



TUNTISUUNNITELMIA
Kokkikerhoihin



SISÄLLYS

TUNTISUUNNITELMAT 3

TUNTISUUNNITELMA 1. KERTA 4

Tutustuminen ja lämpimät ruisleivät 4
Lämpimät ruisleivät 5

TUNTISUUNNITELMA 2. KERTA 6

Kivaa kasviksista 6
Kasvispalat ja dippikastikkeet 8

TUNTISUUNNITELMA 3. KERTA 9

Nyt leivotaan 9
Kaurateeleipäset 10

TUNTISUUNNITELMA 4. KERTA 11

Kääräistään wrappejä 11
Kanawrapit 12

TUNTISUUNNITELMA 5. KERTA 13

Surautetaan smoothieita 13
Aurinkosmoothie 14
Vihreä super smoothie (maidoton) 14
Pirteä pinkki smoothie 14

TUNTISUUNNITELMA 6. KERTA 16

Kananmunan käsittely 16
Munakkaat muffinipellillä 17
Suklaakäätretorttu 17

TUNTISUUNNITELMA 7. KERTA 19

Hävikistä hyvää välipalaa 19
Banaaniletut 20
Marjasalsa 20

TUNTISUUNNITELMA 8. KERTA 21

Hedelmien tunnistamista 21
Hedelmäsalaatti 22
Kauralastut 23

TUNTISUUNNITELMA 9. KERTA 24

Ruokaisampaa välipalaa 24
Kanasalaatti 25
Lehtikaalisipsit 25

TUNTISUUNNITELMA 10. KERTA 27

Opetellaan mittaamista 27
Vikkellä marjapiirakka 28

TUNTISUUNNITELMA 11. KERTA 29

Ruokaisat lettukestit 29
Pinaatti- tai porkkanaletut 30
Puolukkahilloke 30

TUNTISUUNNITELMA 12. KERTA 32

Leivotaan itsenäisesti 32
Kinkku-juustomuffinit 33

TUNTISUUNNITELMA 13. KERTA 34

Opitaan ruskistamista ja maustamista 34
Jauhelihatacot 35

TUNTISUUNNITELMA 14. KERTA 37

Kiisseliä ja keksejä 37
Marjakiisseli perusohje 37
Kaura-rusinakeksit 38

TUNTISUUNNITELMA 15. KERTA 39

Hävikistä herkkua 39
Älä ruoki hukkaa -pizza 40

Tuntisuunnitelmat

Tässä suunnitelmaehdotukset 15 kerhokertaan. Ruokaohjeita voit vaihdella käytössä olevan tilan ja kerholaisten taitojen mukaan. Suunnitelmissa olevat reseptit löytyvät myös työkaluista resepteistä. Niiden lisäksi siinä on muita kokkikerhoihin sopivia reseptejä.

Kun teet tuntisuunnitelmia, mieti kertojen aikataulutus aina kyseisen kerhotilan mukaan. Muokkaa sisältö tarvittaessa. Kerhokerran aikataulutus lähtee valmistettavasta ruoasta: kuinka kauan esim leivonnainen on uunissa, pitääkö kohottaa. Mitä tehdä sillä välin, kun ruoka/leivonnainen kypsyy jne.

Tuntisuunnitelma 2. on aikataulutettu malliksi 90 minuutin kerhokertaa ajatellen.

Ennen jokaisen kerhon alkua pakkaa mukaan tarvikelaatikko tai -kassi. Voit kirjoittaa lapulle mitä tarvikkeita otat mukaasi, jotta kerhon päätyttyä on helppo tarkistaa, että omat tavarat tulevat mukaan myös lähtiessä.

Laita useimmin käytetyt mausteet (suola, pippurit, paprikajauhe, oregano jne) johonkin sopivaan laatikkoon tai kassiin ja pidä se mukana kerhoissa. Älä pura maustepakkia kerhokertojen välissä. Helpotat työtäsi, kun se on aina valmiina.

JOKA KERHOKERRAN ALUKSI

- Käsienpesu aina ennen kerhon alkua ja ennen työskentelyn aloitusta.
- Osallistujien toteaminen

ENSIMMÄISELLÄ KERHOKERRALLA

Sääntöjen kertominen kerholaisille esim:

1. Kerhoon tullaan ajoissa
2. Kuunnellaan opettajan ohjeet tarkasti ennen kuin aloitetaan työt
3. Pestään kädet, hiukset kiinni, essu (oma tai koulun)
4. Tehdään yhteistyötä tasapuolisesti, kaikki saavat osallistua
5. Lopussa siivotaan yhdessä tila samaan kuntoon kuin oli tullessa, ennen ei lähdetä pois
6. Kotoa voi ottaa mukaan pakastusrasian tai muun sellaisen siltä varalta, että jotain jää kotiin viemiseksi

Käydään läpi, miten keittiössä/kerhossa käyttäydytään ennen työhön ryhtymistä, työskentelyn aikana ja ruokailun päätyttyä (miten tiskataan, minne likaiset ruokailuastiat jne). Voitte sopia esimerkiksi yhdessä kerhosäännöt.



TUNTISUUNNITELMA 1. KERTA

Tutustuminen ja lämpimät ruisleivät

TUNNIN TAVOITTEET

Tutustutaan kerhokavereihin. Opitaan viljoista ja kuidusta. Miksi kuitu on tärkeää?
Opitaan valmistamaan lämpimät voileivät.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Pese tomaatit.
- Ota leikkuulaudat ja veitset valmiiksi esille, samoin mikroon sopivat lautaset tai laita uunipelti/pellit valmiiksi.
- Ota ainekset esille.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Esittäytyminen ja kerhon säännöt (samat kuin koulussa).
- Jutellaan viljan reitistä pellolta pöytään, mistä eri viljoista leipää tehdään.
- Mikä leipä olisi paras valinta, jotta saa eniten kuitua.
- Ohjeen läpikäynti ja välineiden näyttäminen.
- Neuvo tomaatin leikkaaminen.
- Ohjaa pöydän kattaminen.
- Jos käytätte lieden uunia, varmista, että on hyvät patakintaat.
- Valvo uunin käyttöä!
- Neuvo minne likaiset astiat viedään ruokailun päätyttyä.
- Neuvo/ohjaa, miten astiat tiskataan.

RUOKAILUN AIKANA JUTELLAAN

Leipien mausta, mitä muuta leiville voisi laittaa, mitä muuta leipää käyttää jne.



Lämpimät ruisleivät

Tehdään pareittain (2 annosta)

2 (pyöreää) ruisleipästä
1–2 tomaattia
2 kinkkiviipaletta
n. 1 dl juustoraastetta (esim. mozzarellaa tai pizzajuustoa) TAI 4 siivua juustoa
riipaus oreganoa tai basilikaa

1. Aseta kinkkiviipaleet leiville.
2. Leikkaa huuhdellut tomaatit viipaleiksi ja levitä viipaleet leiville.
3. Ripottele juustoraaste ja mausteet pinnalle.
4. Kuumenna leipäsiä mikroaaltouunissa täydellä teholla (600 W) noin 1 minuutti (tai uunissa 250 asteessa noin 5–10 minuuttia), kunnes juusto sulaa. Tarjoa heti.

Muistilista:

OSTA

- ruisleipää (esim. puikula)
2 puolikasta/hlö
- kinkkusiivuja (kotimainen)
- juustoraaste 800 g

VARMISTA ONKO

- oregano
- basilika

TARVIKKEET

- leivinpaperia
- leikkuuveitsi tomaateille
- leikkuulautoja
- lautasliinoja
- Jos kokataan ulkona: folio, patalappuja

TUNTISUUNNITELMA 2. KERTA

Kivaa kasviksista

TUNNIN TAVOITTEET

Tutustutaan kauden kasviksiin. Opitaan, miksi kasvikset ovat tärkeitä. Opitaan kuorimaan ja pilkkomaan kasviksia.

