



Vien sesonkiherkuista parhaat päältä

Tuoreita vihanneksia saa nykyään kaikkina vuodenaikoina. Ei kuitenkaan ole aivan sama mitä syömme, sillä raaka-aineiden valikoima vaihtelee alueellisten satokausien mukaan ja sesonkituotteista laitetaan laadukasta sekä ympäristöä hellivää ruokaa. Kun syömme sitä, mikä on parasta juuri nyt meillä tai laivamatkan päässä, rakentuu ruokavalio, joka tuottaa vähän ilmastopäästöjä mutta sisältää paljon makuja.

Kausiajattelu on suomalaisessa ruokakulttuurissa tuttua, mutta sen hyödyntäminen on kadonnut ruokapöydästämmä, kun kaikkea on saatavilla koko ajan: espanjalaisia mansikoita jouluna, kotimaista kurkkua ja tomaatteja läpi vuoden. Valitettavasti usein unohtuu, että esimerkiksi tomaatit eivät talvella maistu juuri miltään.

Suomen kasvukausi on lyhyt, mutta sesonkiajattelu ei ole vaikeaa, jos laajennamme ajattelua hieman kesää pidemmälle. Keväästä syksyyn saamme nauttia kotimaisen sesongin yltäkyläisyydestä: korvasieniä, raparperia, uusia perunoita, mansikoita, vadelmia... Loppukesää ja syksyä kohden kausi vaan paranee, kun metsät ovat pullollaan sieniä ja marjoja, omenat kypsyvät ja metsästyskausi alkaa, tuoretta kalaa nousee ja kasvimaiden satoa päästään nauttimaan. Talvikaudellakin on omat erityisherkkunsa, mutta vaati vähän viitseliäisyyttä ruoanlaittoon, jotta ei koko talvea syö samoja juuresruokia.

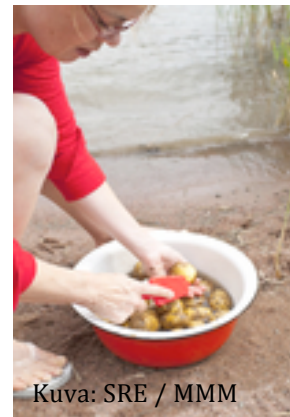


Kuva: SRE / MMM

Sre:n tutkimuksen mukaan suomalaiset ovat kiinnostuneita kausiruoasta, mutta sitä ei tunneta kovin hyvin. Monet kuluttajat ovat vieraantuneet perinteisistä suomalaisista raaka-aineista, ja nyt sesonkiajattelun myötä voisi ajatella, että suomalainen ruokakulttuuri nousisi vahvemmin esiin. Aikanaan ravinnon tuotannossa oltiin omavaraisia tai tuonti oli pientä. Ympärivuotinen ruoansaanti ratkaistiin säilömällä, kuivattamalla, suolaamalla, pakastamalla ja suosimalla pitkää säilyttämistä kestäviä

raaka-aineita, kuten juureksia. Ruoka-aineiden valinnan lisäksi pitäisi siis kiinnittää huomiota myös ruoan säilytykseen, valmistusmenetelmiin sekä muistaa vanhat kunnan säilöntätavat.

Raaka-aineiden valinnassa kannattaa ottaa huomioon tarjonta ja vuodenaika. Suunnittelemalla saat tuoretta ja herkullista kausiruokaa edullisesti ja turhia kuormittamatta. Kesän ja syksyn kausiruokana voi huoletta syödä kaikkea mitä pellot ja metsät tarjoavat. Näitä herkkuja saat kaupasta, toreilta, kasvimailta ja metsistä. Talvella ja alkukeväästä ennen kotimaisen satokauden alkua voidaan ostoskoriin lastata kotimaisia juureksia sekä etelän hedelmiä, papuja ja Euroopasta rahtilaivoilla tuotuja kasviksia. Kaupassa kannattaa muistaa, että se mitä on paljon tarjolla ja mikä on edullisinta, on myös usein sesonkituote.



Kuva: SRE / MMM

Kausiherkut ovat maultaan ylivoimaisia ja monet niistä tuotetaan lähellä. Kausiruoka on myös tuoretta, kun sitä ei ole tarvinnut säilyttää pitkään. Lisäksi oikeana sesonkina raaka-aineet ovat edullisempia kuin sen ulkopuolella. Lähellä, avomaalla tuotettu ruoka on ilmastoystävällisempää kuin suurella energiamäärällä kasvihuoneissa tuotettu tai lentokoneella maailmalta tuotu ruoka. Hyvinsyöjä nauttii siis sesongista toiseen aina tuoreinta ruokaa ja pienentäen samalla ruoan haitallista vaikutusta ympäristöön.

