

Työpaja 3 - Ruoan polku

Makuseikkailu



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus

AMMATTIOPISTO



Tulevaisuuden tekijät

Työpaja 3 - Ruoan polku

Makuseikkailu

Työpajan jälkeen osallistuja ymmärtää:

- ymmärtää, mistä ruoka tulee ja millainen matka sillä on lautaselle
- ymmärtää ruoan ja luonnon välisen yhteyden
- tunnistaa, miten ruokavalinnat vaikuttavat ympäristöön ja tulevaisuuteen
- tunnistaa kestäviä ruokavalintoja ja osaa tehdä niitä arjessa
- pohtii ruoan hintaa, kohtuullista kuluttamista ja omia valintojaan
- ymmärtää ruokahävikin merkityksen ja osaa vähentää sitä

"Voiko yksi ateria muuttaa maailmaa?"

Osallistujat saavat tehtävän:

Heidän pitää selvittää aterian matka:

Kasvu → Tuotanto → Matka → Kauppa → Lautanen → Jälki

Joka vaiheessa teematyöpajassa on pieni konkreettinen tehtävä.



Mustikasta ruokapöytään

Tavoite:

Osallistuja huomaa, miten ruoka voi tulla suoraan luonnosta ja miten luonnon tarjoamia raaka-aineita voidaan hyödyntää kestävästi.

Lähdetään mustikkaan!

Ennen metsään lähtöä keskustellaan:

Mistä mustikka tulee?

- Kaupasta?
- Pakastimesta?
- Metsästä?
- Miten mustikka päättyy metsästä meidän ruokapöytäämme?

Sitten lähdetään yhdessä etsimään mustikoita.



Poimi kestävästi

Kerrotaan osallistujille kolme sääntöä:

- Poimi vain sen verran kuin tarvitset.
- Pidä luonnosta huolta.
- Älä riko kasveja tai vahingoita ympäristöä.

Samalla voidaan havainnoida, mitä kaikkea metsästä löytyy: mustikan lisäksi esimerkiksi puolukkaa, sieniä, puita, käpyjä ja erilaisia kasveja.



Kuinka paljon saimme?

Punnitaan ryhmän keräämät mustikat.

Esimerkiksi:

Meidän ryhmämme poimi ___ grammaa mustikoita.

Sitten voidaan laskea:

Jos yhdestä mustikkametsäretkestä saadaan 500 g mustikoita, kuinka monta mustikkapiirakkaa siitä voisi valmistaa?



Tai vielä konkreettisemmin:

Mitä kaikkea voisimme valmistaa tästä määrästä mustikoita?

- smoothie
- puuro
- mustikkapiirakka
- kiisseli
- hillo
- marjajälkiruoka



Mustikka ja kestävä ruoka

Tässä kohtaa yhdistyy hankkeen varsinainen teema.

Kysy osallistujilta:

- Kumpi on sinun mielestäsi kestävämpi vaihtoehto – metsästä itse poimittu mustikka vai kaukaa kuljetettu marja? Miksi?

Sen jälkeen voidaan pohtia:

- Missä mustikka kasvoi?
- Tarvittiinko sen kasvattamiseen kastelua?
- Tarvittiinko lannoitteita?
- Kuinka pitkä matka mustikalla oli ruokapöytään?
- Miten mustikan voisi säilöä talveksi?
- Miksi luonnon omia raaka-aineita kannattaa hyödyntää?



Lopuksi: Mustikasta tulevaisuuden ruokaan



Tehtäväkirjaan voisi tulla pieni lopputehtävä:

Täydennä:

- Metsästä löytyvä ruoka on kestävä, koska _____.
- Minä voisin hyödyntää luonnon marjoja _____.
- Tulevaisuudessa haluaisin syödä enemmän _____.

Pieni päätösajatus:

Ruoka ei aina ala kaupasta. Joskus se alkaa metsästä.

Tämä olisi minusta todella luonteva osa Tulevaisuuden tekijöiden Ruoka ja kestävyys -työpajaa, koska siinä ei vain puhuta kestävästä ruoasta, vaan opiskelijat näkevät, kokevat ja tekevät itse.

Rasti 1- Mistä ruoka syntyy?

Maahan on tehty "ruokamysteeri". Siellä on esimerkiksi: jyviä, peruna, siemen, omena, porkkana ja herne

Osallistujat saavat kysymyksen: "Mikä voisi kasvaa tästä?"

He saavat käteensä esimerkiksi siemenen ja yrittävät päätellä, mitä siitä voi syntyä.