Kuoritaan ja pilkotaan kasviksia. Kasviksista voi tehdä erilaisia hahmoja lautaselle tai tehdään ryhmittäin yhteinen kasvisvati.

Jos ryhmä vaikuttaa toimeliaalta tai jos kerhoaikaa on 2 tuntia, voit tehdä sokkopussit ja niiden avulla tutustua kasviksiin (ks. Työkaluista LISÄTEHTÄVIÄ)

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Monista ohjeet (kasvisten paloittelu, dippikastikkeet).
- Valmistele kasvikset. Pese ne valmiiksi ja leikkaa tarvittaessa isot kasvikset pienemmiksi (esim. lanttu on lapsille hankala leikattava) ja jos kasviksia on varattu lapsille tietty määrä, jaa ne ryhmittäin valmiiksi.
- Ota leikkuulaudat ja juuresveitset sekä kuorimaveitset valmiiksi.

KERHOKERRAN ALKUUN (35 MIN)

- Kun kerholaiset ovat paikoillaan, kertaa kerhon säännöt.
- Kerro tämän kerran ohjelma, mitä tehdään.
- Esittele kasvikset. Kysy, mitä ovat maistaneet.
- Kerro miksi on hyvä syödä erilaisia kasviksia (kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita)
- Kannusta syömään päivittäin, esimerkiksi viittä väriä päivässä, erilaisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Ohjeen läpikäynti ja välineiden näyttäminen.
- Näytä, miten veistä pidetään.
- Neuvo kasvisten kuoriminen ja leikkaaminen.
- Kerro minne kuoret ja kannat tms. laitetaan.
- Näytä miten aineksia voi asetella (esim kasvot: kurkkusilmät, kukkakaalikorvat, porkkanapysytukka, paprikasuikalesuu jne) tai joka ryhmä voi tehdä yhteisen vadin.
- Jaa tarvittaessa työvuorot: kastikkeentekijät, tiskaajat, kattajat.
- Ohjeista kastikkeentekijät.
- Ohjaa pöydän kattaminen (muista kulhot kastikkeille!).
- Painota, että dippikastiketta otetaan omalle lautaselle eikä syödä yhteisestä kiposta.

KERHOLAISTEN TYÖSKENTELY (30 MIN)

- Esiliinat eteen. Pitkät hiukset kiinni. Kännykät reppuun.
- Käsien pesu ennen työskentelyn alkua.
- Kerholaiset hakevat valmiiksi jaetut tarvikkeet ja raaka-aineet ohjaajan luota.
- Kuoritaan ja pilkotaan kasviksia.
- Asetellaan kasvikset halutulla tavalla.
- Kastikkeensekoittajat tekevät kastikkeen. Tai jokainen tekee itselleen oman kastikkeen ja maustaa haluamallaan tavalla.
- Pöydän kattaus, likaisten työvälineiden tiskaus ja kuivaus sekä paikalleen vieminen.
- Neuvo minne likaiset astiat viedään ruokailun päätyttyä.
- (Halutessa kerholaiset voivat ottaa kännykät esille ja kuvata annoksiaan.)

RUOKAILU (10 MIN)

- Keskustellaan kasvien mausta ja annosten ulkonäöstä sekä mitä muita kasviksia on ja mitä muuta voisi dippailla.
- Kannusta maistamaan ruokailun aikana pöydässä jotain uutta kasvista (edes vaikka haistamaan ja nuolaisemaan, jos ei muuta).

JÄLKITYÖT (15 MIN)

- Ruokailu- ja tarjoiluvälineiden tiskaaminen /astianpesukoneeseen laitto. Varmista, että kaikki tekevät jälkitöitä!
- Ruokapöydän ja työpöytien pyyhkiminen.
- Lattian lakaisu.
- Tavaroiden paikalleen laitto.
- (Kerro mitä seuraavalla kerralla tehdään.)
- Kotiinlähtö.



Kasvispalat ja dippikastikkeet

(4 annosta)

Kasviksina esim. porkkanaa, lanttua, kurkkua, paprikaa, (kirsikka)tomaatteja, kukkakaalia, nauriita, kyssäkaalia

(cocktailtikkuja)

Currydippi

2 dl kermaviiliä tai ranskankermaa
2 tl sokeria
0,25 tl suolaa
0,25 tl rouhittua mustapippuria
1 tl currya
2 tl sitruunamehua

Chilidippi

2 dl kermaviiliä tai ranskankermaa
0,5 dl makeaa chilikastiketta
1 rkl sitruunamehua
0,5 tl paprikajauhetta
1–2 tl sokeria
(suolaa, valkopippuria)
0,5 dl hienonnettua persiljaa

1. Ota esille raaka-aineet ja työvälineet.
2. Pese, kuori ja paloitele kasvikset tarvittaessa (esim porkkana, lanttu, nauris, kurkku ja kyssäkaali).
3. Halkaise paprika ja poista siemenet. Paloitele esimerkiksi suikaleiksi tai kuutioiksi. Irrota kukkakaalista kukinnot käsin tai veitsellä.
4. Tee kasviksista hahmoja tai kasvot lautaselle. Tai asettele kaikki kasvikset suurelle vadille tai lautaselle. Jos haluat lisätä kasvien joukkoon pieniä tomaatteja, työnnä jokaiseen cocktailtikkuun ja asettele ne väripilkuiksi sinne tänne toisten kasvien joukkoon.
5. Valmista dippikastikkeet sekoittamalla kastikkeiden ainekset keskenään kahdessa kullhossa.
6. Nosta tarjolle.

Vinkki! Sitruunamehun voi vaihtaa viinietikkaan.

Muistilista:

OSTA

- 1 lanttu
- 3 porkkanaa
- 1 kukkakaali
- 1 paprika
- 1 kyssäkaali
- 1 kurkku
- 1 rs kirsikkatomaatteja
- 1 sitruuna
- 1 kermaviiliä
- 1 ranskankerma
- 1 pieni pullo sweet-chilikastike

VARMISTA ONKO

- sokeri
- suola
- mustapippuri
- currymauste
- paprikajauhetta

TARVIKKEET

- leikkuulaudat
- 3 kuorimaveitsi
- juuresveitsi
- 1 kokkiveitsi (jos iso lanttu)
- 2 dippikulhoa
- cocktailtikkuja

TUNTISUUNNITELMA 3. KERTA

Nyt leivotaan

Kaurateeleipäset, porkkanateeleivät tai juustoteeleivät (salaattia, kurkkua, levitettä)

TUNNIN TAVOITTEET

- Opitaan mittaamista.
- Opitaan pikataikinoista.
- Opitaan uunin käyttöä.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

Monista Teeleipästen ohjeet (Jos teette myös porkkana ja juustoteeleipiä, monista niidenkin ohjeet. Ne löytyvät Työkaluja kokkikerhojen vetäjille -materiaalista.)

- Huuhtelee kurkku ja salaatti, jos käytät niitä leiville.
- Ota ainekset ja tarvikkeet esille. (Muista leikkuulauta kurkulle.)
- Ota leivinpellit esille ja laita leivinpaperit valmiiksi.

