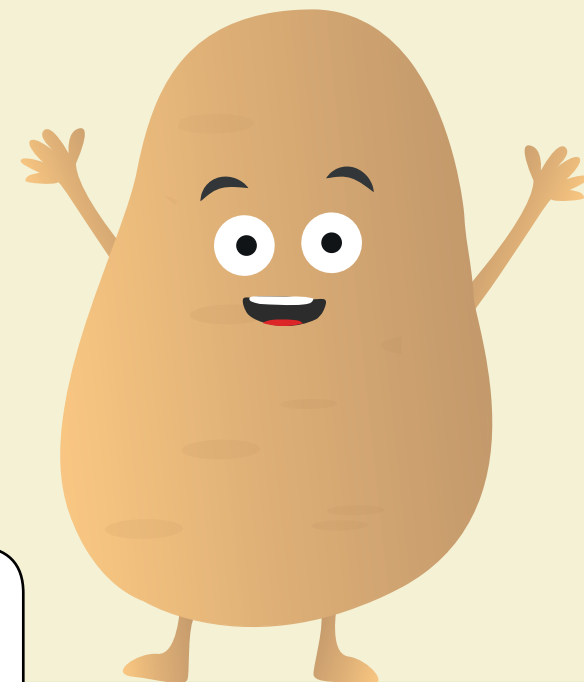




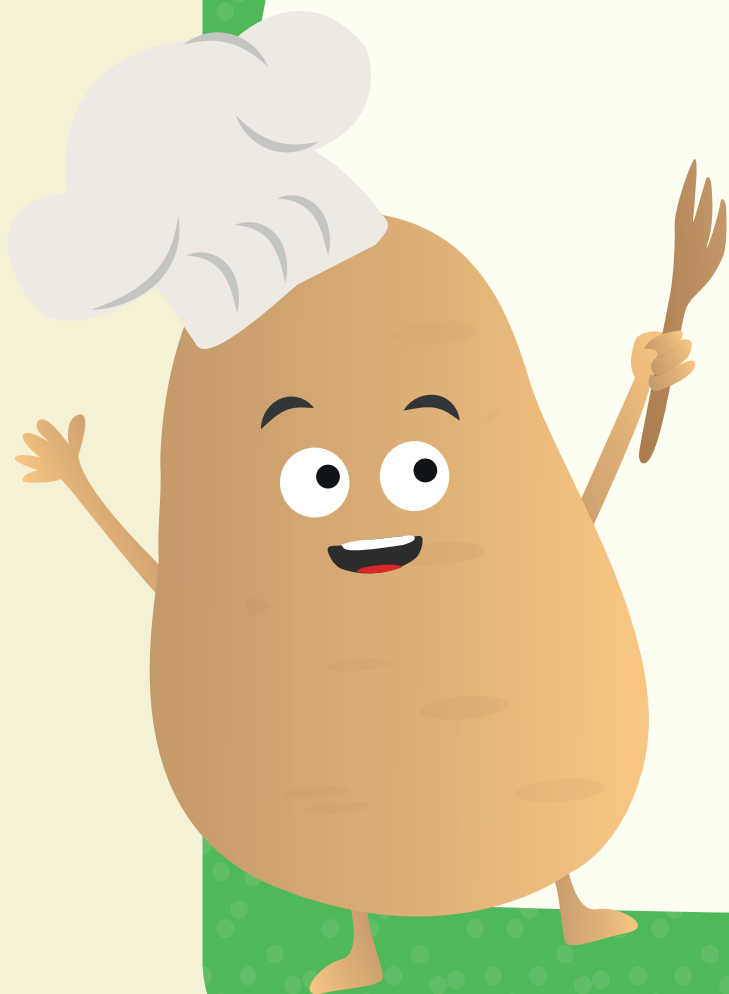
Ruokailoa päiväkotien arkeen



Vinkkejä rentoon ruokakasvatukseen
Herra Perunan opastuksella

Sisälllys

Tervetuloa Saperen pariin	1
Sipi Sammakko	2
Mukava mukula	3-4
Mars makuradalle!	5-6
Nuuhkitaan leivontamausteita	7
Väritä peruna	8
Mitä muualla maailmassa syödään?	9
Herra Peruna leipoo	10-12
Sipi Sammakon jätearvoitus	13
Tekijät	14



Tervetuloa Saperen pariin!