Ohjaaja antaa jokaiselle oikean siemenen.

"Kaikki ruoka alkaa jostakin pienestä."



Rasti 2- Ruoka ei synny kaupassa

Seuraa perunaa!

Osallistujat saavat perunan (tai kuvakortin) käteensä.

"Tämä peruna on aloittanut pitkän matkan. Selvittäkää, miten se päätyi tänne."



Rasti 3 – Kuinka kauas ruoka matkustaa?

Maahan merkitään esimerkiksi:

1 m — 10 m — 100 m — 1 km — 100 km — 1 000 km

Osallistujille annetaan ruokakortteja: omena, mansikka, banaani, tomaatti ja peruna (liitteenä oppaassa).

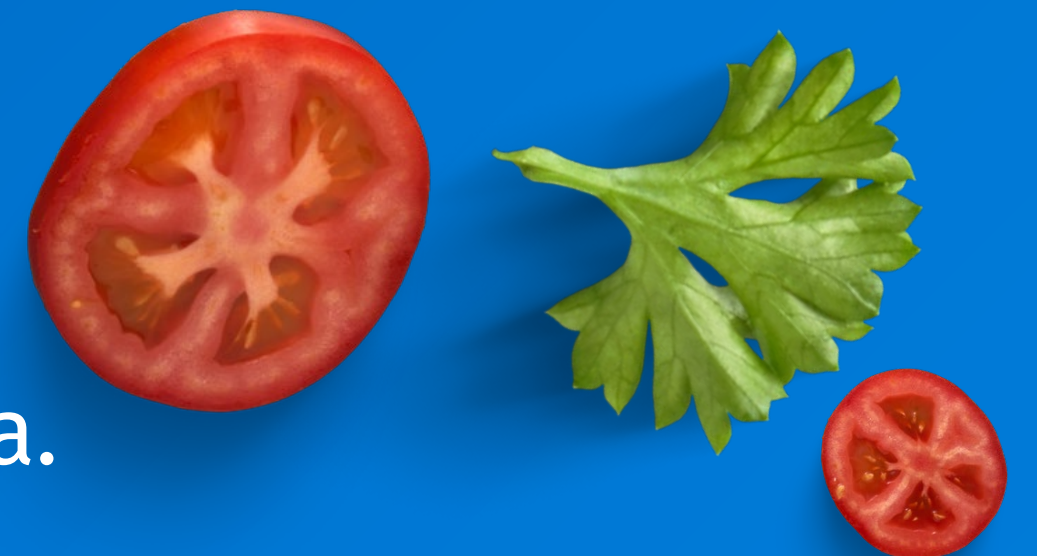
He arvioivat:

"Kuinka pitkän matkan tämä ruoka voisi kulkea ennen kuin se päättyy lautaselle?"

Sitten ohjaaja kertoo vastauksen.

Tässä syntyy hyvä oivallus:

ruoka ei ole vain ruokaa – sen takana on kokonainen matka.



Rasti 4 - Arvaa ruoka

Osallistujat tunnustelevat silmät kiinni esimerkiksi:
porkkanaa, omenaa, kauraa, perunaa, sitruunaa, yrttejä

Mutta tärkeää:

- ei tarvitse maistaa mitään, ellei itse halua.
- Kysymys ei ole vain "mikä tämä on?"

Vaan:

- "Miltä ruoka tuntuu ennen kuin siitä tulee ateria?"

Tämä tuo mukaan aistit ja luonnollisen materiaalin

Rasti 5 - Rakenna tulevaisuuden ateria (1)

Lautaselle kasataan kortteja tai oikeita kasviksia tai pelkästään keskustellaan.

Tehtävä: Rakentakaa ateria, jonka voisitte tarjota tulevaisuuden ihmiselle.

Mutta mukana on sääntö:

Aterialla pitää olla:

kasviproteiinia, kasviksia, viljaa/perunaa, jotain värikästä

Ryhmän pitää valita esimerkiksi:

- yksi pääraaka-aine
- kaksi tai kolme kasvista
- jokin viljatuote tai peruna
- juoma



Rasti 5 - Rakenna tulevaisuuden ateria (2)

Kysymys: "Mikä tässä ateriassa tekee siitä hyvän tulevaisuuden aterian?"

- Onko tässä paljon kasvikunnan tuotteita?
- Tiedättekö tarvitaanko sen tuottamiseen paljon vettä tai muita luonnonvaroja?
- Miten pitkä matka ruoalla voi olla takanaan?
- Voiko ruoan tähteet hyödyntää tai lajitella?

