeri. (Tarkista makeus, lisää sokeria halutessasi.)
4. Nosta kattila altaaseen kylmään veteen. Sekoittele ja jäähdytä huoneenlämpöiseksi. Näin kiisselin pintaan ei synny kuorta.



RUOKAISIA HERKKUJA

Omenasiili

(4 annosta)

cocktailtikkuja

2 omenaa
1 rkl sitruunamehua
10 lihapullaa
200 g pala (kerma)juustoa
200 g viinirypäleitä

1. Leikkaa omenat puoliksi. Koverra siemenkota pois pikkulusikalla.
2. Sivele leikkuupinnat sitruunamehulla.
3. Aseta omenat leikkuulaudalle kuori ylöspäin.
4. Leikkaa juustosta pieniä kuutioita.
5. Leikkaa lihapullat puoliksi.
6. Pujota tikkuihin vuoron perään juustopala, lihapulla ja viinirypäle.
7. Tökkää tikut omenien pintaan.

Vinkki! Tikkuihin voi laittaa myös pikkutomaatteja

Munakasrulla

(6–8 annosta)

5 dl maitoa (jauheesta)
6 kananmunaa
2 dl vehnä jauhoja
0,5 tl suolaa
0,25 tl rouhittua mustapippuria

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen.
2. Vatkaa munien rakenne kevyesti rikki. Lisää maito, vehnä jauhot, suola ja mustapippuri.
3. Vuoraa uunipelti leivinpaperilla ja kaada munakastaikina pellille. Paista 225 asteessa noin 20–25 minuuttia. Kumoa kypsä munakas toiselle leivinpaperille ja anna jäähtyä.
4. Valitse ja valmista täyte.
5. Levitä valitsemasi täyte munakkaan pohjalle. Ripottele päälle puolet juustoraasteesta ja kääri levy rullalle kääretortun tapaan. Ripottele pinnalle loput juustoraasteet ja kuorruta 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia, kunnes juusto sulaa ja saa hiukan väriä. Tarjoa kurkku ja tomaattipalojen sekä vihreän salaatin kanssa.

Pinaattinen rulla: Anna pussillisen (150 g) pakastepinaattia sulaa maidon seassa. Valmista kuten munakasrulla.

Jauhoton munakasrulla: Valmista kuten edellä, mutta käytä vain 4 dl maitoa ja jätä jauhot pois.

Täytevaihtoehtoja

- Jauheliha:** Ruskista 400 g jauhelihaa ja 1 kuorittu, silputtu sipuli pannulla. Mausta 0,5 tl suolaa, 0,25 tl mustapippuria. Sekoita joukkoon 0,5 dl ketsuppia ja 1–2 dl pilkottuja tai raastettuja kasviksia. Käytä hyväksesi vähän nahistuneet juukset tai pakaste kasvispussien loput. Kuumenna vielä hetki ja mausta tarvittaessa lisää. Levitä muna kasrullalle.
- Kala:** 200–300 g kypsää kalaa (n 2-3 dl perattua, aterialta jäänyttä kalaa, savustettua kalaa, tonnikalaa), 1 dl silputtua purjota tai tilliä tai kevätsipulia. Jos jääkaapissa on tuore- tai sulatejuustoa, laita sitä nokareina kalan sekaan rullan päälle.
- Kasvis:** Raasta pari kuorittua porkkanaa karkeaksi raasteeksi ja kuullota pannulla silputun sipulin kanssa. Sekoita joukkoon n. 1 dl silputtuja säilöttyjä sieniä. Mausta suolalla ja pippurilla.

Hampurilaiset

Jauhelihipihvit

400 g naudan jauhelihaa
1 dl kermaa
0,5 dl korppujauhoa
1 kananmuna
0,25 tl mustapippuria
1 tl suolaa
(grillausmaustetta)

Lisäksi

4–6 hampurilaissämpylää
ketsuppia
majoneesia
4–6 juustoviipaleita
(salaatinlehtiä)
(tomaattiviipaleita)
(kurkku/maustekurkkuviipaleita)

Vaihe 1

1. Sekoita korppujauho ja kerma. Lisää jauheliha ja kananmuna. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarkista maku. Vältä turhaa vaivaamista.
2. Jaa taikina 4–6 osaan. Muotoile ohuiksi pihveiksi leivinpaperin päälle.
3. Paista hyvässä lämmössä voissa tai rypsiöljyssä kauniin ruskeiksi.
4. Mausta halutessasi pinta mieleiselläsi grillausmausteella.