KERHOKERRAN ALKUUN

- Kerro mikä ero on hiivataikinoilla ja leivinjauheella kohotettavilla taikinoilla.
- Muistellaan, miksi kuitu oli hyväksi ja saako näistä leivistä kuitua.
- Ohjeen läpikäynti ja välineiden näyttäminen.
- Käy läpi mittaaminen ja mitat (dl, tl ja rkl).
- Neuvo taikinan tekeminen.
- Ohjaa taikinan paneminen uunipellille.
- Kerrataan uunin käyttö, lämpötilan säätö ja patakintaiden/patalappujen käytön tärkeys.
- Ohjaa leivonnaisten paneminen uuniin. Valvo uunin käyttöä!
- Ohjaa kasvisten pilkkominen ja tarjoiluastialle paneminen.
- Ohjaa pöydän kattaminen.
- Ohjaa leivonnaisten uunista ottaminen ja uunin sammuttaminen.
- Neuvo minne likaiset astiat viedään ruokailun päätyttyä.

RUOKAILUN AIKANA JUTELLAAN

Keskustellaan leipien rakenteesta ja mausta.

Jos tehtiin erilaisia leipäsiä, maistuvatko erilaisille (maistuuko porkkana tai juusto niissä).

Voiko leivontaan käyttää muita hiutaleita?

Kaurateeleipäiset

(8-10 kpl)

2,5 dl kaurahiutaleita
2,5 dl vehnä jauhoja
2,5 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
1 rkl sokeria
0,5 dl öljyä tai juoksevaa rasvaa
2,5 dl laktoositonta maitoa tai kaurajuomaa

Lisäksi

kurkkuviipaleita ja voita

1. Laita uuni kuumenemaan ja laita leivinpaperi uunipellille.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää rasva ja maito.
3. Sekoita taikina tasaiseksi ja jaa se leivinpaperille nokareiksi.
4. Taputa nokareet kostutetulla kädellä leipäsiksi.
5. Paista uunissa 250-asteen lämmössä n. 10 min.
6. Leikkaa tuorekurkut viipaleiksi ja siisti työympäristö.
7. Kata pöytään pienet lautaset, voiveitsi ja juomalasi

Muistilista:

OSTA

- 1 pkt kaurahiutaleita
- 2 kg vehnä jauhoja
- 1 pll rypsiöljyä tai juoksevaa rasvaa
- 1 l laktoositonta maitoa tai kaurajuomaa
- 1 pkt margariinia tai muuta levitettä
- 1 kurkku
-
- (+ toisten teeleipien ainekset, jos teette!)

VARMISTA ONKO

- leivinjauhetta
- suolaa
- sokeria
- leivinpaperia

TARVIKKEET

- kulhoja
- mittasarjat
- sekoituskauha
- leikkuulautoja
- leikkuuveitsiä
- voiveitset
- patakintaat

TUNTISUUNNITELMA 4. KERTA

Kääräistäin wrappejä

Tortillawrapit

TUNNIN TAVOITTEET

Opetellaan paloitlemaan kasviksia, miten avokado halkaistaan, miten taitellaan wrap.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

Laita tarvikkeet esille ja jaa tarvittaessa ainekset ja tarvikkeet jo valmiiksi.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Käydään läpi paprikan käsittely ja paloittelu, kurkun kuutioiminen, avokadon halkaisu ja kuoriminen, salaatin pesu sekä wrapin taittelu.
- Mitä eroa on tortillalla, tacolla ja wrapilla?

RUOKAILUN AIKANA

- Miltä maistuu? Laittoivatko kaikki kaikkea kääröihinsä?
- Mitä muuta wrapin sisälle voisi kääräistä?
- Millaisia eväitä voisi ottaa mukaan piknikille tai retkelle. Miten retki ja piknik eroavat toisistaan?
- Mitä eroa sillä on eväsiin, onko kesä vai talvi?



Kanauwrapit

(8 annosta)

8 kpl tortilloja
200 g kypsiä kanalastuja (esim Vuolu)
1 paprika
1/2 kurkku
2 tomaattia
2 avokado
1 pss jääsalaattia
1 prk (200g) yrttimaustettua tuorejuustoa
(sitruunamehua)

1. Pese paprika, kurkku ja tomaatit. Huuhtele salaatti.
2. Leikkaa paprika suikaleiksi, viipaloi tai kuutioi kurkku ja tomaatit.
3. Halkaise avokado, poista kivi ja kuori avokadon puolikkaat. Leikkaa viipaleiksi.
4. Revi salaatti suikaleiksi
5. Levitä tortillaletut leikkuulaudalle ja voitele tuorejuustolla
6. Asettele salaatinlehti letun keskelle
7. Kasaa salaatin päälle broileria ja pilkottuja kasviksia ja pirskottele päälle sitruunamehua
8. Taita tortillaletun pohjasta pieni osa ylös ja taita sivut keskelle täytteen päälle. Nosta tarjolle.

Muistilista:

OSTA

- tortilloja 1 kpl/hlö
- Vuolu-kanaa 1 pkt/4 - 5 hlö
- paprikaa
- 1 kurkku
- tomaatteja
- avokadoja
- jääsalaattia
- yrttimaustettua tuorejuustoa
- (1 sitruuna)

TARVIKKEET

- leikkuulauta
- juuresveitsiä
- lautasliinoja
- Jos kokkaus ulkona, pese kasvikset valmiiksi



TUNTISUUNNITELMA 5. KERTA

Seurautetaan smoothieita

Smoothiebaari

Tehdään kolme erilaista (eri väristä) smoothieta.

TUNNIN TAVOITTEET

Opitaan tekemään aamu- tai välipalaksi sopivia juomia. Opitaan vertailemaan hintoja.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

Monista smoothie-ohjeet.

- Ota ainekset ja tarvikkeet esille.
- Jaa ainekset tarvittaessa valmiiksi
- Kirjoita vertailujuoman ainekset ja hinnat valmiiksi

KERHOLAISTEN KANSSA

- Käy läpi ohjeet ja tarvikkeet.
- Käy läpi sauvasekoittimen/blenderin turvallinen käyttö.
- Lasketaan yhdessä yhden annoksen hinta ja verrataan sitä kaupasta tai kahvilasta ostetun (esim. Jungle Juice bar) hintaan. Onko hinnassa eroa? Kumpi edullisempi, itse tehty vai kaupasta ostettu? (voi myös miettiä ravintosisältöä, makeutta, aineksia yms)
- Smoothiet kannattaa valmistaa kannuihin, jotta kaikki voivat maistaa eri juomia.

RUOKAILUN AIKANA

- Maistellaan eri juomia (kannusta maistamaan edes teelusikan kärjellinen).
- Äänestetään paras smoothie.
- Jutellaan, mitä kaikkea voi käyttää smoothieen (esim vähän nahistuneet hedelmät, salaatinlehdet, tummuneet banaanit, aamulta jääneet sulaneet pakastemarjat jne)

Aurinkosmoothie

(Ohjeesta tulee n 1 l juomaa)

3 dl pakastettua mangoa
1 banaani
5 dl maustamatonta jogurttia
2 dl appelsiinimehua

1. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimen tai sauvasekoittimen kulhoon, sekoita tasaiseksi ja tarjoa.

Vihreä super smoothie (maidoton)

(Ohjeesta tulee noin 0,5 l smoothieta)

100 g parsakaalia (pakaste tai tuore)
3-4 lehteä vihreää salaattia (esim. jääsalaattia)
1 pieni kurkku
1 avocado (voi olla pakaste avocadoa)
1 limen mehu
4 dl omenätäysmehua
5 dl maustamatonta jogurttia
2 dl appelsiinimehua

1. Paloittele parsakaali tarvittaessa.
2. Revi salaatti pienemmäksi.
3. Leikkaa kurkku muutamaan palaan
4. Laita kaikki ainekset tehosekoittimen tai sauvasekoittimen kulhoon, sekoita tasaiseksi ja tarjoa.
5. Laita ensi osa omenamehusta ja lisää jos smoothie jää liian paksuksi.

