

- saaristoruokaa lapsille



KALAKAMUT KOKKAILEVAT



- saaristoruokaa lapsille



Biosfärområde Biosfäärialue



SMÅBARNSPEDAGOGIK
VARHAISKASVATUS
PARGAS PARAINEN

Yhdessä Kalakamujen kanssa
opit valmistamaan Turunmaan
saaristolle tyypillisiä ruokia!

Kalakamut on Paraisten kaupungin varhaiskasvatuksen ja Saaristomeren biosfäärialueen panostus, jolla halutaan herättää varhaiskasvatuksessa olevien lasten kiinnostus ympäröivään luontoon, ympäristöasioihin, kestävään kehitykseen ja omiin juuriinsa saaristossa. Kalakamut työskentelevät lapsen oikeuksien lähettiläinä erikoisalanaan lapsen oikeus osallisuuteen. Kalakamut toimivat myös YK:n kestävä kehityksen tavoitteiden lähettiläinä.



Kuvitus & graafinen suunnittelu: Terese Bast



Näin valmistetaan

JUURESMUUSI

AINEKSET

8 KPL

1 KPL

6 KPL

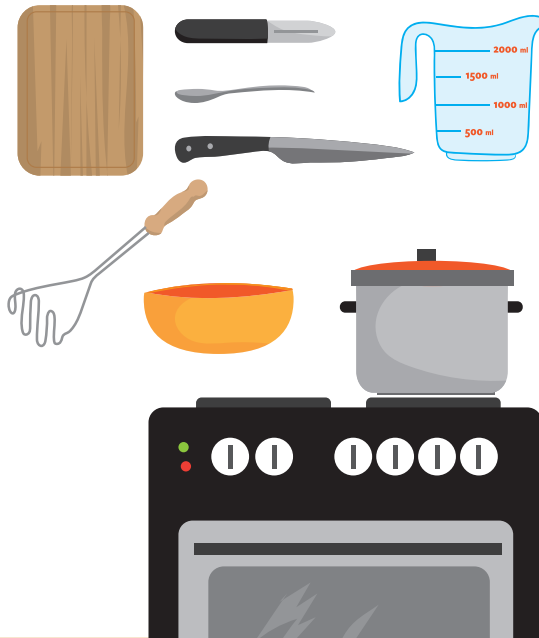
8 KPL

1 TL

1½ L

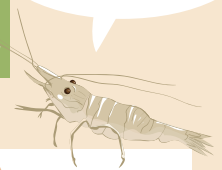
Perunaa, lanttua, porkkanaa,
maustepippuria, suolaa, vettä

KEITTIÖTARVIKKEET



Leikkuulauta, kuorimaveitsi, teelusikka,
veitsi, litranmitta, survin, kulho, kattila, keittolevy

Laita päälle
ruoanlaittomusiikkia!

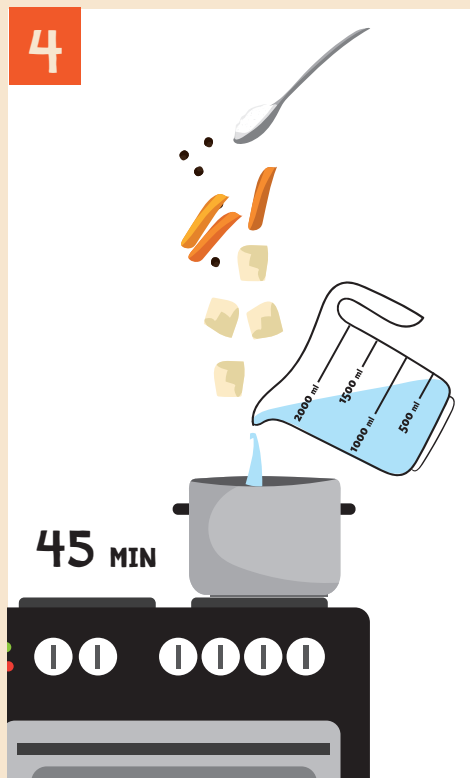


ESIVALMISTELUT:

1. Ota esiin kaikki ainekset ja keittiötarvikkeet.
2. Pese juurekset.
3. Kuori perunat, jätä kuitenkin yksi peruna per lapsi kuorimatta.