Vaihe 2

1. Laita hampurilaissämpylä pohjan päälle ketsuppia, pihvi ja juustoviipale.
2. Laita uuniin 220 asteeseen hetkeksi, kunnes juusto on sulanut.
3. Lisää sämpylän päälle tomaattiviipaleita ja salaatinlehtiä sekä halutessasi kurkkuviipaleita.
4. Sivele sämpylän kansi majoneesilla ja laita kansi paikoilleen.

Juuressipsit

2 palsternakkaa
5 perunaa
2 porkkanaa
3 rkl öljyä
1 tl suolaa

1. Kuori kasvikset tarvittaessa. Leikkaa ne ohuen ohuiksi lastuiksi esim. juustohöylällä tai kuorimaveitsellä tai monitoimikoneella.
2. Laita lastut kulhoon ja lorauta öljyä niiden päälle. Lisää suola. Pyörittele, jotta öljy ja suola leviävät tasaisesti.
3. Levitä juureslastut leivinpaperoidulle pellille. Paista 175-asteisessa uunissa 20–30 minuuttia, kunnes lastut ovat hieman ruskistuneet ja muuttuneet rapeiksi.

Vinkki! Sipsit onnistuvat myös Airfryerissa. Kypsennysaika on lyhyempi.

Perunankuorisipsit eli potatoe skins

5 dl perunankuoria
2 rkl öljyä
1 tl suolaa
0,25 tl mustapippuria myllystä

1. Taputtele perunankuoret talouspaperilla kuiviksi. Laita kuoret kulhoon.
2. Lisää öljy, suola ja pippuri perunankuorten joukkoon ja sekoita hyvin. Kumoa kuoret leivinpaperille pellille.
3. Paista perunankuoria 200-asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuuttia. Sekoita välillä, jotta sipsit paistuvat tasaisesti.

Tarjoo sipsit dippikastikkeen kanssa.

Vinkki! Voit valmistaa sipsit myös Airfryerissa 175 asteessa 10–15 minuuttia kuorien paksuudesta riippuen.



Kanasalaatti

(4-6 annosta)

1 rs (n 400 g) maustamattomia tai maustettuja kanasuikaleita
(suolaa, pippuria, chilijauhetta, grillimaustetta...)

2 rkl öljyä

1 kerä-, jäävuori- ja/tai lehtisalaattia

4 tomaattia

1/2 kurkku

1 paprika

n. 150 g mozzarellaa tai salaattijuustoa

Kastike:

1 prk (200 g) kermaviiliä

sinappia tai ketsuppia, chili -ja valkosipulijauhetta, grillimaustetta, valkopippuria, currya

1. Mausta kanasuikaleet, jos et käytä valmiiksi maustettuja.
2. Kuumenna öljy paistinpannalla ja paista suikaleita n. 15 minuuttia.
3. Huuhtelee salaatti ja muut kasvikset. Revi salaatti tarjoiluvadille. Lohko tomaatit, suikaloi kurkku ja paprika ja levitä ainekset salaatille.
4. Paloittele mozzarella tai valuta salaattijuusto. Lisää salaatille.
5. Lisää kanapalat salaatille.
6. Valmista kastike. Sekoita kermaviiliin joukkoon haluamiasi mausteita välillä maistellen. Tarjoa kastike erikseen salaatin kanssa.

