



# Ruokarunoutta

Iloa ja luovuutta ruokapöytäkeskusteluihin!



**Kokkaa  
kotimaista**



MAASEUDUN  
SIVISTYSLIITTO

# Ohjeita ruokarunouteen

Nyt on aika päästää luovuutenne valloilleen ja luoda ruokarunoutta! Tutustukaa sanalistoihin, jotka ovat täynnä herkullisia sanoja ja Kokkaa kotimaista -reseptien raaka-aineita. Sanalistoja voitte hyödyntää runojen inspiraationa tai keksiä kokonaan uusia!

Muistakaa, ettei runoudessa ole oikeita tai väärä vastauksia. Olkoon runonne kuin herkullisia aterioita, monipuolisia, värikkäitä ja täynnä mielikuvituksen makuja. Kokeilkaa yhdistellä sanoja rohkeasti, luokaa hauskoja kuvia ja älkää pelätkö kokeilla jotain uutta. Muistakaa huumori!

Tässä pari vaihtoehtoa, miten voitte lähteä kokeilemaan ruokarunoutta:

## Vaihtoehto 1: Sanalistat mausteena

Tutustukaa valmiisiin sanalistoihin. Kuvitelkaa olevanne keittiömestareita, mutta sanojen maailmassa! Käyttäkää listan sanoja kuin mausteita – lisääkää niitä rohkeasti runoihinne. Sanalista on vain alku. Voitte vapaasti lisätä mukaan omia sanojanne, jotka auttavat teitä rakentamaan tarinaa.

Kirjoittakaa valmiit runot Kokkaa kotimaista -runopohjalle, ja lukekaa runot yhteisellä aterialla.

## Vaihtoehto 2: Sattumarunous

Nyt on aika antaa sattuman päättää, millainen runosta tulee! Valitse jokaiselta sanalistalta yksi sana tai lause seuraavien ohjeiden mukaan:

**Sanalista 1:** Valitse sana, joka kuvailee eilen nauttimaasi ateriaa.

**Sanalista 2:** Valitse sana, joka alkaa jollain nimestäsi löytyvällä kirjaimella esimerkiksi etu- tai sukunimesi alkukirjaimella.

**Sanalista 3:** Valitse mielessäsi luku 1 ja 15 välillä. Valitse lukua vastaava lause sanalistalta.

**Sanalista 4:** Laita silmät kiinni ja osoita sanalistalta yhtä lausetta sattumanvaraisesti tai anna kaverin valita sanalistalta lause runoosi!

Kirjoittakaa valmiit runot Kokkaa kotimaista -runopohjalle, ja lukekaa runot yhteisellä aterialla.



Sanalistan numeron löydät oikeasta alareunasta.

## Tarvikkeet

- Kokkaa kotimaista sanalistat
- Kyniä
- Kokkaa kotimaista -runopohjat tai muuta paperia

# Kokkaa kotimaista

kirpeä  
mausteinen  
syvän makuinen  
raikas  
pikantti

tuore  
suloinen  
hapokas  
lempeä

samettinen  
karamellisoitunut  
voimakas  
murea  
kermanen  
paahteinen

aromikas  
pehmeä  
mehevä  
rapsakka  
suussa sulava  
täyteläinen  
herkullinen

savuinen  
hedelmäinen  
paahtunut  
maanläheinen  
yrttinen  
suolainen  
Vivahteikas

**1.**

# Kokkaa kotimaista

Ruis  
Ohra  
Kaura  
Vehnä  
Speltti  
Tattari

Meirami  
Kynteli  
Sitruunamelissa  
Korianteri  
Basilika  
Rosmariini

Peruna  
Porkkana  
Lanttu  
Nauris  
Punajuuri  
Palsternakka  
Juuriselleri  
Retiisi  
Sipuli  
Valkosipuli

Timjami  
Persilja  
Tilli  
Ruohosipuli  
Minttu  
Rakuuna  
Lipstikka

Naudanliha  
Sianliha  
Lampaanliha  
Riista  
Siipikarjanliha

Kaali  
Parsakaali  
Kukkakaali  
Lehtikaali  
Pinaatti  
Salaatit  
Kesäkurpitsa  
Kurkku  
Tomaatti  
Paprika  
Herne  
Ruusukaali  
Parsa

Mustapippuri  
Anis  
Tähtianis  
Vanilja

Lohi  
Siika  
Ahven  
Hauki  
Muikku  
Silakka  
Kuha  
Rapu

2.



# Kokkaa kotimaista

1. kattilassa kiehuu kuin myrskyssä
2. pannu porisee iloisesti
3. soppakauha kapellimestarina
4. paistinpannu tanssii liedellä
5. vesi hyppii kattilassa
6. keitto kehrää hiljaa
7. kahvinkeitin laulaa
8. vispilä nauraa makeasti
9. leipä kohoaa kuin vuori
10. uuni hurisee lempeästi
11. veitsi viheltää terävästi
12. tuoksu leijuu hiljaa
13. mausteiden tanssi mahtava
14. tuoksut tarttuvat
15. salainen ainesosa joukkoon sujahtaa

**3.**



# Kokkaa kotimaista

1. keittiössä tehdään taikoja
2. makumaailma täynnä ihmeitä
3. makujen seikkailu upea
4. nautin kaikesta
5. reseptikirja on kuin taikakirja
6. keittiössä jokainen päivä on uusi mahdollisuus
7. keittiössä tehdään taikoja
8. makua ei voi kiirehtiä
9. resepti on vain ohje, luovuus tekee ruoan
10. jokainen ateria on tilaisuus luoda muistoja
11. kokki kokkaa sydämellään
12. mestariteokseni lautasella
13. kokkaaminen on taidetta
14. ruoka on rakkautta
15. makujen maailmaan sukellan

4.