Pirteä pinkki smoothie

(Ohjeesta tulee n 8 dl juomaa)

3 dl puolukoita tai viinimarjoja
2 banaani
0,5 dl kauralesettä tai kaurahiutaleita
2,5 dl piimää tai maustamatonta jogurttia
2,5 dl maitoa

1. Laita kaikki ainekset tehosekoittimen tai sauvasekoittimen kulhoon, sekoita tasaiseksi ja tarjoa.
2. Jaa smoothie lasihin ja tarjoa.



Muistilista:

OSTA

- 2 pss pakastepuolukoita (kotimaisia)
- 1 pss pakastemangoa
- 1 pss pakastettua avokadoa
- 6 banaania
- 1 pss salaattia
- 1 parsakaali (kotimainen jos mahdollista)
- 1 kurkku
- 1 lime
- 1 prk appelsiini mehua
- 1 prk omenamehua
- 1 l maustamatonta rasvatonta jogurttia

VARMISTA ONKO

- kauralesettä tai kaurahiutaleita

TARVIKKEET

- tehosekoitin/blenderi
- leikkuulauta
- juuresveitsi
- sauvasekoitin
- lasia tai kertakäyttömuksuja
- lautasliinoja



TUNTISUUNNITELMA 6. KERTA

Kananmunan käsittely

Munakkaat muffinipeltiin ja suklaakääretorttu

TUNNIN TAVOITTEET

Opetellaan rikkomaan kananmunia
Opetellaan valmistamaan munakasta ja kääretorttu.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

Huom! Kananmunia kannattaa varata enemmän kuin ohjeen mukaan tarvitaan, sillä usein munia tippuu lattialle tai munat rikotaan kulhon viereen.

Kaikki saavat rikkoa kananmunia. Osa ryhmästä tekee 1-2 kääretorttua, toiset tekevät munakkaat muffinipellille/muffinivuokiin.

- laita ainekset ja välineet esille

KERHOLAISTEN KANSSA

- Ohjeiden läpikäynti ja välineiden käyttäminen.
- Kertaa vatkaimeen käyttämiseen liittyvät ohjeet.
- Ohjaaja näyttää kananmunien rikkomisen.
- Ohjaaja neuvoo taikinan levitykseen liittyviä asioita
- Ohjaaja valvoo uunipellin panemista uuniin
- Ohjaaja näyttää hillon levityksen ja kääretortun käärimisen
- Kerholaiset paloittelevat kääretortun
- Kerholaiset kattavat pöydän

RUOKAILUN AIKANA

- Keskustellaan munakkaiden ja kääretortun ulkonäöstä ja mausta.
- Mitä muuta munakkaiden sekaan voisi laittaa? (Juustoraastetta, pekonia, kypsää lihaa/kalaa/kasviksia)
- Miten muuten munakkaan voisi valmistaa.
- Mitä täytteitä kääretorttuun voisi laittaa.



Munakkaat muffinipellillä

(12 annosta)

100 g savukinkkua
3 tomaattia
6 kananmunaa
1 dl maitoa
0,5 tl suolaa
0,25 tl paprikajauhetta
(0,5 dl silputtua ruohosipulia tai persiljaa)

1. Voitele muffinipellin kolot huolellisesti voilla tai margariinilla. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
2. Leikkaa kinkku pieniksi kuutioiksi. Kuutioi tomaatit. Jaa ne muffinipellin koloihin.
3. Riko munat kulhoon
4. Mittaa päälle maito, suola ja paprikajauhe. Vatkaa kevyesti sekaisin.
5. Jaa munaseos tasaisesti muffinivuoan koloihin siten, että ne tulevat lähes täyteen. Ripottele päälle halutessasi ruohosipuli- tai persiljasilppua. Nosta varovasti uuniin.
6. Paista 175 asteessa 20–25 minuuttia, kunnes munakkaat ovat hyytyneet ja saaneet hiukan väriä pintaan.
7. Irrota munakkaat varovasti muffinipellistä muovisen tai puisen lastan avulla. Jos ruohosipulisilppua jäi, ripottele loput munakkaille ja tarjoa.

Vinkki! Voit tehdä munakkaat myös silikonin- tai paksuihin kartonkimuffinivuokiin.

Suklaakäätretorttu

(8-10 palaa)

Pohja

4 kananmunaa
1,5 dl hienoa sokeria
4 rkl vehnä jauhoja
2 rkl perunajauhoja
3 rkl kaakaojauhetta
1 tl leivinjauhetta

Täyte

n.1 dl kiinteää omena- tai vadelmahilloa



1. Laita uunipellille leivinpaperi. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Riko munat kulhoon ja mittaa sekaan sokeri.
3. Vaahdota munat ja sokeri vaaleaksi pysyväksi vaahdoksi.
4. Sekoita kuivat aineet toisessa kulhossa ja lisää ne siivilän läpi munavaahtoon.
5. Sekoita varoen nuolijalla ja kaada seos leivinpaperilla vuoratulle pellille.
6. Paista uunin keskiosassa 200 asteessa noin 10 minuuttia.
7. Laita toinen leivinpaperi työpöydälle ja ripottele sille noin 1 rkl sokeria.
8. Kumoa kypsä torttupohja sokerin päälle.
9. Levitä hillo torttupohjalle.
10. Kääri torttu rullalle leivinpaperin avulla ja leikkaa 8-10 palaan.

Muistilista:

OSTA

- 10 kananmunaa (jos teette useamman tortun varaa enemmän kananmunia)
- 3 tomaattia
- 2 dl maito
- ruohosipuli
- hillo

VARMISTA ONKO

- suolaa
- sokeria
- paprikajauhe
- vehnä jauho
- perunajauho
- tumma kaakaojauhe
- leivinjauhe

TARVIKKEET

- sähkövatkain
- leivinpaperi
- kulhoja
- nuolijoita
- leikkuuveitsi
- leikkuulautoja



TUNTISUUNNITELMA 7. KERTA

Hävikistä hyvää välipalaa

Banaaniletut ja marjasalsa

TUNNIN TAVOITTEET

Opitaan välipaloista ja hävikistä.

Opitaan kääntämään lettuja.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Ota tarvikkeet esille valmiiksi.
- Jaa raaka-aineet tarvittaessa valmiiksi.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Keskustellaan mitä oppilaat yleensä syövät välipalaksi? Mistä hyvä välipala koostuu?
- Mitä on ruokahävikki?
- Miksi banaani tummuu?
- Käydään läpi ohjeet.
- Näytä mihin astioihin letut ja salsa laitetaan.
- Kerro, missä pitää olla erityisen huolellinen (kuuman lettupannun kanssa, lettujen kääntämisessä).
- Kerholaiset valmistavat pareittain taikinan ja marjasalsan.
- Valvo paistamista ja että käyttävät pannulappuja tai patakintaita.

RUOKAILUN AIKANA

- Miltä letut maistuvat?
- Mitä muuta lettujen kanssa voisi nauttia?
- Millaisia muita lettuja kerholaiset ovat syöneet?



Banaaniletut

(2 annosta)

1 (n. 180 g) banaani
2 kananmunaa
0,5 tl leivinjauhetta
(2 rkl vehnä jauhoja)
(0,5 tl kanelia tai kardemummaa)

Paistamiseen öljyä tai voita/margariinia

1. Kuori banaani ja survo se kulhossa muusiksi haarukalla. Parhaat letut valmistuvat hiukan tummentuneista banaaneista.
2. Sekoita banaanin joukkoon munat, leivinjauhe ja halutessasi jauhot sekä mausteet. Jauhot auttavat lettuja pysymään paremmin kasassa ja niitä on helpompi käntää.
3. Paista taikinasta lettupannulla kuusi lettua.