Kanaurapit

(8 annosta)

8 kpl tortilloja

200 g kypsiä kanalastuja
(esim. Vuolu)

1 paprika

1/2 kurkku

2 tomaattia

1 pss jääsalaattia

1 prk valmista salsakastiketta

1 prk (150 g) ranskankermaa

100 g juustoraastetta

1. Pese paprika, kurkku ja tomaatit. Huuhtelee salaatti.
2. Leikkaa paprika suikaleiksi, viipaloi tai kuutioi kurkku ja tomaatit.
3. Revi salaatti suikaleiksi
4. Lämmitä tortillat mikrossa ja kokoa haluamillasi täytteillä.

Kanamunapaahdis

(2 annosta)

2 viipaletta täysjyväpaahtoleipää
2 kanamunaa
voita tai margariinia
(salaattia, tomaattia ja
porkkanaraastetta tarjoiluun)

1. Voitele paahtoleipäsiivut pehmeällä voilla tai margariinilla molemmilta puolilta.
2. Paina juomalasilla tai muulla pyöreällä muotilla leivän keskeltä pala pois.
3. Kuumenna paistinpannu ja nosta voidellut leivät pahtumaan pannulle keskilämmölle.
4. Riko kanamuna kulhossa ja kaada kanamuna leivän reikään. Tee sama toiselle leivälle. Anna paistua miedolla lämmöllä, kunnes kanamuna alkaa hyytyä.
5. Paina leivästä jäänyt kiekko kevyesti kanamunan pintaan ja käännä leivät varovasti.
6. Jatka paistamista toiselta puolelta, kunnes leivät ovat paahtuneet ja kanamuna hyytynyt.

SUOLAISIA LEIVONTAOHJEITA

Kaurateeleipäiset

(8–10 kpl)

2,5 dl kaurahiutaleita
2,5 dl vehnä jauhoja
2,5 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
1 rkl sokeria
0,5 dl öljyä tai juoksevaa rasvaa
2,5 dl laktoositonta maitoa tai kaurajuomaa

Lisäksi:
kurkkuviipaleita ja voita

1. Laita uuni kuumenemaan ja laita leivinpaperi uunipellille.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää rasva ja maito.
3. Sekoita taikina tasaiseksi ja jaa se leivinpaperille nokareiksi.
4. Taputa nokareet kostutetulla kädellä leipäsiiksi.
5. Paista uunissa 250-asteen lämmössä n. 10 min.
6. Leikkaa tuorekurkut viipaleiksi ja siisti työympäristö.
7. Kata pöytään pienet lautaset, voiveitsi ja juomalasi.

Kaura-porkkanateeleivät

(4 kpl)

2 dl kaurahiutaleita
2 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
0,5 tl suolaa
2 tl sokeria
0,5 dl öljyä
2 dl maitoa/kauramaitoa
1 porkkana raastettuna

1. Sekoita kuivat aineet keskenään.
2. Lisää öljy, maito ja porkkanaraaste. Sekoita tasaiseksi.
3. Lusikoi taikina leivinpaperille pellin päälle 4 osaan. Ripottele päälle jauhoja ja taputtele ohuiksi pyöreiksi leiviksi.
4. Paista 225 asteessa uunin keskitasolla 10–15 minuuttia, kunnes leivät ovat saaneet pintaan ja pohjaan väriä.

Juustoiset kaurateeleivät

(4 kpl)

3,5 dl kaurahiutaleita
3,5 dl vehnä jauhoja
0,75 tl suolaa
1 rkl sokeria
1 rkl leivinjauhetta
100 g (2 dl) juustoraastetta
0,25 dl öljyä
3,5 dl maitoa

1. Sekoita kuivat ainekset ja juustoraaste. kulhossa.
2. Lisää joukkoon öljy ja maito. Sekoita nopeasti tasaiseksi.
3. Jaa taikina neljään osaan uunipellille leivinpaperin päälle. Taputtele jauhotetuin käsin n. 1 cm:n paksuisiksi leiviksi. Pistele haarukalla.
4. Paista 225 asteessa 10–15 minuuttia, kunnes leivät ovat saaneet pintaan ja pohjaan väriä.

