

Kokkaa kotimaista

OPETUS-
MATERIAALI
YLÄKOU-
LUILLE

2024



SISÄLLYS

- 4 **TAVOITTEET**
- 4 **SISÄLTÖALUEET**
- 5 **AIHEEN KÄSITTELY-
VINKKEJÄ
OPPITUNNEILLE**
- 6 **TEORIA JA LINKIT
RUOKAA! -KIRJAN
LUKUIHIN**
 - 6 Luku 1 - Mitä tiedämme
lautasellamme olevasta ruoasta?
 - 7 Luku 4 - Ruuantuotanto
suomalaisilla maatiloilla
 - 10 Luku 5 - Miten ruuantuotannon
kestävyyttä voidaan mitata?
- 11 **KAHOOT JA LINKKEJÄ**

HIENOA, ETTÄ olet valinnut kotitalouden oppitunneillesi aiheeksi **kotimaisen ruantuotannon!** Olemme laatineet tämän opetusmateriaalin yläkoulun kotitalouden opetukseen siten, että se sopii jaetuksi vaikkapa kahdelle eri opetuskerralle. Tällöin ensimmäisellä opetuskerralla tutustutte teoriaan ja kokkaatte esimerkiksi jälkiruuan ja seuraavalla opetuskerralla kokkaatte pääruoka-annokset. Voitte myös tutustua teoriaan aiemmin ja kokata kaikki ruuat seuraavalla opetuskerralla.

OPETUSKOKONAISUUDEN ALKUUN on koostettu teoriaosuus suomalaisesta ruantuotannosta. Sen jälkeen voittekin sitten keskittyä ruuan valmistamiseen ja herkutteluun! Olemme myös tehneet lyhyen Kahoot-visan opiskeluista asioista. Tietovisan voi tehdä myös vaikka sillä aikaa, kun ruoka valmistuu uunissa.

MATERIAALI SISÄLTÄÄ

- **TEORIAOSUUDEN** suomalaisesta ruantuotannosta (noin 45 minuuttia)
- **KAHOOT-TIETOVISAN** opiskelijan asioiden kertaamiseen
- **RESEPTIT** kahteen pääruokaan ja yhteen jälkiruokaan
- **OPETTAJAN LISÄMATERIAALIN** (sisältää teoriaosuuden pohjana olevan Ruokaa! -oppikirjan pdf-versiona sekä tiedot siitä, mistä kohti kirjaa voit tutustua käsiteltäviin asioihin tarkemmin)

KUULISIMME MIELELLÄMME vielä palautteesi materiaaleista ja resepteistä, eli vastaathan palautekyselyymme  **täällä!**

Lisätietoja materiaalista:

MTK ry
ruokamarkkina-asiantuntija
Heidi Siivonen
heidi.siivonen@mtk.fi
puh. 040 568 8802

MATERIAALIN KYTKEYTYMINEN PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEISIIN KOTITALOUDEN OPPIAINEESSA:

KOTITALOUDEN OPETUKSEN tehtävänä on **kehittää kodin arjen hallinnan sekä kestävän ja hyvinvointia edistävän elämäntavan edellyttämiä tietoja, taitoja, asenteita ja toimintavalmiuksia**. Opetuksessa edistetään kädentaitoja ja luovuutta sekä kykyä tehdä valintoja ja toimia kodin arjessa kestävästi.

KOTITALOUSOPETUKSESSA LUODAAN perusta **kestävään asumiseen, ruokaosaamiseen ja kuluttajuuteen**. Oppiaine kasvattaa toiminnallisuuteen ja yritteliäisyyteen sekä vastuullisuuteen ja taloudellisuuteen. Oppiaine soveltaa toiminnaksi eri alojen tietoa.

TAVOITTEET

- **T3 OHJATA JA ROHKAISTA** oppilasta valitsemaan ja käyttämään hyvinvointia edistävästi ja kestävän kulutuksen mukaisesti materiaaleja, työvälineitä, laitteita sekä tieto- ja viestintäteknologiaa.
- **T7 AKTIVOIDA OPPILASTA** tunnistamaan arjen rakentumista ja kulttuurisesti monimuotoisia toimintaympäristöjä sekä kotitalouksien perinteitä.
- **T13 OHJATA OPPILASTA** kestävään elämäntapaan kiinnittämällä oppiaan huomiota ympäristö- ja kustannustietoisuuteen osana arjen valintoja.