Tiesitkö, että juuresmuusi on
paikallista perinneruokaa? Mitä
muuta juureksia voisi lisätä
juuresmuusiin?





VALMISTUS:

1. Aloitamme **tutkimalla** pestyjä, mutta kuorimattomia juureksia. Minkä värisiä ne ovat? Ovatko ne painavia vai kevyitä (lapset saavat käsissään kokeilla juuresten painoja)? Miltä ne tuoksuvat?
2. Lapset saavat **kuoria** porkkanat ja mahdollisesti perunat itse. Porkkanat kuoritaan siten, että paksumpi pää laitetaan leikkuulautaa vasten, ja lapsi pitää ylhäältä kiinni kapeammasta päästä kuorien alspäin.
3. **Keskustelkaa**, mitä kuorille tapahtuu. Kuoret voi laittaa kompostiin (madonruokaa → uutta multaa) tai antaa esim. kanoille. Vinkki! Katso "Kalakamut: Ruoan kiertokulku" -tehtävävihosta tietoa ja vinkkejä biojätteestä.
4. Aikuinen kuorii lantun ja leikkaa tikuiksi. Aikuinen leikkaa myös kuoritut perunat ja porkkanat tikuiksi.
5. Lapset saavat **leikata** juurestikut palasiksi. Käytettävät veitset saavat mieluummin olla teräviä kuin tylsiä.
6. **Maistakaa** raakoja juureksia!
7. Lapset voivat peittää korvansa laittamalla kädet korvien päälle ja tämän jälkeen kuunnella, miltä eri juuresten syöminen **kuulostaa**.
8. Anna lasten **kaataa** 1,5 litraa vettä kattilaan.
9. **Pudota** juurespalat veteen. Lapsia voi pyytää **laskemaan** leikkaamansa palat ja pudottaa tietty määrä kattilaan. Esim. "Leikkaa 10 porkkananpalaa, minkä jälkeen voit lisätä ne kattilaan."
10. Anna kaikille lapsille muutama pippuri ja **lisätkää** ne kattilaan. Lisätkää myös suola.
11. **Keitä** juureksia vähintään 45 minuuttia. Nyt on hyvä aika mennä lasten kanssa ulos.
12. Kun juurekset ovat kiehuneet tarpeeksi kauan, aikuinen poimii pippurit pois kattilasta.
13. Kaada suurin osa keitinvedestä kulhoon. Jaa juurekset niin moneen kulhoon kuin sinulla on survimia ja anna lasten **soseuttaa** juurekset. Laita aluksi aika vähän keitinvettä, jottei kuuma vesi roisku lasten päälle. Lisää keitinvettä tarvittaessa.
14. Tarjotkaa juuresmuusi ja **syökää**. Hyvää ruokahalua!

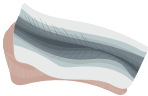


Näin valmistetaan

SILAKKAPIHVIT

AINEKSET

600 G



1 DL



1 dl

1 TL



HITUINEN PIPPURIA



1 DL



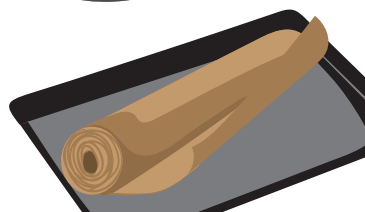
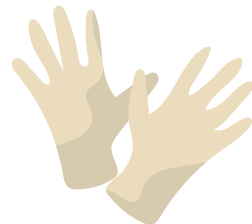
1 dl

2 RKL



Silakkafilletä, ruisjauhoja tai korppujauhoja, suolaa, pippuria, persiljaa, voita

KEITTIÖTARVIKKEET



Sakset, ruokalusikka, teelusikka, veitsi, desilitranmitta, kertakäyttökäsineet tarvittaessa, leivinpaperi, keittolevy ja paistinpannu tai uuni ja uunipelti

1



2



3



Voitte viljellä omaa persiljaa!