Porkkanarieskat

(8–10 kpl)

2–3 porkkanaa (4-5 dl raastetta)
2,5 dl maitoa tai kaurajuomaa
0,5 tl suolaa
0,5 dl öljyä tai 50 g margariinia tai voita sulatettuna
5 dl hiivaleipäjauhoja

1. Pese ja kuori porkkanat tarvittaessa. Raasta porkkanat hienoksi raasteeksi.
2. Laita uuni kuumenemaan 250 asteeseen ja levitä leivinpaperi pellille.
3. Sekoita porkkanaraasteen joukkoon muut aineet.
4. Nostele taikinasta lusikalla uunipellille leivinpaperin päälle nokareita. Taputtele nokareet jauhotetuin käsin litteiksi riekoiksi.
5. Paista rieskat uunissa keskitasolla noin 15 minuuttia.

Rieskat kaurapuurosta

(5 kpl)

noin 2 dl kaurapuuroa
1 dl ohrajauhoja
1,5 dl vehnä jauhoja
1 kananmuna
0,5 tl suolaa
1 dl juustoraastetta

1. Laita uuni kuumentamaan 250 asteeseen.
2. Sekoita jäähtyneen kaurapuuron joukkoon jauhot, kananmuna ja suola. Lisää juustoraaste ja sekoita taikina tasaiseksi.
3. Jaa taikina uunipellille leivinpaperin päälle 5 samankokoista nokareta. Taputtele nokareet matalaksi jauhoisin käsin. Jaa leipäset taikinapyörällä neljään osaan ja pistele haarukalla rieskoihin reikiä.
4. Paista rieskoja 250-asteisen uunin keskitasolla noin 10–15 minuuttia, kunnes rieskoissa on kaunis paistoväri.

Nakkipiilot

(10 kpl)

1 pkt (500 g) torttu tai voitaikinalevyjä
10 nakkia
tomaattiketsuppia
1-2 rkl pizzamaustetta (tai oreganoa + basilikaa)
1 kananmuna
1 dl (50 g) juustoraastetta

1. Ota taikinalevyt sulamaan.
2. Laita uuni kuumentamaan 225 asteeseen ja levitä leivinpaperi pellille.
3. Leikkaa taikinalevyt keskeltä poikki neliöiksi. Pistele neliöitä haarukalla.
4. Laita kunkin neliön reunalle ketsuppia, vähän mausteita ja nakkia. Rullaa nakit taikinaneliöiden sisään. Nipistä taikinan sauma hyvin kiinni vedellä kostutetuin sormin ja nosta pellille sauma aina alaspäin.
5. Riko kananmuna lasiin, vatkaa kevyesti haarukalla ja voitele nakkikääryleet kananmunalla. Ripottele pinnalle juustoraastetta.
6. Paista uunissa keskitasolla 10–15 minuuttia, kunnes juusto on sulanut ja kääröt ovat kullanruskeita.
7. kullanuskeita.



Älä ruoki hukkaa -pizza

Pohja

15 g tuorehiivaa
2 dl vettä, halutessasi voit lisätä veden joukkoon punajuri mehua, jolloin saat punaisen pohjan
0,5 tl suolaa
4,5–5 dl vehnä jauhoja, osa voi olla täysjyvä- tai ruisjauhoa
tilkka ruokaöljyä

Pizzapohjalle
70 g (1 tlk) tomaattipyrettä
(Pizzamaustetta)

Täytteet maun mukaan

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon muut ainekset ja vaivaa pizzataikina kimmoisaksi.
2. Kohota taikina liinan alla kaksinkertaiseksi. Kauli taikina ohueksi levyksi ja siirrä uunipellille leivinpaperin päälle tai taputtele suoraan leivinpaperille.
3. Kohota pohjaa liinan alla täytteiden varaamisen ja esikäsittelyn ajan.
4. Levitä tomaattipyre pohjalle. Lisää suikaloidut, kuutoidut tai viipaloidut raaka-aineet. Mausta. Ripota pintaan juustoraaste.
5. Paista 225 asteessa 15–20 min.