Sesonkiajattelua voidaan viedä myös raaka-aineiden valintaa pidemmälle: Jyrki Sukula on jakanut sesongit valmistustavan ja mausteiden perusteella (Glorian ruoka&viini 8/2009).

- Valoisana ja lämpimänä aikana on luontevaa ja järkevää **grillata, savustaa ja syödä tuoretta raakaravintoa.**
- Pimeänä ja kylmänä talvipäivänä **uunin kuumentaminen lämmittää** samalla koko asumusta ja pataruokien paksut tuoksut lämmittävät mieltä.
- **Kesällä** käytetään mausteena mm. **lehtipintaisia ja hentoja yrttejä**, kuten tilliä, kirveliä, korianteria, lehtipersiljaa, rakuunaa ja basilikaa, jotka lisätään ruokaan vasta juuri ennen tarjoilua.
- **Kaamosaikaan** repertuaariin kuuluvat **hauduttaessa paranevat puuvartistet yrtit**, kuten rosmariini, timjami, laakerinlehti ja kaikki kuivayrtit.

Opetuskerta 2: Vien sesonkiherkuista parhaat päältä

Tavoite ja tunnin sisältö:

Tunnin tavoitteena on tehdä tutuksi sesonkiherkuttelun perusteet. Tunnin jälkeen oppilas osaa nimetä jokaiseen sesonkiin sopia ruoka-aineita ja osaa myös perustella valintansa. Miksi sesongilla on väliä ja miten sesonkiruoka on tuoreempaa sekä ympäristöystävällisempää kuin pitkälle jalostetut ja säilötyt tuotteet?

Tunti aloitetaan ryhmätehtävällä, jossa pyritään sijoittamaan ruoka-aineita oikeaan sesonkiin. Tämän jälkeen voidaan yhdessä käydä keskustelua sesonkiruokasta ja sen merkityksestä Hyvinsyöjälle.

Mitä opitaan? - Sesonkiherkut

- Mitä on sesonkiherkuttelu? Tunnin aluksi tehdään Sesonkiherkkujen sijoittelutehtävä (liite 6). Mikä kuuluu mihinkin sesonkiin?
- Tehtävän jälkeen keskustellaan vielä yhdessä miksi kausiajattelu ruokavalinnoissa on tärkeää ja miten sitä voidaan kehittää?
- Opettaja voi halutessaan näyttää internetistä ”Vien sesonkiherkuista parhaat päältä” -videon (www.hyvinsyoja.fi/videot)

Mitä kokataan? - Sesongin herkkuja

- Kerrataan perusohjeita ja ruoanvalmistusmenetelmiä samalla uutta oppien. Sesongin raaka-aineista tehdään tuttuja mutta silti uusia juttua. Molemmilla vuosiluokilla kerrataan ohukaistaikina sekä suurustaminen.
- **8-luokka: Porkkanaohukaiset, mummon kurkut ja Viinimarjakiisseli (liite 7)**
- **9-luokka: Ohukaiset sienitäytteellä ja Omena-kanelikiisseli (liite 8)**

Vaihtoehtoja opetuskerran ateriakokonaisuudeksi:

- Otava: Maistuu Hyvältä. Sieniohukaiset s. 234, salaatti ja Karpalokiisseli s. 104
- Otava: Eriyisen Hyvää. Kasvispihvit s. 160, salaatti ja Puolukkakiisseli s. 218.
- WSOY: Taituri 7-9. Keitetyt perunat, Sienimuhennos s. 127 ja Raparperikiisseli s. 195 (omenasta).