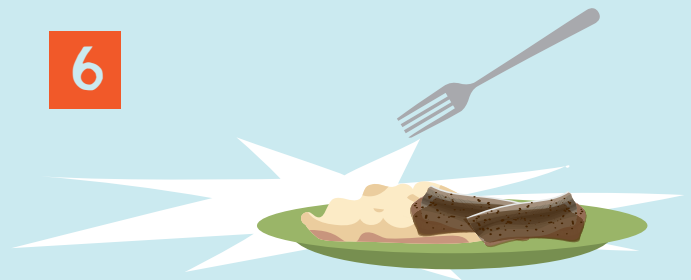
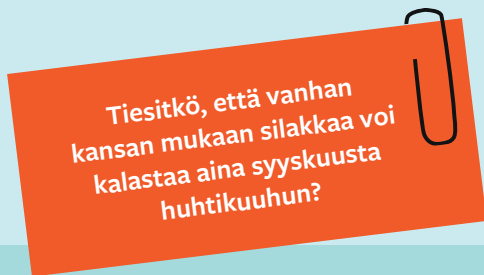
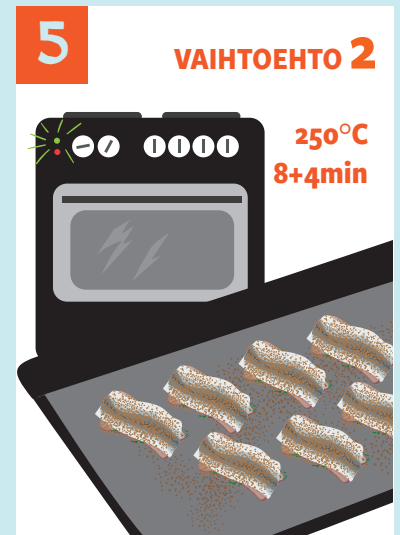
ESIVALMISTELUT:

1. Ota esiin kaikki ainekset ja keittiötarvikkeet.
2. Levitä leivinpaperiarkki tasolle ja ripottele ruisjauhoja tai korppujauhoja arkille.
3. Jos teet silakkapihvit uunissa, laita uuni kuumenemaan 250 °C:een.

VALMISTUS:

1. Aloitamme **tutkimalla** raaka-aineita. Minkä värisissä ja muotoisissa ne ovat? Miltä ne tuoksuvat? Mistä silakka tulee? Miten se on pyydetty ja kuka sen on pyytänyt? Kuka muu ihmisen lisäksi syö mielellään silakkaa? Mitä silakalle on tehty, kun se on niin litteä?
2. Lapset saavat **leikata** persiljan saksilla. Aikuiset voivat hakata persiljan pienemmäksi veitsellä tarvittaessa.





”Silakkafileetä oli jännittävä käsitellä ja se tuoksui voimakkaasti”

”Ruoka oli hyvää”

”Persilja oli myös jännittävää, mutta muutama lapsi uskalsi maistaa”



Lapset päiväkotia Villa Kamomillasta

3. **Maistakaa** persiljaa.
4. Lapset saavat kukin **laittaa** yhden silakkafileen nahkapuoli alaspäin leivytysjauhoiselle leivinpaperille.
5. Aikuinen sirottelee suolaa ja pippuria kalojen päälle. Lapset saavat sirotella persiljaa oman silakkafileensä päälle.
6. Lapset saavat laittaa uuden silakkafileen leivinpaperilla olevan silakan päälle siten, että nahkapuoli on ylöspäin. **Litistä** silakkapihvi painamalla.
7. **Käännä** silakkafileitä leivinpaperilla siten, että toinenkin puoli leivittyy. Aikuiset saavat mielellään auttaa tässä vaiheessa, jotta silakkafilee pysyy kasassa.
8. **Vaihtoehto 1.** Paista silakkapihvit voissa paistinpannalla.
9. **Vaihtoehto 2.** Laita uunipelti, jossa on 2 rkl voita, 250 °C lämpimään uuniin. Kun voi on sulanut, ota uunipelti uunista ja lada silakkapihvit pellille. Paista 8 minuuttia uunissa, käännä silakkapihvit ja paista vielä 4 minuuttia.
10. **Tarjoile** perunamuusin tai perunoiden ja kermaviilikastikkeen kanssa.
11. Lapset saavat **syödä** oman silakkapihviinsä. Toivottavasti maistuu!