Hyvä varhaiskasvatuksen ammattilainen

Sapere on ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä.

Pirkanmaan Voimian suunnitteleman materiaalin on tarkoitus tukea Saperen käytännön toteutusta päiväkodeissa ja antaa siihen ideoita. Oppaana toimii Voimian tuttu hahmo Herra Peruna ja siivouksesta innostunut Sipi Sammakko.

**Hauskoja ja herkullisia hetkiä
Saperen parissa!**

**Käytä
materiaaliamme
Saperen tukena
silloin, kun se
päivän ohjelmaan
parhaiten sopii!**

Kuka on Sipi Sammakko?

Hei, olen Sipi Sammakko. Olenkin jo tuttu tuhansille lapsille päiväkodeissa ja kouluissa ympäri Suomea.

Siivouskoulussani opitaan mm. järjestämään tavarat paikoilleen kokkauksen jälkeen ja käyttämään siivousliinaa.

Osa siivouskoulua on myös ympäristöstä huolehtiminen kuten jätteiden lajittelu. Pi-



Seikkailen läpi
Saperen oppejani
muistutellen!

*Siivoaminen on hauskaa,
kun sen oppii leikin avulla*

detään yhdessä huolta, että meillä on puhdasta ja viihtyisää!

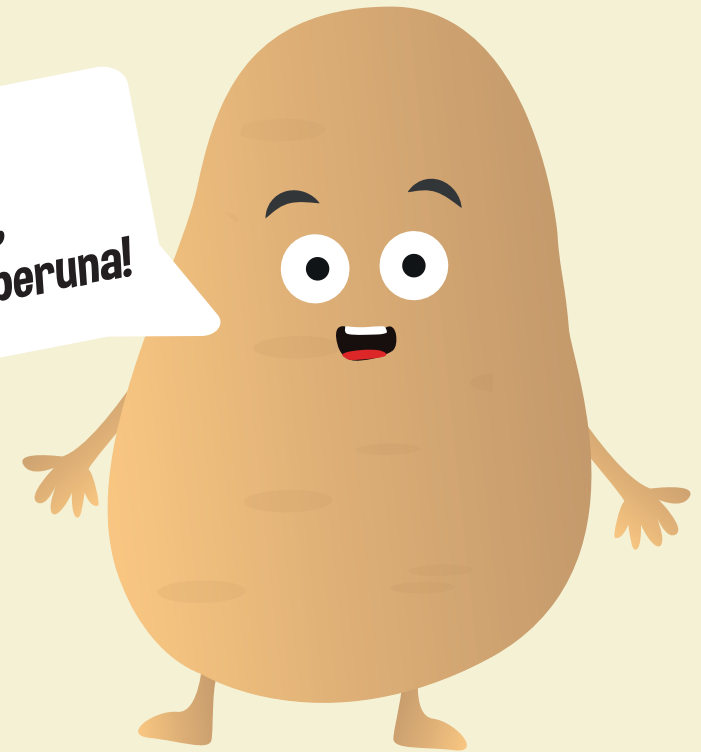
Herra Peruna, mukava mukula

Peruna kasvaa mullan alla

Maanviljelijä istuttaa siemenperunat peltoon toukokuussa. Kesän aikana kaikista perunoista alkaa nousta varsi ja lehtiä maan pinnalle.

