

Reseptipaja työkortti varhaiskasvatukseen - Palkokasvit tutuiksi!

Tuotettu Ympäristöministeriön osarahoittamassa hankkeessa, Osaamista ja osallistumista – lapset ja nuoret mukaan tekemään kestävämpää ruokakulttuuria. Hanke oli osa Kestävä kaupunki ohjelmaa.

Päivi Kaipainen, projektipäällikkö, Vantaan Kaupunki, 2023.



Palkokasvit tutuiksi! -paja eskarilaisille



Reseptipajan runko (yht. 45-60 min):

- Kasvisjumppa (4-5 min.)
- Opetusosuus palkokasveista, opetusmateriaalia kasvattajille (~10 min)
- Toiminnallinen osuus (10-15 min) [Sapere – aistilähtöinen ruokakasvatus menetelmän mukaisesti](#); kuivattuja palkokasveja tutkitaan näkö-, tunto-, kuulo- ja hajuaistien avulla. Toiminnallisen osuuden tukena käytetään luuppeja ja tunnustelupusseja palkokasvien tutkimiseen. **Tärkeää kertoa lapsille, että kuivattuja palkokasveja ei saa maistaa. Palkokasvien maisteluosuus tulee toiminnallisen osuuden jälkeen.**
- Käsien pesu kuivattujen palkokasvien tutkimisen jälkeen.
- Maisteluosuus (10-15 min), aterianpalveluiden tuottajilta tilattavissa ennakoon palkokasvien maistelupaketti
- Aistikokemukset (10-15 min), ChatterPix Kids –sovelluksella, piirtämällä ja/tai kertomalla.
- Yhteenveto ja lopetus.
- Lisävinkki: Mindfulness harjoitus lapselle ja aikuiselle.

Esivalmistelut reseptipajaan

- ☐ [Luuppeja saa lainattua Vantaan luontokoululta.](#)
- ☐ [Tunnustelupusseja saa tilattua esim. Ruokakasvatusyhdistys Ruukun verkkokaupasta.](#)
- ☐ Kaupasta ostetaan kuivattuja palkokasveja, esim. kidney- ja valkoisia papuja, kikherneitä, herneitä, punaisia ja vihreitä linssejä TAI tilataan ateriapalvelujen tuottajilta ennakoon
- ☐ Kuvatuet reseptipajaan
- ☐ Ipad, jossa ladattuna ChatterPix Kids –sovellus ja/tai piirustusvälineet



Laittakaa kuivattuja palkokasveja esille esimerkiksi eri värisiin kippoihin. Lisätkää tunnustelupusseihin kuivattuja palkokasveja arvuuteltavaksi. Kuva: Päivi Kaipainen

Pohdi, missä esivalmistelun ja työpajan suunnittelun vaiheissa lapset voisivat olla mukana?



Kasvisjumppa



1. Kerro reseptipajan aluksi kuvatukien avulla lapsille, mitä reseptipajassa tehdään ja miten toimitaan.
2. Lyhyt esittelykierros, voit kertoa nimesi ja taputtaa.
3. [Kasvisjumppa](#), kesto noin 4-5 minuuttia.
 - Voit valita kasvisjumpan toteutukseen esimerkiksi herneen, pavun, porkkanan, tomaatin / kurkun.

Tehtävän toteutus

- Kasvisten muotoja voi käydä läpi jumpan avulla.
- Venytä itsesi kurkuksi, pyöristä tomaatiksi ja nosta kädet porkkanan naatiksi.
- Ota lapset mukaan keksimään lisää hauskoja liikkeitä kasviksista tai hedelmistä.

Vinkki

Tämä tehtävä soveltuu hyvin siirtymä- ja odotteluhetkiin.

Lähde: <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ideakortti/kasvisjumppa/>



Reseptipajan aluksi oli hauska kasvisjumppa. Tässä venytetään itseämme porkkanoiksi ja kädet on nostettu porkkanan naateiksi. Kuva: Vantaan kaupunki/Sercan Alkan