Tarjoa letut esimerkiksi marjasalsan kanssa. Myös hillo, hedelmäsalaatti tai marjarahka sopii lisäkkeeksi.

Marjasalsa

(2 annosta)

1 dl kotimaisia pakastemarjoja
2 tl sitruunamehua
2 rkl hilloa tai sokeria
(4 lehteä tuoretta minttua tai 0,5 tl kuivattua)

1. Sekoita kohmeisten marjojen joukkoon sitruunamehu ja hillo.
2. Silppua mintunlehdet ja sekoita ne marjojen joukkoon.

Muistilista:

OSTA

- banaania 1 kpl/2 hlö
- kananmunia
- n. 500 g kotimaisia pakastemarjoja
- tuoretta minttua tai kuivattua minttua
- (mansikka- tms. hilloa)

VARMISTA ONKO

- leivinjauhetta
- (vehnä jauhoja)
- sokeria
- öljyä tai margariinia paistamiseen

TARVIKKEET

- lettupannuja
- kulhoja tai syviä lautasia
- haarukoita, lusikka
- paistinlastoja (muovinen jos teflon pannu)

TUNTISUUNNITELMA 8. KERTA

Hedelmien tunnistamista

Hedelmäsalaatti ja kauralastut

Tunnistetaan hedelmiä ja tutustutaan erikoisempiin hedelmiin.

TUNNIN TAVOITTEET

Tutustutaan erilaisiin hedelmiin.

Opitaan makuparien yhdistämistä.

Opitaan pilkkomaan hedelmiä.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Laita tarvikkeet ja työskentelyvälineet esille.
- Pese hedelmät tarvittaessa.
- Varaa hedelmiä myös haisteluun ja kosketteluun (niitä ei kerholaiset välttämättä halua enää käyttää!).
- Jos haluat, osan hedelmistä voi laittaa tunnustuspusseihin ja tunnustellaan hedelmiä sokkona.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Tunnistetaan kaikki käytettävät tuoreet hedelmät. Onko joukossa uusia tuttavuuksia?
- Ohjeiden läpikäynti ja välineiden näyttäminen. Käy tarvittaessa läpi niiden käyttämien (esim omenapora).
- Kertaa vatkaimen käyttämiseen liittyvät ohjeet.
- Ohjaa paloittelua.
- Ohjaaja neuvoo kauralastuihin liittyviä asioita.
- Ohjaaja valvoo uunipellin panemista uuniin.
- Ohjaaja valvoo uunipellin ottamista uunista.
- Kerholaiset kattavat pöydän.

Hedelmäsalaatin voi tehdä annoskulhoihin tai pariin isoon kulhoon. Mutta varmista, että jokainen saa pilkkoa jotain. Raejuusto sopii hyvin hedelmäsalaatin joukkoon ja tuo siihen samalla proteiinilisän.



RUOKAILUN AIKANA

- Mietitään, mitä muita hedelmiä on. Kotimaisia tai eksoottisempia.
- Mitä kaikkia hedelmiä ovat syöneet. Jos ulkomailla, maistuiko sama hedelmä erilaiselta kuin Suomessa.
- Missä hedelmät kasvavat.

Hedelmäsalatti

(5 annosta)

1 omenaa tai päärynä
2 banaani
150 g tummia, makeita viinirypäleitä
1 tuore ananas
1 mangoa
2 kiivejä
2 passion hedelmää
1 lime
ananaskirsikoita
(pensasmustikoita)
1 dl vaahdotuvaa vaniljakastiketta
(raejuustoa)

1. Kuori omenat ja päärynä ja leikkaa hedelmät kuutioiksi. Laita kuutiot sekoituskuuhon.
2. Kuori banaanit ja viipaloi ne.
3. Purista päälle limen mehu
4. Pese viinirypäleet huolellisesti ja halkaise rypäleet. Laita muiden hedelmien sekaan.
5. Kumoa ananaspalat hedelmien sekaan ja sekoita. Jaa salaatti annoskuuluihin tai isoon tarjoilukulhoon.
6. Vatkaa vaniljakastike.
7. Koristele annokset vaniljavaahdolla (raejuustolla) ja halutessasi muutamalla pensasmustikalla.

Kauralastut

75 g voita
2 dl kaurahiutaleita
1,5 dl sokeria
1 rkl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 muna

1. Sulata voi ja anna sen jäähtyä.
2. Sekoita kulhossa kaurahiutaleet, sokeri, jauhot ja leivinjauhe.
3. Lisää joukkoon jäähtynyt voisula ja muna.
4. Nostelee taikinasta teelusikalla pieniä nokareita leivinpaperin päälle uunipellille. Jätä nokareiden väliin reilusti tilaa, sillä lastut leviävät paistuessaan.
5. Paista kauralastuja 175-asteisessa uunissa noin 8 minuuttia.
6. Anna kauralastujen jäähtyä pellillä ja irrota varovasti.

Muistilista:

OSTA

- 2 omenaa tai päärynää
- 4 banaani
- viinirypälerasia
- 1 tuore ananas
- 2 mangoa
- 4 kiiviä
- 4 passion hedelmää
- 2 limeä
- 1 rasia ananaskirsikoita
- 1 rasia pensanmustikoita
- voita
- kaurahiutaleita
- kananmunia

VARMISTA ONKO

- vehnä jauhoja
- sokeria
- leivinjauhetta

TARVIKKEET

- leikkuulautoja
- veitsiä
- omenapora
- kokkiveitsi (ananakselle)
- iso kulho
- tarjoilukulhot ellei tilassa ole valmiina



TUNTISUUNNITELMA 9. KERTA

Ruokaisampaa välipalaa

Kanasalaatti ja lehtikaalisipsit

TUNNIN TAVOITTEET

Opitaan ruokaisa, kylmä välipala.
Opitaan kanan käsittelyä.
Tutustutaan lehtikaaliin.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Printtaa ohjeet.
- Laita tarvikkeet ja ainekset vain esille.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Ohjeen läpikäynti ja välineiden näyttäminen.
- Kerholaiset saavat itse hakea kaikki tarvittavat välineet ja mittausastiat.
- Kerho-ohjaaja kertoo broilerin käsittelystä (broileri kannattaa ostaa valmiiksi paloitetuna, niin välttyy kontaminaatiolta) ja täsmentää broileriin koskeneiden käsienpesun tärkeyttä.
- Ohjaaja kertoo, mitä tarkoittaa ripaus chiliä.
- Lehtikaalisipsien onnistumisen vuoksi ja niiden uunissa oloajan pituuden varmistamiseksi kerho-ohjaaja panee kännykkään hälytyksen, milloin sipsit on otettava uunista.
- Kerholaiset kattavat pöydän.

RUOKAILUN AIKANA

- Ruokaillessa keskustellaan salaatin mausta ja kasvien sopivuudesta salaattiin.
- Mietitään, mitä muita kasviksia voisi käyttää. Mitä kasviksia jättäisivät pois.
- Miten lisäisi salaatin ruokaisuutta (keitettyä kananmunia salaatin sekaan, keitettyä pastaa tai viljavalmistetta; ohra, kaura, riisi).



Kanasalaatti

(4-6 annosta)

1 rs (n 400 g) maustamattomia tai maustettuja kanasuikaleita
(suolaa, pippuria, chilijauhetta, grillimaustetta...)