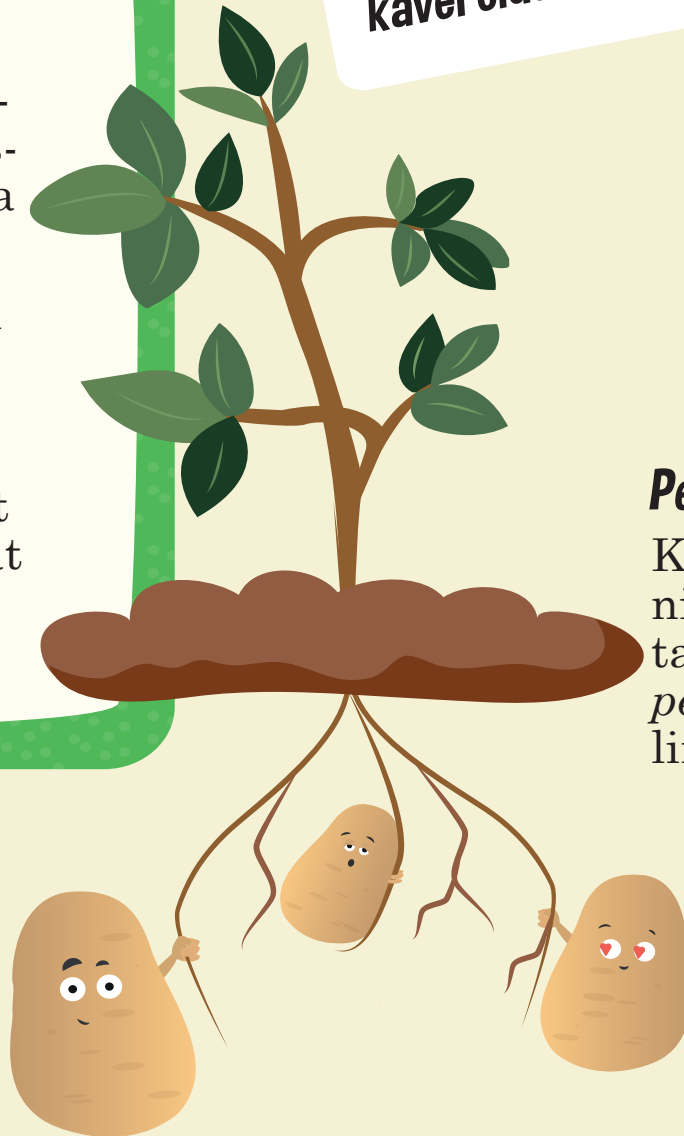
Perunakasvi kukkiikin komeasti. Mutta herkullinen osa piileskelee mullan alla, missä uudet perunanmukulat kasvavat ja vahvistuvat kesän mittaan.

Moro! Minä olen
Solanum Tuberosum,
kavereiden kesken peruna!



Perunat kaivetaan maasta ylös syksyllä

Kesällä maasta nostettuja vielä pieniä ja ohutkuorisia perunoita sanotaan *varhaisperunoiksi* tai *uusiksi perunoiksi*. Kesäherkku maistuu tilin ja voin kanssa.



Peruna viihtyy viileässä

Multaiset perunat lastataan laatikoihin. Laatikot lähtevät kuorma-autojen matkassa kauppoihin ja toreille.

Perunan mukula ei tykkää lämpimästä ja valosta vaan viihtyy kellarissa tai jääkaapin vihaneslokeron viileydessä ja pimeydessä.

Kotona peruna pestään ja kuoritaan. Sitten se onkin valmis hyppäämään vaikka keittokattilaan!



Viileässä on mukavaa!

**Milloin sinä söit viimeksi perunaa?
Mitä ruokaa siitä oli tehty?**

Perunan paras paikka on sinun lautasellasi!



MARS makuradalle!

Rakenna makurata ruoka-aineista matalalle pöydälle jokainen maku omassa astiasaan.

Pilko aineet pieniksi annospaloiksi ja laita pikkulusikat jogurttia ja kaakaotahnaa varten.



