

Papurata

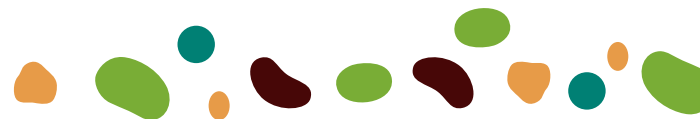
**TUTUSTU PÄIVÄKOTIRUOKIEN
PALKOKASVEIHIN KAIKILLA AISTEILLA**



ILMASTOVIISASTA RUOKAA
lapsille & nuorille

Papuradalla tutustutaan eri aistein ja rauhassa ruokailutilanteen ulkopuolella päiväkodin ruokalistalta löytyviin palkokasveihin.

Miksi palkokasveja päiväkotikiikaisille?



Päiväkodissa opeteltavat kestävät elämäntavat tarkoittavat myös nykyistä kestävämpiin ruokailutottumuksiin tähtäävää ruokakasvatusta sekä terveyden edistämiseksi että ympäristön vuoksi. Varhaislapsuus on otollista aikaa eri ruoka-aineisiin tutustumiselle ja ruokavalion monipuolistumiselle.

Palkokasvit eli erilaiset pavut, herneet, härkäpapu, kikherne ja linssit sekä niistä tehtyt kasviproteiinivalmisteet ovat ravitsevimpiä kasvisruoka-aineita. Niihin tutustuminen on siksi tärkeä osa varhaisen ruokakasvatusta.

Suomalaisessa ruokavaliossa lihan ja juustojen kuluus on viime vuosikymmeninä korostunut. Tutkimuksista tiedetään, että myös lapset syövät suosituksiin nähden liian vähän kasviksia ja liikaa lihaa. Palkokasvien käyttö ollut hyvin vähäistä. Kestävyyden ja terveyden vuoksi ruokavalion kasvispainotusta on tarpeen lisätä reilusti ja ravitsevia palkokasveja suositellaan päivittäiseen käyttöön.

Lapset voivat syödä palkokasveja siitä alkaen, kun he tutustuvat muuhunkin kiinteään ruokaan. Kuitupitoiset palkokasvit edistävät monipuolista suolistomikrobistoa, joka on terveyden perusta ja ehkäisee monia elintapatairauksiamme, joten palkokasveja on syytä pikemmin suosia kuin pyrkiä välttämään. Niihin

on suositeltavaa totutella vähän kerrallaan ja monipuolistaa ruokavaliota vähitellen, jotta suolisto tottuu hitaasti hajoavaan tärkkelykseen. Herkkävatsaisille helpoimpia tutustuttavia ovat linssit, kikherne, soijasta valmistettu tofu sekä fermentoidut palkokasvivalmisteet.

Rohkeaksi pavunpurijaksi

Otollisinta aikaa makutottumusten laajentamiselle on vauvaikäisen ”rohkeusikkuna” noin alle kahden vuoden iässä. Myöhemmin lapsuusiässä on tyypillistä suosia niitä ruoka-aineita ja makuja, jotka ovat tuttuja.

Lasten ruokamaailmaa voi laajentaa ruokailutilanteissa ja niiden ulkopuolella yhteisen keskustelun ja leikin kautta. Lapsia rohkaistaan tutustumaan ruokaan omassa tahdissa ilman pakkoa maistaa tai syödä, muiden lasten ja aikuisten esimerkin turvin ja lasten omaa osallisuutta eri tavoin lisäten. Lapsille on hyvä kertoa, että aistimukset ja kokemukset ruuista ovat erilaisia. Yhdessä voidaan pohtia, onko ruuan tuntuksissa hyvältä tai pahalta kyse mausta, rakenteesta vai hajusta? Kerrotaan, että uudet ruoka-aineet tulevat tutuksi ja maistuviksi vähitellen.

Papuradalla tutustutaan palkokasveihin raaka-aineina uteliaasti ruokailutilanteen ulkopuolella. Rohkeutta uusiin raaka-aineisiin ja makuihin tutustumiseen har-

joitetaan kannustamalla eri aistien käyttöön ja tekemällä raaka-aineita tutuksi myönteisessä, tutkivassa ilmapiirissä. Tutustuminen on jännittävää, mutta sen ei tarvitse olla vakavaa – ruualla saa myös leikkiä hyvässä ja ruokaa arvostavassa hengessä.

Nykyistä kestävämpien kasvipainotteisten ravitsemustottumusten luomiseksi on tärkeää myös, että lapsilla on päiväkotiruokailussa mahdollisuus tutustua monipuolisesti erilaisiin ruokiin ja kasvispääruoat ovat osa normaalia perusuokailua. Hyvä tapa on esimerkiksi tilata ryhmän ruokailuun kasvispääruokaa kaikille maistettavaksi. Ruokaillessa on parempi puhua raaka-aineista, joista ruoka on valmistettu sekä siitä mistä ne ovat peräisin, kuin jaotella ruokia yksinkertaistavasti kasvis-, liha- tai kalaruokiin.

Myös perheisiin on hyvä viestiä palkokasviruokiin tutustumisesta esim. Papujen opettelijan rohkaisukortilla.

Päiväkodissa voidaan tukea lasten ruokavalion monipuolistumista ja innostaa palkokasvien käyttöön myös perheen ruokailussa. Perheen ruokakulttuuri muotoutuu pikkulapsiaikana ja opitut kestävät ruokatottumukset kantavat pitkälle.