Huomataan, mitä kestävä ruokavalinta tarkoittaa.



Rasti 5 - Rakenna tulevaisuuden ateria (3)

Tulevaisuuden lautasella voisi olla esimerkiksi:

- kasviksia: porkkanaa, parsakaalia, kaalia, tomaattia, paprikaa
- perunaa ja muita juureksia
- täysjyväviljaa: kauraa, ohraa, ruista
- palkokasveja: papuja, linssejä, herneitä ja kikherneitä
- hedelmiä ja marjoja
- pähkinöitä ja siemeniä pieninä määrinä



Rasti 5 - Rakenna tulevaisuuden ateria (4)

Ruoka:

Naudanliha

Suklaa

Kahvi

Mantelit

Omena

Peruna

Porkkana

Vesijalanjälki yleisesti:

→ Erittäin suuri

→ Suuri

→ Yllättävän suuri

→ Suuri, etenkin

→ Pienempi

→ Pieni

→ Pieni

Rasti 6 - Viimeinen mysteeri

Mitä jää?

Osallistujille annetaan esimerkiksi:

perunankuori, omenankara, tyhjä tölkki, juomapakkaus, banaaninkuori, likainen astia

Heidän pitää ratkaista: Mitä näille tapahtuu seuraavaksi? Biojäte? Kierrätys? Uudelleenkäyttö? Sekajäte?

Ja lopuksi:

"Ruoan matka ei pääty siihen, kun syömme."



Rasti 7 – Mitä syödään milloinkin? (1)

Tarvikkeet:

4 vuodenaikakylttiä: KEVÄT, KESÄ, SYKSY, TALVI

Ruokakuvia tai oikeita tuotteita esimerkiksi: peruna, porkkana, marjat, omena, kaali, herneet, kurkku, tomaatti, mansikka, puolukka, mustikka, appelsiini ja banaani

Tehtävä: Rakentakaa vuoden ruokapöytä

Levitä ruokakuvat maahan sekaisin.

Teematyöpajan vetäjä kertoo:

"Kaikki ruoka ei kasva kaikkialla ympäri vuoden.

Rasti 7 – Mitä syödään milloinkin? (2)

Esimerkiksi:

- mansikka → kesä
- herne → kesä
- omena → syksy
- peruna → syksy, saatavilla myös varastoituna talvella
- porkkana → syksy, varastoituna myös talvella
- puolukka → syksy
- kaali → syksy, varastoituna talvella

Kaikkeä ei tarvitse saada täydellisesti oikein. Tärkeintä on keskustelu.

Rasti 7 – Mitä syödään milloinkin? (3)

Sitten tulee toinen kierros...

Työpajan vetäjä antaa ryhmälle tehtävän:

"Valitkaa näistä ruoista kolme, joista tekisitte mahdollisimman kestäväen aterian juuri tähän vuodenaikaan."

Ryhmän pitää valita esimerkiksi:

- peruna
- porkkana
- puolukka

"Miksi valitsitte nämä?"

Vastauksia voivat olla esimerkiksi:

- ovat kotimaisia
- ovat sesongissa
- niitä saa läheltä
- niitä voidaan säilyttää
- ne eivät tarvitse pitkää kuljetusta

Rasti 7 – Mitä syödään milloinkin? (4)

Jatkuu toinen kierros...

Rastin tärkeä oivallus

Keskustellaan siitä, että sesonkiruoka voi olla ympäristön kannalta hyvä valinta, mutta kestäväään ruokavalintaan vaikuttaa monta asiaa – ei ole olemassa vain yhtä sääntöä.

Lopuksi opiskelijat saavat valita yhden lauseen:

- "Opin, että ruoka tulee luonnosta."
- "Opin, että vuodenaika vaikuttaa ruokavalintoihin."
- "Opin, että voin valita sesongin mukaan."

Päätös

Pohditaan:

jokainen osallistuja tietää nyt jotain, josta tiesi ennen vähemmän.

Ruoka tulee luonnosta - ruoka kulkee matkan - ruokaa voidaan valita viisaasti

Ruoan jälki jatkuu vielä aterian jälkeenkin.

Minä voin vaikuttaa siihen millaista ruokaa tulevaisuudessa syödään.

**Seuraavaksi luvassa
työkirjan tehtäviä**

**Käytä luovuutta
älä luonnonvaroja**

Onnea matkaan!

