

# SAPERRE-SYYSKAUSI

Teemakauden ideoita ruokakasvattajille

2020

## Ruokapuheet

Ruokakasvatuksessa keskeinen rooli on aikuisilla. Asenteemme, tietomme ja valintamme vaikuttavat lapsiin jatkuvasti. Tällä kertaa jaamme tietoa ruoan alkuperästä. Haastamme sinua tutustumaan sisältöön ja jakamaan oikeata tietoa ruokapuheissa ja kasvatustilanteissa.

## Kotimaisuuspäätös

Yli 80 prosenttia tarjoamastamme ruoasta on suomalaista alkuperää. Vieläkin isompi osa tuotteista on myös valmistettu Suomessa. Miksi kaikki ruoka ei ole suomalaista? Kaikkea tarvittavia tuotteita ei kasva/tuoteta Suomessa. Kuten pippuri, riisi, appelsiini ja banaani. On myös tuoteryhmiä, joita suurtalouksien on vaikea hankkia ympäri vuoden Suomesta. Lisäksi hankintalaki ja elintarvikekilpailutus vaikuttavat ruokien alkuperään ja hankintakanaviin. Asiakaspalautte ja asiakastyytyväisyys ohjaavat myös toimintaamme.

Makumaailmamme ja ruokatottumuksemme ovat tänä päivänä hyvin kansainvälisiä. Kun keskitämme ruokalista- ja tuotantosuunnittelussa suomalaisiin tuotteisiin, saamme siitä myös negatiivista palautetta. Miksi aina porkkanaa? Lanttua ei kukaan enää syö? Ohra ei maistu? Mustikka sotkee vaatteet! Puolukka on karvasta! Emme halua kaalia! Haluamme tammikuussakin jäävuorisalaattia ja kurkkua! Haluamme enemmän riisiä, banaania, kanelia, oliiveja, mangoa, lohta ja nuudeleita! Työskentelemme asian parissa, jossa meillä on monia näkökantoja ja mielipiteitä. Kangasalla on kuitenkin tehty päätös korkeasta kotimaisuusasteesta, jota me ateriapalveluissa toteutamme käytännössä.

## Lähempää kuin uskommekaan

Seuraavilla sivuilla esittelemme muutamia ruokia tai ruoka-aineita ruokalistaltamme, jotka ovat lähiruokaa. Olemme kovin ylpeitä korkeasta kotimaisuusasteesta. Tiedäthän, että sen ylläpitäminen vaatii töitä ja panostusta kaupungiltamme ja tkuvasti.

*Jesse 7 v. neuvoi ruokapöydässä pikkuveljeä, jolle ei olisi maistunut ruoka: "Pure takahampailla, silloin se ei maistu niin pahalta."*

*4-vuotias tyttö ei olisi millään halunnut laivan seisovaan-pöytään. Aikamme asiasta keskusteltiin ja vaikka kuinka kerrottiin, mitä kaikkea siellä on, niin lopulta tyttö sanoi, että hän haluaisi istua syödessään.*

*6-vuotias tuli syömään. Hän tutki pannulla olevia paistettuja perunoita ja totesi: "Näitä en kyllä syö, nämähän ovat aivan ruosteessa."*

- lastensuusta IL



## Jutunjuurta

- Mitä ruokaa Suomessa kasvaa?
- Mitä ruokaa Suomessa valmistetaan?
- Mitä suomalaisia ruokia ei saa ulkomailla?



Hyvinkin lähellä meitä



Julkaisuhetkellä tarjoamamme mansikat ovat kotoisin Suonenjoelta, mustikat ja puolukat Sotkamosta. Marjojen keräilyalueet vaihtelevat marjayritysten mukaan ympäri Suomen.

Marjojen kulutusta olisi hyvä saada lisättyä. Marjat ovat ravitseuksellisesti rikasta ruokaa. Marjat sisältävät enemmän vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä terveydelle hyödyllisiä polyfenoleja kuin monet maahan tuodut hedelmät. Luonnonmarjat ovat luomu- ja lähiruokaa. Nostamme hattua marjoille!

Montako erilaista marjaa Suomessa kasvaa? Mitä marjoja on ruokalistalla?

## Tipuja hoidetaan lämmöllä

Tarjottujen pääruokien broileria kasvaa myös Kangasalla. Esimerkiksi Kangasalan Haapaniemen kylässä, Elkelän tilalla, on kasvatettu broileria vuodesta 1983. Suomalaiset untuvikot nauttivat noin 34 asteen lämmöstä ja heitä hoivataan ikätasonsa mukaan. Lintujen kasvua seurataan jatkuvasti. Eläinten hyvinvointi on tärkeää, jotta liha on kaikin puolin laadukasta. Ruokatuotteen valmistajamme käyttää vain suomalaista lihaa. Meidän käyttämissä tuotteissa lihan alkuperämaatieta mainitaan aina. Joissakin lihatuotteissa myös kasvatustila voidaan halutessa jäljittää. Pirkanmaalta löytyy useita lihan tuottajia.