Papurata

Näin valmistelet Papuradan

Ota palkokasvin siemen käteesi ja tutki omilla aisteillasi:

- *Miltä herne tuoksuu, kikherne kuulostaa?*
- *Näyttävätkö linssit silmälaseilta, härkäpapu sarvipäiseltä?*
- *Tuntuuko kidneypapu kovalta vai pehmeältä, liukkaalta vai tahmealta?*
- *Maistuuko vihreä soijapapu samalta, kuin vihreä herne?*
- *Mistä pidät eniten ja miksi?*

Papuradalla tutustutaan eri aistein tutkien päiväkodin ruokien raaka-aineina käytettäviin palkokasveihin Tavoitteena kasvattaa ennakkoluulojen sijaan uteliaisuutta, ruokarohkeutta ja iloa! Tutkittavana on yhtä aikaa monta erilaista papua.

Materiaaliin kuuluvia leikkejä, laulua ja karttatehtävää voi käyttää ruokakasvatuksessa yhdessä Papuradan palkokasveihin tutustumisen kanssa tai erikseen.

Kouluille on Papuradasta oma soveluksensa, jossa tutustutaan eri aistein ja tehtäviä ratkomalla palkokasveihin ja kasviproteiineihin.

Tarvitset:

- Maistettavat palkokasvit ruokapalvelusta tilattuna tuotepakettina tai itse hankittuna pienissä pakkauksissa:
 - pakasteherne
 - tuoreena pakastettu härkäpapu
 - kikhernesäilyke
 - linssisäilyke
 - tuoreena pakastettu soijapapu (edamame)
 - kidneypapusäilyke
 - (muu ruokalistalta löytyvä palkokasvi)
- Tarjoiluun sopivat astiat ja mikroaaltouuni pakastetuotteiden lämmittämiseen
- Pieni biojäteastia käsissä käyneille syömättä jääneille raaka-aineille
- Sopivan tilan, jossa mahtuu leikkimään ja jossa tutustuttavat palkokasvit ja niiden kuvat ovat lapsille sopivalla tutustumiskorkeudella. Kuvat voi kiinnittää esimerkiksi seinään tai penkin selkänojaan.
- Palkokasvien kuvasivut 15–28 A4-kokoisina yksipuoleisina väritulosteina Tutustumisohjeet ja halutessasi Taustatietoa palkokasveista kasvattajalle
- Tutustumisohjeet sivut 4–8
- Valitsemasi tehtävät:
 - Siemenestä kohti aurinkoa -leikki, ohje sivulla 5 (tueksi kuvasivut 27–28)
 - Viksua ruokaa -laululeikki (ohje, äänitallenne, video ja nuotti s. 13–14)
 - Mistä pavut tulevat? -kartta palkokasvien alkuperästä ja siihen kiinnitettävät papukuvat väritulosteena (s. 9–12)
- Noin puoli tuntia aikaa tutustumiseen ja yhteiseen keskusteluun

Halutessasi lisätietoa lue Palkokasvit taustamateriaali koulujen ja päiväkotien ruokakasvatukseen.

Pienten kanssa palkokasveihin tutustumisessa voit käyttää myös Papuapposet -ruokailualustaa.

Toimintaa ohjaavan aikuisen on hyvä olla etukäteen perehtynyt palkokasviteksteihin. Ei silti haittaa, vaikka tutustuttavat pavut olisivat aikuisillekin uusia. Päinvastoin lapsille on hyvä esimerkki nähdä, miten aikuisetkin tutustuvat heille uusiin ruoka-aineisiin ja makuihin.

VINKKEJÄ: Keväällä Papuradan oheen sopii hienosti omien herneen- tai pavunversojen kasvatus. Herneitä voi päiväkodin pihalla kasvattaa syötäväksi saakka. Nopeasti kasvavan ruusupavun taimista saa kesän aikana kasvamaan kauniisti kukkivan ja satoa tuottavan vihermajan tukirakenteen ympärille.

Loppukesä on hyvää aikaa tutustua papuihin tuoreena. Niitä löytää elokuussa kaupasta ja torilta tai niitä voi kysellä tutkittavaksi palstaviljelijöiltä.



Nyt tutustutaan palkokasveihin!

Mitä ne ovat?

Ennen Papuradan palkokasvien siementen tutkimista ja maistelua voi pohtia lasten kanssa näitä käsitteitä:

PALKOKASVIT ovat kasveja, joiden syötävät siemenet kehittyvät palossa (palko).

Monia niistä on erilaisissa ruuissa. Ruuassa siemenet eivät välttämättä erotu, mutta nyt päästään tutustumaan palkokasvien syötäviin siemeniin sellaisenaan.

Palkokasvit ovat viljeltyjä hernekasveja. Herne on niistä useimmille lapsille tuttu. Päiväkodin ruokalistalla on monipuolisesti myös muita palkokasveja: härkäpapua, linssejä, kikherneitä, soijapapuja ja muita papuja sekä palkokasveista tehtyjä valmisteita kuten härkistä, soijarouhetta, hernemurua.

Kasvisruuissa käytetään palkokasveja, sillä ne ovat kasviksista ravitsevimpia ja etenkin yhdessä viljatuotteiden kanssa täysipainoista ruokaa.



