

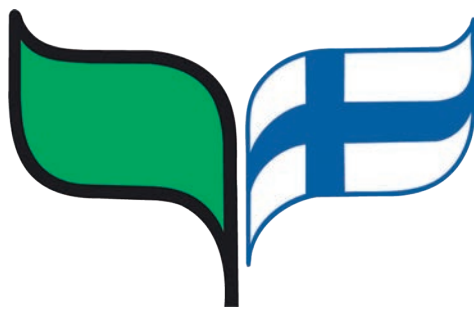


Puhtaasti kotimainen opetusmateriaalit 2022



Sisällys

Tietoa opetusmateriaaleista.....	3
Dia 3: Kasvikset ja kasvien sukupuoli.....	4
Dia 4: Puhtaasti kotimainen.....	6
Diat 5–6: Tehtävä, kasvihuonevihannekset.....	7
Diat 7–9: Kasvihuoneviljely.....	8
Diat 10–13: Välipalan valmistaminen.....	11
Dia 14: Sirkkalehtimerkki.....	13
Dia 15: Tuotteiden pakkaaminen.....	14
Dia 16: Oppimistehtävä.....	15
Diat 17–18: Visa.....	16
Vihannesten säilytys.....	17
Yhdeksän vinkkiä kasvien syöntiin.....	18
Tietoa meistä.....	19



Tietoa opetusmateriaaleista

Nämä opetusmateriaalit ovat tehty ensisijaisesti 7-luokan kotitaloustunnin kolmoistunnille. Materiaaleja voi soveltaa myös muille yläasteikäisille ja muun muassa maahanmuuttajakoulutukseen. Materiaalit on tuottanut Kauppapuutarhaliitto ry Puhtaasti kotimainen -brändin alla yhteistyössä KM kotitalousopettaja ja yrittäjä Kati Pohjanmaan kanssa. Materiaalien tarkoituksena on tutustuttaa oppilaat kotimaisten kasvien ja kasvihuoneviljelyn pariin.

Materiaalipaketti sisältää opetusdiat (Power Point), opettajanmateriaalit ja tulostettavat reseptit. Dioissa käsitellään kotimaisia kasvihuonetuotteita, kasviksia yleensä, kasvihuoneviljelyä, Puhtaasti kotimainen -brändiä ja Sirkkalehtimerkkiä. Diat sisältävät opetettavan materiaalin tueksi tehtäviä, reseptejä ja videoita. Opettajanmateriaaleissa löytyy taustatietoa jokaisen dian aiheeseen. Jokaisen dian muistiinpanoissa on myös linkit sivuille, joista aiheeseen voi tutustua syvemmin. Lisätietoja löytyy osoitteesta puhtaastikotimainen.fi.

Materiaalit ovat tarkoitettu vain opetuskäyttöön. Materiaalien käyttö on maksutonta. Materiaaleja ei saa muokata ilman Kauppapuutarhaliiton lupaa. Materiaaleja ei saa jakaa kolmansille osapuolille ilman Kauppapuutarhaliiton lupaa. Kauppapuutarhaliitto omistaa kaiken jaettavan materiaalin.

Kauppapuutarhaliiton yhteystiedot sekä tietoa liitosta löytyy viimeiseltä sivulta.



Dia 3: Kasvikset ja kasvisten sukupuu

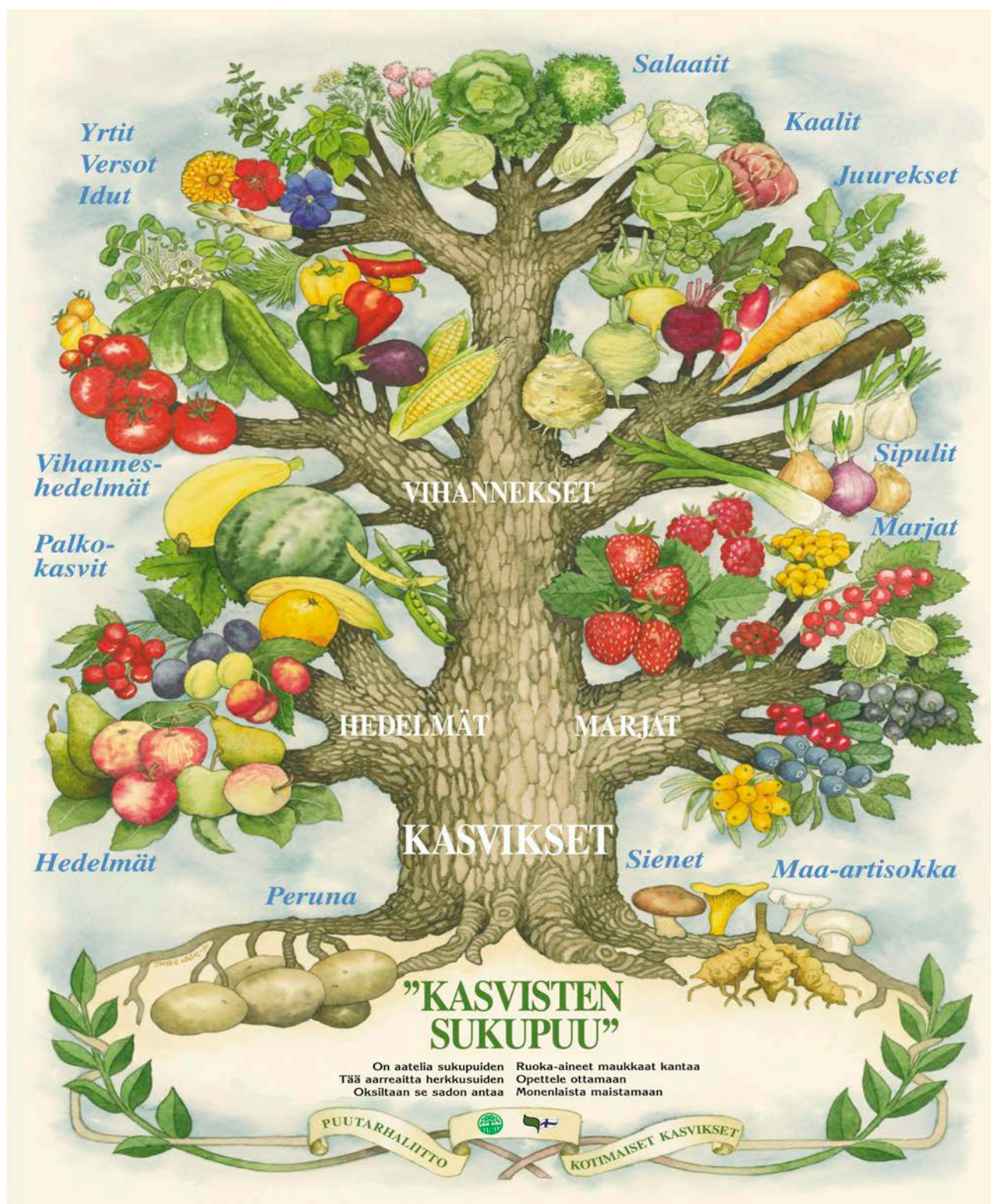
Diassa: Kuva viereisellä sivulla olevasta kasvisten sukupuusta.