- WSOY: Hyvää Pataa. Keitetyt perunat ja Sienimuhennos s. 193 ja Raparperikiisseli s. 265 (omenasta).
- Tammi: Kotitaloustaito 7-9. Täysjyvää pastaa sienikastikkeella s. 97 ja Omenakanelikiisseli s. 150.
- Tammi: Kotitaloustaito 8-9. Täysjyvä pastaa sienikastikkeella s. 204 ja Hedelmäkiisseli s. 94. (vinkki: käytä kauden omenoita)

Muita vinkkejä ja linkkejä

- Viinimarjoja ja omenoita voi kysellä oppilailta. Jos omenasato on runsas, niin monen puutarhasta menee suuri määrä omenia kompostiin. Myös opettajahuoneessa kannattaa kollegoilta kysellä puutarhan ylijäämä omenia ja marjoja oppilaiden käyttöön. Raaka-aineita voit myös kysellä alueen pientuottajilta ja kaupoilta.
- Tulosta Tiesitkö tämän sesongeista? (liite 9) luokanseinälle tai esimerkiksi keittiöiden kaapin oveen. Jokaiseen sesonkiin kuuluu omat erityispiirteensä ja raaka-aineensa. Tässä vähän lisätietoja joistakin sesongin aiheista.
- Lähde marjaretkelle oppilaiden kanssa – vaikka kerhomuotoisesti koulun jälkeen. Marjaretki on kaikkiin ikäluokkiin vetoava tapahtuma, joka rentouttaa ja virkistää mutta samalla opettaa selviytymään hengissä omilla taidoilla, nostaen siten itseluottamusta. Retken voi tehdä yhdessä vaikka biologianopettajan kanssa. Ulkoilu stressittömässä ympäristössä yksin tai kivalla porukalla vahvistaa mielenrauhaa ja opettaa kunnioittamaan luontoa. Metsässä voi hiljentyä aistimaan värejä, tuoksuja ja makuja sekä yhdessäoloa. (www.arktisetaromit.fi)

Linkkejä internetistä

Vien sesonkiherkuista parhaat päältä-video

<http://www.hyvinsyoja.fi/videot>

Ruokatieto löytyy tietoa sesongin tuotteista, kuten marjoista, sienistä, kalasta ja riistasta.

<http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Luonto>

Arktiset aromit ry. Tietoa marjoista sekä Puuhanurkassa Marjamultimedia

<http://www.arktisetaromit.fi>

Marttojen vinkit Hyvään oloon

http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/ruoka/

Dolceta Online Consumer Education: Kuluttajakasvatukseen sopivaa tietoa. Kestävä kehitys -> Ruoka ja juoma sisältää materiaalia opettajalle, oppilaille ja vanhemmille.