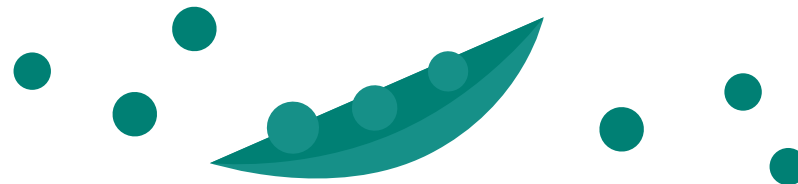
KASVIT – mitäs ne oikeastaan ovat?

Katsellaan ympärille, näkyykö jossain lähellämme kasveja? Sisällä tai ulkona, puutkin ovat kasveja.

Mietitään mistä kasvin tunnistaa?
Millainen kasvi on?

Kasvit ovat paikallaan pysyviä vihreitä (lehtivihreä) eliöitä, jotka osaavat tehdä auringon valoenergialla maan vedestä ja ilman hiilidioksidista ainetta omaa kasvuaan varten. Kasvit saavat juurillaan maasta tarvitsemiaan ravinteita. Kasvit ovat meille tärkeitä, sillä ne tuottavat maapallolle kaiken ravinnon, jota ihmiset ja muut eläimet voivat käyttää. Kasvit myös tuottavat happea, jota tarvitsemme hengittämiseen.

Kasveja on hyvin monenlaisia ja niitä on sopeutunut kasvamaan erilaisissa paikoissa ja oloissa.



PALKO on kasvin kukasta kehittyvä kotelo, jonka sisällä siemenet kehittyvät.

SIEMEN on kasvin osa, jonka avulla se lisääntyy.

Siemenet ovat ihmeellisiä: niissä on kasvun alkuun tarvittava voima ja kasvin kehitykseen tarvittava tieto – siksi ne ovat meillekin niin ravitsevaa ruokaa.

Herneet, pavut ja linssit ovat kaikki palkokasvien siemeniä. Muita syötäviä siemeniä ovat viljat ja öljykasvien, kuten auringonkukan, kurpitsan, pellavan ja hampun siemenet.



Siemenestä kohti aurinkoa -leikki

Ennen Papuradan palkokasvien siementen tutkimista ja maistelua voidaan eläytyä siemenestä kasvavan kasvin elämään. Leikkijät asettuvat piiriin, jossa kaikilla on tilaa ympärillään. Ohjaaja kertoo mitä tehdään keholla ja kertoo tarinan kasvin kasvusta. Leikkiä saa muunnella ja kehittää vapaasti ryhmälle ja omaan suuhun sopivaksi.

Siemen

Aluksi mietitään, millaisessa asennossa olisimme kuin siemen. Puristetaan itsemme niin pieneksi siemenpalleroksi kuin suinkin. Mennään mahdollisimman pieneen tiiviiseen kippuraan kyykkyyntä tai maahan.

Siemen on kasvin kukasta kehittynyt pieni ihmeellinen alkupaketti, josta hyvissä olosuhteissa syntyy, kasvaa ja kehittyy uusi kasvi.

Multa/maa, vesi ja aurinko

Pehmeä matto tai lattia on hyvä alusta. Veden ja auringon kosketuksia voi leikkiä esimerkiksi värikkäillä kangassuikaleilla.

Siemen köllöttelee muhevan kasvumullan päällä. Maassa virtaa sateesta tullutta vettä, joka liikkuu siemenen alla, kutittelee siemenen kylkiä ja houkuttelee kasvamaan. Vesi kertoo siemenelle, että pitäisi ruveta virkistymään kasvuun sieltä siemenkuorien sisältä. Auringon säteet lämmittävät maata ja siementä. Lämpö kertoo sie-

menelle, että nyt on hyvä aika juurtua tähän ja ryhtyä kasvamaan. Nyt on hyvä kasvuaika!

Juuret

Kasvun aivan aluksi siemen työntää kuorensa raosta juuren kohti maata.

Kohottaudutaan kyykkyyntä ja asetetaan jalat tukevasti maahan.

Juurella siemen saa maasta vettä ja ravinteita kasvuansa varten. Juuret tukevat siementä, että päästään hyvään kasvuun ja vauhtiin.

Sirkkalehdet, ensimmäiset lehdet

Ensimmäinen pieni itusilmu alkaakin pian nousemaan siemenen sisältä. Se on aluksi ihan pienen pieni ja siitä tulee kasvin ensimmäiset lehdet.

Kohotetaan varovasti, vähän kerrallaan käsiä kämmenet supussa ylöspäin, ensi toinen käsi ja sitten toinen. Avataan vähitellen kämmenet sivuille lehdiksi ja

kurotetaan käsivarsilla kasvattaen lehtiä sivuille ja kohti aurinkoa.

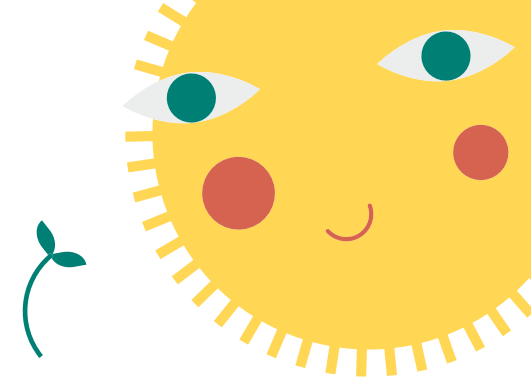
Varsi, kasvu

Kasvin varretkin alkavat pikkuhiljaa nousemaan ja suoristumaan. Auringon valo houkuttaa kasvia kasvuun ja sen lehdet leviävät ja kurottelevat kohti valoa. Auringosta kasvi ottaa energiaa kasvuun!