Tarvitset keittiöstä:

*kaurahiutaleita/makaroneja,
maustamatonta jogurttia tai sitruunaa,
oliiveja tai kaakaojauhetta,
suolakeksejä tai suolakurkkua,
sekä banaania tai melonia, näkkäriä,
juustoa ja nakkia*

HAPAN

sitruuna, maustamaton jogurtti

KARVAS

oliivi, tumma kaakaojauhe sekoitettuna tahnaksi vesitilkkaan

SUOLAINEN

suolakeksi, suolakurkku

MAKEA

Kypsä banaani, melonin pala

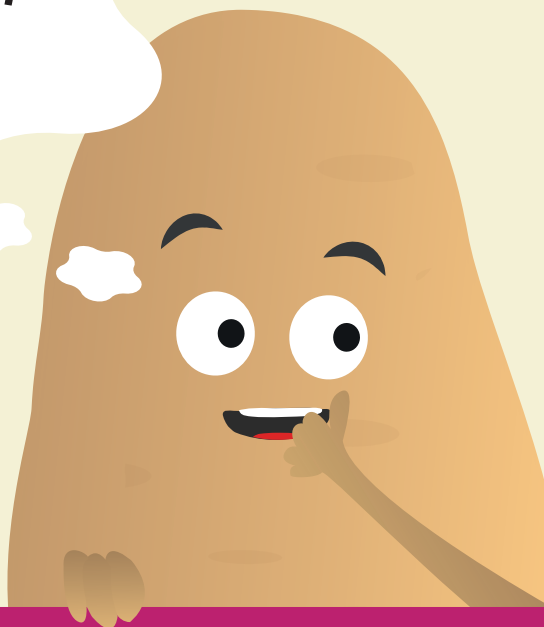
*UMAMI (japania, suomeksi herkullinen maku. tunnetaan lihan makuna)
juusto, nakkia*

**SIPI SAMMAKKO !
MUISTUTTAA**

***Pesethän kädet
ennen ja jälkeen työn.
Kuivaa kädet lopuksi.***



**Makurata on
mainio juttu!**



Muuntele makurataa mielesi mukaan:

- Kokeile rataa uudelleen eri ruoka-aineilla
- Järjestä makuradalla pikkuautokisa, jossa maistetaan ensimmäisenä sitä makua, jonka kohdalle pikkuauto pysähtyy
- Maista kaikkia makuja sokkona
- Piirrä tai maalaa: miltä minä näytin, kun maistoin sitruunaa? Mikä väri kuvaisi parhaiten makeutta? Entä happamuutta?

KATSO

- Minkä väristä ruoka on? Entä minkä muotoista? Muistuttaako se jotain?

TUNNUSTELE

- Millaiselta se tuntuu kosketettaessa? Onko se kova, pehmeä, joustava, tahmea vai millainen?
- Miltä se tuntuu suussa? Vertaa vaikka näkkäriä ja juustoa keskenään.

HAISTELE

- Miltä se tuoksuu? Tuleeko tuoksusta jotain mieleen?
- Mikä on voimakkain haju? Entä paras?

KUUNTELE

- Laita makaronit tai hiutaleet tyhjään kannelliseen purkkiin ja ravistele
- Pistä näkkäri poskeen ja rouskuta.

JA TIETYSTI MAISTELE!

- Miten eri makuja voi kuvailla?
- Kokeile maistelua silmät kiinni.
- Oliko joku maku ihan uusi kokemus?

Nuuhkitaan leivontamausteita!

Mikä täällä tuoksu?

Tunnistetaan yhdessä erilaisia mausteita!

Laita muutamaan suodatinpus-
siin erilaisia mausteita.

Hyviä vaihtoehtoja ovat esimer-
kiksi kaneli, kardemumma, ros-
mariini ja timjami. Numeroi
pussit ja kirjaa paperille muis-
tiin, mitä maustetta mikäkin
numero edustaa.