<http://www.dolceta.eu/suomi/Mod5/-Ruoka-ja-juoma-.html>

Lisää tietoa kaloista ja niiden sesongeista

www.prokala.fi

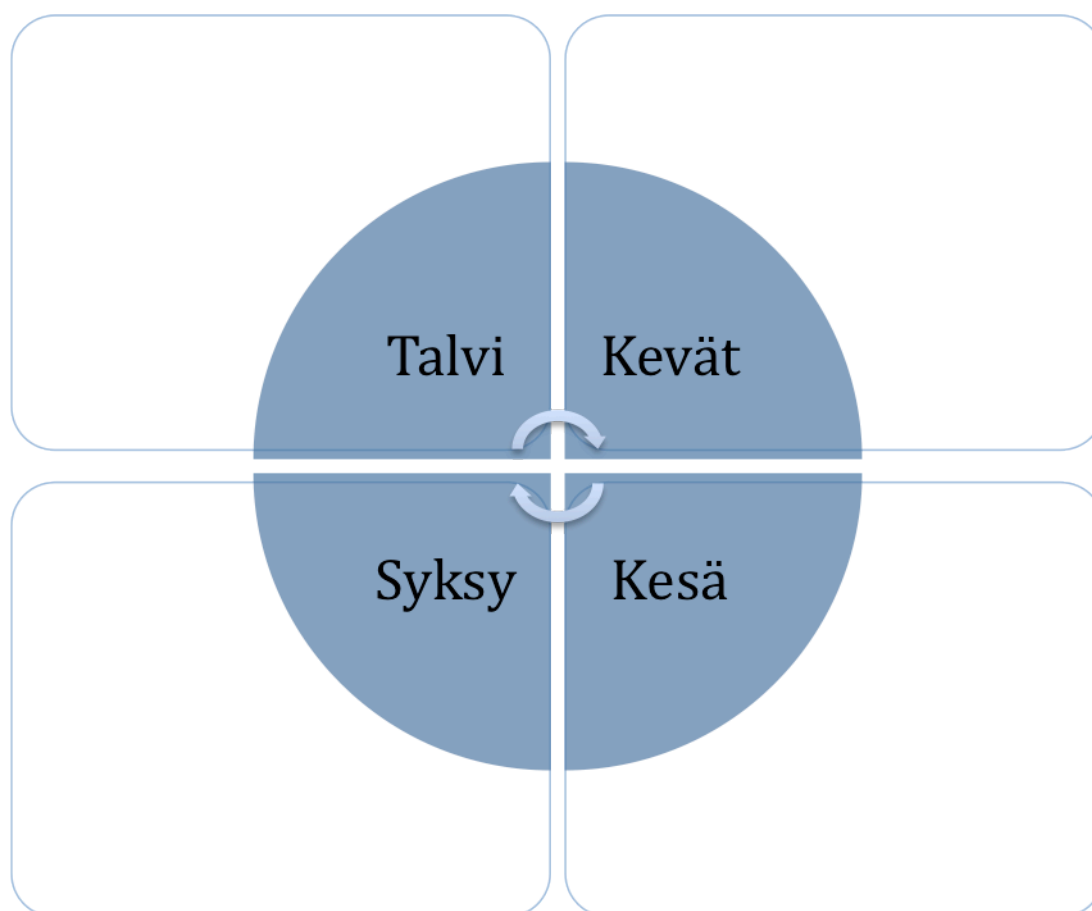
Kasvikset ja sesongit

www.kasvikset.fi

Vien sesonkiherkuista parhaat päältä

Lajittele laatikossa olevat sesonkiherkut vuodenaikojen alla oleviin ruutuihin.

Varhaisperuna	Korvasieni	Mansikka
Sorsa	Hauki	Idut
Silakka	Omena	Nippusipulit
Palsternakka	Puolukka	Poro
Parsa	Sokeriherne	Raparperi
Suppilovahvero	Made	Keräkaali



Ratkaisu

SYKSY	TALVI	KEVÄT	KESÄ
Suppilovahvero	Made	Korvasieni	Varhaisperuna
Sorsa	Keräkaali	Hauki	Mansikka
Silakka	Palsternakka	Parsa	Nippusipuli
Omena	Poro	Raparperi	Sokeriherne
Puolukka	Idut		



Vien sesonkiherkuista parhaat päältä

Porkkanaohukaiset

1 keskikokoinen porkkana
4 dl maitoa
2 kananmunaa
½ dl sämpyläjauhoja
1 ½ dl vehnäjauhoja
2 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
1 tl yrtejä (esim timjami, rakuuna)
½ tl paprikajauhetta
riipaus pippuria

1. Kuori ja raasta porkkana hienoksi raasteeksi.
2. Sekoita kierrevatkaimella kulhossa maito ja munat. Lisää muut aineet ja anna turvota 15 minuuttia.
3. Paista taikinasta hyvällä, mutta ei liian kuumalla lämmöllä ohukaisia joko isolla tai pienellä pannulla.
4. Tarjoa ohukaisten lisänä salaattia.

(Ohje soveltaen Hyvää pataa s. 196. WSOY)

Mummon kurkut

¼ kurkkua
riipaus sokeria
riipaus suolaa
1 tl tilliä
½ tl etikkaa

1. Pese ja tarvittaessa kuori kurkkupala. Viipaloi se ja pane kulhoon.
2. Ripottele muut aineet viipaleiden päälle.
3. Laita lautanen kanneksi ja hölskytä kurkkuja, jotta ne maustuvat.
4. Tarjoile salaatin asemesta.

(Ohje soveltaen Maistuu Hyvältä s. 109, Otava)

Viinimarjakiisseli

5 dl laimennettua
hyvänmakuista mehua
2 ½ rkl perunajauhoja
2-3 dl viinimarjoja
pinnalle: 1 rkl sokeria

1. Sekoita mehu ja perunajauhot kattilassa. Kuumenna seosta koko ajan pohjaa pitkin puuhaarukalla sekoittaen, kunnes kiisseli sakenee ja ensimmäiset kuplat näkyvät. Nosta kattila pois liedeltä.
2. Lisää viinimarjat kokonaisina ja sekoita tasaiseksi.
3. Kaada kiisseli mataliin annosmaljoihin jäähtymään ja ripottele pinnalle vähän sokeria kuortumisen estämiseksi.