Noustaan aivan hitaasti ja vähitellen suoristuen alhaalta kyykystä seisomaan. Kurotellaan käsiä ylöspäin kohti valoa – loppua tai ikkunaa.

Nyt kasvi onkin jo aika iso kasvi. Se tuntee kasvaessaan, miten ilma virtailee ja tuuli heiluttelee sitä. Kasvin juuret pitävät sen tiukasti kiinni maassa, vaikka tuuli huojuttaakin ja vahvistaa samalla kasvin kasvavaa vartta.

Liikutellaan käsiä ja huojutellaan varta-loa jalat paikallaan maassa. Pientä ja vähän suurempaa liikettä.



Kukat ja pörriäiset

Lehdet leviävät aina vaan suuremmiksi ja kurottuvat kohti aurinkoa. Nyt kasvi alkaa tuntea olevansa jo valmis kukkimaan. Ja jostain alkaa pian kuulua pörriäisen ääntä. Kuuletko miten pörriäiset lentelevät kasvien luo ja etsivät niiden kukkia? Ne tulevat pölyttämään kukkia, josta niistä tulisi taas uusia hyviä siemeniä ja saavat kukasta myös itselleen ravintoa (mettä).

Tehdään käsistä sormia avaten ja nyrkkiin sulkien avautuvia kukkia, kuvitellaan pörriäisten ääni ja liikutellaan omaa kasvia.

Kasvi tarvitsee vielä rutkasti auringon energiaa, jotta se jaksaa kasvattaa kukista hyvät palot siementen suojaksi.

Tehdään iso loppuvenytys ja siepataan käsillä energiaa. Sitten lasketaan kädet alas.

Lopuksi keskustellaan miltä leikki tuntui ja millaista olisi olla kasvi. Olisiko outoa, kun ei voisi liikkua paikalta, vaikka tulisi millainen sade tai tuuli?

Palkokasvit tutuksi papuradalla

Yleiset ohjeet:

Ennen Papurataa pestään kädet. Ruoka-aineisiin tutustutaan ottamalla ne omaan puhtaaseen käteen. (Aikuinen ohjentaa tutkittavat pavut lusikalla.)

Istutaan puolipiirissä, tutustutaan yhdessä yhteen papuun kerrallaan. Aikuisen innostus ja uteliaisuus tarttuu. Tärkeämpää on se, miten itse toimit tutustumisen mallina kuin se, mitä osaat kertoa pavuista.

Ohjaa lapsia tarkastelemaan ja tutki-
maan papuja eri aisteilla. Vahvista ja
auta pohtimaan tehtyjä havaintoja.

KUULO Jos mukana on kuivia siemeniä lasipurkissa, voidaan vuoron perään purkkia ravistamalla kuulostella papujen tuottamia erilaisia ääniä. Napakka kidneypapu kuulostaa erilaiselta kuin pikkuinen linssi.

Miltä ääni kuulostaa? Ropinalta? Sihinältä?

NÄKÖ Syötäviä papuja voidaan ensin katsella ja miettiä yhdessä ulkonäköä ja värejä. Etsitään palkokasvin kuvat ja tutkitaan, millainen kasvi on.

Miltä herne/papu/linssi näyttää? Minkä värinen se on? Onko se suuri vai pieni?

Näkykö kuvassa palkokasvin palko? Millainen se on? Montako siementä palon sisään voisi mahtua?

TUNTO / HAJU / MAKU Kun papu on ojennettu käteen, joku voi tutkia sitä pitkään ja toisella se sujahtaa pian suuhun. Etukäteen voi kertoa, miten papua voi tunnustella kädessä, katsoa tarkemmin, haistella, tunnustella kielellä ja hampailla ja maistella suussa. Ja että kaikki Papuradan pavut ovat syötäviä ja niitä saa syödä.

Miltä se tuntuu kädessä? Onko se pehmeä, liukas, kostea?

Joillakin pavuilla, kuten härkäpavulla ja kidneypavulla, erottuu selkeä kuori. (Senkin voi syödä, vaikka se on kuivempaa kuituista ainetta.)

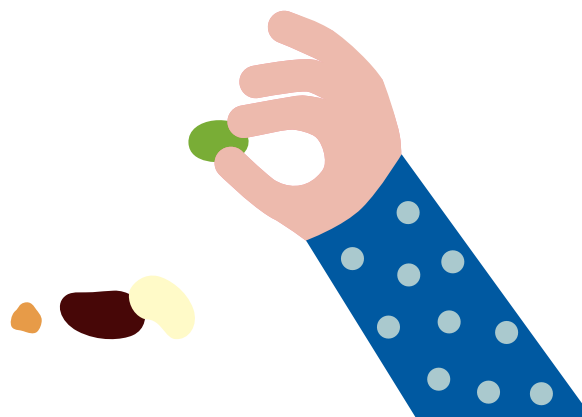
Jollakin pavuilla siemenen sisäosa on kaksijakoinen. Kasvun alkaessa verso ja juuri kasvavat näiden osien välistä. Punainen linssi on kuoritun siemenen puolikas.

Tuntuuko pavussa tuoksua? Onko siinä jotain tuttua? Haluatko maistaa?

Miltä papu tuntuu suussa? Onko se pehmeä, helposti hajoava, vai kiinteä, jota saako pureskella pieneksi? Millainen pavun maku on? Onko se voimakas vai mieto (suuri vai pieni maku)? Onko maku minulle tuttu? Tuntuuko se ruokaisalta?