Lapset yrittävät nuuhkimalla
tunnistaa, mitä mausteita pus-
seihin on piilotettu. Voitte myös
yhdessä miettiä, mitä tuoksu
tuo mieleen ja mistä ruoasta se
on ehkä tuttu.



Hyviä vaihtoehtoja ovat esi-
merkiksi kaneli, kardemum-
ma, rosmariini ja timjami.

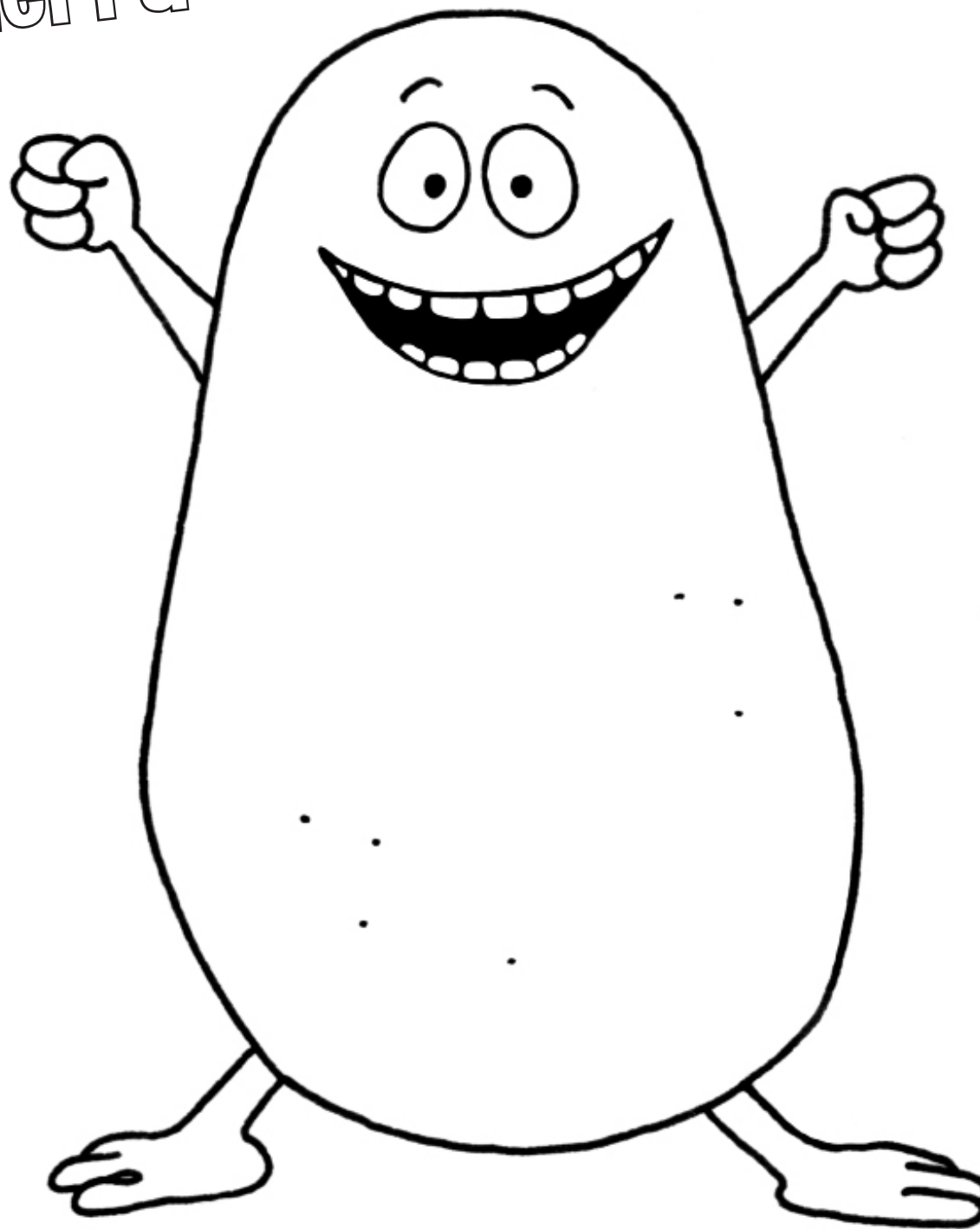
SIPI SAMMAKKO
MUISTUTTAA



*Pyyhithän pöydät ja tuolit
siivousliinalla. Rikkalapiolla
ja harjalla voit poistaa roskat
lattialta.*



Väritä Herra
peruna!