Opetusmateriaalia palkokasveista: pavut



- Palkokasveihin kuuluvat pavut, linssit ja herneet (kuivatut palkokasvit esillä erivärisissä kipoissa).
- Papuja on viljelty noin 10 000 vuotta, maailmanlaajuisesti ruoanvalmistuksen käytetyimpiä perusraaka-aineita.
- Erilaisia papulajikkeita on paljon ja ne ovat monenvärisiä ja -kokoisia, esimerkiksi kidney- ja valkoinen papu.
- Palkokasveista voi valmistaa monenlaisia ympäristöystävällisiä ruokia.
 - Esimerkiksi kidneypavut ovat tunnettuja ympäri maailmaa ja ne sopivat hyvin monenlaisiin ruokiin. Chili con carne ruoassa on käytetty punaisia kidney papuja.
 - Papuja käytetään monipuolisesti ruoanvalmistuksessa, mm. keitoissa, kastikkeissa, mureketaikinoissa, levitteissä ja salaateissa.
- **Kuivattuja papuja ei saa syödä sellaisenaan. Ennen papujen syömistä, ne tulee aina liottaa vedessä (10-12 tuntia = yönien ajan), huuhdella huolellisesti kylmän veden alla ja keittää ohjeen mukaan (noin 1 tunti = päiväleivon ajan), joka vaihtelee lajikkeittain.**
- Palkokasvien käyttö on terveellistä ja ympäristöystävällistä – sekä ihminen että luonto voi hyvin, kun syö palkokasveja.
- Palkokasveista saadaan proteiineja, kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka auttavat jaksamaan päivän askareissa – proteiini kasvattaa meidän lihaksia, vitamiinit / kivennäisaineet huolehtivat hyvinvoinnistamme ja kuitu auttaa meidän vatsaa voimaan hyvin.

Opetusmateriaalia palkokasveista: linssit



- Linssit ovat maailman vanhin viljelty vilja, viljely aloitettiin 13 000 vuotta sitten.
- Linssit ovat väriltään punaisia, vihreitä, ruskeita tai mustia.
- Linssit ovat maukkaita, terveellisiä ja edullisia raaka-aineita.
- Linssejä käytetään monipuolisesti ruoanvalmistuksessa, mm. keitoissa, kastikkeissa, mureketaikinoissa ja salaateissa. Esimerkiksi porkkanasosekeittoon voidaan lisätä linssejä tai jauhelihakastikkeeseen.
- Intiassa käytetään linssejä päivittäin, dal - intialaista linssikeittoa tarjoillaan riisin ja kasvien kera.
- **Kuivattuja linssejä ei saa sellaisenaan syödä, ne pitää keittää ennen käyttöä, mutta linssejä ei tarvitse liottaa. Keittoaika noin 30 minuuttia linssilajista riippuen.**
- Linssit ovat vatsaystävällisiä ja myös erinomainen proteiininlähde meidän lihaksille.

Opetusmateriaalia palkokasveista: herneet



- Herneitä on myös viljelty myös kauan ja ne ovat kotoisin Lähi-Idästä.
- **Kuivattuja herneitä ei saa sellaisenaan syödä, ne pitää liuottaa vedessä (10-12 tuntia, yönien ajan) ja keittää pehmeiksi.**
- Kuivatuista herneistä valmistuu esimerkiksi herkullinen hernekeitto.
- Herneenpaloista syödään sisällä olevat herneet, mutta joissakin lajikkeissa voidaan syödä myös koko palko, esimerkiksi sokeriherneessä. Sokeriherneet maistuvat makeilta.
- Tuoreet ja pakastetut herneet sopivat salaatteihin, levitteisiin ja naposteltavaksi sellaisenaan.
- **Jos aikaa jäljellä voi kertoa herneiden versotuksesta: Herneistä voidaan myös versottaa eli istuttaa multa ja siitä kasvaa herneenversoja. Niitä käytetään esimerkiksi leivän päällä ja salaateissa.**

Herneen versotus



Tarvitset:

1-2 dl kuivattuja herneitä

vettä

multaa

Tee näin:

1. Liota herneitä vedessä yön yli.
2. Levitä kerros multaa lautaselle, kostuta se ja levitä herneet päälle.
3. Peitä esimerkiksi tukevalla paperilla ensimmäisen vuorokauden ajaksi ja kostuta multaa 3-4 kertaa päivässä.
4. Kun idut ilmestyvät näkyviin, poista peite. Anna kasvaa 3-5 päivää, kostuta säännöllisesti.

Opetusmateriaalia palkokasveista: kikherneet (kahviherne)



- Kikherneet ovat myös tuhansia vuosia vanha viljelykasvi.
- Ne kuuluvat hernekasveihin.
- Sisältävät myös runsaasti proteiinia, kuitua ja kivennäisaineita, jotka ovat hyväksi meidän terveydelle.
- **Kuivattuja kikherneitä ei saa sellaisenaan syödä. Ennen kikherneiden syömistä, ne tulee aina liottaa vedessä (6-8 tuntia), huuhdella huolellisesti kylmän veden alla ja keittää ohjeen mukaan (noin 1 tunti).**
- Maultaan kikherneet ovat herkullisia, lempeitä, pähkinäisen makuisia.
- Esimerkiksi hummusta, jota maistellaan tänään, ja falafel –pyöryköitä, valmistetaan kikherneistä.

