

MAKUPYÖRÄ

Kuinka pelaamme?

Makupyörän avulla voitte yhdessä leikkimielisellä tavalla rohkaista toisianne maistelemaan uusia elintarvikkeita. Useimmat lapset maistavat mielellään, ja on tärkeää että aikuiset kiinnostuvat lasten osaamisesta. Anna lasten näyttää tietä, ja haastaa myös sinut maistelemaan uusia makuja!

Kocka på!- pyörän myötä haluamme herättää lapsissa uteliaisuutta ja myönteistä suhtautumista uusiin makuihin ja koostumuksiin.

Lapset syövät sitä mistä pitävät. Lapset pitävät siitä mikä on heille tuttua. Lapsille tutuksi tulee se, mikä usein tarjoillaan heille. Muista että joskus tarvitsee maistaa jopa 20 kertaa ennen kuin makuhermot tottuvat johonkin makuun, ja oppii pitämään siitä.

Hyvä muistaa kun maitelette:

Käytä kaikkia viittä aistiasi: näkö, kuulo, tunto, haju ja maku.

NÄKÖ Aloita katsomalla sitä mitä aiot maistaa. Miltä se näyttää? Minkävärinen se on? Entä minkämuotoinen se on? Onko se iso vai pieni? Näyttääkö se juoksevalta, tahmealta vai miltä? Näyttääkö se maistuvan hyvältä?

HAJU Haista elintarviketta. Voitko kuvailla sen tuoksua? Miltä tuoksu muistuttaa?

TUNTO Laita elintarvike kielellesi. Miltä se maistuu suussa? Onko se lämmin vai kylmä? Tuntuuko se pehmeältä vai kovalta? Näin pitkälle päästyäsi voit halutessasi lopettaa. Olitpa rohkea kun laitoit uutta elintarviketta suuhun. Seuraavalla kerralla voit ehkä pureskella sitä. Voit myös tunnustella elintarviketta sormilla. Kuvaile miltä se tuntuu, sileältä, karhealta, tahmealta tai ehkä liukkaalta.

KUULO Pureskele reippaasti sitä mitä maistelet ja pidä käsiä korviltasi. Mitä ääniä kuulet? Mitä äänet muistuttavat?

MAKU Mitä makuja löydät? Onko se mitä maistat makeaa, hapan, suolaista, kirpeää vai umamia (esim. juusto, oliivit, tomaattisose, liha)? Milä maku muistuttaa? Vastasiko maku odotuksiasi? Oliko maku mieleesi?

Valmisteluja

Hela familjen eller Koko perhe tai ryhmä voi osallistua peliin. Katsokaa jääkaappiin ja miettikää mitä voisi olla haasteellista maistaa. Yhtenä vaihtoehtona voi olla, että käytätte makupyörää ruokailun yhteydessä ja maistelette sitä mitä siihen kuuluu.

- Tee selväksi, että kaikilla on oikeus omaan kokemukseensa ja mielipiteeseensä eri makuista. Ei ole oikeaa tai väärää.
- Kaikilla on oikeus olla maistamatta. Mutta on hienoa ensi kertaa uskaltaa laittaa jokin ruoka-aine kielelleen. Tämän jälkeen voi keskeyttää, ja jatkaa toisella kerralla.

Miten pelataan?

Pyöritä nuolta. Valitse elintarvike siitä sektorista, johon nuoli pysähtyy. Joka sektorissa voi valita kahdesta ryhmästä.

Eri pelivaihtoehtoja:

- Valitkaa neljä kotoa löytyvää elintarviketta – yksi jokaisesta pyörän neljäsosasta. Voitte pelata joko ulko- tai sisäympyrää – tai niiden sekoitusta.
- Maistaja: yksi uusi maku viikossa. Pyörittäkää pyörää kerran viikossa, esimerkiksi sunnuntaisin. Jos nuoli pysähtyy esimerkiksi hedelmien tai marjojen kohdalle, päätätte yhdessä mitä marjaa tai hedelmää maistatte jonakin päivänä viikon aikana. Näin ehditte hankkia sitä mitä kotoa ei tällä hetkellä löydy.
- Supermaistaja: uusi maku päivässä. Pyörittäkää pyörää joka päivä. Riippuen siitä mihin nuoli pysähtyy, valitsette aihepiiristä jotain mitä löytyy kotoa.
- Helppo maistaja: Tässä pelivaihtoehdossa ette maista mitään. Sen sijaan voitte kuvailla, piirtää tai luetella vaihtoehtoja siitä ruudusta, johon nuoli pysähtyy.

Mitä eri ryhmiin kuuluu?

BÄRTIL JA VIHANNEKSET

Bärttil popsii paljon porkkanoita!

Ryhmään kuuluu sekä raa'at että eri tavoin valmistetut vihannekset: niitä voi maistaa kokonaisina, palasina, puikkoina, raastettuina, kuutioituina, lämpiminä, soseutettuina, keitettyinä, paistettuina jne. Tähän ryhmään kuuluu myös palkokasvit, juurekset ja sienet.

Esimerkkejä: paprika, tomaatti, kurkku, kesäkurpitsa, munakoiso, erilaiset pavut ja linssit, kikherneet, sienet, oliivit, pinaatti, rukola, eri kaalilajit, kuten keräkaali, punakaali, lehtikaali ja ruusukaali, selleri, retiisi, pavunidut, sokeriherneet, maissi, jäävuorisalaatti, endiivi, eri sipulit, parsakaali, kukkakaali, porkkana, lanttu, palsternakka, punajuuri, fenkoli, kurpitsa, raparperi, parsakaali, herneet, härkis ja tofu. Valtikaa kauden mukaan, niin maistuu parhaiten!