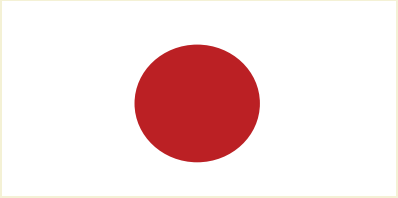


Mitä muualla maailmassa syödään?

Mikä maa ja ruokalaji kuuluvat yhteen?



Italia



Japani



Espanja



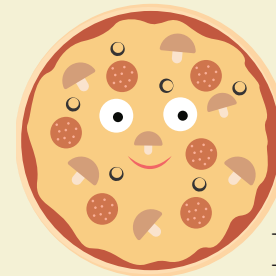
Meksiko



Paella



Tortilla



Pizza



Sushi

Herra Peruna leipoo

Ruuanlaitto on kivaa yhdessä! Jokaisesta ohjeesta riittää ainakin kymmenen pikkukokin porukalle.

Sämpylät

- ½ l vettä
- 1 pussi kuivahiivaa
- 3 dl luomukaurahiutaleita
- 2 rkl siirappia tai hunajaa
- 1 tl suolaa
- 9-11 dl hiivaleipävehnä jauhoja
- ½ dl rypsiöljyä

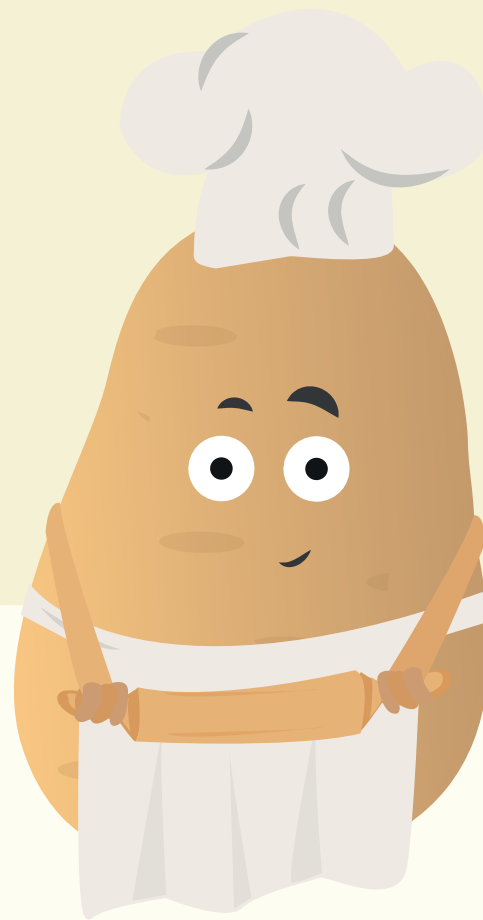


1. Lämmitä vesi hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi. Sekoita kuivahiiva kaurahiutaleisiin ja lisää veteen. Lisää siirappi ja suola.
2. Alusta jauhot vähitellen taikinaan ja lisää öljy alustamisen loppuvaiheessa. Taikina saa jäädä pehmeäksi. Kohota taikinaa kulhossa liinan alla 20-30 minuuttia.
3. Vaivaa kohonneesta taikinasta ilmakuplat pois. Leivo taikina paksuksi pitkäksi tangoksi ja jaa se 16 palaan. Pyörittele paloista palloja ja asettele ne leivinpaperin päälle.
4. Peitä liinalla ja kohota hyvin.
5. Paista 225 asteessa noin 10 minuuttia. Tarjoa pehmeät sämpylät lämpiminä esimerkiksi tuorejuuston kanssa!