Taustaksi:

Kasvisten suku on monimuotoinen, eikä ole olemassa yhtä oikeata määritelmää siitä, miten kasvisten suku jaotellaan. Kasviksilla tarkoitetaan vihanneksia (peruna mukaan lukien), sieniä, marjoja ja hedelmiä.

Kasvikset voidaan jakaa käyttötarkoituksensa mukaisesti vielä pienempiin ryhmiin:

Ryhmä	Kasvikset	Huomioita	Viljelypaikka
Vihanneshedelmät	mm. tomaatit, kurkut, paprikat, kesäkurpitsat, munakoisot	syötävät osat hedelmien tapaisia	kasvihuone, avomaa
juurekset	mm. porkkana, lanttu, nauris, punajuuri, retiisi	kasvit, joiden syötävä osa juurta tai verson alaosa	avomaa
perunat		tärkkelyskasvi, josta syödään maavarren mukulat	avomaa
lehtivihannekset	mm. salaattit, yrtti, pinaatti, mangoldi		kasvihuone, kasvihuone ja avomaa
muut vihannekset	maissi, raparperi, lehtiselleri, artisokka, parsat		avomaa
sipulit	mm. kelta-, valko-, puna- ja ruohosipuli		avomaa, ruohosipuli kasvihuoneessa
kaalit	mm. keräkaali, kysäkaali, ruusukaali, lehtikaali		avomaa
sienet		eivät sinänsä ole kasveja, sillä eivät yhteytä eivätkä tuota mitään	kasvihuone
marjat	mm. mansikka, mustikka, herukat, karviaiset		avomaa ja kasvihuone
hedelmät	mm. omena, päärynä ja luumu	siemenet syötävän osan sisällä	tarhoissa ulkona



Kasvisten sukupuussa kasvikset ovat lajiteltu omiin haaroihinsa käyttötarkoituksen mukaan.



Dia 4: Puhtaasti kotimainen

Diassa

- **Markkinointibrändi, joka kertoo kotimaisista kasvihuoneessa kasvatetuista vihanneksista**
- **Sirkkalehtimerkki**
- **Kasvihuonevihanneksia saa vuoden jokaisena päivänä**
- **Kaikista ruokakaupoista**

Taustaksi:

Puhtaasti kotimainen on markkinointibrändi, joka kertoo ja viestii kotimaisista kasvihuoneessa viljellyistä vihanneksista. Kotimaisten kasvihuonetuotteiden sesonki on ympärivuotinen. Raikkaat, tuoreet vihannekset kulkevat kauppojen hyllyille ja sieltä kotiisi, joka päivä. Puhtaasti kotimaisen tunnus on puutarha-alalla yleisesti käytetty laatutunnus, Sirkkalehtimerkki. Tietoa Sirkkalehtimerkistä löydät sivulta 13.

Suomessa kasvihuonevihanneksia viljellään vuoden ympäri, ja niitä on saatavilla vuoden jokaisena päivänä. Isoimmat viljeltyt vihannekset ovat tomaatti, kurkku, salaatti ja yrtit. Niitä saa jokaisesta ruokakaupasta hedelmä- ja vihannesosastolta. Kurkku ja tomaatti ovat suomalaisten suosikkivihanneksia.