HIRVI JA MARJAT

Hirvi maistelee metsästä löytyviä marjoja!

Ryhmään kuuluu sekä raa'at että eri tavalla valmistetut marjat. Niitä voi maistella kokonaisina, paloina, soseutettuina, pakastettuina, keitettyinä, kuivatettuina, säilöttyinä jne.

Esimerkkejä: Mansikka, vadelma, mustikka, karhunvatukka, punainen ja musta viinimarja, kirsikka, lakka, tyrni, ruusunmarja, puolukka, karviainen. Valtikaa kauden mukaan, niin maistuu parhaiten!

ULLIS JA HEDELMÄT

Hedelmät ovat herkkua!

Ryhmään kuuluu sekä raa'at että eri tavoilla valmistetut hedelmät. Niitä voi maistaa kokonaisina, paloina, puikkoina, raastettuina, kuutioina, soseutettuina, keitettyinä, paistettuina, säilöttyinä, kuivattuina jne. Muista että saman hedelmän, esim. omenan eri lajit maistuvat erilaisilta, joten kokeilkaa myös niitä!

Esimerkkejä: omena, päärynä, banaani, appelsiini, nek-tariini, mandariini, klementtiini, satsuma, sitruuna, lime, greippi, veriappelsiini, ananas, kookos, papaija, persimon, sharon-hedelmä, karambola, passiohedelmä, avokado, vesimeloni, hunajameloni, verkkomeloni, pomelo, aprikoosi, persikka, luumu, kiivi, mango, viinirypäleet. Valtikaa kauden mukaan, niin maistuu parhaiten!

ISA GRIS JA VILJAT JA PERUNA

Isalle maistuu peruna!

Ryhmään kuuluu kaikenlaiset leivät, jauhot, hiutaleet, jyvät, kaikki eri viljalajit, sekä peruna. Kokeilkaa rohkeasti samoja elintarvikkeita eri tavalla valmistettuina. Yleensä

tottuu tiettyyn elintarvikkeeseen, joten maistelkaa myös niiden variaatioita, esim. valkoisen pastan sijaan täysijyvääpastaa, pikkuleivän sijaan hapankorppua, tai riisin sijaan couscousia.

Esimerkkejä: keitetty tai paistettu peruna, perunasose, perunalohkot, perunagratiini, täysijyväriisi tai -pasta, maustettu pasta, bulgur, täysjyväbulgur, couscous, täysjyväcouscous, quinoa, ruokavehna, ruokakaura, ruisleipä, täysjyväleipä, eri jyvät, eri puurot, eri hiutaleet ja myslit, eri näkkileivät ja korput, nyhtökaura ja kauramaito.

PIPSA JA MAITOTUOTTEET

Puudeli Pipsan herkkua on juustot!

Ryhmään kuuluu kaikki lehmänmaidosta ja vuohenmaidosta valmistetut maitotuotteet.

Esimerkkejä: kylmä maito, jogurtti, viili, rahka, crème fraiche, kermaviili, kerma, vatkattu kerma, kova juusto, pehmeä juusto, sulatejuusto, tuorejuusto, raejuusto, fetajuusto, homejuusto, halloumi, kermaviilikastike, kermaviilidippi, jäätelö jne.

RUNE BERG JA LIHA, KALA JA SIIPIKARJA

Rune Berg syö mieluusti meetvurstia!

Ryhmään kuuluu kaikki elintarvikkeet, jotka sisältävät kalaa, broileria, lihaa tai kananmunaa. Maista rohkeasti uusia kalalajeja tai lihaa, jota et ole ennen syönyt. Elintarvikkeita voidaan syödä kokonaisina kaloina/fileinä, jauhettuina, paloina, suikaleina, keitettyinä, paistettuina uunissa tai pannulla, grillattuina, savustettuina, graavattuina, gratiineissa, keitoissa, padoissa, kastikkeissa jne.

Esimerkkejä: broileri, kalkkuna, eri kalat, kuten lohi, makrilli, turska, seiti, ahven, kuha, kampela, hauki, silakka, katkarapu, simpukat, ravut, hummeri, osterit, keitetty tai paistettu kananmuna, munan keltuainen tai valkuainen, sianliha, naudanliha, peuranliha, hirvenliha, poronliha.

EKSTRA: HOLLY GONG

Tähän ryhmään kuuluvat pähkinät – ja niistä Holly pitää!

Tähän ryhmään kuuluvat ne elintarvikkeet, jotka eivät oikein sovellu muihin ryhmiin, mutta joita on jännittävä maistaa!

Esimerkkejä: eri pähkinät, kuten saksanpähkinä, hasselpähkinä, cashewpähkinä, pekanpähkinä, parapähkinä ja maapähkinä, eri siemenet, kuten kurpitsansiemen, auringonkukansiemen ja pinjansiemen, manteli, maapähkinävoili, vinegretti, sinappi, ketsuppi, sinappi-kurkkusalaatti, kapris, oliivit, hummus, guacamole, pesto, kaviaari, kaakao, eri mausteet, kuten oregano, minttu, timjami, kaneli ja basilika, hunaja.