Arka maistelija voi koskea papua tunnustelle huulilla tai kielellä. Nuolaistun tai nuuhkitun pavun, joka ei päätynyt mahaan, voi laittaa biojätekippon.

Maistaminen ei ole Papuradalla pakollista, vaan tärkeintä on rohkaista lapsia tutkimaan syötäviä papuja ja tutustumaan niihin omilla aisteillaan. Havainnoista ja kokemuksista keskustellaan ja ohjataan lapsia monipuoliseen kuvailuun. Ruoka ei ole vain hyvää tai pahaa.



Vihjeitä ja huomioita Papuradan palkokasveista:

HERNE

Tutustuminen on hyvä aloittaa herneestä. Herne on tuttu ja useimmille lapsille mieluinen, sillä se maistuu sekä tuoreena että etenkin pakasteena makealta.

Oletko maistanut hernettä?

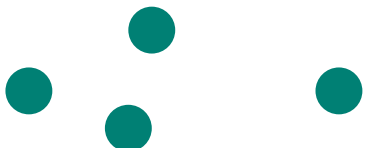
Minkä värinen herne on?

Oletko syönyt herneitä herneenpalon sisältä?

Lapset ovat usein syöneet herneitä myös suoraan palosta. Herne opettaa mitä tarkoittaa palkokasvi: kasvi, jonka syötävä siemen kehittyä palossa.

Herne ei aina näy tuttuna vihreänä pallona ruuissa, jossa sitä on. Hernekeitto tehdään kuivatuista herneistä ja herneestä tehdään myös tiiviimpiä rouheita ja herneproteiinivalmisteita, jota on muun muassa Härkisessä, vehnähernemurussa tai vaikkapa kasvismakkarassa.

Hernettä on helppo taimettaa ja kasvattaa versona syötäväksi tai paloiksi asti vaikka päiväkodin pihalla.



HÄRKÄPAPU

Härkäpavun siemen on kooltaan suuri ja siinä on erotuva kuori, joka voi olla vaaleampi kuin kaksijakoinen vihreä sisus. Kuoren voi tutkimusmielessä irrottaa, mutta sen voi hyvin myös syödä.

Maisteltava vihreä härkäpapu on pakastettu tuoreena. Sellaisena se esiintyy kuitenkin ruuissa harvoin. Useammin härkäpapu on ruuassa vaaleana rouheena tai monenlaisina tummanruskeina valmisteina, kuten muruina ja suikaleina.

Härkäpavusta tehtyä härkistä on päiväkodin ruuassa. Oletko maistanut sitä? Minkä väristä se on? Tiedätkö miksi?

Kypsyessään monet kasvit vaihtavat väriä. Vihreästä härkäpavusta ja sen palosta tulee ruskeita. Härkis on tehty kypsästä härkäpavusta.

Härkäpapu on nousussa proteiinilähteenä ja viljelykasvina. Sen ja herneen rooli ruokavaliossamme on ollut aiempina vuosisatoina vielä huomattavasti suurempi.

Loppukesällä tutkittavaksi voi löytyä mahtavan muhkeita ja sisältä pehmoisia härkäpavun palkoja! Kysy palstaviljelijöiltä, torilta tai hyvästä kaupasta.



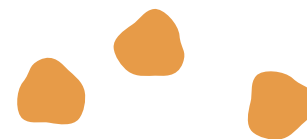
KIKHERNE

Kikherneen siemen on hassun muhkurainen. Pyöreäköön pieneen palkoon mahtuu vain yksi tai kaksi siementä.

Kikhernettä voisi herneen tavoin käyttää myös tuoreena, ja sen viljelyä pakastevihannekseksi kehitellään, mutta toistaiseksi sitä on meillä saatavana vain kuivatuista siemenistä tehtyinä säilykkeinä.

Säilyke-kikherne on rakenteeltaan helposti muhentuva ja siitä tehdään muun muassa falafel-pyöryköitä ja hummustahnaa. Kikhernettä käytetään myös kokonaisuena ja paahdettuna erilaisissa padoissa, salaateissa ja lisukkeena.

Kikherne on maukas – kuvailkaa sen makua omin sanoin!



LINSSI

Linssin siemenet ovat pieniä ja niitä tulee usein lusi-kalla annettaessa maistettavaksi useita kerrallaan.

Montako linssin siementä sinun kädessäsi on?
Linssit ovat aika pieniä – miltä linssi tuntuu suussa?
Onnistutko puraisemaan pientä linssiä?

Linssejä on monen värisiä ja muotoisia, muuan muassa punaisia (oransseja), vihreitä, ruskeita sekä mustia. Vihreät linssit käytetään usein kuorellisina ja ne pysyvät hyvin kasassa. Punaisia linssejä käytetään usein kuorittuna, jolloin siemen jakautuu kahteen osaan. Niiden toinen puoli on kupera ja toinen suora. Ne so-seutuvat helposti, eikä niitä ole aina helppoa löytää ruuasta.



SOIJAPAPU

Soijapapu on herneen ja härkäpavun tavoin vihreä.
Maistuuko se samalta vai erilaiselta? Millaiselta?

Soijapapukaan ei usein näe ruuassa sellaisenaan, mutta monipuolisena ja ravitsevana raaka-aineena se on mukana monissa ruuissa. Soijarouhe ja tofu ovat soijapavusta tehtyjä, pihveissä, pyöryköissä ja kasvis-makkaroissa käytetään usein soijaproteiinia. Joillekin pakastesojapavut ovat tuttuja Edamame-pavun nimellä.