Lisätietoja löytyy Puhtaasti kotimaisen verkkosivuilta osoitteesta <https://puhtaastikotimainen.fi>

Puhtaasti kotimaista voi seurata myö sosiaalisen median kanavissa

Facebook: <https://www.facebook.com/puhtaastikotimainen/>

Instagram: <https://www.instagram.com/puhtaastikotimainen/>

Youtubessa: <https://www.youtube.com/user/puhtaastikotimainen>

TikTokissa: <https://www.tiktok.com/@puhtaastikotimainen>

Diat 5–6: Tehtävä, kasvihuonevihannekset

Diassa 5:

Kysymys pohdittavaksi oppilaiden kanssa: Mitä kotimaisia kasvihuonenvihanneksia tiedät?
Diassa ovat kuvat kurkku-, tomaatti- ja salaattihuoneista.

Taustaksi:

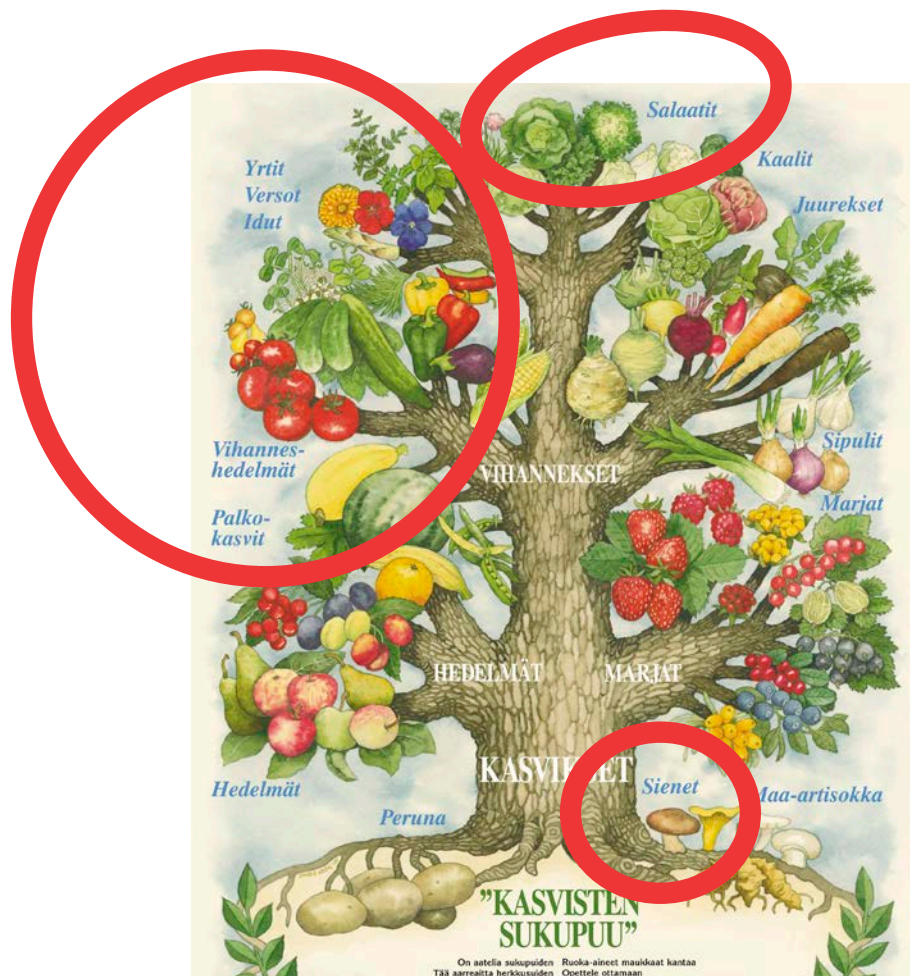
Suomessa kasvihuoneessa viljellään kurkkua, erilaisia tomaatteja, salaatteja, yrttejä, paprikoita ja chilejä. Näiden lisäksi kasvihuoneissa kasvetetaan ituja, versoja ja sieniä. Kasvihuone on tuotantotila, jossa ei ole luonnonvaloa. Näissä tiloissa esimerkiksi idut ja versot kasvatetaan usein vertiaaliviljelynä led-valoja käyttäen.

Kurkkua, tomaattia, salaatteja, yrttejä, suippopaprikkaa, ituja, versoja ja sieniä saa ympäri vuoden. Isoimmat tuotantoalat ovat kurkulla, tomaatilla, salaateilla ja yrteillä. Tavallista paprikkaa, chiliä, osaa erikoistomaateista sekä muita erikoistuotteita kasvetetaan kausituotantona kesäkaudella.

Diassa 6:

Kasvien sukupuusta on ympyröity kasvihuoneessa kasvatettavat kasvikset. Tämän avulla oppilaiden kanssa voi käydä vielä kasvihuoneissa viljeltävät kasvit läpi.

Suomessa kasvihuoneissa kasvatetaan vihanneshedelmiä, yrttejä, versoja, ituja, salaatteja ja sieniä. Myös palkokasveja kuten papua on alettu testaamaan kasvihuoneviljelyssä. Myös mansikkaa viljellään hieman kasvihuoneessa.