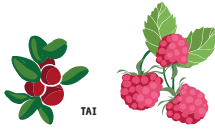


Näin valmistetaan

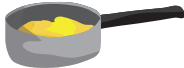
MARJAPIIRAKKA

AINEKSET

300 G



200 G



1 DL



2 DL



2 DL



1 DL



1 TL

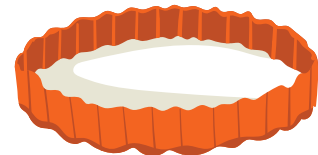
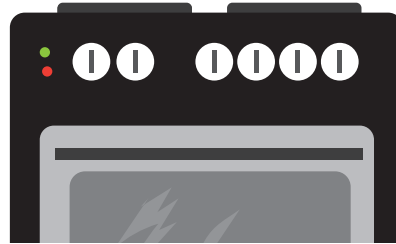
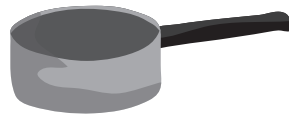


1/2 DL



Marjoja, sulatettua voita, sokeria, kauraryynejä, vehnä jauhoja, siirappia, leivinjauhetta, maitoa tai kermaa

KEITTIÖTARVIKKEET



Kattila, kulho, desilitranmitta, teelusikka, kauha, piirakkavuoka, uuni

Laita päälle leivontamusiikkia!



1

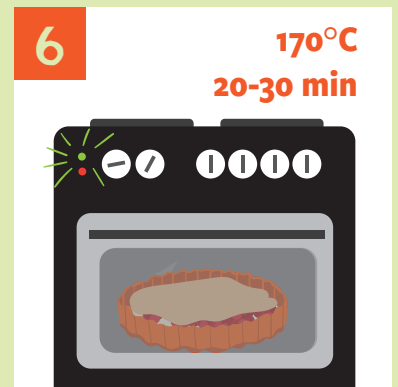
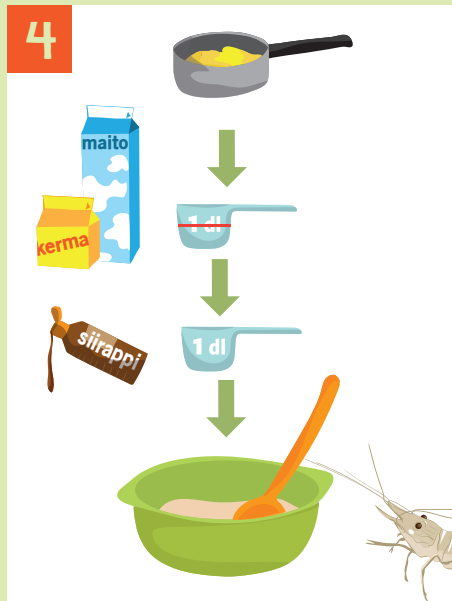


2



3





ESIVALMISTELUT:

1. Ota esiin kaikki ainekset ja keittiötarvikkeet.
2. Laita uuni kuumenemaan 170 °C:een.

Tiesitkö, että marjat, erityisesti puolukat, ovat olleet tärkeä lisä saariston ruokavaliassa? Puolukoista voit myös tehdä puolukkapuuroa tai vispipuuroa!

VALMISTUS:

1. Aloitamme **tutkimalla** marjoja, jotka valitsimme piirakkaamme. **Maistelemme** marjoja, tutkimme värejä ja muotoja. **Miettikää**, mistä marjat ovat tulleet, tai käyttäkää itse keräämiänne marjoja.
2. Lapset saavat **kaataa** marjat piirakka- tai uunivuokaan niin, että pohjalla on noin 2 cm marjoja. Vuokaa ei tarvitse voidella.
3. Aikuinen sulattaa voin kulhossa tai kattilassa, mutta lapset saavat mielellään leikata oikean määrän voita.
4. Lapset **mittaavat** sokerin, kauraryynit, vehnäjäuhon ja leivinjauheen kulhoon, ja **sekoittavat**.
5. Lapset **lisäävät** siirapin, maidon tai kerman ja sulatetun voin. Sekoita kaikki tasaiseksi taikinaksi ja kaada marjojen päälle.
6. **Paista** uunissa 170 °C:n lämmössä 20-30 minuuttia niin, että taikinan pinnasta tulee rapsakka.
7. Voit myös käyttää pakastemarjoja, mutta silloin paistoaika pitenee. Paista kunnes piirakka on kauniin ruskea.
8. Tarjoile vaniljakastikkeen tai jäätelön kanssa. Nauttikaa!



