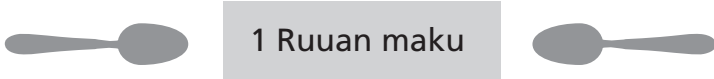




Sisällys

Esipuhe.....	5
Johdanto.....	13
Ruokakulttuurin ulottuvuudet	14
Ruokakasvatusta itse tehden ja osallistuen	14



1 Ruuan maku

Makuelämys on monen aistin yhdistelmä	18
Ulkonäkö	18
Tuoksut.....	18
Perusmaut	19
Tuntoaistimukset.....	21
Rakenne	21
Lämpötila.....	21
Äänet	21
<i>Tiesitkö, että...?</i>	22
Tehtävät	23
1. Viisi aistia.....	23
2. Lempiruoka	23
3. Viiden aistin makuhaku.....	24
4. Elintarvikkeiden ulkonäkö	27



2 Ruuan historia ja tarinat

Keittotaito teki ihmisestä sosiaalisen.....	30
Maanviljelyn voima	31
Ruoka osana maailmanhistoriaa	32

Oopiumsodat.....	32
Orjakauppa – sokerin surullinen historia	
Irlannin perunanälänhätä	33
Intiaanit – ekologisen viljelyn edelläkävijät	33
Sanojen alkuperä	34
Linnunmaito	34
Maapäärynä.....	34
Vispilänkauppa	34
Kalenterikuukaudet.....	34
Kansainvälisiä ruokatarinoita.....	35
Brändi.....	35
Jokapäiväinen kilpikonna	35
Juomarahaa palvelun nopeuttamiseksi	35
Kaarle Suuren pöytäliina	35
Kroissantti, sodan muistoleivonnainen.....	36
Lapsikeisarin teehetket.....	36
Merimies nimeltään Spaghetti.....	36
SPAM ja spam.....	36
Tartarpihviä satulan alta	37
Vauvaleipä	37
Vuohet kahvin kimpussa	37
Suomalaistuneiden ruokien tarinoita	38
Lihapulla	38
Tomaatti	38
Peruna.....	39
Pitsa.....	39
Sananlaskut ja kielikuvat.....	40
Tehtävät.....	41
5. Piirretään ruokatarina.....	41
6. Kirje kaverille	41
7. Isovanhempien ruokahaastattelu.....	42
8. Nykyisiä ja vanhoja ruuanvalmistusvälineitä	42
9. Synttäräkutsut	43
10. Sananlaskujen puuttuva sana.....	44
11. Sananlaskupantomiimi.....	44

Kaikki ruoka on alun perin kotoisin kasvikunnasta	46
Eläinten kesyttäminen ja jalostus hyötykäyttöön	47
Vuohi.....	47
Lammas	47
Sika	48
Nauta	48
Kana ja broileri.....	51
Eläimet ansaitsevat hyvän kohtelun	52
Ihminen ja lihansyönti	53
<i>Tiesitkö, että...?</i>	54
Ruuanvalmistus	55
Mitä raaka-aineille tapahtuu?.....	55
Tuttuja ruuanvalmistusilmiöitä	55
Tehtävät	56
12. Ruokakasvien ryhmittelytehtävä	56
13. Mitä maustetta mihinkin?	57
14. Sikamaisia sanoja	57
15. Lehmän hyvä elämä	58
16. Ruuanvalmistustermejä	59
17. Ruokaohjeen muuntaminen	60
18. Sotta-Sakari eli lasten hygieniapassi	60
19. Herneiden kasvatusta.....	61
20. Avokadupuun kasvatusta.....	61
21. Perunoiden väritunnisteet	62
22. Luonnonkasviretki.....	63
23. Sitkopallo	63
24. Vierailu koulun keittiöön.....	64
25. Kasvin väri muuttuu	65
26. Eriväriset karkit	66
27. Tärkkelyksen toteaminen	66



4 Ruoka taiteessa kuvattuna



Kirjallisuus.....	68
Kuvataiteet.....	70
Musiikki.....	72
Elokuvat.....	76
Tehtävät.....	77
28. Jatka satua	77
29. Jäljennä taulu	77
30. Eläinaiheiset laulajaiset.....	78
31. Miina Äkkijyrkän taide	78
32. Ruokalaulukonsertti	79
33. Puutarhurin pidot	79