2 rkl öljyä

1 kerä-, jäävuori- ja/tai lehtisalaattia

4 tomaattia

1/2 kurkku

1 paprika

n. 150 g mozzarellaa tai salaattijuustoa

Kastike

1 prk (200 g) kermaviiliä

sinappia tai ketsuppia, chili -ja valkosipulijauhetta, grillimaustetta, valkopippuria, currya

1. Mausta kanasuikaleet, jos et käytä valmiiksi maustettuja.
2. Kuumenna öljy paistinpannalla ja paista suikaleita n. 15 minuuttia.
3. Huuhtelee salaatti ja muut kasvikset. Revi salaatti tarjoiluvadille. Lohko tomaatit, suikaloi kurkku ja paprika ja levitä ainekset salaatille.
4. Paloittele mozzarella tai valuta salaattijuusto. Lisää salaatille.
5. Lisää kanapalat salaatille.
6. Valmista kastike. Sekoita kermaviiliin joukkoon haluamiasi mausteita välillä maistellen. Tarjoa kastike erikseen salaatin kanssa.

Lehtikaalisipsit

(6 annosta)

200 g (1 pss) lehtikaalia

2 rkl öljyä

1/2 tl suolaa

(riipaus chilijauhetta)

1. Laita uuni kuumentamaan 150 asteeseen.
2. Huuhtelee lehtikaalin lehdet ja poista lehdistä puiseva varsiosa. Revi lehdet suupaloiksi.
3. Mittaa öljy kulhoon. Lisää suola ja halutessasi ripaus chiliä
4. Laita lehtikaalipalat kulhoon ja sekoita nostellen niin, että öljy leviää tasaisesti kaikkialle.
5. Levitä lehtikaalit leivinpaperoidulle pellille.
6. Kypsennä lehtikaalisipsejä uunin keskitasolla noin 20–25 minuuttia. Varo polttamasta sipsejä. Voit käänellä sipsejä lastan avulla.



Muistilista:

OSTA

(n. 6 kerholaiselle)

- 1 rs (n 400 g) maustamattomia tai maustettuja kanasuikaleita
- 1 kerä-, jäävuori- ja/tai lehtisalaattia
- 2 tomaattia
- 1 kurkku
- 1 paprika
- n. 150 g mozzarellaa tai salaattijuustoa
- 1 prk (200 g) kermaviiliä
- sinappia tai ketsuppia
- chili -ja valkosipulijauhetta
- grillimaustetta
- valkopippuria
- currya

VARMISTA ONKO

- ruokaöljyä
- sinappia
- ketsuppia
- chilijauhetta
- valkosipulijauhetta
- currya
- grillimaustetta

TARVIKKEET

- paistinpannu
- paistinlasta
- juuresveitsi
- leikkuulauta
- salaattikulho
- salaattiottimet
- lautasliinoja



TUNTISUUNNITELMA 10. KERTA

Opetellaan mittaamista

Vikkelä marjapiirakka

TUNNIN TAVOITTEET

Opetellaan mittaamista.
Opitaan leipomaan helppo marjapiirakka.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Monista ohjeet.
- Laita ainekset ja tarvikkeet esille, mutta anna kerholaisten hakea tarvikkeet itse.
- Jos mahdollista, anna kerholaisten itse mitata ainekset. Tarvittaessa jaa raaka-aineetkin valmiiksi.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Käy ohje tarkasti läpi ja näytä välineet.
 - Kerro miten tämä pohjataikina eroaa muro- tai pullataikinasta.
 - Näytä selkeästi, mitä tarkoittaa dl, tl ja rkl.
 - Näytä vuoan voitelu. Vaihtoehtoisesti vuoan voi vuorata leivinpaperilla.
 - Kertaa uunin käyttö (varovaisuus, patalaput/kintaat!).
 - Valvo mittaamista ja varsinkin uuninkäyttöä.
 - Kerholaiset tekevät itsenäisesti taikinan.
 - Panevat taikinan piirakkavuokaan.
 - Panevat vuoan uuniin ja ottavat sen myös pois.
 - Kerholaiset kattavat pöydän.
-
- Kysy haluavatko seuraavalla kerralla tehdä pinaatti- vai porkkanalettuja.

RUOKAILUN AIKANA

- Tutkitaan marjapiirakan ulkonäköä ja makua.
- Pohditaan, mitä muita täytteitä voisi käyttää esim. omenaa, puolukkaa, vadelmaa, mansikkaa, raparperia....
- Millaisia piirakoita kerholaiset ovat syöneet.
- Mitä piirakan kanssa voisi tarjota (vaniljakastike, jäätelö, kermavaahto).



Vikkeli marjapiirakka

(6-8 palaa)

Pohja

- 2 kananmuna
- 1 dl sokeria
- 1 dl ruokakermaa
- 0,5 dl öljyä tai juoksevaa margariinia
- 3 dl vehnä jauhoja
- 1,5 tl leivinjauhetta

Päälle

- 3 dl (pakaste)marjoja
(1 rkl perunajauhoja)

Pinnalle

- 0,5 dl juoksevaa margariinia tai öljyä
- 0,5 dl sokeria
- 1,5 dl kaurahiutaleita

1. Voitele piirakkavuoka (halkaisija n 24 cm:n). Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.
2. Riko kananmunat kulhoon. Mittaa päälle sokeri.
3. Sekoita puukauhalla sekaisin.
4. Lisää joukkoon kerma ja rasva. Sekoita hyvin.
5. Mittaa seoksen päälle vehnä jauhot ja leivinjauhe. Sekoita vain sen verran, että aineet sekoittuvat hyvin.
6. Levitä taikina voidellun, piirasvuolan pohjalle ja reunoille.
7. Ripottele marjat piirakkapohjalle. Jos käytät pakastemarjoja, sekoita niiden joukkoon perunajauhot ja levitä sitten piirakan päälle.
8. Sekoita rasva, sokeri ja kaurahiutaleet. Ripottele seos marjojen päälle.
9. Paista marjapiirasta uunin alaosassa 200 asteessa n. 20-25 minuuttia, kunnes piirakan reunat ja pinta on kullanruskea.

Muistilista:

OSTA

(n. 6-8 kerholaiselle)

- kananmunia
- 1 ruokakerma
- vehnä jauhoja
- leivinjauhetta
- 3 dl (pakaste)marjoja

VARMISTA ONKO

- ruokaöljyä tai juoksevaa margariinia
- sokeria
- leivinjauhetta
- vehnä jauhoja
- kaurahiutaleita

TARVIKKEET

- piirakkavuokia n. 24 cm
- taikinakulhot
- puuhaarukoita

TUNTISUUNNITELMA 11. KERTA

Ruokaisat lettukestit

Pinaatti- tai porkkanaletut ja puolukkahilloke

TUNNIN TAVOITTEET

- Opitaan tekemään ruokaisia lettuja.
- Opitaan paistamaan lettuja.
- Opitaan tekemään lisäkehillö.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Monista ohjeet.
- Laita pinaatti sulamaan kulhoihin.
- Laita tarvikkeet ja ainekset valmiiksi esille. Varmista etukäteen, että kaikille ryhmille on oma paistinpannu.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Käydään ohje läpi. Sovitaan, että kaikki saavat vuorollaan kokeilla paistamista ja letun kääntämistä.
- Muistuta, ettei ensimmäisellä yrityksellä kukaan ole mestari, mutta kaikki oppii, kun tekee riittävän useasti.
- Kerro, että ryppyisetkin letut syödään, mitään ei heitetä hukkaan
- Muistuta mittaamisesta ja kananmunien rikkomisesta.
- Näytä lettujen paisto ja kääntäminen.
- Muistuta turvallisesta työskentelystä. Sekä rasva että kuuma sokeriliemi voivat polttaa! Jos joku polttaa sormensa, niin välittömästi kylmähoito eli sormi kylmään veteen.
- Valvo paistamista.
- Kannusta kaikkia kokeilemaan paistamista ja kääntämistä ja kehu onnistumisesta.