Näin valmistetaan

PANNUKAKKU

AINEKSET



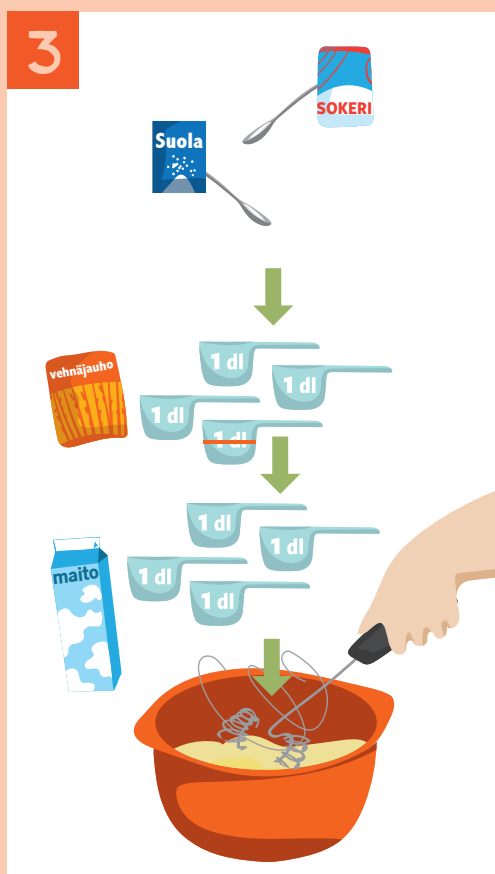
Kananmunia, maitoa, vehnä jauhoja, sokeria, suolaa, voita

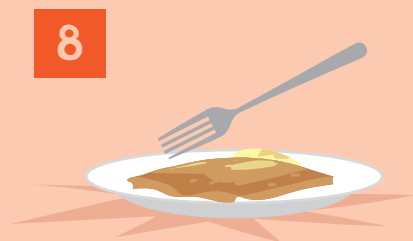
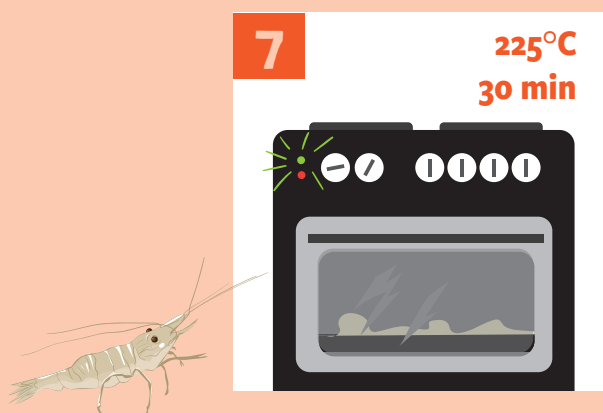
KEITTIÖTARVIKKEET



Desilitranmitta, käsivispilä, kulho, teelusikka, uuni, unipelti, leivinpaperi

Laita päälle leivontamusiikkia!





Jos teillä on intoa, voitte tehdä omenasosetta pannukakun lisukkeeksi. Kuorikaa muutama omena, pilkkokaa ne pieniksi paloiksi ja keittäkää niitä pienessä määrässä vettä. Lisätkää sokeria maun mukaan ja soseuttakaa esimerkiksi haarukalla omenoiden pehmennyttyä. Tarjoile pannukakku omenasoseen tai hillon kanssa. Kannattaa myös kokeilla hunajaa. Nam!



ESIVALMISTELUT:

1. Ota esiin kaikki ainekset ja keittiötarvikkeet.
2. Levitä leivinpaperia uunipellille.
3. Laita uuni kuumenemaan 225 °C:een

VALMISTUS:

1. Aloitamme **tutkimalla** aineksia. Mistä eläimistä osa aineksistamme tulee?
Mistä munat tulevat? Maito? Jauhot?
2. Lapset saavat **särkeä** munat kulhoon. Aikuinen noukkii pois mahdolliset kulhoon joutuneet munankuoret.
3. Lapset saavat **vatkata** munat käsivispilällä.
4. Lapset **lisäävät** 4 dl maitoa, jauhot ja suolan samalla kun yksi lapsista vatkaa tai sekoittaa taikinaa.
5. Lisää loput maidosta. Mikäli teillä on hyvin aikaa, taikina saa turvota hetken.
6. Aikuinen **kaataa** taikinan uunivuokaan. Kaikki lapset saavat ottaa pienen vainokareen ja laittaa taikinan päälle.
7. **Paista** pannukakkua ½ tuntia 225 °C asteisessa uunissa. Saatte mielellään katsoa pannukakkua uunissa, erityisesti kun se alkaa kohota.