Diat 7–9: Kasvihuoneviljely

Diassa 7:

- Suomessa ympäri vuoden
- Kasvien kasvatukseen tarkoitettu lasinen tai muovinen tila, joka sijaitsee ulkona.
- Viljellään vihanneksia ja kukkia

Taustaksi:

Kasvihuone on kasvien kasvatus-tila. Kasvihuoneet ovat ulkopuolelta lasia tai muovia, riippuen niiden käyttötarkoituksesta ja viljelykaudesta. Ympäri vuoden käytössä olevat kasvihuoneet ovat usein lasia.

Suomessa kasvihuoneissa viljellään syötäviä vihanneksia sekä koristeeksi tarkoitettuja kasveja ja kukkia.



Kasvihuoneet näyttävät ulkoa päin esimerkiksi tältä.

Vastuullisuus

Suomalainen kasvihuoneviljely on pudottanut hiilijalanjälkeään peräti 56 prosenttia vuosien 2004 ja 2017 välisenä aikana. Samanaikaisesti kasvihuoneissa käytetyn öljyn määrä on pudonnut peräti 85 prosenttia.

Kotimaisen tomaatin ja kurkun hiilijalanjälki roimasti alaspäin

Kotimainen kurkku ja tomaatti ovat aikaisemmin olleet mediassa ja sosiaalisen median keskusteluissa esimerkkejä ilmastopahiksista. On esiintynyt äänensävyjä, joiden mukaan niitä ei tulisi talvella syödä, ainoastaan kesä-elokuussa. Näiden keskustelujen ja näkemysten ytiminä ovat olleet lähes vuosikymmenen takaiset tutkimukset. Esimerkiksi tomaatin hiilijalanjälkenä on aiemmin pidetty lukuarvoa viisi tuotekiloa kohden. Luonnonvarakeskuksen tutkimus pudottaa luvut aivan eri tasolle. Kasvihuonetomaatin hiilijalanjälki vuonna 2017 oli 2,6, kurkun 2,0 ja salaatin 2,7 kiloa hiilidioksidia tuotettua kiloa kohden.

Vuonna 2017 kasvihuonealan ilmastovaikutus oli puoli prosenttia koko valtakunnan kokonaispäästöistä. Maatalouden ilmastopäästöistä kasvihuoneala muodosti enää neljä prosenttia.

Öljyn käyttö vähentynyt 85 %

Kasvihuonetuotanto on siirtynyt vauhdilla pois fossiilisista polttoaineista. Niitä ovat korvanneet uusiutuva kotimainen puu- ja peltoenergia sekä sähkö. Vuosina 2004–2017 merkittävin muutos on ollut polttoöljyn käytössä. Sen käyttömäärä on pudonnut 85 prosenttia. Kotimaisen uusiutuvan

hiilivapaan energian osuus alan energiakäytöstä on jo 52 prosenttia ja osuus on yhä kasvussa.

Espanjalaisen tomaatin vesijalanjälki 91-kertainen Suomeen verrattuna

Tuhansien järvien maassa ei yllätä, että suomalainen tuotanto on vahvoilla myös vastuullisen veden käyttäjänä. Suomessa on vahvat ja hyvin uusiutuvat vesivarat niin pohjavesinä kuin vesistöinäkin. Kasvihuoneviljely käyttää vettä vastuullisesti ja vain kasvien tarvitsemat määrät. Yhden kotimaisen kurkku- ja tomaattikilon tuottamisen vesijalanjälki on noin 20–35 litraa vettä. Suomalaista tuotantoa verrataan useimmiten espanjalaiseen tuotantoon. Espanjassa vesijalanjälki on 91-kertainen eli lähes 3165 litraa tomaattikiloa kohden.

Tiedot perustuvat Luonnonvarakeskuksen tutkimukseen *Kasvihuonetuotannon ilmastovaikutuksesta 2019*.

Ilmastovaikutukset

Kasvihuoneala selvitti ensimmäisenä toimialana Suomessa omien keskeisten tuotteidensa hiilijalanjäljen. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuksessa tehtiin vuonna 2013 ilmastovaikutuslaskenta viidelle kasvihuonetuotteelle. Tutkimus uusittiin kasvihuonevihannesten osalta vuonna 2019.

Tutkimuksen mukaan koko toimialan yhteenlaskettu ilmastovaikutus oli vuonna 2017 216 000 tonnia hiilidioksidiekvivalenttia (CO₂-ekv). Vuonna 2004 vastaava luku oli 495 000 tonnia. Ilmastovaikutus laski yhteensä 56 %, josta lämmön osuus oli 63 % ja sähkön osuus 30 %. Vuonna 2017 kasvihuonealan osuus Suomen kokonaispäästöistä oli 0,5 %.

Tutkimuksen pohjalta kasvihuoneviljelijöille kehitettiin myös laskuri, jonka avulla viljelijät voivat selvittää oman tuotantotapansa hiilijalanjäljen ja ilmastovaikutuksen. Laskuri on tarpeellinen, sillä ilmastovaikutukset vaihtelevat yritysten välillä. Laskuri on päivitetty vuonna 2018.

Kasvihuonetuotteiden ilmastovaikutukset

Kasvihuonetuotteiden ilmastovaikutuslaskennassa huomioitiin kasvihuonekaasuista hiilidioksidi, metaani ja dityypioksidi. Kasvihuonetuotannon suurin ilmastopäästölähde on energiantuotanto. Ilmastovaikutukset vaihtelevat yritysten välillä merkittävästi. Alla on esitetty keskimääräiset ilmastopäästöt eri kasvihuonevihanneksille.



