

## Kestävä kokkaus -tiimin rakentaminen

Tässä luvussa tarkastellaan kestävien ruoanlaittokäytäntöjen fuusiota tiiminrakentamisharjoituksiin, joiden tavoitteena on kehittää yhteistyötä, kommunikaatiota ja luovuutta kulinaarisella alalla. Olitpa ammatillisen koulutuksen kouluttaja, kokki, yritysjohtaja tai maatilamatkailun parissa mukana oleva, tämä luku tarjoaa sinulle erilaisia harjoituksia, jotka on räätälöity tehostamaan ryhmätyötä ja edistämään kestäviä ruokavalintoja. Esimerkiksi sisällyttämällä reseptejä, jotka korostavat hedelmänkuorien käyttöä, osallistujat voivat tutkia innovatiivisia tapoja luoda kestäviä ja maukkaita aterioita samalla kun he edistävät ympäristönsuojelutoimia. Samanaikaisesti integroimalla tiiminrakennustoimintaa kestäväan ruoanlaittoon osallistujat oppivat tietoisista ruokavalinnoista ja kehittävät tärkeitä ihmissuhdetaitoja, jotka ovat välttämättömiä menestymiselle erilaisissa ammatillisissa ympäristöissä. Tarkemmin sanottuna tiimipohjaisissa ruoanlaittoharjoituksissa pyrimme edistämään näiden ihmissuhdetaitojen kehittymistä

Kuva: Haettu Canvasta, 2024



Tehokas viestintä osallistuu toimintaan, joka edellyttää selkeää ja ytimekkäästi kommunikointia tiimin jäsenten kesken tehtävien koordinoimiseksi ja kulinaaristen tehtävien saavuttamiseksi. Osallistujien tulee välittää ideoitaan, jakaa vastuunsa ja koordinoida toimia yhteisten kulinaaristen tavoitteiden saavuttamiseksi. Verbaalisen ja sanattoman viestinnän avulla yksilöt oppivat kuuntelemaan aktiivisesti, ilmaisemaan ajatuksensa selkeästi ja antamaan rakentavaa palautetta. Nämä viestintätaidot ovat siirrettävissä ammatillisissa ympäristöissä, mikä helpottaa tuottavaa vuorovaikutusta kollegoiden, asiakkaiden ja sidosryhmien kanssa.

Johtajuus ja delegointi kestävät ruoanlaittoharjoitukset vaativat usein ryhmiä nimeämään roolit ja vastuut, jolloin yksilöt voivat esitellä johtajuusominaisuuksia ja delegoida tehtäviä vastaavasti. Johtajat tulevat ohjaamaan tiimiä, tekemään päätöksiä ja varmistamaan, että kaikki pysyvät oikeilla jäljillä. Ottamalla johtotehtäviä osallistujat oppivat inspiroimaan, motivoimaan ja voimaannuttamaan tiimin jäseniä.

Ongelmanratkaisukyky Kestävä ruoanlaitto tuo mukanaan erilaisia haasteita, kuten ainesosien vaihdot, aikarajoitukset ja laiterajoitukset. Tiimien on tehtävä yhteistyötä voittaakseen nämä esteet käyttämällä luovia ongelmanratkaisutekniikoita ja sopeutumalla odottamattomiin olosuhteisiin.

Kuva: Haettu Canvasta, 2024





Kuva: Haettu Canvasta, 2024

Konfliktinratkaisutekniikoita ruoanlaittotoiminnassa, erimielisyyksiä tai väärinkäsityksiä voi syntyä tiimin jäsenten kesken. Nämä konfliktit tarjoavat kuitenkin osallistujille mahdollisuuksia harjoitella konfliktinratkaisutaitoja, kuten aktiivista kuuntelua, empatiaa ja kompromisseja. Ryhmän yhteenkuuluvuus ja luottamuksen rakentaminen yhteisten kokemusten ja keskinäisen luottamuksen kautta kestävän ruoanlaittoharjoittelun osallistujat kehittävät toveruuden tunnetta ja luottamusta tiimeissään. Kun he työskentelevät yhdessä kohti yhteistä päämäärää, yksilöt oppivat arvostamaan toistensa vahvuuksia, tukemaan toistensa pyrkimyksiä ja juhlimaan yhteisiä saavutuksia.