Tiesitkö, että ennen vanhaan saaristossa poimittiin haahkan-munia ruoanlaittoon?





Näin valmistetaan

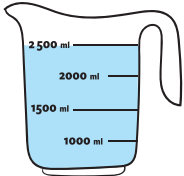
PERUNAPUURO

AINEKSET

1 KG



2½ L



2 RKL

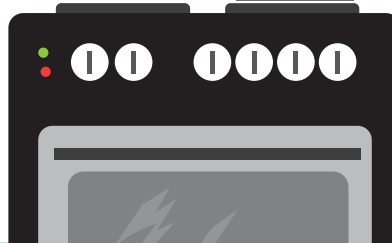
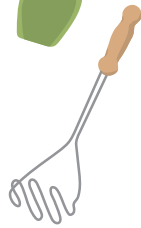
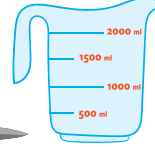
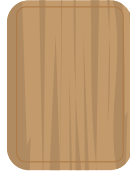


2 TL



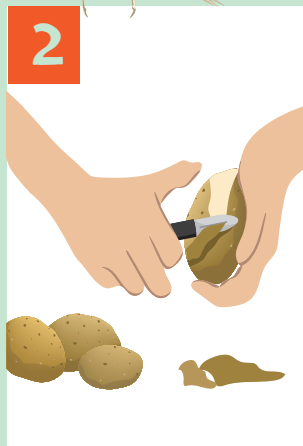
Jauhoisia perunoita, vettä,
grahamjauhoja, suolaa, voita

KEITTIÖTARVIKKEET



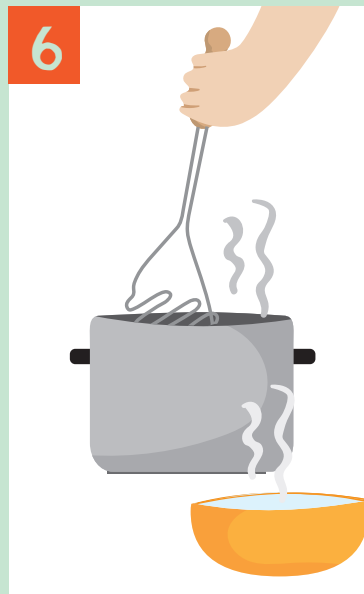
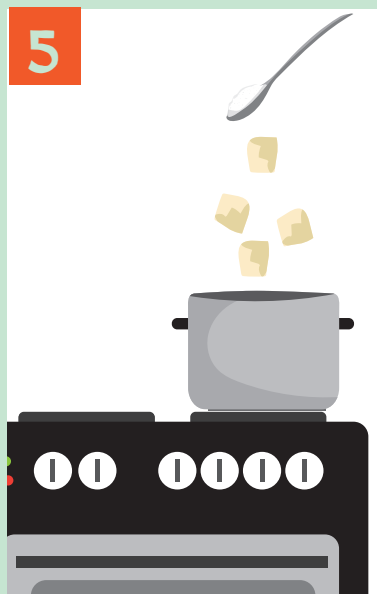
Leikkuulauta, kuorimaveitsi, teelusikka, veitsi,
litranmitta, kauha, kulho, kattila, survin, keittolevy

Laita päälle
ruoanlaittomusiikkia!



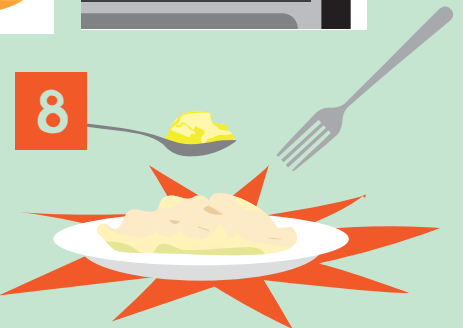
ESIVALMISTELUT:

1. Ota esiin kaikki ainekset ja keittiötarvikkeet.
2. Pese perunat.
3. Kuori perunat ja leikkaa ne tikuiksi, jätä kuitenkin yksi peruna per lapsi kuorimatta.