SISÄLTÖALUEET

- **S1 RUOKAOSAAMINEN JA RUOKAKULTTUURI**
- **S3 KULUTTAJA- JA TALOUSOSAAMINEN KODISSA**



AIHEEN KÄSITTELYVINKKEJÄ OPPITUNNEILLE

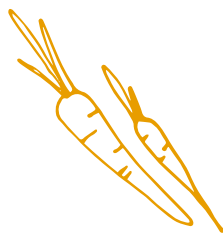
OPPITUNTIA VOIT valmistella opetusryhmäsi kanssa siten, että edellisellä kerralla annetaan kotitehtäväksi katsoa, **löytyykö kodin ruokakaapeista suomalaisen ruokaan viittaavia merkkejä**. Voit kertoa oppilaille, että ensi kerralla valmistetaan ruokaa suomalaisista aineksista.

Luomumerkki ja EU-tunnus voivat tuki viitata myös muussa EU-maassa tuotettuun ruokaan, mutta jos niiden rinnalla on Hyvää Suomesta-merkki, ruoka on Suomessa tuotettu.

SEURAAVAN OPPITUNNIN alussa keskustellaan, mitä suomalaisia ruokia kotoa löytyi.



**KOKO RUOKAA!-KIRJA
ON LUETTAVISSA TÄÄLLÄ!**



TEORIAOSUUS LÖYTYY

Moodlesta diaesityksenä, jonka voit näyttää opiskelijoille. Siihen sisältyy myös lyhyitä videoita, joiden kautta pääsette kurkistamaan maatilojen arkeen.



TEORIA JA LINKIT RUOKAA!-KIRJAN LUKUIHIN, JOISSA AIHETTA TARKEMMIN KÄSITELLÄÄN

📖 LUKU 1: MITÄ TIEDÄMME LAUTASELLAMME OLEVASTA RUOASTA?

SUOMESSA TUOTETTUA ruokaa kuvataan usein puhtaaksi, turvalliseksi ja jäljitettäväksi. Mitä nämä sitten tarkoittavat?

PUHTAUS JA TURVALLISUUS viittaavat siihen, että **ruuantuotanto on tarkasti säädeltyä ja huolellista pelloilta pöytään, kauppaan tai ravintolaan saakka**. Suomessa elintarvikelainsäädäntö on tiukkaa, ja sekä ruuantuottajat että ruuan jatkojalostajat ja myyjät (esimerkiksi meijerit, ravintolat ja kaupat) ovatkin päävastuussa tuotteiden turvallisuudesta. Ravintoloiden hygieniasta ja tuoteturvallisuudesta kertoo Oiva-raportti. Ravintoloissa tarjottavan lihan alkuperämää on ilmoitettava asiakkaalle esimerkiksi ruokalistassa.

SUOMALAINEN RUOKA ei sisällä hormoneja tai lääkettä. Suomalainen kananmunantuotantoketju on **salmonellaton**, jolloin kananmunaa uskaltaa maistaa raakanakin. Suomessa tuotantoeläimille **ei anneta lihaksia kasvattavia hormoneja**. Eläimiä lääkitään vain tarpeeseen, ei ennaltaehkäisevästi, siksi liha- tai maitotuotteet eivät sisällä lääkettä. Kasvintuotannossa kasvinsuojeluaineita käytetään **vain tarpeeseen ja vähäisesti**, eikä niistä ole jäämiä ruuassa.

SUOMALAINEN RUOKAKETJU on myös **läpinäkyvä ja jäljitettävä**, eli kuluttaja voi helposti ottaa selville, missä esimerkiksi kananmunat tai jauheliha on tuotettu. Esimerkiksi kaupasta ostamissasi suomalaisissa broilersuikaleissa lukee, miltä tilalta liha on peräisin. Myös **pakkausmerkintöihin voi luottaa**: jos olet allerginen esimerkiksi kananmunalle, pakkausselosteessa lukee tarkasti, onko tuotteessa kananmunaa. Pakkauksesta saat selville myös ruokien **ravintoarvot**, eli esimerkiksi proteiinin tai hiilihydraatin määrän.