Kastiketta, laatikkoa, keittoa yms. Voit halutessasi tarkistaa lihan alkuperämaatieta Jamix Menu ainesosat sivulta.

## Lielahdesta

Yksi suosikkiruokamme valmistetaan Tampereen Lielahdessa pitkälle käsityönä. Perheyrietyksen menestystuotteen resepti juontaa juurensa 1800-luvun Tottijärvelle, Nokialle, Jaakko ja Kalle Tapolan äidin, Matildan, luokse. Laajemman alkunsa suosikkituotteen valmistus sai Tammelan pallokentän laidalla pienen pienessä toimitilassa 1950-luvulla. Tuotteen kysynnän kasvaessa valmistus on siirretty isompiin tiloihin ja yritys on ottanut myös muita tuotteita valikoimiinsa. 70-luvulta lähtien tätä pirkanmaalaista tuotetta on myyty valtakunnallisesti. Tuote tavataan usein myös toreilla. Sukupolvet ovat yritysperheessä vaihtuneet, mutta ompa tuotteen äiti, Kyllikki, nähty vielä 80-vuotiaanaakin työmaalla. Arvaatko mistä ruokalistamme tuotteesta on kysymys? Vinkki! Tuotteen väri on musta.

Tämä yhteistyökumppanimme, vuosisadan maakunnallinen yritys, on saanut useita tunnustuksia ja palkintoja sekä tuotteistaan, että vastuullisuudestaan. Ympäristöpalkintoja se on pokannut jo viime vuosisadan puolella.



## Vaatimaton mukula

Onkin supersankari. Vanha kunnan peruna on todellista ilmastoruokaa. Perunaa pidetään usein vaatimattomana lisäkkeenä, mutta se voi olla todellinen tulevaisuuden toivo.

Suomalainen peruna on laadukasta. Tarjoamme sitä ylpeästi ja samalla tiedostamme, että se on myös yksi vientituotteemme, joka yritetään välillä viedä käsistä. Koko peruna on terveellinen! Syöthän sen kuorineen!

### Perunan puolesta

- Pieni hiilijalanjälki
- Pieni vesijalanjälki
- Pieni fosfaattijalanjälki
- Suuri ravintoarvo
- Pitää hyvin nälkää
- Sopii melkein kaikille
- Helppo ja monikäyttöinen
- Kasvaa melkein missä vaan, jopa ilmassa
- Pelasti suomalaisia nälkäaikana

THANK YOU

Arki taikka pyhä, näkemys mikä hyvä, pottu sopii pöytään.



## Päivän tarina\*

Joka ei mahtunut tälle sivulle

Maksalaatikko	KANGASALA
Grahampiiirakka	VALKEAKOSKI
Perunalimppu	PÄLKÄNE
Ruisleipä (tuore)	LAHTI
Ruisleipä (pakaste)	JOUTSENO
Herkkylimppu	KANGASALA
Ohukaiset	NURMO
Kaurahiutale	HYVINKÄÄ
Kaurahiutale (gluteeniton)	NOKIA
Jauhelihapihvi	NURMO
Jauhelihapihvi (allergisille)	PIRKKALA
Kasvispihvi	KANGASALA
Uunimakkara	VANTAA
Mustamakkara	TAMPERE
Annosperuna	ISOJOKI
Siskonmakkara	KANNUS ...

\*Valmistustilanne julkaisu hetkellä

## Pieni, makea ja sopivan pehmeä

### Maailmankuulu herne kasvaa meillä

Kotimainen herne maistuu kesältä myös keskellä talvea. Pitkät ja valoisat kesäpäivät ovat jotakin, mitä kaikilla ei ole. Suomalaisen herneen maku ja rakenne ovat ykkösluokkaa, jota arvostetaan myös kansainvälisesti. Meillä kasvaneet herneet päätyvät muidenkin maiden ruokapöytiin esimerkiksi Italiaan.



Hyvin suunnitellussa ja monien osaamista vaativassa herneen tuotannossa myös ravintoarvot säilyvät mahdollisemman hyvinä. Pakasteherneet pakastetaan kahden tunnin sisään puinnista ja saamme nauttia raikkaasta terveystuotteesta myös talvella. Herneen terveyshyötyistä on pitkäkin pidempi. Tässä vain todettakoon, että herneet ovat erinomaista suomalaista terveystuotetta, jota ei kannata jättää väliin ja jonka puolesta kannattaa sopivissa tilanteissa puhua.