Hanna-tädin kakut

- 2 ½ dl sokeria
- 1 ½ dl laktoositonta kermaa
- 2 tl leivinjauhetta
- 2 dl perunajauhoja
- 5 dl vehnä jauhoja
- 2 dl sulatettua margariinia

1. Sekoita aineet keskenään tasaiseksi massaksi.
2. Leivo taikinasta tanko ja leikkaa siitä paloja.
3. Pyörittele paloista palloja ja nosta ne pellille leivinpaperin päälle.
4. Jos haluat, voit painaa varovasti haarukalla ruutukuvion Hanna-tädin kakun pintaan ennen paistamista.
5. Paista uunissa 200 asteessa noin 10 min.



Jättikeksit 16kpl

Taikina:

175 g margariinia
1 ½ dl sokeria
1 ½ dl fariinisokeria
1 ½ tl vaniljasokeria
1 muna
5 ½ dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
2 ½ dl suklaapaloja



1. Sulata margariini kattilassa. Sekoita joukkoon sokerit, vaniljauute ja muna.
2. Yhdistä kuivat aineet keskenään. Sekoita jauhoseos taikinaan muutamassa erässä. Anna taikinan jäähtyä huoneenlämpöiseksi, jotta suklaa ei sula taikinan joukkoon. Lisää sitten suklaapalat.
3. Annostele taikina kahden lusikan avulla nokareiksi pellille leivinpäperin päälle.
4. Paista 200 asteessa 8-10min.

**SIPI SAMMAKKO
MUISTUTTAA !**

***Pestään leivontavälineet
ja laitetaan paikoilleen
työn jälkeen.***



Korvapuustit

5 dl vettä
1,5 tl suolaa
1 rkl kardemummaa
2 dl sokeria
2 pussia kuivahiivaa
150 g margariinia
12–14 dl vehnäjauhoja (n. 1 kg)

Täyte
100 g margariinia
n. 1 dl sokeria
1-2 rkl kanelia



voiteluun kananmuna
pinnalle raesokeria

1. Lämmitä vesi hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi. Sekoita hiiva pieneen osaan jauhoista ja lisää hyvin sekoittaen veteen. Lisää sokeri, suola, kardemumma ja osa jauhoista. Sekoita taikina tasaiseksi.
2. Lisää loput jauhoista ja sulatettu rasva, vaivaa kunnes taikina irtaantuu kulhon reunoista. Anna taikinan kohota noin kaksinkertaiseksi.
3. Kauli taikina erissä suorakaiteen muotoisiksi levyiksi. Lisää päälle pehmeä margariini ja ripottele päälle sokeria ja kanelia.
4. Kääri taikinalevyt rulliksi pitkältä sivulta. Jätä saumakohta alapuolelle. Leikkaa rullat terävällä veitsellä vinottain kolmikulmaisiksi paloiksi. Nosta palat pystyyn kapea kohta ylöspäin. Paina sormilla kapea kohta alas pöytään saakka. Näin leikkauspinnat nousevat ylös.
5. Asettele palat vierekkäin pellille, jätä riittävät välit. Kohota lämpöisessä paikassa peitettynä n. 20 min. Voitele pulla kananmunalla ja ripottele päälle raesokeria.
6. Paista 220 asteessa n. 10–12 min.

Omenapiirakka

Piirakkapohja

- 4 kananmunaa
- 3 dl sokeria
- 2 dl sulatettua margariinia
- 6 dl vehnäjauhoja
- 4 tl leivinjauhetta
- 3 tl vaniljasokeria
- 2 dl laktoositonta maitoa

1. Sekoita munat ja sokeri, lisää muut aineet joukkoon.

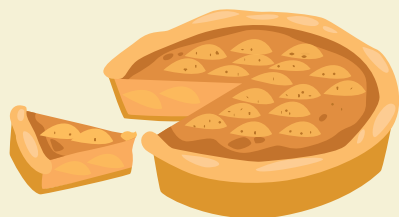
2. Levitä uunipellille leivinpaperin päälle tasaiseksi kerrokseksi.