KIDNEYPAPU

Kidneypavun kuori on väriltään voimakas, mutta pehmeä sisus onkin vaalea. Myös kaareva muoto tunnistettava, ja siitä papu onkin saanut nimensä (kidney = munuainen). Kidneypavun rakenne on jauhoinen. Sitä käytetään usein ruuissa kokonaisena.

Minkä värinen papu on? Entä sisältä?
Miltä tuntuu, kun puraiset kidneypapua?
Oletko nähnyt/maistanut sitä ruuassa?

Kidneypapu kuuluu tarhapapuihin. Niitä kasvatetaan meilläkin palkoina syötäviksi vihanneksiksi, joita on saatavissa loppukesällä. (Trooppisen kasvin siemenet eivät oikein valmistua meidän ilmastossamme.)

LOPUKSI:

Kun kaikkia papuja on maisteltu tarjotaan vielä mahdollisuus ottaa lisää papuja, jotka olivat omaan suuhun mieluisimpia. Lapset voivat haluta toisiaan matkien kaikki samaa papua, mutta usein tässä huomataan, miten makumieltymykset ovat erilaisia. Siitä on hyvä puhua. Jokainen maistaa ruuan omalla tavallaan. Vaikka jostain ruuasta ei tykkäisi nyt, se voi alkaa maistua hyvältä myöhemmin, kun siihen tottuu.

Kehutaan lapsia reippaasta tutkimisesta ja maistelusta, hyvistä kysymyksistä.



Mistä pavut tulevat?

Papuradan palkokasveihin tutustumisen ja maistelun yhteydessä tai sen jälkeen voidaan tehdä tehtävä, jossa palkokasvit sijoitetaan kuvakorteilla maailmankartalle sen mukaan, mistä niiden tiedetään alun perin olevan lähtöisin. Kuvakortin takana oleva kasvin piirroskuva antaa karttaan merkittyjen kuvien kanssa vihjeen alkuperästä.

Kartan voi tulostaa vaikka A3-koossa ja halutessa jokaiselle oman palkokasvikortin.

Syötäviä palkokasveja on alettu viljellä eri puolilla maailmaa jo tuhansia vuosia sitten. Ravintoarvojensa ja hyvän säilytettävyytensä vuoksi ne kuuluvat olennaisena osana moniin ruokakulttuureihin ja ovat perusruokaa suurelle osalle maailman ihmisiä. Nykyisin palkokasveja viljellään muiden viljelykasvien tavoin ympäri maailmaa kasvuolojen sallimissa rajoissa.

Herne on härkápavun, kikherneen ja linssien tavoin alkujaan lähtöisin Lähi-idästä – maanviljelyksen kehdosta.

Soijapapu on alunperin Itä-Aasian palkokasvi.

Kidneypapu kuuluu lämpöisen alueen tarhapapuihin ja on lähtöisin Väli- ja Etelä-amerikasta.

Eri kulttuuritaustoista tuleville lapsille saattavat suomalaisessa ruokakulttuurissa vieraammatkin palkokasvit olla hyvin tuttuja.





Mistä pavut tulevat -tehtävän leikattavat kuvakortit. Kuvavihje löytyy kääntöpuolelta.