Kaiken kaikkiaan tiimin rakentamisen integrointi kestävään ruoanlaittoon edistää tietoisia ruokavalintoja ja kehittää myös välttämättömiä ihmissuhdetaitoja menestyäkseen erilaisissa ammatillisissa ympäristöissä. Tästä syystä tämä luku sisältää sarjan harjoituksia, joista jokainen on suunniteltu sisällyttämään elementtejä kestävään ruoanlaittoon ja tiimin rakentamiseen. Jotkut harjoitukset keskittyvät ensisijaisesti kestävien reseptien ruoanlaittoon, kun taas toiset painottavat ryhmätyön ja yhteistyön edistämistä reseptin luomisprosessin aikana. Riippumatta harjoituksen ensisijaisesta painopisteestä, kaikki toiminnot integroivat kestävän ruoanlaiton periaatteet ja tiiminrakennustekniikat.

Lisäksi ammatillisen koulutuksen kouluttajilla ja tämän luvun lukijoilla on mahdollisuus saada oppijansa mukaan tiimirakennuspeleihin näiden harjoitusten avulla. Joten nämä tiimiä rakentavat pelit vahvistavat kestävän ruoanlaiton periaatteita ja edistävät keskeisiä ihmissuhdetaitoja sekä henkilökohtaisessa että ammatillisessa kontekstissa. Jokaisella enintään 3–4 hengen joukkueella on mahdollisuus ansaita pisteitä esimerkillisestä ryhmätyöskentelystä, johtajuudesta, kommunikaatiosta ja ongelmanratkaisutaidoista. Lisäksi osallistujat saavat pisteitä kestävien käytäntöjen sisällyttämisestä ruoanlaittoprosessiin, kuten ruokahävikin minimoimisesta, paikallisten raaka-aineiden hyödyntämisestä ja ympäristöystävällisten ruoanlaittomenetelmien omaksumisesta. Lisäksi joukkueet voivat osallistua ystäväkilpailuihin ja kilpailla kerätäkseen eniten pisteitä eri harjoituksista.

## Luettelo harjoitteista: Kestävä kokkaus -tiimityö

1. Kestävä ruokailan luominen
2. Ei reseptiä, ei ongelmaa!
3. Kestävän vaihdon haaste
4. Kestävä Mocktail Mixology
5. Vähäsokerinen kestävä jälkiruokahaaste
6. Puuttuva ainesosa
7. Hävikkihaaste
8. Lapsiystävällinen kasvishaaste

Kuva: Haettu Canvasta, 2024



Tiimit luovat yksinkertaisen, kestävän ruoan rajatuista ainesosista, mikä korostaa kausiluonteisten, paikallisten ja ympäristöystävällisten valintojen tärkeyttä. Tämä harjoitus on mukaansatempaava aloitus kestävälle ruoanlaittoon korostaen luovaa yhteistyötä, tietoista ainesosien käyttöä ja tarinankerrontaa. On tärkeää muistuttaa osallistujia käsittelemään veitsiä ja kuumia pintoja huolellisesti ja tarkistamaan mahdolliset allergiat ja korvaavat ainesosat tarvittaessa.

## Materiaalit

- Ainesosat: Paikalliset kauden vihannekset (esim. sipulit, kaali, linssit), perusmausteet (suola, pippuri, yrtit) ja kauden hedelmä. Tarkista aina annettujen ainesten kypsennysaika
- Astiat: Keittiön perusvälineet (veitsi, leikkuulauta, sekoituskulho, lusikat, kattilat, liesi).
- Esittelytarvikkeet: Lautaset, koristeet (syötävät kukat, yrtit) ja tarjoilualusta.
- Paperi, kynä

## Ohjeet

- Ryhmän perustaminen ja roolien antaminen (5 minuuttia) Jaa osallistujat ryhmiin. Ohjaa ryhmiä ideoimaan ja suunnittelemaan ruokalista, joka sisältää herkullisia ja innovatiivisia ruokia, joissa kestävyys on etusijalla. Tiimien tulee ottaa huomioon ainesosia valitessaan sellaisia tekijöitä kuin kausiluonteisuus, paikallinen hankinta ja eettiset viljelykäytännöt.
- Jaa osallistujat pieniin ryhmiin (kukin 3-4 henkilöä). Anna jokaiselle tiimin jäsenelle rooli
  1. Kokki johtaa ruoanlaittoprosessia
  2. Sous-chef auttaa kokkia ruoanlaitossa
  3. Tarinankertoja valmistaa ja esittelee tarinan ruoasta, korostaa kestävän kehityksen näkökohtia, auttaa kokkia valitsemaan ainekset
  4. Taiteilija keskittyy lautasen visuaaliseen esitykseen ja lautasesta