SUOMALAISISTA BROILERPYÖRYKÖISTÄ TAI NYHTÖKAURASTA VOIT SELVITTÄÄ ESIMERKIKSI

- MITÄ RAAKA-AINEITA valmistuksessa on käytetty
 - MITÄ ILMANVAIKUTUKSIA valmistuksessa on ollut
 - MITÄ TUOTANTOVAIKUTUKSIA on ollut ennen kuin tuote on päätenyt kauppaan tai ravintolaan
 - MITÄ PÄÄSTÖJÄ tuotteen valmistuksen eri vaiheissa on aiheutunut
 - KETKÄ TOIMIJAT ovat tuotantoon osallistuneet
 - MITÄ IHMISOIKEUKSIIN, tasa-arvoon ja eläinten hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä tuotantoon liittyy.
- i** Ulkomaiselle broilerinlihalle vastaavaa jäljitettävyyttä on mahdotonta toteuttaa.

LÄHIRUOKA ON paikallista ruokaa. Lähiruoka on **helposti jäljitettävää**, se **edistää alueen omaa ruokakulttuuria** ja **vahvistaa aluetaloutta**. Mitä ruokaa teidän maakunnassa tuotetaan ja jatkojalostetaan?

RUOKA-ALA TYÖLLISTÄÄ Suomessa **320 000 henkeä, 12 % kaikista työllisistä**. Joukkoon kuuluvat maataloustuottajat (maatilat), elintarvikkeiden jatkojalostus (mm. meijerit, myllyt, teurastamot), elintarvikekauppa (ruoka-kaupat), ravitsemispalvelut (esim. ravintolat ja kahvilat) sekä muita ruokaan liittyviä aloja.

LUKU 4: RUUANTUOTANTO SUOMALAISILLA MAATILOILLA

ALKUTUOTANNOLLA TARKOITETAAN maatilalla ja puutarhassa tapahtuvaa viljelyä, kasvustojen hoitoa ja sadonkorjuuta sekä kotieläintiloilla kaikkea eläinten hoitoa ja kasvatusta ja lypsykarjatiloiilla maidon lypsämistä.

MAATILAT OVAT Suomessa yleensä perheyriyksiä. Suomalaisten maatilojen päätuotantosuuntia ovat **kasvinviljely** ja **kotieläintuotanto**. Näiden lisäksi maatioilla harjoitetaan muuta yritystoimintaa, kuten metsätaloutta, tuotteiden suoramyyntiä ja jatkojalostusta, matkailua ja erilaista koneurakointia.

VILJAVA JA PUHDAS maatalousmaa on Suomelle arvokas luonnonvara ja suomalainen ruoka on ylpeyden aihe juuri **puhtauden, turvallisuuden ja jäljitettävyyden** ansiosta. Ilmastonmuutos myös aiheuttaa koko maapallon laajuisesti viljeltäväksi soveltuvan maaperän vähenemistä, joten tulevaisuudessa maatalousmaa on yksi kansainvälisen kaupan kohteista – kuten vaikkapa öljy on nykyään.

KASVINTUOTANTO JAETAAN pelto- ja puutarhakasvien viljelyyn. Kasvinviljelytiloilla tarkoitetaan maatiloja, jotka ovat erikoistuneet peltokasvien viljelyyn. Peltokasveja voidaan viljellä joko ihmisten ruuaksi tai eläinten rehuksi, esimerkiksi ruista tai vehnää leipään tai kauraa eläinten rehuksi tai elintarvikikäyttöön. **Viime vuosina kaura on lisännyt suosiotaan**, ja siitä onkin tehty monenlaisia uusia tuotteita, kuten vaikkapa nyhtökauraa, kaurajauhista ja kaurajuomia tai -välipaloja.

PUUTARHAKASVEJA, KUTEN porkkanoita, erilaisia kaaleja tai tomaatteja ja yrttejä, puolestaan viljellään joko **avomaalla tai kasvihuoneissa**. Näiden lisäksi voidaan viljellä energiantuotantoon tarkoitettuja energiakasveja tai muita erikoiskasveja, kuten mauste- ja kuitukasveja.

KOTIELÄINTUOTANNOSSA ELÄIMET jaetaan **märehtijöihin ja yksimahaisiin**. Nauta on suomen yleisin märehtijä. Nautoja ovat lypsykarjatilojen lehmät ja lihaa tuottavat naudat.

NAUTOJEN LISÄKSI kotieläintuotannossa on muitakin märehtijöitä kuten **lampaita, vuohia ja poroja**. Lampaiden villaa käytetään myös käsityötarvikkeisiin.