KIKHERNE



LINSSI



KIKHERNE



LINSSI



HERNE



HÄRKÄPAPU



HERNE



HÄRKÄPAPU



TARHAPAPU



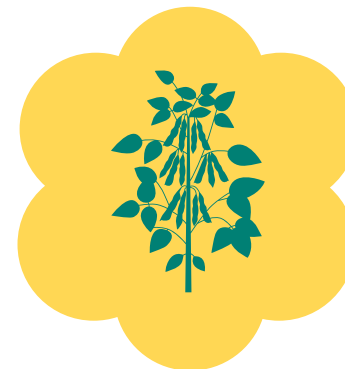
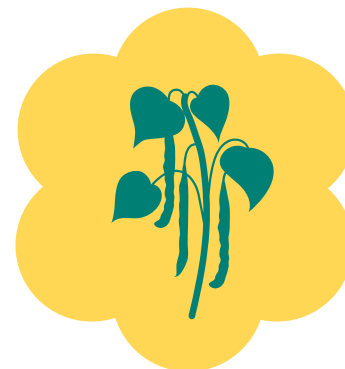
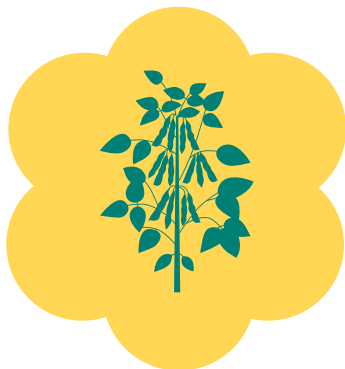
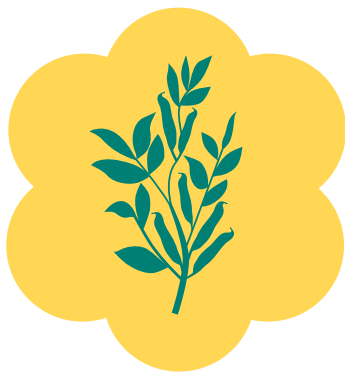
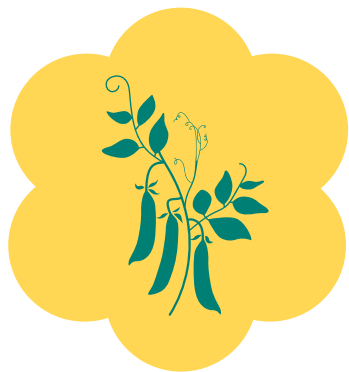
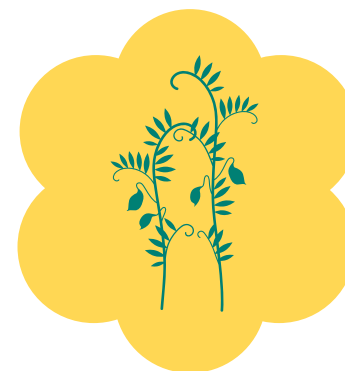
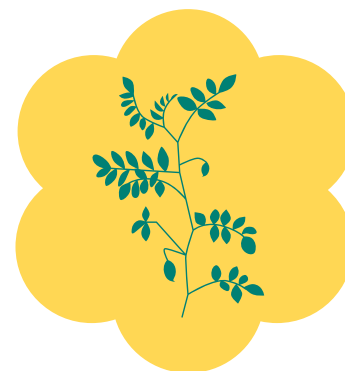
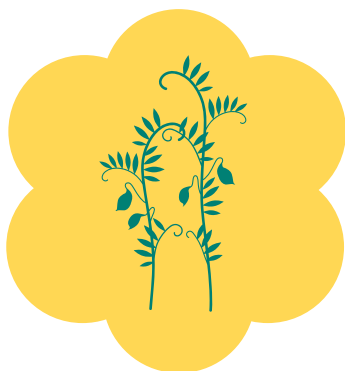
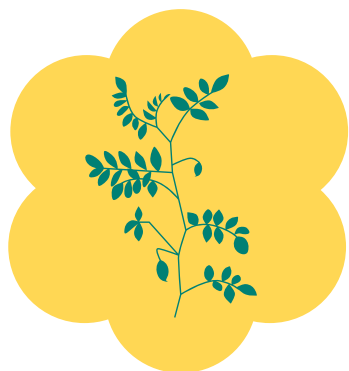
SOIJAPAPU



TARHAPAPU



SOIJAPAPU



Viksua ruokaa -laululeikki palkokasveista

Sopii erityisen hyvin laulettavaksi ja leikkittäväksi palkokasveihin tutustumisen jälkeen.

Laululeikin video, jossa liike-ehdotukset: [Viksua Ruokaa - YouTube](#)
Voi käyttää myös pelkässä kuuntelussa.

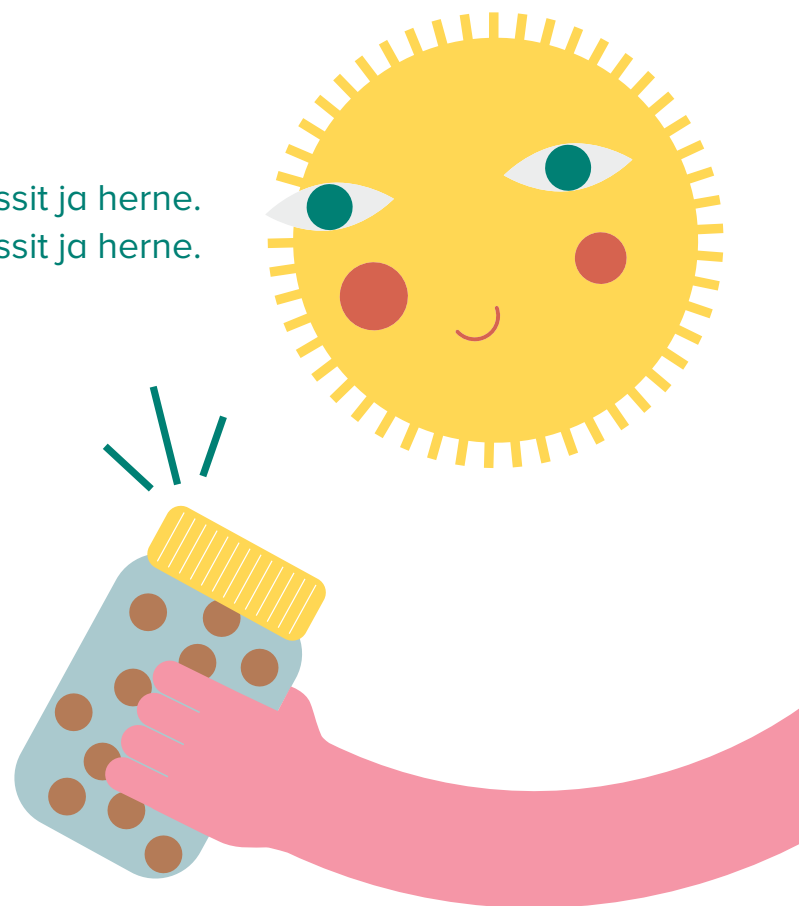
Laulua voi myös säestää rytmisoittimilla, jotka voi tehdä laittamalla kuivattuja herneistä ja eri papujen siemeniä pieneen lasipurkkiin. Teippaa kansi kiinni vahvalla teipillä.