- Tarjoa ryhmille valikoima kestäviä ainesosia ja kulinaarisia resursseja. Kun menukonseptit on viimeistelty, tiimit keksivät yksityiskohtaiset reseptit jokaiselle ruoalle ottaen huomioon makuprofiilit, ruoanlaittotechniikat ja esittelyn estetiikkaa. Kannusta tiimejä sisällyttämään ruokiin luovuuden ja omaperäisyyden elementtejä, jotta ne erottuvat potentiaalisten asiakkaiden silmissä.
- Jokainen joukkue valitsee sesongin raaka-aineista ja mausteista. Heidän on käytettävä kaikkia ainesosia kestävästi välttämättä hukkaa. He voivat esimerkiksi käyttää kasvisjätteitä luovasti (esim. koristeluun tai tekstuurin lisäämiseen).
- Tiimit valmistavat yhdessä yksinkertaisen ruoan valituista aineksista.
- Joukkueiden tulee valmistaa ruokalaji kokeilematta makua
- Kannusta ryhmiä kokeilemaan erilaisia valmistustekniikoita luodaksesi syvyyttä minimaalisilla ainesosilla.

Esittely ja tarinankerronta (25 minuuttia)

- Neuvo tiimejä suunnittelemaan markkinointistrategia kestävä ruokalistansa edistämiseksi ja asiakkaiden houkuttelemiseksi ravintolaan tai ravintolaan. Joukkueiden tulee käyttää kuvailevaa kirjoitusta, visuaalista kuvamateriaalia (esim. valokuvia tai piirroksia) ja vakuuttavia viestejä kommunikoidakseen ruokalistansa ainutlaatuiset myyntivalitit. Jokainen tiimi esittelee kestävä ruokalistansa ja markkinointistrategiansa tuomaristolle korostaen tarjoustensa keskeisiä ominaisuuksia ja etuja. Tiimien tulee ilmaista, kuinka heidän ruokalistansa edistää kestävyttä ja vetoaa potentiaalisten asiakkaiden mieltymyksiin ja arvoihin.
- Joukkueet lautasoivat annoksensa huolellisesti, mikä tekee siitä visuaalisesti houkuttelevan.
- Tarinankertoja esittelee ruokalajin ja selittää, kuinka ainesosien valinnat ja valmistustavat sopivat kestävä kehityksen tavoitteiden kanssa.

Palaute ja pohdiskelu (10-15 minuuttia)

- Tuomarit, mukaan lukien ammatillisen koulutuksen kouluttajat ja alan ammattilaiset, arvioivat kunkin tiimin ruokalistan ja markkinointistrategian sellaisten kriteerien perusteella kuin luovuus, kestävyys, vetovoima ja vakuuttavuus. Joukkueet saavat palautetta ja pisteitä menukonseptien ja markkinointitavan tehokkuuden perusteella.
- Kouluttajat antavat positiivista, rakentavaa palautetta ryhmätyöstä, luovuudesta ja kestävä kehityksen valinnoista.
- Avaa ryhmäkeskustelu jokaiselle tiimille jakaa kokemuksiaan ja oppiaan kestävästä ruoanlaitosta.

### Arviointikriteerit

- Kestävyys: valitsiko tiimi paikallisia, sesonginmukaisia raaka-aineita ja välttikö tuhlausta?
- Luovuus: esittikö tiimi ruuan houkuttelevasti ja käyttikö ainesosia kekseliäästi?
- Ryhmätyö: osallistuiko jokainen jäsen tehokkaasti roolinsa mukaisesti?
- Tarinankerronta: viestikö tarinankertoja tehokkaasti ruoan kestävyyttä koskevat näkökohdat?

#### Kestävyys

- Tekikö tiimi kestäviä ainesosia valintoja?
- Minimoivatko he ruokahävikkiä ja hallitsivatko annokset harkiten?
- Valittiinko tiimi ainesosat tasapainoisella tavalla jätteen minimoimiseksi?
- Välttikö tiimi ainesosien liiallista käyttöä ja osoitti tietoisuutta annosten hallinnasta?