Pitsan täyttäminen

Hyödynnä purkkien pohjat. Oliivit, aurinkokuivatut tomaatit tai muut marinoidut kasvikset, maustekastikkeet, kuten pesto, fetatyypinen salaattijuusto ja sinihomejuusto antavat makua. Muista, että näissä on runsaasti suolaa – pieni määrä riittää. Kypsi kasvisen, broilerin tai lihan tähteet, lihapullat tai viimeistä käyttöpäivää lähellä olevat leikkeleet sopivat mainiosti pizzan täytteeksi. Jo hieman kovettuneet juustonpalat voi raastaa pizzan päälle.

Vinkki! Voit tehdä pitsan myös valmiin rieskan päälle, näin säästyt pohjan tekemiseltä.



Suolaiset muffinit (perusohje)

(10-15 kpl)

4 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
0,5 tl paprikajauhetta
1 tl yrttimaustetta
1 tl suolaa
1 rkl silputtua persiljaa
100 g kuutioitua lihaleikkelettä tai savukalaa tms.
100 g kasviksia pieninä kuutioina esim. paprika
100 g juustoraastetta
2 dl ruokakermaa
2 munaa
0,5 dl öljyä tai juoksevaa margariinia

1. Sekoita kuivat aineet keskenään.
2. Pilko kalkkunaleike ja paprika pieniksi kuutioiksi.
3. Lisää yrtit, kalkkunaleike, paprika, kaurajuoma, munat ja rasvat sekaan.
4. Lusikoi taikina muffinssivuokiin tai muffinssipellille ja pane päälle juustoraastetta.
5. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla 15–20 min.

Välipalamuffinit

(10–12 kpl)

2 dl vehnä jauhoja
2 dl kauraleseitä
1 dl auringonkukansiemeniä
0,25 tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
1 tl kanelia
1 dl öljyä
0,5 dl (fariinin)sokeria
1,5 dl piimää tai maustamatonta jogurttia
1 kananmuna
0,5 dl siirappia

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Levitä paperiset muffinivuokat uunipellille tai voitele muffinipellin kolot.
2. Sekoita vehnä jauhot, leseet, siemenet, suola, leivinjauhe ja kaneli kulhossa.
3. Sekoita toisessa kulhossa öljy, sokeri, piimä, muna ja siirappi keskenään.
4. Lisää piimäseos kuivien aineiden joukkoon ja sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi.
5. Jaa taikina muffinivuokiin ja kypsennä uunin keskitasolla noin 15 minuuttia. Kokeile cocktailtikulla muffinien kypsyys.
6. Anna jäähtyä hieman ja tarjoa esimerkiksi tuorejuuston ja kurkkuviipaleiden kanssa.

Kinkku-juustomuffinit

(10 kpl)

4 dl vehnä jauhoja
0,5 dl kauraleseitä
1 tl leivinjauhetta
0,5 tl suolaa
1 paprika
100 g kinkkua
100 g juustoraastetta
1 dl juoksevaa rypsiöljyvalmistetta
1 kananmuna
2,5 dl maitoa

1. Sekoita vehnä jauhot, kauraleseet, leivinjauhe ja suola kulhossa.
2. Huuhtelee paprika, halkaise ja poista kanta ja siemenet. Leikkaa paprika ja kinkku pieniksi kuutioiksi. Sekoita juustoraasteen kanssa jauhojen sekaan.
3. Lisää rasva, muna ja maito. Sekoita tasaiseksi.
4. Lusikoi taikina muffinivuokiin.
5. Paista uunin keskiosassa 225 asteessa 18–20 minuuttia.

Vinkki! Voit valmistaa muffinit myös pelkkää juustoa käyttäen.