VIKSUA RUOKAA

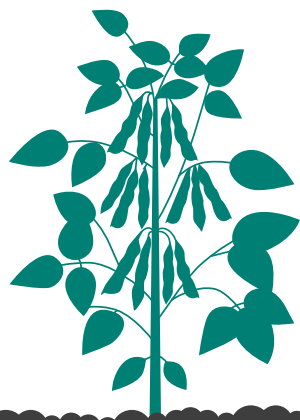
Härkäpapu, soijapapu ja kikherne. Kidneypapu, linssit ja herne.
Härkäpapu, soijapapu ja kikherne. Kidneypapu, linssit ja herne.
Ne on viksua ruokaa, viksua ruokaa.
Ne on viksua ruokaa – Ne on! Niin on!

Aurinko kasvit laittaa kasvamaan
kunhan välillä satelee.
Ja palkokasvit kiipeävät ylöspäin
jos vain jostain saa tukee.
Ne maata möyhivät juurillaan
ja muhevaksi sen tekee.
Pörriäiset tykkää niiden kukista
ja mettä niistä hakee.

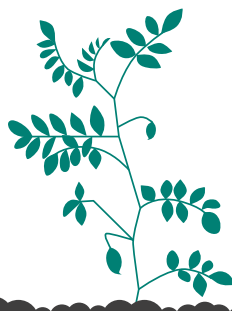
Sävellys, sanat ja sovitus Antti Raekallio



"HÄRKÄPAPU



SOIJAPAPU



KIKHERNE



KIDNEYPAPU



LINSSIT



JA HERNE"

Viksua Ruokaa

Antti Raekallio

Swing
D

4/4

Här-kä - pa - pu, soi - ja - pa - pu ja kik - her - ne. Kid-ney - pa - pu, lins - sit ja

4 1. 2. D

her-ne. her-ne. Neon vik - su - a ruo - kaa vik - su - a ruo - kaa.

9 A D A D Fine

Ne on vik - su - a ruo - kaa Ne on! Niin on!

14 D F

Au - rin - ko kas-vit lait-taa kas - va-maan kun-han vä-lil - lä sa-te -

17 C

lee-ee. Ja pal - ko - kas - vit kii - pe - ä - vät y - lös päin jos vain

20 D

jos - tain saa tu - kee Ne

22 D F

maa - ta möy - hi - vät juu-riil - laan ja mu - he - vak - si sen te - kee -

25 C

- ee. Pör - ri - äi - set tyk - kää nii - den ku - kis - ta ja

28 D

met - tä niis - tä ha - kee. D.C. al Fine

Viksua ruokaa!

Herne



Viksua ruokaa!

Härkäpapu



Viksua ruokaa!

Kikherne



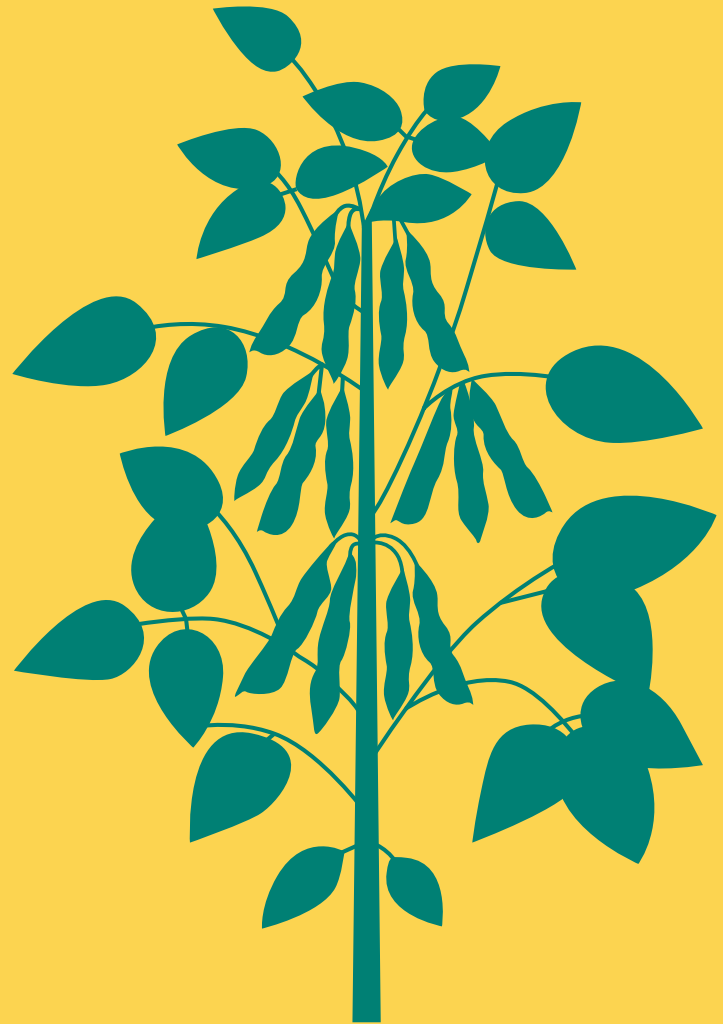
Viksua ruokaa!

Linssit



Viksua ruokaa!

Soijapapu



Viksua ruokaa!

Kidneypapu





Herne (*Lathyrus oleraceus*)



Härköpapu (*Vicia faba*)



Kikherne (*Cicer arietinum*)



Linssi (*Linum catharticum*)



Soijapapu (Glycine max)



Kidneypapu (Tarahapapu *Phaseolus vulgaris*)



Herneen taimi



Kukkiva herne