Perunapuuroa syödään siten, että aloitetaan kastelemalla lusikka kylmään maitoon ja tehdään puuron keskelle kolo. Koloon laitetaan voisilmä. Puuroa otetaan ensin laidoilta ja kastetaan puuro keskellä olevaan sulaneeseen voihiin.

Vinkki: Paista puuro seuraavana päivänä! Monen mielestä tämä on jopa parempaa kuin itse puuro.



Perunapuuroa on myös kutsuttu pastanttipuuroksi Varsinais-Suomessa ja savolaiset ovat antaneet puurolle nimen potaattihutti.

VALMISTUS:

1. Aloitamme **tutkimalla** aineksia. Löydätkö kaksi samanmuotoista perunaa? Entä löydätkö kaksi samankokoista perunaa? Missä peruna kasvaa, kukkien seassa maan päällä vai matojen kanssa mullassa?
2. Lapset saavat **kaataa** 2,5 litraa vettä kattilaan.
3. Anna lasten kokeilla perunan **kuorimista**.
4. Aikuinen leikkaa loputkin perunat tikuiksi.
5. Lapset saavat **leikata** perunatikut palasiksi.
6. Leikattuaan tietyn ennalta sovitun määrän perunanpaloja, jokainen saa **laittaa** perunanpalat kattilaan.
7. **Lisää** suola.
8. **Keitä** perunat. Perunoiden ollessa pehmeitä aikuinen kaataa keitinveden kulhoon ja säästää nesteen.
9. Lapset saavat **soseuttaa** perunat survimella.
10. **Kaada** keitinvesi soseutettujen perunoiden päälle. Lisää tarvittaessa vettä niin, että seos on juoksevaa.
11. **Lisää** jauhot ja anna kiehua miedolla lämmöllä n. ½-1 tuntia. Sekoita välillä. Puuro on valmiina hiukan velliä paksumpaa.



Näin valmistetaan

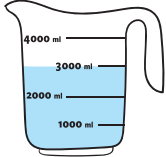
HERNEKEITTO

AINEKSET

500 g



2+3 L



200 g



2 KPL



2 TL



VÄHÄN



TAI



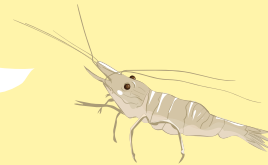
Kuivattuja herneitä, vettä, palvattua possua tai joulukinkkua, porkkanaa, suolaa, sokeria, meiramia tai timjamia

KEITTIÖTARVIKKEET

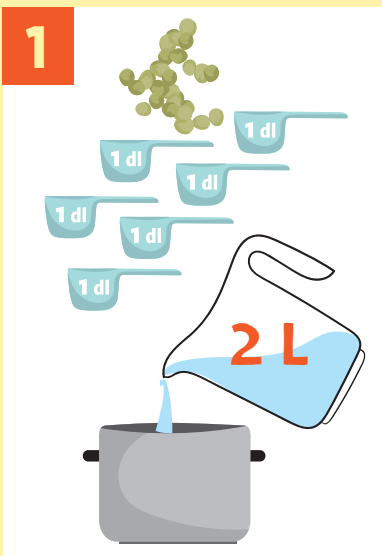


Leikkuulauta, kuorimaveitsi, teelusikka, veitsi, litranmitta, siivilä, kauha, kattila, desilitranmitta, keittolevy

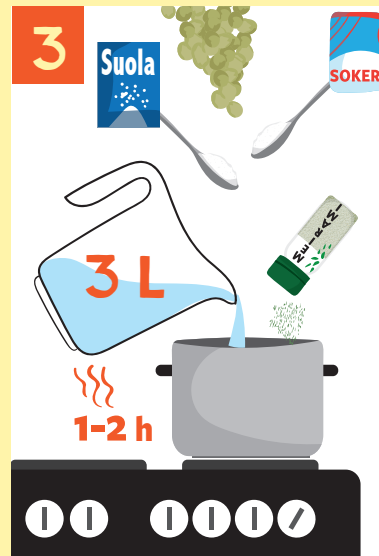
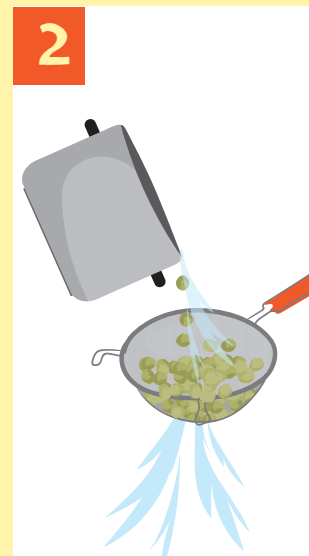
Laita päälle
ruoanlaittomusiikkia!