Kuvassa on kurkkuja kasvamassa kasvihuoneessa.



Kotimaisten kasvihuonevihannesten hiilijalanjälkiä:

- klassikkotomaatti 2,6 kg CO₂ -ekv./kg
- kurkku 2,0 kg CO₂ -ekv./kg
- ruukkusalaatti 2,7 kg CO₂ -ekv./kg

Veden käyttö

Vesivarojen suojeleminen ja hyvä hallinta ovat globaalisti yksi tärkeimmistä haasteista nyt ja tulevaisuudessa. Suomen vesivarat ovat runsaat, joskin paikallisella tasolla talousvedestä voi olla ajoittain niukkuutta. Suomi on vesivarojen hallinnan mallimaa.

Vesijalanjälki on vedenkulutuksen mittari, joka ottaa huomioon käyttämiemme tuotteiden ja palveluiden koko elinkaaren aikaisen kokonaisvedenkulutuksen ja vaikutuksen veden laatuun, vesistöjen tilaan ja muihin vedenkäyttöihin.

Kotimaisten kasvihuonevihannesten vesijalanjäljet tuotettua kiloa kohti:

- kurkku 19,4 l/kg
- tomaatti 34,7 l/kg
- salaatti 36 l/kg
- espanjalainen tomaatti 3165 l/kg

Luvut perustuvat Luonnonvarakeskuksen laskelmiin. Luonnonvarakeskukseen pääset tutustumaan osoitteesta: <https://www.luke.fi/fi>

Suomen kokonaisvesijalanjäljestä suurin osa, 82 prosenttia, muodostuu maataloustuotteiden tuotannosta ja kulutuksesta. Ulkomaisten maataloustuotteiden osuus tästä on 42 prosenttia. Kotimaisen kasvihuoneviljelyn vedenkulutus kohdistuu kotimaisiin vesivaroihin.

Videot näytettäväksi tunnilla, diat 8 ja 9

Oppitunnilla voi näyttää oppilaille 1–2 videota kasvihuoneviljelystä. Diossa on linkit Youtubessa oleviin videoihin. Molemmat videot kestävät noin kaksi minuuttia.

Ensimmäisessä videossa kerrotaan kuinka kotimaisessa kasvihuoneessa käytetään vettä viljelyssä. Videolla esiintyy Teemu Kanasuo Agrifutura-yrityksessä. Yritys viljelee tomaatteja NAMS-tuotemerkkien alla. Videoon voi tutustua ennakkoon linkistä: <https://youtu.be/dqcXtfr5Kdl>

Toisella videolla kerrotaan kasvihuoneviljelyn energian käytöstä ja hiilijalanjäljestä. Videolla esiintyy Erkki Nylund Viherkaste-nimisestä yrityksestä. Yritys viljelee salaatteja ja yrittejä. Videoon voi tutustua ennakkoon: <https://youtu.be/ZIRud9IEauY>

Diat 10–13:

Välipalan valmistaminen

Dioissa:

mitä ollaan tekemässä, reseptit ohjeineen sekä infoa miksi välipala on tärkeää.

Miksi välipala?

- Tärkeä osa päivän ruokarytmiä
- Lisäenergia pääaterioiden välissä
- Välipalan on hyvä olla yksinkertainen, nopea ja helppo koota. Muista kasvikset!

Tunnilla valmistetaan valmiiden reseptien mukaan välipalat kotimaisista kasvihuonevihanneksista. Valmistettavana on välipalasalaatti chilikastikkeella ja tomaattileivät. Chilikastikkeen ja tomaattileipien resepti on neljälle, välipalasalaatti yhdelle. Halutessasi voit ohjeistaa oppilaat myöt tekemään yhden neljän hengen salaatin.

Välipala on tärkeä osa päivän ruokarytmiä. Siitä saa lisäenergiaa pääaterioiden välissä, eikä ateriaväli veny liian pitkäksi. Välipalan on hyvä olla yksinkertainen, nopea ja helppo koota. Kasvikset ovat erinomaisia välipaloja. Lisätietoja välipalasta löytyy osoitteesta: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvat/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/valipala>



Esimerkkiannokset valmiista välipaloista. Lisänä lasillinen tuoremehua.

Reseptit on suunniteltu kotimaisista kasvihuonevihanneksista. Oppilaat voivat kalvoilta kopioida vihkoon tai ottaa kuvat resepteistä, jotta he voivat kotona myös tehdä kyseisiä annoksia. Materiaaleissa on myös erikseen tulostettavat reseptit oppilaille jaettavaksi. Annokset löytyvät myös yksittäisinä resepteinä osoitteesta <https://puhtaastikotimainen.fi/reseptit/>



Chilikastike neljälle (dia 11)

½ punainen kotimainen mieto chili
1 dl maustamatonta jogurttia
½ dl tuoretta kotimaista basilikaa
1 rkl juoksevaa hunajaa
1 tl sitruunamehua
Suolaa
Pippuria

1. Halkaise chilit ja poista siemenet.
2. Hienonna chili mahdollisimman pieneksi.
3. Sekoita jogurtti, chilit, sitruunamehu ja mausteet. Anna maustua.