RUOKAILUN AIKANA

- Keskustellaan lettujen mausta ja verrataan kaupan tuotteisiin.
- Pohditaan lettujen tekemistä kotona ja siihen liittyviä ohjeita turvallisuudesta.



Pinaatti- tai porkkanaletut

(4 annosta)

1 pss (150 g) pakastepinaattia
5 dl maitoa
3 dl vehnä jauhoja
2-3 kananmunaa
0,5 dl öljyä tai juoksevaa rasvaa
0,5 tl suolaa
(riipaus valkopippuria)

Paistamiseen öljyä tai juoksevaa rasvaa

1. Sulata pinaatti.
2. Mittaa pinaatin päälle maito ja vehnä jauhot. Vatkaa tasaiseksi.
3. Riko joukkoon kananmunat, lisää rasva ja suola (sekä pippuri). Vatkaa tasaiseksi.
4. Kuumenna lettupannu ja laita joka koloon hiukan rasvaa.
5. Kaada joka lettupannun koloon n. 0,5 dl taikinaa. Anna lettujen saada väriä pohjaan ja reunoille. Käännä varovasti ja paista myös toiselta puolelta kauniin ruskeiksi.
6. Nosta valmiit letut tarjoilulautaselle ja paista lopputaikina samalla tavalla.
7. Tarjoa letut puolukkahillokkeen kanssa.

Porkkanaletut

Raasta 1-2 porkkanaa (150 g) hienoksi raasteeksi ja laita raaste taikinaan pinaatin sijaan. Valmista kuten pinaattiletut.

Puolukkahilloke

(4 annosta)

2 dl (pakaste) puolukoita
1 dl sokeria
1 rkl vettä

1. Laita (jäiset) puolukat ja sokeri pieneen kattilaan.
2. Lisää vesi. Kuumenna, kunnes seos kiehahtaa.
3. Sekoita ja anna hillokkeen jäähtyä.



Muistilista:

OSTA

- pakastepinaattia
- (porkkanaa)
- maitoa
- kananmunia (varaa varmuudenvuoksi vähän reilummin)
- pakastepuolukoita

VARMISTA ONKO

- ruokaöljyä tai juoksevaa margariinia
- suolaa
- sokeria
- valkopippuria
- vehnä jauhoja

TARVIKKEET

- taikinakulho
- raastinrauta
- lettupannuja
- paistinlastoja
- kasari tai pieni kattila



TUNTISUUNNITELMA 12. KERTA

Leivotaan itsenäisesti

Suolaiset muffinit

TUNNIN TAVOITTEET

Harjoitellaan itsenäistä työskentelyä
Harjoitellaan itsenäistä uunin käyttöä.
Maistellaan suolaista välipalaa.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Laita leivonta-aineksia ja tarvikkeita esille. Mutta, jos työskentelette esim kotitalousluokassa, jonne ei tarvitse viedä omia tavaroita ja raaka-aineita, anna kerholaisten itse etsiä tarvikkeet.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Ohjeen läpikäynti ja välineiden näyttäminen.
- Kerholaiset saavat itse hakea kaikki tarvittavat välineet ja mittausastiat.
- Kerholaiset tekevät itsenäisesti taikinan.
- Panevat taikinan muffinssivuokiin.
- Panevat muffinssit uuniin ja ottavat ne myös pois.
- Kattavat pöydän.

RUOKAILUN AIKANA

- Tutkitaan muffinssien ulkonäköä ja makua.
- Pohditaan, mitä muita täytteitä voisi käyttää, voisiko esim. suolaista ja makeaa yhdistää esim. juusto ja suklaa?



Kinkku-juustomuffinit

(10 kpl)

4 dl vehnä jauhoja	100 g kinkkua
0,5 dl kauraleseitä	100 g juustoraastetta
1 tl leivinjauhetta	1 dl öljyä tai juoksevaa margariinia
0,5 tl suolaa	1 kananmuna
1 paprika	2,5 dl maitoa

1. Sekoita vehnä jauhot, kauraleseet, leivinjauhe ja suola kulhossa.
2. Huuhtele paprika, halkaise ja poista kanta ja siemenet. Leikkaa paprika ja kinkku pieniksi kuutioiksi. Sekoita juustoraasteen kanssa jauhojen sekaan.
3. Lisää rasva, muna ja maito. Sekoita tasaiseksi.
4. Lusikoi taikina muffinivuokiin.
5. Paista uunin keskiosassa 225 asteessa 18 - 20 minuuttia.

Vinkki! Voit valmistaa muffinit myös pelkkää juustoa käyttäen.

Muistilista:

OSTA

- paprikoita
- savukinkkua
- juustoraastetta
- kananmunia
- maitoa

VARMISTA ONKO

- vehnä jauhoja
- kauraleseitä tai -hiutaleita
- leivinjauhetta
- suolaa
- ruokaöljyä tai juoksevaa margariinia

TARVIKKEET

- muffinivuokia ja/tai pelti
- kulho
- pallovatkain
- leikkuulauta
- veitsi

TUNTISUUNNITELMA 13. KERTA

Opitaan ruskistamista ja maustamista

Jauhelihatat

TUNNIN TAVOITTEET

Opitaan jauhelihan ruskistus.
Opitaan maustamaan jauheliha.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Jos kerholaiset työskentelevät pareittain, pienennä ohje sopivaksi ja jaa ainekset valmiiksi.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Käydään ohje tarkasti läpi.
- Näytä tarvittavat raaka-aineet.
- Muistuta kuumen pannun käsittelystä.
- Käy läpi kasvisten paloittelu.
- Kehota varovaisuuteen maustamisessa. Maista ennen mausteen lisäämistä.
- Miettikää yhdessä, millä muulla jauhelihaa voi maustaa.

RUOKAILUN AIKANA

- Keskustellaan, mihin muuhun ruskistettua jauhelihaa voisi käyttää (liha-makaronilaatikko, jauhelihakastike...)
- Mitä muita tacojen täytteeksi voi laittaa?
- Mistä taco ovat kotoisin?
- Mitä on tex-mexruoka?



Jauhelihatacot

(10 kpl)

400 g jauhelihaa
1 sipuli
(2 valkosipulin kynttä)
(1 porkkana)
1 rkl öljyä
1-2 tl paprikajauhetta
0,5 tl rouhittua mustapippuria
ripaus chiliä
1 tl suolaa
3 rkl (70 g) tomaattisoseetta (pyree)
n 0,5 dl vettä

Lisäksi
8-12 valmista tacokuorta
n. 100 g rapeaa salaattia
20 cm:n pala kurkkua
2 tomaattia
200 g kermaviiliä
2 rkl ketsuppia
1 tl paprikajauhetta
ripaus mustapippuria
ripaus chiliä

1. Kuori ja hienonna sipulit (ja raasta porkkana hienoksi raasteeksi).
2. Kuullota sipulia pannulla öljyssä.
3. Lisää jauheliha ja ruskista se kunnolla. Mausta seos paprikajauheella, pippurilla, chilillä ja suolalla sekä tomaattisoseella. Lisää vesi ja sekoita hyvin. Anna hautua pannulla 10-15 minuuttia.
4. Jauhelihan kypsyyessä revi tai leikkaa salaatti suikaleiksi ja laita tarjoilukippoon.
5. Pese kurkkupala ja leikkaa pieniksi kuutioiksi. Laita tarjoilukippoon.
6. Pese ja kuutioi myös tomaatit ja laita tarjolle.
7. Mausta kermaviili ketsupilla, paprikajauheella, pippurilla ja chilillä ja laita tarjolle.
8. Asettele tacokuoret tarjolle. Tarkista jauhelihan maku ja nosta tarjolle.