(Ohje soveltaen Taituri s. 195, WSOY)



Vien sesonkiherkuista parhaat päältä

Ohukaiset sienitäytteellä

4 dl maitoa
1 kananmuna
¼ tl suolaa
1 dl vehnä jauhoja
1 dl ohrajauhoja
¼ dl rypsiöljyä

Täyte:

200g sieniä (kantarelleja, suppilovahveroita, herkkusieniä)
½ pientä sipulia
25 g voita
3 rkl vehnä jauhoja
2 dl maitoa
1 dl ruokakermaa
2 maustemittaa suolaa
riipaus mustapippuria

UUNI 200°C

1. Sekoita kaikki aineet kulhossa kierrevalkaimella. Anna taikinan turvota 15 minuuttia.
2. Taikinan turvotessa valmista sienitäyte.
3. Puhdista sienet ja hienonna sipuli.
4. Kiehauta sienet ja sipuli kuumassa rasvassa paistinpannussa. Lisää vehnä jauhot, kun neste on haihtunut sienistä.
5. Sekoita muhennosta pari minuuttia ja lisää maito ja kerma. Hauduta kannen alla vähäisellä lämmöllä 10-15 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää tarvittaessa vettä, muhennos saa kuitenkin olla melko paksua.
6. Paista ohukaistaikinasta isoja ohukaisia hyvällä lämmöllä.
7. Täytä ohukaiset sienimuhennoksella.
8. Pane täytetyt ohukaiset uunivuokaan ja ripottele päälle juustoraastetta. Pane vuoka uuniin kunnes juusto on sulanut.
9. Tarjoile kuumina.

Omena-kanelikiisseli (kokonestesuurustus)

½-1 omenaa
1 rkl sitruunamehua
2 ½ dl vettä
2 ½ dl omenamehua
2 rkl perunajauhoja
3 rkl sokeria
½ tl kanelia

1. Kuori ja raasta omena karkeaksi raasteeksi. Sekoita sitruunamehua omenaraasteen joukkoon.
2. Mittaa kattilaan vesi, omenamehu, perunajauhot, sokeri ja kaneli. Sekoita puuhaarukalla.
3. Kuumenna seos kiehuvaaksi koko ajan sekoittaen. Anna pulpahtaa muutaman kerran.
4. Nosta kattila liedeltä ja lisää omenaraaste. Tarkista maku.
5. Kaada kiisseli tarjoiluastiaan. Ripottele pinnalle sokeria kuortumisen estämiseksi.

(Ohje Kotitaloustaito 7-9 s. 150. Tammi)

**TIESITKÖ TÄMÄN SESONKIHerkutTELUSTA?**

TALVI: JUUREKSET <ul style="list-style-type: none">• Perinteiset joulupöydän antimet: laatikot ja rosolli.• Säilyvät hyvin, koska niiden elintoiminnot lepotilassa ovat hitaita• Kotimaisia ja edullisia• Pieni hiilijalanjälki• Suomessa viljellään eniten perunaa, toiseksi eniten porkkanaa ja kolmantena tulee sipuli.• Juuresruokiin saat uusia makuja käyttämällä intialaisen keittiön mausteita• Lisätietoa: www.kasvikset.fi	KEVÄT: KALA <ul style="list-style-type: none">• Kalaa tulisi syödä ainakin kaksi kertaa viikossa.• Suomalaisten kalan kulutus on kasvanut tasaisesti viime vuosina, fileiksi laskettuna suomalainen syö kalaa n 16kg/hlö/vuosi.• Kotimaisen kalan osuus kulutuksesta on vain noin yksi kolmannes.• Suosi kotimaista kalaa sesongin mukaan: keväällä on monien kalalajien sesonki.• Tuoreen luonnonkalan käyttö on ympäristölle edullisin kalavaihtoehto.• Lisätietoa: www.prokala.fi
SYKSY: MARJAT <ul style="list-style-type: none">• Marjat jaetaan marjoihin, luumarjoihin, kerrannaisluumarjoihin ja epähedelmiin.• Marjoista C-vitamiinia talvellakin, kerää ja säilö!• Mustikka on suomalaista superruokaa, se sisältää nelinkertaisesti antosyaaneja verrattuna viljeltyyn pensasmustikkaan.• Marjoja pitäisi syödä 2 dl eli 100g /vrk.• Lisätietoa: www.arktisetaromit.fi	KESÄ: KAUPUNKIVILJELY <ul style="list-style-type: none">• Kuka vaan voi viljellä omia sesonkiherkkujaan: Viljellä voi vaikka omalla parvekkeella tai ikkunalaudalla.• On ruokatrendi, joka yleistyy niin meillä kuin maailmallakin.• Kattopuutarhat, hedelmäbulevardit ja marjapensaspuistot ovat tulevaisuutta.• Sosiaalista, aitoa ja hauskaa yhdessä oloa naapureiden ja ystävien kanssa.• Lisätietoa: www.kaupunkiviljely.fi