TÄRKEIMPIÄ YKSIMAHAISIA kotieläimiä (eli ei märehtijöitä) ovat sika, siipikarja kuten kanat, broilerit ja kalkkunat, ja hevoset. Kotieläintuotantoa on myös kalojen ja turkiseläinten kasvatusta. **Kotieläintuotanto on Suomelle tyyppillistä, koska nurmi kasvaa Suomen pohjoisissa olosuhteissa hyvin**. Kaikkialla Suomen pelloille ei ole kannattavaa tai mahdollista viljellä suoraan ihmisen hyödynnettävissä olevia kasveja.

KOTIELÄINTUOTANNOSSA KÄYTETÄÄN monenlaista teknologiaa osana tuotantoa. Esimerkiksi broilertiloilla lämpötilaa ja ilmanvaihtoa ohjaa automaatiikka. Automaatiikan lisäksi tarvitaan kuitenkin aina maanviljelijän ammattitaitoa. **Tekniikan kehittymisen myötä maanviljelijä ehtii keskittymään mm. enemmän eläinten hyvinvointiin.**

**KAUPPOIHIN
TULEVAT TOMAATIT
TUOTETAAN SUURISSA
KASVIHUONEISSA,
JOISSA TEKNIikka TUKEE
IHMISTEN TYÖTÄ.**



📖 LUKU 5: MITEN RUUANTUOTANNON KESTÄVYYTTÄ VOIDAAN MITATA?

ELINTARVIKKEIDEN YMPÄRISTÖVAIKUTUKSIA voidaan mitata. **Ruuantuotanto käyttää 70 % maapallon makean veden varoista.** Suomi on tässä suhteessa onnekaassa asemassa, sillä olemme **yksi maailman vesirikkaimmista maista.** Viileän ilmastomme ja riittävien sateidemme ansiosta suomalaisen maataloustuotannon kasteluveden tarve on vielä vähäinen. Suomen pelto- kasveille riittää luonnon hydrologisessa kierrossa oleva vesi, eli **vesi haihtuu maalta, merestä ja kasveista ilmaan, josta se tulee takaisin alas sateena tai sumuna.**

GLOBAALISTI SUURIN vesijalanjälki tuotettua kilo on **naudanlihantuotannossa.** Toisaalta kasvituotteiden viljelyssä voidaan käyttää runsaasti vesivaroja suhteessa alueen vesivaroihin. Suomessa kuitenkin on runsaat vesivarat ja osaamista niiden kestävään käyttämiseen. Esimerkiksi tuontitomaatin tai avokadon tai manteleiden viljelyssä käytetään alueen niukkoja vesivaroja keinokasteluun. Erilaisten tuotantotapojen ja -olosuhteiden takia ruokakeskustelut eivät ole yksiselitteisiä.

KULUTTAJA VOI päätöksillään ja teoillaan vaikuttaa ilmastonmuutokseen. Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan kasviksia tulisi nauttia monipuolisesti **vähintään puoli kiloa päivässä.** Monipuoliset ja vaihtelevat ruokavalinnat mahdollistavat terveyttä edistävien, ympäristön kannalta kestävien ja ruokailoa tuottavien aterioiden koostamisen. **Kaikkea ruokahävikkiä kannattaa välttää,** sekä kukkaro että ympäristö kiittävät.

ILMASTOVIISAS MAATALOUS kehittää jatkuvasti uusia viljelytekniisiä tai kotieläinten ruokintaan liittyviä ratkaisuja, joiden tavoitteena on **pienentää ruuantuotannon ilmastonmuutosvaikutusta.**



KURKATKAA RESEpteJÄ, joista kotta kokataan herkullinen ateria: mitä kotimaisia aineksia resepteissä on? Tiedätkö miksi kotimaisia marjoja voi syödä kuumentamatta?



**KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ
YHTEISEEN RUOKA-
HETKEEN:**

- MITÄ ON suomalainen ruokakulttuuri?
- MITÄ RUUAN alkuperä sinulle merkitsee?
- MIKÄ ON sinun lempi-ruokaasi, mitä raaka-aineita siihen tarvitaan?



📌 KAHOOT TÄÄLLÄ!


**📌 KÄY KURKKAAMASSA
MAATILOJEN ELÄMÄÄ**

**📌 LISÄÄ KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ
RUOKAJUHLIEN ABC -OPPAASTA**

2024

Kokkaa kotimaista

TUTUSTU SUOMALASEEN RUOKAAN &
RUUAN TUOTTAJIIN

 mtkry #kokkaakotimaista

mtk.fi | hyvaasuomesta.fi