Karjalanpiirakat

(25–30 kpl)

Puuro

2 dl vettä
2 dl puuroriisiä
1 l maitoa
1 tl suolaa
(1–2 dl maitoa notkistamiseen)

Taikina

2 dl vettä
1 tl suolaa
4,5 dl ruisjauhoja
0,5 dl vehnä jauhoja

Voitelu

2 dl vettä
75 g voita

1. Keitä täytepuuro mieluiten jo edellisenä päivänä. Kiehauta vesi, sekoita joukkoon riisit. Keitä miedolla lämmöllä sekoittaen, kunnes vesi on imeytynyt riiseihin.
2. Lisää maito. Kuumenna kiehuvaksi ja hauduta puuroa miedolla lämmöllä välillä sekoittaen noin 40 minuuttia. Mausta suolalla. Anna jäähtyä.
3. almistaa taikina sekoittamalla vesi, suola ja jauhot napakaksi taikinaksi.
4. Pyörittele taikinasta tanko. Jaa tanko 25–30 tasakokoiseksi palaksi.
5. Pyörittele palat palloiksi ja litistä kämmenellä litteiksi kakkaroiksi. Jauhota kakkarat ja peitä kulholla tai kelmulla, etteivät ne kuivu.
6. Jauhota leivinpöytä reilusti ruisjauhoilla. Kauli kakkarat piirakkapulikalla ohuiksi, halkaisijaltaan noin 13 cm:n kokoiseksi kiekkoiksi. Pyöritä pulikkaa niin, että kuori pyörii sen alla. Pinoa pohjat limittäin päällekkäin ja ripottele jauhoja väliin. Peitä kelmulla tai kulholla.
7. Harjaa kuoret puhtaiksi jauhoista. Notkista puuro tarvittaessa maidolla.
8. Annostele runsas ruokalusikallinen täytettä pohjien päälle. Levitä täyte lähes reunoille asti.
9. Käännä reunoja täytteen päälle. Rypytä piirakat keskikohdasta ylöspäin etusormilla vetäen tai peukalon ja etusormen avulla. Käännä ja rypytä loppuun.
10. Nosta piirakat kevyesti jauhotetulle pellille viereen. Paista 275-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.
11. Kiehauta vesi ja voi. Sivele piirakat voi-vesiseoksella ja lada päällekkäin. Peitä leivinpaperilla ja pyyheliinalla.

MAKEITA LEIVONTAOHJEITA

Marjamuffinit

(10–15 kpl)

3,5 dl jauhoja
2 dl sokeria
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
1 dl öljyä
1 dl maitoa
2 kananmunaa
2 dl jäisiä tai tuoreita marjoja

1. Sekoita kaikki kuivat aineet yhteen, eli jauhot, sokeri, leivinjauhe ja vaniljasokeri.
2. Mittaa ja lisää sekaan öljy, maito, kananmunat ja marjat.
3. Sekoita nopeasti sekaisin tasaiseksi taikinaksi.
4. Jaa taikina 10–15 muffinivuokaan.
5. Paista uunissa keskitasolla 200 asteessa noin 15 minuuttia.

Kauralastut

75 g voita
2 dl kaurahiutaleita
1,5 dl sokeria
1 rkl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 muna

1. Sulata voi ja anna sen jäähtyä.
2. Sekoita kulhossa kaurahiutaleet, sokeri, jauhot ja leivinjauhe.
3. Lisää joukkoon jäähtynyt voisula ja muna.
4. Nostele taikinasta teelusikalla pieniä nokareita leivinpaperin päälle uunipellille. Jätä nokareiden väliin reilusti tilaa, sillä lastut leviävät paistuessaan.
5. Paista kauralastuja 175-asteisessa uunissa noin 8 minuuttia.
6. Anna kauralastujen jäähtyä pellillä ja irrota varovasti.

Pehmeä marjapiirakka

(8–10 palaa)

2 kananmunaa
2 dl sokeria
4 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 tl vanilliinisokeria
(0,5 tl kardemummaa)
2 dl ruokakermaa
100 g (1 dl) sulatettuna voita tai margariinia
200 g (4 dl) mustikoita (pakaste)
200 g (4 dl) vadelmia (pakaste)

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen ja vuoraa piirakkavuoka (halkaisija n 28 cm) leivinpaperilla.
2. Riko munat kulhoon ja mittaa päälle sokeri.