Toiminnallinen osuus, kesto noin 10 - 15 minuuttia

- Tutustutaan kuivattuihin palkokasveihin Sapere-ruokakasvatusmenetelmän avulla.
- Sapere-menetelmässä raaka-aineita saa tutkia ja kosketella, ihmetellä eri välinein ilman, että tutkittava raaka-aine on entuudestaan tuttu tai itselle mieluinen. Lapset tutkivat ruokamaailmaa eri aistiensa avulla. Raaka-aineiden tarkastelu on lapsilähtöinen: ruoasta opitaan yhdessä juttelemalla, kokeilemalla, tekemällä ja leikkimällä.
- Miltä palkokasvit näyttävät, tuoksuvat, tuntuvat sormissa? **Tässä apuna käytetään luuppeja ja tunnustelupusseja, joista voi tunnustella kuivattuja papuja, herneitä ja linssejä.**



Eskarilaiset tutkivat kuivattuja palkokasveja luupeilla. Reseptipajoissa kuultiin palkokasveista muun muassa seuraavia kommentteja: ”Näyttävät hymynaamoilta, perunoilta (valkoiset pavut), munakoisoilta (kidneypavut), mandariineilta (punaiset linssit), hassuilta, sateenkaarelta, makkaralta ja nakilta”. Kuva: Vantaan kaupunki/Sercan Alkan



Tunnustelupussien avulla arvuuteltiin, mitä palkokasveja tunnustelupusseissa mahtaa olla. Kuva: Vantaan kaupunki/Sercan Alkan.

Maistellaan yhdessä hummusta, valkopapuhernelevitettä sekä herneitä, papuja ja linssejä, kesto noin 10-15 min.



- Pohditaan yhdessä esim. ennen palkokasvien maistelua tai maistelun aikana:
 - tunnistaako joku palkokasveja?
 - entä onko joku maistanut niitä ennen?
 - missä ne kasvavat?
 - missä ruoassa niitä voisi olla?
- Pohditaan yhdessä maistelun yhteydessä tai sen jälkeen:
 - kuinka moni otti rohkeasti palkokasveja lautaselle?
 - miltä niihin tutustuminen tuntui?



Palkokasveja maisteltiin rohkeasti ja mielipiteitä vaihdettiin maisteluista. Kuva: Vantaan kaupunki/Sercan Alkan

Aistikokemukset, ChatterPix Kids – sovelluksella / piirtämällä / kertomalla



ChatterPix Kids -sovelluksella valokuvattiin punaisia linssejä ja äänitettiin linsseille puhetta. Kuva: Vantaan kaupunki/Sercan Alkan

- Reseptipajoissa voidaan soveltaa digipedagogiikkaa ChatterPix Kids -sovelluksella.
- Lasten itse tekemät tai ottamat kuvat voidaan laittaa puhumaan, piirtämällä ensin suu kuvaan ja sen jälkeen äänittää haluttua ääntä otettuun kuvaan.
- Eskarilaiset ottivat ChatterPix Kids -sovelluksella valokuvia palkokasveista ja äänittivät niihin ääntä. Sovellus on monikäyttöinen ja sitä voi yhdistää monipuolisesti varhaiskasvatuksessa esimerkiksi ruokakasvatuksen ja liikunnan osa-alueissa.

Kuvat puhumaan



Näin käytät *ChatterPix Kids* -sovellusta:

1. Valitse Take Photo ja ota kamerapainikkeella valokuva.
2. Piirrä kuvaan viiva suuta varten, samalla aktivoituu mikrofoni-painike, ja voit tallentaa ääntä tai puhetta kuvaan. Kuuntele tuotos painamalla nuolta. Jos haluat tallentaa äänen uudestaan, paina punaista mikrofonia. Paina Next.
3. Tulet näkymään, jossa voit lisätä kuvaan suodattimia, tarroja, kehyksiä, tekstiä. Paina Next.
4. Seuraavassa näkymässä kuvan (tai oikeastaan videon) voi tallentaa tabletin kamerarullalle eli kuvagalleriaan tai poistaa sovelluksen omasta galleriasta.

Tehkää lasten kanssa sovelluksella esim. liikuntavinkkejä eri paikkoihin tai välineisiin. Esitelkää lounaalla tarjottavat ruuat puhuvien kuvien avulla, tai laittakaa itse askarrellut hahmot tai piirrookset puhumaan.



Lisävinkki: Hernepussimindfulness



- Jos aikaa vielä jää, voitte tehdä esimerkiksi hernepussien / pehmoeläimen avulla lyhyen Mindfulness rentouksen lasten kanssa.
- [Mindfulness – harjoitus lapselle ja aikuiselle – Neuvokasperhe](#)



Innostuitteko ryhmässänne ruokakasvatuksesta?



Ohessa linkkejä ruokakasvatuksen toteutukseen

[Ruokakasvatus päiväkodissa - Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry](#)

[Ruokakasvatuksen ideapankki - Neuvokas perhe –ammattilaiset](#)

[Kasvispelejä ja -leikkejä kasviskorteilla - Tehtäviä lapsille - Neuvokas perhe](#)

[Maistuva koulu - Ruokailoa kouluihin!](#)