Tomaattileivät neljälle (dia 12)

8 viipaletta paahtoleipää
2 isoa kotimaista tomaattia
1 ruukku kotimaista basilika
200 g mozzarella-juustoa
Rypsiöljyä
Sormisuolaa

1. Leikkaa pestyt tomaatit ohuiksi siivuiksi.
2. Leikkaa mozzarella ohuiksi siivuiksi.
3. Valuta rypsiöljyä teelusikalla ohuesti leipäsiivujen päälle.
4. Ota neljä viipaletta leipää ja lado niiden päälle tomaattia, mozzarellaa ja basilikaa.
5. Ripottele tomaatin ja mozzarellan päälle hyppysellinen sormisuolaa.
6. Laita toiset leipäviipaleet tomaattileipästen kanneksi.
7. Leikkaa leivät kolmioksi.

Välipalasalaatti yhdelle (dia 13)

1 dl kotimaista salaattia
5 cm pala kotimaista kurkkua
¼ kotimaista paprika
½ dl kotimaisia ituja
1 rkl chili-kastiketta

1. Aseta salaatti pediksi lautaselle.
2. Viipaloi kurkku ohuiksi viipaleiksi ja asettele annokseesi kauniisti.
3. Suikaloi paprika ja asettele se myös salaattiannokseesi.
4. Laita salaattiannoksen päälle ituja.
5. Valuta chili-kastiketta 1 rkl annoksen päälle.

Dia 14: Sirkkalehtimerkki

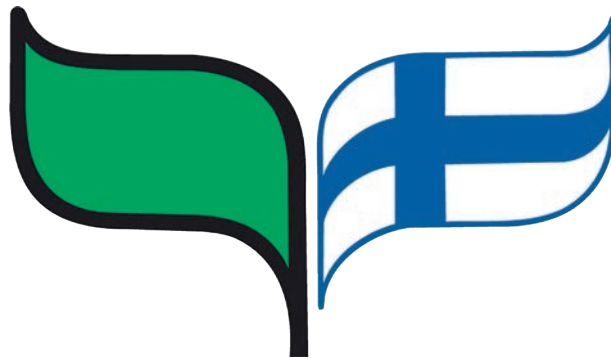
Diassa:

Opetusdiassa merkkiin tutustutaan videon avulla. Diassa on linkki YouTubeissa olevaan videoon. Video kestää noin kaksi minuuttia. Videolla Aleksí Hauhtonen Kannuksen Kauppapuutarhalta kertoo merkistä ja sen merkityksestä. Videoon voi tutustua ennakkoon osoitteesta:

<https://youtu.be/7VUxoIFsuL0>

Taustaksi:

Vihannesten kotimaisuuden tunnistat varmimmin sirkkalehtimerkistä. Kotimaiset Kasvikset ry:n Sirkkalehtimerkki on suomalaisten puutarhatuotteiden – vihannesten, marjojen, hedelmien, ruoka-perunan, kukkien sekä taimistotuotteiden tuotemerkki. Merkin löydät puutarhatuotteiden pakkauksista.



Sirkkalehtimerkissä on vihreä lehti ja lehti, jossa Suomen lippu

Kotimaisten kasvihuonevihannesten markkinoinnista vastaan kotimaisten kasvihuoneviljelijöiden yrittäjäliitto Kauppapuutarhaliitto ry. Historiallisista syistä puutarhatuotteiden markkinointi on jaettu tuotantoaloittain. Kauppapuutarhaliitto ylläpitää Puhtaasti kotimisen kaikkia kanavia ja koordinoi sen markkinointia. Liitto ylläpitää myös kukkiin keskittyvää Kauniisti kotimainen -brändiä.

Sirkkalehtimerkki on ainoa merkki, joka takaa tuotteen kotimaisuuden. Kun haluat ostaa Suomessa viljeltyjä puutarhatuotteita, Sirkkalehtimerkki on luotettavin tunnus. Myös tuotteiden laatu on korkea: Sirkkalehtimerkkiä saa käyttää vain ekstra- tai ykkösluokan tuotteissa. Sirkkalehtimerkkiä kantava tuote on aina sata prosenttisesti kotimainen.

Tunnusta tuotteissaan käyttävät viljelijät ja pakkaamot ovat tehneet sirkkalehtimerkin käyttöoikeudesta sopimuksen Kotimaiset Kasvikset ry:n kanssa. Sopimuksessa viljelijät ja pakkaamot sitoutuvat noudattamaan Laatutarha-ohjeistoa, jossa kiinnitetään erityisesti huomiota tuotannon ympäristövaikutuksiin, henkilöstön hyvinvointiin ja tuotteiden turvallisuuteen.

Laatutuottaja-ohjeistoon voit tutustua osoitteesta:

<https://kasvikset.fi/viljeliijoille/viljelman-laatutarha/>



Dia 15: Tuotteiden pakkaaminen

Diassa:

- Pakkauksen tarkoitus on suojata tuotetta kuljetuksessa ja säilytyksen aikana, mikä vähentää ruokahävikkiä merkittävästi.
- Pakkaaminen on aina järkevää, kun se vähentää hävikkiä.