3. Vatkaa munat ja sokeri vaaleaksi kuohkeaksi vaahdoksi.
4. Sekoita vehnä jauhot ja leivinjauhe (ja kardemumma) keskenään.
5. Lisää vaahtoon vuorotellen kerma, kuivat aineet ja rasva.
6. Kaada taikina vuokaan. Ripottele päälle jäiset marjat.
7. Paista 200 asteessa uunin alatasolla noin 30 minuuttia.
8. Anna jäähtyä hetki.
9. Tarjoa lisänä halutessasi vaniljakastiketta

Vinkki! Käytä marjojen sijaan 6–8 dl raparperi viipaleita. Tai viipaloi 2–3 omenaa ja levitä ne piirakkapohjalle, Ripottele päälle 1 tl kanelia ja 1 rkl sokeria.

Suklaakääretorttu

(8–10 palaa)

Pohja

- 4 kananmunaa
- 1,5 dl hienoa sokeria
- 4 rkl vehnä jauhoja
- 2 rkl perunajauhoja
- 3 rkl kaakaojauhetta
- 1 tl leivinjauhetta

Täyte

n. 1 dl kiinteää omena- tai vadelmahilloa

1. Laita uunipellille leivinpaperi. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Riko munat kulhoon ja mittaa sekaan sokeri.
3. Vaahdota munat ja sokeri vaaleaksi pysyväksi vaahdoksi.
4. Sekoita kuivat aineet toisessa kulhossa ja lisää ne siivilän läpi munavaahtoon.
5. Sekoita varoen nuolijalla ja kaada seos leivinpaperilla vuoratulle pellille.
6. Paista uunin keskiosassa 200 asteessa noin 10 minuuttia.
7. Laita toinen leivinpaperi työpöydälle ja ripottele sille noin 1 rkl sokeria.
8. Kumoa kypsä torttupohja sokerin päälle.
9. Levitä hillo torttupohjalle.
10. Kääri torttu rullalle leivinpaperin avulla ja leikkaa 8–10 palaan.

Kaura-rusinakeksit

- 100 g voita tai margariinia
- 2,5 dl kaurahiutaleita
- 0,75 dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 2 rkl vehnä jauhoja
- 0,5 dl rusinoita
- 1 kananmuna

1. Sulata voi tai margariini kattilassa. Sammuta levy.
2. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet. Anna turvota n. 5 min
3. Lisää sokerit, vehnä jauhot, rusinat ja muna. Sekoita tasaiseksi.
4. Nostele seoksesta kahdella teelusikalla nokareita leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Jätä nokareiden väliin vähän leviämistä.
5. Paista keksit 200-asteisessa uunissa 5–7 minuuttia.

Vinkki! Voit laittaa taikinaan rusinoiden sijaan suklaarouhetta tai pieneksi silputtuja kuivattuja hedelmiä, esimerkiksi aprikooseja.



Suklaakeksit

125 g voita tai margariinia
0,75 dl sokeria
0,75 dl fariinisokeria
2 tl vaniljasokeria
2 kananmunaa
3 dl vehnä jauhoja
0,5 tl leivinjauhetta
100 g tummaa suklaata

1. Vaahdota margariini ja sokerit.
2. Lisää munat yksitellen ja välillä vatkat.
3. Lisää vehnä jauhot ja leivinjauhe.
4. Hienonna suklaa karkeaksi rouheeksi tukevalla veitsellä leikkuulaudalla.
5. Lisää rouhe taikinaan. Sekoita nopeasti tasaiseksi.
6. Nostele taikina pikkulusikalla nokareina uunipellille leivinpaperille, esim. 3 x 4 kpl / pelti. (Jätä hiukan leviämistilaa pikkuleipien ympärille.)
7. Kypsennä 175 asteessa uunin keski/yläosassa n. 12 minuuttia, kunnes keksien reunat ovat kullanruskeita. Jäähdytä.

Vinkki! Lisää taikinaan halutessasi 1,5 dl pähkinöitä. Rouhi pähkinät ja lisää taikinaan yhtä aikaa suklaarouheen kanssa. Voit vaihtaa suklaan rusinoihin tai muihin kuivattuihin hedelmiin. Paloittele hedelmät pienemmiksi suklaan tapaan.