PÄIVÄ 1

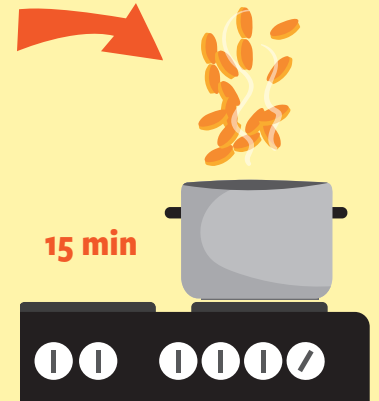


PÄIVÄ 2



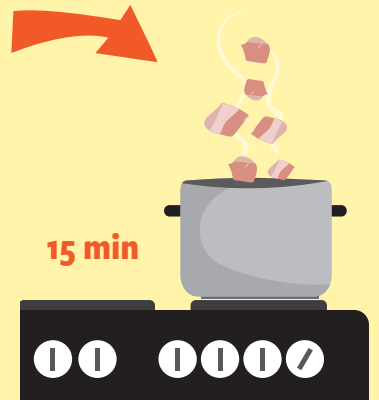
ESIVALMISTELUT:

1. Ensimmäisenä päivänä: ota esiin herneet, kattila ja desilitranmitta.
2. Toisena päivänä: ota esiin loput aineksista ja keittiötarvikkeista.



Tiesitkö, että meiramia ja timjamia käytetään mausteina kaasuvaivojen ehkäisemiseksi?

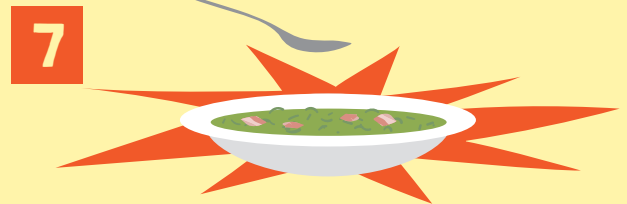
Tiesitkö, että ennen vanhaan tehtiin hernekeittoa joulun jälkeen, jolloin joulukinkun rippeitä pystyi käyttämään keitossa?



Vinkki! Voitte kaataa kuivia herneitä purkkiin ja yrittää arvata, kuinka monta hernettä purkissa on.



Vinkki! Voitte viljellä herneenversoja. Laita 2 cm multaa astiaan. Täytä pinta 2 tuntia lionneilla herneillä. Ripottele hiukan multaa herneiden päälle. Kastele ja odota. Versojen ollessa 6-7 cm pitkiä ne ovat maukkaimmillaan. Syökää sellaisenaan.



VALMISTUS:

ENSIMMÄINEN PÄIVÄ (iltapäivällä):

1. Aloitamme **tutkimalla** aineksia. Onko erivärisiä herneitä? Missä herneet kasvavat? Miksi nämä herneet ovat niin kovia? Kuinka paljon herneitä on kourallinen? Kokeile!
2. **Laita** herneet kattilaan, jossa on 2 litraa vettä. Liota yön yli, vähintään 10 tuntia.

TOINEN PÄIVÄ:

1. **Kaada** pois liotusvesi. Kaada herneet ja uusi vesi kattilaan. Lisää suola, sokeri ja meirami tai timjami. Anna kiehua miedolla lämmöllä 1-2 tuntia. Kuori vaahto, jos se on tarpeen.
2. Anna lasten **kuoria** porkkanat ja paloittella ne paloiksi.
3. **Lisää** porkkananpalaset keittoon noin ½ tuntia ennen kuin keitto on valmis.
4. Anna lasten **paloittella** palvattu liha ja lisää se keittoon 15 minuuttia ennen kuin keitto on valmis.
5. Hyvää ruokahalua!