5 Ruoka ja uskonto



Ruuan uskonnollinen symboliikka	86
Vilja ja leipä	86
Pyhä riisi	86
Muna.....	86
Muita symbolisia ruokia	87
Uskontojen ruokasäännöt	88
Hindulaisuus	88
Islam.....	89
Juutalaisuus	90
Kristinusko.....	90
Suomalaisten muinaisuusko	90
Tehtävät.....	91
34. Kauppalistan suunnittelu uskonto huomioiden.....	91
35. Pääsiäismunan maalaaminen	92
36. Olkikoriste	92

6 Ruokailutilanteet, kattaukset ja pöytätavat

Ruokailutapojen juuret ovat hovipidoissa.....	96
Erilaisia ruokakulttuureja	97
Eurooppalaisten pöytätapojen kehitys.....	98
Aterimet ja lautasliinat	99
Miten maailmalla syödään?.....	100
Tehtävät	101
37. Ruokailuvälineet sekaisin.....	101
38. Ulkomainen ravintola.....	102
39. Ruokaruno pantomiimina	102
40. Lautasliinojen taittelu.....	103

7 Maailman ravitsemus ja vastuullinen ruuantuotanto

Oikeus ruokaan	106
Monissa maissa tuhlataan	106
Kestävää maataloutta	107
Oikeus veteen.....	108
Merivedestä makeaksi vedeksi.....	108
Makea vesi ei ole ehtymätön luonnonvara.....	108
Epätasainen jakaantuminen	108
Veden käyttömäärästä suuri osa piilovettä.....	109
Ongelmallinen lihantuotanto	110
Käytännön parannustoimenpiteitä.....	111
Hyönteiset ihmisen ruokana.....	111
Katto- ja pystypuutarhat	111
Lihan vähentäminen.....	111
Luomua ja vanhoja menetelmiä.....	111
Maan päivä.....	112
Monivuotiset kasvit ja peltometsätalous	112
Reilun kaupan tuotteissa on valinnanvaraa	112
Ruokaturvakasvien vaaliminen.....	112
Ryöstökalamus kuriin	112

Tehokkaat kastelumenetelmät ja biologinen tuotekehitys	113
Älypuhelimet maanviljelijöiden avuksi.....	113
Termistöä	114
Ilmastonmuutos	114
Luomu	114
Lähiruoka.....	114
Tehtävät.....	115
41. Jalanjälkien laskeminen.....	115
42. Ympäristön ystävän päiväkirja	116



8 Suomalainen ja ulkomainen ruoka



Suomalainen ruoka	118
Marjassa ja sienessä.....	119
Kalassa	120
Kotimaista kahdesti viikossa	120
Vastuullisesti pyydettyt kalat.....	120
Pieni kalaopas.....	120
<i>Tiesitkö, että...?</i>	121
Ruista ranteeseen.....	122
Maito – ikioma ruokajuomamme.....	123
Ulkomainen ruoka	124
<i>Tiesitkö, että...?</i>	125
Tehtävät.....	126
43. Suomalaiset sesonkiruuat.....	126
44. Tunnista suomalainen perinneruoka.....	127
45. Kalan kausikalenteri	128
46. Paras kalajuttuni	129
47. Kotieläimiin ja kalastukseen liittyvät laulajaiset	129
48. Arki- vai juhlaruokaa?	130
49. Marjat ja sienet.....	131

50. Maistellaan maailmaa	132
51. Tunnista kansallisruoka	133
52. Arki- ja juhlaruokaohjeet.....	133

Lähteitä ja lisälukemista	134
--	------------



Liitteet



Liite 1. Sotta-Sakari eli lasten hygieniapassi	138
Liite 2. Kauppalistan suunnittelu uskonto huomioiden.....	139
Liite 3. Maailman ruokailutapoja	140
Liite 4. Ympäristön ystävän päiväkirja	142
Liite 5. Suomalaisen tuoreen kalan kausikalenteri	145
Liite 6. Ruokakulttuuriristikko.....	146