Vinkit! Voit maustaa jauhelihan valmiilla texmex-mausteseoksella tai valmiilla salsakastikkeella. Lisää jauhelihan joukkoon tölkillinen ruskeita papuja, papuja tomaattikastikkeessa tai 2 dl keitettyjä härkäpapuja. Kermaviilikastikkeen sijaan voit käyttää juoksevaa sulatejuustovalmistetta, esim Koskenlaskija cheddar. Samat täytteet sopivat myös tortilloihin.

Muistilista:

OSTA

- 400 g jauhelihaa
- 1 sipuli
- (2 valkosipulin kynttä)
- (1 porkkana)
- 3 rkl (70 g) tomaattisoseetta (pyree)
- 8-12 valmista tacokuorta
- 1 pss jääsalaattia
- 1 kurkku
- 2 tomaattia
- 200 g kermaviiliä
- 2 rkl ketsuppia

VARMISTA ONKO

- öljyä
- paprikamaustetta
- chilimaustetta
- mustapippuria
- suolaa
- ketsuppia
- lautasliinoja/
paperipyyhkeitä

TARVIKKEET

- paistinpannu
- paistinlasta
- leikkuulauta
- veitsi
- kulho
- raastinrauta



TUNTISUUNNITELMA 14. KERTA

Kiisseliä ja keksejä

Marjakiisseli ja kaurarusinakeksit

TUNNIN TAVOITTEET

Opitaan suurustamaan.

Opitaan leipomaan keksejä.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Monista ohjeet (jos käytät ulkolaisia marjoja, muuta ohje sellaiseksi, että marjat kiehuvat sen tarvittavan 5 minuuttia.)
- Jaa marjat tarvittaessa kulhoihin joka ryhmälle omansa.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Käy ohje läpi.
- Varmista, että kerholaiset ymmärtävät, ettei kiisseli saa kiehua. Vain pulpahtaa.
- Muistuta uunin käytöstä keksien leipojille.

Marjakiisseli perusohje

(4 annosta)

8 dl laimennettua, sokeroitua mehua
0,5 dl perunajauhoja
n. 3 dl pakastettuja kotimaisia marjoja
(mustikoita, herukoita, mansikoita, vadelmia)
2-3 tl sokeria

1. Mittaa mehu ja perunajauhot kattilaan.
2. Kuumenna koko ajan sekoittaen, kunnes liemi sakenee ja pulpahtaa pari kertaa.
3. Nosta kattila liedeltä.
4. Lisää jäiset marjat, sekoita. Maista sokerin määrä ja lisää tarvittaessa.
5. Kaada kiisseli tarjoilukulhoihin ja ripottele pintaan sokeria, jotta ei muodostu kuorta.



Kaura-rusinakeksit

100 g voita tai margariinia
2,5 dl kaurahiutaleita
0,75 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
2 rkl vehnä jauhoja
0,5 dl rusinoita
1 kananmuna

1. Sulata voi tai margariini kattilassa. Sammuta levy.
2. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet. Anna turvota noin viisi minuuttia.
3. Lisää sokerit, vehnä jauhot, rusinat ja muna. Sekoita tasaiseksi.
4. Nostele seoksesta kahdella teelusikalla nokareita leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Jätä nokareiden väliin vähän leviämistä.
5. Paista keksit 200-asteisessa uunissa 5–7 minuuttia.

Vinkki! Voit laittaa taikinaan rusinoiden sijaan suklaarouhetta tai pieneksi silputtuja kuivattuja hedelmiä, esimerkiksi aprikooseja.

Muistilista:

OSTA

- mehutiivistettä
- perunajauhoja
- pakastettuja kotimaisia marjoja (mustikoita, herukoita, mansikoita, vadelmia)
- kananmunia
- rusinoita
- voita tai margariinia

VARMISTA ONKO

- sokeria
- vehnä jauhoja
- vaniljasokeria
- kaurahiutaleita

TARVIKKEET

- kattila
- vispilä
- kasari
- puuhaarukka
- leivinpaperi

TUNTISUUNNITELMA 15. KERTA

Hävikistä herkkua

Älä ruoki hukkaa -pizzat

TUNNIN TAVOITTEET

Opitaan lisää hävikistä.

Opitaan hyödyntämään jääkaapin aarteita.

KERHONPITÄJÄN ALKUVALMISTELUT AJAN SÄÄSTÄMISEKSI

- Monista ohjeet (muokkaa ohjetta tarvittaessa itsellesi ja tilanteeseen sopivaksi)
- Jaa hiivapalat kulhoihin valmiiksi, jos leivotte pohjataikinan itse.
- Laita esille erilaisia vaihtoehtoja, joita voi käyttää pizzaan.

KERHOLAISTEN KANSSA

- Kerro mitä eroa on viimeinen käyttöpäivä ja parasta ennen -merkinnöillä ja missä tuotteissa niitä käytetään.
- Kerro mistä tuntee pilaantuneen ruoan ja saako esim homeista juustoa käyttää.
- Miettikää, miten ruokahävikkiä voisi välttää.
- Kerro mitä haittaa ruokahävikistä on (rahallisen menetyksen lisäksi, ruokaketjun joka kohdan panostus on mennyt hukkaan)
- Käy ohje läpi.
- Anna kerholaisten miettiä ja valita täytteet.



Älä ruoki hukkaa -pizza

Pohja

15 g tuorehiivaa
2 dl vettä, halutessasi voit lisätä veden joukkoon punajuurimehua, jolloin saat punaisen pohjan
0,5 tl suolaa
4,5 – 5 dl vehnä jauhoja, osa voi olla täysjyvä- tai ruisjauhoa
tilkka ruokaöljyä

Pizzapohjalle

70 g (1 tlk) tomaattipyreetä
(pizzamaustetta)

Täytteet kaappien löydöistä ja oman mielen mukaan

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon muut ainekset ja vaivaa pizzataikina kimmoisaksi.
2. Kohota taikina liinan alla kaksinkertaiseksi. Kauli taikina ohueksi levyksi ja siirrä uunipellille leivinpaperin päälle tai taputtele suoraan leivinpaperille.
3. Kohota pohjaa liinan alla täytteiden varaamisen ja esikäsittelyn ajan.
4. Levitä tomaattipyree pohjalle. Lisää suikaloidut, kuutoidut tai viipaloidut raaka-aineet. Mausta. Ripota pintaan juustoraaste.
5. Paista 225 asteessa 15 – 20 min. kunnes pizzapohjan reunat ovat saaneet hiukan väriä ja juusto on sulanut.

Pizzan täyttäminen

Hyödynnä purkkien pohjat. Oliivit, aurinkokuivatut tomaatit tai muut marinoidut kasvikset, maustekastikkeet kuten pesto, fetatyyppinen salaattijuusto ja sinihomejuusto antavat makua. Muista, että näissä on runsaasti suolaa – pieni määrä riittää. Kypsi kasvien, broilerin tai lihan tähteet, lihapullat tai viimeistä käyttöpäivää lähellä olevat leikkeleet sopivat mainiosti pizzan täytteeksi. Jo hieman kovettuneet juustonpalat voi raastaa pizzan päälle.

Vinkki! Voit tehdä pitsan myös valmiin rieskan päälle, näin säästy pohjan tekemiseltä.

Mieti ostoslista, varmistukset ja tarvikkeet sen mukaan, minkälaiset pizzat teette ja mitä on jo olemassa tai jäänyt edellisiltä kerroilta.



Muistilista:

OSTA

VARMISTA ONKO

TARVIKKEET