Taustaksi:

Pakkaukset ja niiden materiaalit, sekä muovi ovat ajankohtainen aihe myös vihannesviljelyssä. Esimerkiksi pääosa ruukkuvihanneksista viljellään muoviruukuissa. Kasvihuonetuotteita myös pakataan muovipakkauksiin.

Pakkauksen pääasiallinen tarkoitus on suojata tuotetta kuljetuksessa ja säilytyksen aikana, mikä vähentää ruokahävikkiä merkittävästi. Pakkaaminen on aina järkevää, kun se vähentää hävikkiä. Pakkauksista lisäksi näkee kuka vihannoksen on viljellyt tai pakannut. Pakkauksesta löytyy myös laatu-merkit kuten Sirkkalehtimerkki. Hyvä pakkaus myös houkuttelee asiakkaita valitsemaan tuotteen.

Kasvihuonekurkku pakataan muovikalvoon, sillä ilman kalvoa kurkku pilaantuu kaksi kertaa nopeammin kuin pakattuna. Jo noin 1–2 kurkkuhävikkiprosentin lisääntyminen kuormittaa enemmän kuin sen pakkaamiseen käytetyn muovin valmistus turhan kurkun tuotannon kautta.

Kasvihuoneviljelijät etsivät ja testaavat uusia ruukku- ja pakkausmateriaaleja jatkuvasti. Moni viljelijä on jo siirtynyt käyttämään viljelyssä esimerkiksi biohajoavaa muoviruukkuja tai pakkausta.

Ruukkuvihannesviljelyssä paperiruukku ja muut biohajoavat materiaalit ovat yleistyneet paljon. Myös kuluttajapakkauksissa kierrätetty muovi ja perinteiselle muoville vaihtoehtoiset materiaalit, kuten kartonki, ovat yleistyneet. Monin paikoin muovi on edelleen paras ja halvin vaihtoehto. Tärkeintä on lisätä ja tehostaa lajittelua ja kierrätystä, oli käytössä muovi tai jokin muu materiaali.



Dia 16: Oppimistehtävä

Diassa:

Miksi kasvihuoneviljely ei enää ole Suomessa ilmastopahiksien puuhaa?

Miten voit itse lisätä kotimaisten kasvien käyttöä?

Minkälainen olisi sinulle mieluinen kotimaisia kasviksia sisältävä välipala? Suunnittele omasi.

Jos oikein innostut niin voisit vaikka kotona sen toteuttaakin ja ottaa siitä kuvan.

Oppimistehtävässä oppilaat tutustuvat itsenäisesti Puhtaasti kotimaisen verkkosivuihin eli osoitteeseen puhtaastikotimainen.fi. Sivuilta löytyy tietoa kasvihuonevihanneksista, vastuullisuudesta, vinkkejä kasvien lisäämiseen sekä reseptejä. Sivustolle on QR-koodi opetusdioissa. Tutustumisen jälkeen oppilaat vastaavat diassa oleviin seuraaviin kysymyksiin:

Miksi kasvihuoneviljely ei enää ole Suomessa ilmastopahiksien puuhaa?

Miten voit itse lisätä kotimaisten kasvien käyttöä?

Minkälainen olisi sinulle mieluinen kotimaisia kasviksia sisältävä välipala? Suunnittele omasi.

Jos oikein innostut niin voisit vaikka kotona sen toteuttaakin ja ottaa siitä kuvan.

Vastaukset puretaan yhteisesti tunnilla. Oppilaille voi antaa oppimistehtävän myös kotitehtäväksi, jos tunnilla ei riitä aikaa niiden tekemiseen.



Diat 17–18: Visa

Dioissa: visan kysymykset. Diassa 17 on animaatio.

Jos tunnilla jää aikaa, voi oppilaiden kanssa tehdä hauskan visan. Kaikki kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat dioissa valmiina. Oppilaat voivat vastata suoraan omiin vihkoihinsa. Oikeat vastaukset ovat tässä korostettu tässä.

Kysymykset:

1. Kasviksilla tarkoitetaan

a) vihanneksia

b) sieniä

c) marjoja

d) puun oksia

e) hedelmiä

2. Kasvihuoneviljely on

a) merihirviöiden puuhaa

b) ilmastohyvisten puuhaa

c) ilmastopahisten puuhaa

3. Suomessa kasvihuonekasviksia viljellään

a) vain kesällä

b) vain syksyllä

c) vain talvella

d) ympäri vuoden

4. Kasvisten pakkaamisen tarkoitus

a) koristaa tuotetta

b) houkutella asiakkaita

c) suojata tuotetta

d) vähentää hävikkiä

Oikeat vastaukset:

1. A, B, C ja E

2. B

3. D

4. B, C, D

Vihannesten säilytys

Vihannesten oikein säilyttäminen pitää tuotteet tuoreina, estää ennenaikaista pilaantumista ja vähentää ruokahävikkiä. Kotimaisten kasvihuonevihannesten laatuun vaikuttavat muun muassa säilytysaika, säilytyslämpötila, etyleeni, kolhut ja valo.

Tomaatti viihtyy huoneenlämmössä

Tomaatti menettää jääkaapissa helposti makunsa ja kiinteytensä. Ihanteellinen säilytyslämpötila tomaatille on +13 astetta, mutta liian lämmin on parempi kuin liian kylmä. Lämpimässä tomaatin kypsyminen nopeutuu. Tomaatti tuottaa runsaasti etyleeniä, joten sitä ei kannata säilyttää etyleenille herkkien kasvien, kuten kurkun ja yrttien, läheisyydessä.