Pinnalle

- 1 litra omenakuutioita
- 1/2 dl sokeria
- 2 tl kanelia

3. Kuori ja pilko omenat. Levitä ne pohjan päälle tasaisesti, sirottele päälle sokeri ja kaneli.

4. Paista uunissa 200 asteessa noin 25 min.



Granola eli rapea mysli

Ainekset

n. 25 annosta

3dl kaurahiutaleita

3dl ruishiutaleita

1dl kauraleseitä

1dl auringonkukansiemeniä

1 1/2dl Kuivattuja banaanilastuja

1/2-3/4dl juoksevaa hunajaa

1/2dl öljyä

(1-1 1/2 tl kanelia)

(1/2 tl inkivääriä)

1dl rusinoita

Valmistus
yli 60 min

1. Sekoita kulhossa kauraja ruishiutaleet, leseet ja auringonkukansiemenet.

2. Lisää hunaja, öljy ja halutessasi mausteet. Sekoita hyvin.

3. Levitä seos uunipannulle leivinpaperin päälle. Paahda 175 asteessa 25-30 minuuttia.

4. Sekoita noin 10 minuutin välein paahtamisen aikana. Tarkkaile, ettei granola pääse palamaan.

5. Lisää jäähtyneeseen seokseen rusinat ja kuivatut banaanilastut.

Tarjoo granola perheiden yhteisellä aamiaisella äitienpäivänä päiväkodissa esimerkiksi jogurtin tai maidon ja marjojen kanssa. Säilytä kannellisessa purkissa.

Sipi Sammakon jätearvoitus

Leivonnain jäljiltä ovat jääneet roskat hujanhajan. Osaatko auttaa Sipi Sammakkoa lajittelemaan roskat oikeisiin jätteastioihin?



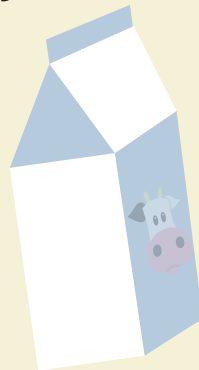
Margariinirasia



Kananmunan kuoret



Omenan puolikas ja kara



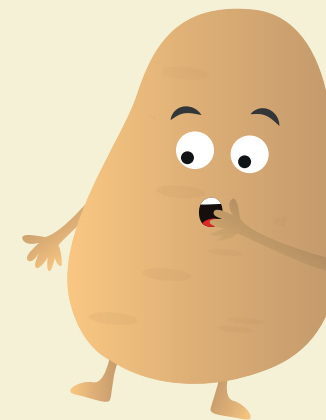
Maitotölkki



Hiutalepaketti



Tyhjä lasipurkki



Hyödyllisiä linkkejä:

Sapere-ruokakasvatusmenetelmä

<https://peda.net/hankkeet/sapere>

Sipi Sammakon siivousskoulu

<https://puhtausala.fi/tietoa-alasta/sipi-sammakko>



Tämä materiaali on suunniteltu Tampereen kaupungin päiväkotien käyttöön.

Pirkanmaan Voimian työryhmä

- Palvelutuotantopäällikkö Susanna Järvinen
- Tuotekehitysvastaava Maiju Suvanto
- Viestintäsuunnittelija Matliisa Lehtinen
- Tuotekehittäjä Eeva Teuho
- Tuotekehitysvastaava Elina Ahtiala-Huotari
- Ravitsemussuunnittelija Virpi Uski

Kuvitus ja taitto

Viestintäavustaja Janni Aralehto

Sivu 8, kuva Tuija Rikala

Tavataan taas!