Herneitä on tarjolla koulujen salaattipöydissä, salaattisekoituksissa, lämpiminä kasviksina, hernekeitossa ja satokaudella saatavuuden mukaan myös tuorepalana. Lisäksi hernetä käytetään proteiinin lähteenä useissa kasvisruokavalmisteissa.



So proud of you.

## LÄHI RUOKAPÄI VÄ

Ruokalistallamme on jo useita lähiraaka-aineita. Tänä syksynä tavoittelemme myös kokonaista ateriaa lähiraaka-aineista Pirkanmaalta. Mikäli toiveemme toteutuu, vietämme hyvinvointiviikolla (vko 46) lähiruokapäivää.

Informoimme tästä tarkemmin lähempänä.

## H I S T O R Y



### Syödyn lähihistorian oppitunti

Olet kaikesti syönyt Kangasalla valmistettua makkaraa! Kangasalan ateriapalvelun tarjoamat ruokamakkarat on valmistettu vuosia Kangasalla: Lenkkikuutiot, nakkipalat, uunimakkara ja grillimakkara. Ruokatehtaan viimevuosien tuotantomuutosten vuoksi näitä tuotteita ei enää valmisteta omassa kunnassamme. Läheltä ne silti tulevat. Muutaman sadan kilometrin säteeltä saa jo vaikka millaista makkaraa lautaselle.

Kaikki ruokalistalla olevat makkara- ja leikkeletuotteet on valmistettu Suomessa.

## Super suomalaista Ruis, kaura, ohra ja vehnä

Suomalaisten maanviljelijöiden lainehtivat viljapelot tuottavat meille terveellistä ja puhdasta ruokaa. Meillä tarjottuja viljatuotteita valmistetaan useissa myllyissä kuten Nokian myllyssä Nokialla, Myllyn Parhaan myllyssä Hyvinkäällä ja Fazerin myllyssä Lahdessa.

Täysjyväpuuro on huipputason aamiainen. Super suomalaista. Super terveellistä. Antaa tasaisesti energiaa, pitää kylläisenä, edistää ruoansulatusta, tekee hyvä sydämelle, alentaa kolesterolia, auttaa painonhallinnassa, ehkäisee diabetesta ja sisältää tasapainoisessa suhteessa kaikkia energiara-vintoaineita, lisäksi kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita.

Suomessa viljeltävien viljojen terveellisyydestä, etenkin kauran ja rukiin, löytyy runsaasti tutkimusnäyttöä. Tältäkin vuodelta löytyy tuoretta tutkimustietoa, joka vahvistaa jo aiempaa tietoa oikeaksi. Terveyttä ylläpitävään ruokavalioon kuuluu täysjyväviljat. Tiesitkö, että suomalaista viljaa viedään myös useisiin maihin, erityisesti kauraa?



Meillä on maailman monipuolisin leipäkulttuuri! Nautimme tästä, mutta saatamme havaita asian uniikkisuuden vasta etelän leipähyllyllä. Patonki lyhyenä, patonki pitkänä, patonki öljyllä ja patonki ilman öljyä! Kaupungista voi löytyä kokonaiset neljä vaihtoehtoa! Oletko etsinyt maailmalla kaupasta suomalaisille perinteisiä puurohiutaleita? Voi olla, että saat etsiä! Voit joutua tyytymään durra-, maissi- tai amaranttisuurimoihin.

### Toiminnan SAPERE

KY piparitaikina 500 g TOIJALA

KY murotaikina 400 g TOIJALA

VUO gluteeniton piparitaikina 400 g LAHTI

MP pullataikina 400 g HYVINKÄÄ

MP pehmeä ruisleipätaikina 480 g HYVINKÄÄ

MP kaurainen leipätaikina 480 g HYVINKÄÄ

Ja tokihan meiltä löytyy aitoja suomalaisia vehnäjauhoja, kananmunia, rahkaa yms. Leivonta-aineksia sekä liuta syyskauden kasviksia Saperepuuhiin. Eikun tilaamaan!

X HAND MADE X Päiväkoti KANGASALA



### Kananmunat ovat helposti jäljitettävissä

Tarjotut kananmunat tulevat suomalaisista tuottajaperheistä. Perheet pitävät kanoista hyvää huolta. Kanat ruokitaan usein lähipellon viljalla ja tarkalla ravintoainemäärällä. Näin munista tulee korkealatuista.

Kananmunan tarkka alkuperä on jäljitettävissä kuorella olevasta leimasta. Leima kertoo tuotantotavan, alkuperämaan ja tilan. Tutkimusmatkalle siis!

Kananmunia on tarjolla aamupalalla, välipalalla ja koulujen salaattipöydissä lisäksi kananmunaa on ruoissa, kuten makaronilaatikko ja ohukaiset.