Pidä muovi kurkun ympärillä

Tomaatin tapaan kurkku viihtyy parhaiten huoneenlämmössä. Kurkku sisältää paljon vettä, minkä takia se on herkkä suurille lämmönvaihteluille. Jääkaapissa kurkku paleltuu ja vetistyy. Ihanteellinen säilytyslämpötila on +10–14 astetta, mutta kotioiloissa huoneenlämpö sopii mainiosti. Kurkun ympärillä oleva muovikääre estää veden haihtumista ja vähentää näin ruokahävikkiä. Kurkku on herkkä etyleenille, minkä takia se kannattaa pitää erillään tomaatista ja useista hedelmistä.

Salaatit jääkaapin vihanneslokeroon

Kaikki salaatit kannattaa sujauttaa muovipusseineen jääkaapin vihanneslokeroon. Salaatit säilyvät parhaiten +2–5 asteessa. Muovipussi pitää salaatin sopivan kosteana ja suojaa sitä haihtumiselta. Ruukussa olevat salaatit voi säilyttää myös kotona sisäpuutarhassa tai kokeilla istuttaa kesällä viljelylaatikkoon.

Yrtit pääsääntöisesti jääkaappiin

Tuoreyrtit säilyvät parhaiten viileässä, joten kotona ne kannattaakin laittaa jääkaappiin. Poikkeuksia ovat helposti paleltuvat basilika ja sitruunamelissa, jotka kannattaa säilyttää huoneenlämmössä. Ruukun suojamuovi ehkäisee yrttien kuivumista, joten sitä ei kannata poistaa. Kaikki yrtit, varsinkin suurilehtiset lajit, kuivuvat helposti, ellei niitä kastele kunnolla. Talvella kannattaa huolehtia, että basilika ei palellu matkalla kaupasta kotiin. Ruukkuyrttejä voi säilyttää kotona myös sisäpuutarhassa.

Pidä paprika muovissa

Tomaatin ja kurkun tavoin paprika kannattaa säilyttää huoneenlämmössä. Ihanteellinen säilytyslämpötila paprikalle on +10–14 astetta. Paprika tulee säilyttää muovin sisällä, ettei se kuivu.



Yhdeksän vinkkiä, miten kasviksia voi lisätä ruokavalioon

1. Viipaloi kasviksia illalla valmiiksi, laita seuraavana aamuna leivän päälle tai popsi sellaisenaan.
2. Pidä kirsikkatomaatteja tai kurkkuviipaleita aina tarjolla pöydän kulmassa. Kasviksia tulee napsittua huomaamatta.
3. Pakkaa evääksi tai välipalaksi kasviksia, ne ovat kiireessä hyviä naposteltavia.
4. Hyödynnä ruokaloiden salaattit ja raasteet; suuri osa päivän kasviskiintiöstä täyttyy helposti.
5. Lisää valmisruokiin yrttejä ja juureksia.
6. Tee ruokaa perheen kanssa – anna lasten auttaa.
7. Korvaa liha proteiinipitoisilla kasviksilla.
8. Valmiiksi lohkotut vihannekset tekevät kauppansa milloin vain.
9. Koristele aina yrtein, ruuasta tulee silmänruokaa!



Tietoa meistä - vain opettajalle

Puhtaasti kotimainen -sivustoa ja kanavia ylläpitää Kauppapuutarhaliitto ry. Kauppapuutarhaliitto on yhteistyössä Kati Pohjanmaan kanssa tuottanut tämän opetuspaketin. Liitto ylläpitää myös Kauniisti kotimainen -brändin sivustoa ja kanavia.

Kauppapuutarhaliitto on vihanneksia ja koristekasveja viljelevien kasvihuoneyritysten valtakunnallinen yrittäjäjärjestö. Liiton tehtävänä on edistää ja kehittää kasvihuonealaa Suomessa sekä lisätä kasvihuoneessa viljeltävien tuotteiden tunnettavuutta. Puhtaasti kotimainen ja Kauniisti kotimainen kertovat kotimaassa viljeltävistä lähituotteista, kuten kukista, vihanneksista, yrteistä ja salaateista.

Viestinnän tavoitteena on lisätä tietämystä kotimaisesta puutarhatuotannosta sekä edistää puutarhoilla viljeltyjen tuotteiden käyttöä. Kotimaisen puutarhaviljelyn valtit ovat tuotteiden laadukkuus ja kestävyys, ekologisuus sekä työllistämisvaikutus.

Mikäli materiaaleista, kasvihuoneviljelystä tai kasvihuonetutteista on kysyttävää, voit olla meihin yhteydessä:

toiminnanjohtaja Niina Kangas p. 09 7288 2115
viestintäpäällikkö Minna Rantala p. 09 7288 2116
viestinnän asiantuntija Laura Kanerva p. 09 7288 2114

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@kauppapuutarhaliitto.fi

Lisätietoja liitosta löydät Kauppapuutarhaliiton verkkosivuilta osoitteesta:

<https://kauppapuutarhaliitto.fi>

Seuraa liittoa Twitterissä: <https://twitter.com/kauppapuutarhal>





puhtaastikotimainen.fi