#### Luovuus

- Monipuolinen tasapaino ja astiat (1-5)
- Oliko ruokalaji ainutlaatuinen ja visuaalisesti houkutteleva? (KYLLÄ-EI)
- Luovuus ja omaperäisyys (1-5)

#### Ryhmätyö

- Toimiiko tiimi sujuvasti ja selkeällä viestinnällä?
- Tekikö tiimi tehokasta yhteistyötä koko valmistelun ajan?
- Käyttikö tiimi kestäviä ruoanlaittoteχνiikoita (esim. ruokahävikin minimoiminen, romujen uudelleenkäyttö)?

#### Tarinankerronta

- Viestikö tarinankertoja tehokkaasti tiimin kestävyysvalinnat?
- Oliko kerronta mukaansatempaava ja sopusoinnussa kestävä teeman kanssa?
- Kertoiko tarinankertoja ruokalajista harkitun selostuksen ja korosti sen kestävyyttä?
- Oliko ruokalaji visuaalisesti houkutteleva ja luovasti esitelty?

**Siirrettävyystrategiat:**

- Kannusta osallistujia soveltamaan tässä harjoituksessa oppimiaan taitoja ja strategioita todellisissa ympäristöissä, kuten ravintolajohtamisessa tai catering-yrityksissä, edistääkseen kestäviä ruokailukäytäntöjä.
- Keskustele tehokkaan viestinnän ja markkinoinnin tärkeydestä kestäväen kehityksen aloitteiden edistämässä ja kuluttajakäyttämisen muuttamisessa.
- Tarjoa resursseja ja vinkkejä kestävien ruokalistavaihtoehtojen toteuttamiseen erilaisissa ruokapalvelulaitoksissa, jotta osallistujat voivat puolustaa ympäristöystävällisiä ruokailukäytäntöjä yhteisöissään.

**Esteet:**

- Rajallinen perehtyneisyys sesonkiaineisiin.
- Vaikeus tasapainottaa makuja minimaalisilla ainesosilla.
- Mahdollinen jäte ainesosien tuntemuksen puutteen vuoksi.

**Joukkueen muodostus:**

- Aloita selkeällä selityksellä harjoituksen tavoitteista, korostamalla kestäviä käytäntöjä ja ryhmätyötä.
- Jaa osallistujat tasapainoisiin tiimeihin varmistaen taitojen yhdistelmän yhteistyön edistämiseksi. Määritä roolit jokaisessa tiimissä (esim. kokki, tarinankertoja, kuvataiteilija) varmistaaksesi, että jokaisella jäsenellä on selkeä vastuu.

**Ajanhallinta:**

- Määritä kunkin vaiheen aikavaraus (ainesosien valinta, ruoanlaitto ja esittely). Käytä näkyvää ajastinta auttamaan joukkueita pysymään raiteilla.
- Tarkista jokaisessa vaiheessa, esimerkiksi ainesosien valinnan jälkeen, varmistaaksesi, että joukkueet ovat oikeilla jäljillä ja voivat kysyä kysymyksiä tarvittaessa.

**Eriyiset vaihestrategiat:**

- Ainesosien valintavaiheessa ohjaa ryhmiä keskittymään sesonginmukaisiin, paikallisiin raaka-aineisiin. Anna heille kysymyksiä, kuten: "Kuinka voimme tehdä tästä ainesosasta ruuan tähden?" ja "Mitä kestäviä käytäntöjä voimme korostaa?"

Rohkaise ryhmiä ruoanlaittovaiheessa käyttämään luovia tekniikoita, kuten jätteen minimoimista käyttämällä kasvisten pintaa tai kuoria. Esittelyvaiheessa kehota ryhmiä luomaan visuaalisesti houkutteleva lautanen ja keskustelemaan ruokalajinsa kestävästä elementeistä.

### Valvonta:

- Liiku huoneessa tarkkailemalla ja avustamalla ryhmiä. Ole käytettävissä kysymyksissä ja tarkkaile mahdollisia työtaakan ristiriitoja tai epätasapainoa.

### Arvostelu ja palaute:

- Selitä arviointiperusteet ennen arvioinnin aloittamista. Anna rakentavaa palautetta luovuudesta, kestävydestä ja ryhmätyöstä. Harkitse ponnistelujen tunnustamista luokilla, kuten "Paras kestävä ainesosien käyttö" tai "Luovin ruokalaji".

Kuva: Igor Vitale, 2024



Tiimit toistavat perinteisen reseptin ilman mittauksia tai ainesosien yksityiskohtia käyttämällä vain intuitiota, tiimityötä ja kestäviä ainesosien vaihtoja. Tämä harjoitus rohkaisee sopeutumiskykyä, luovuutta ja ymmärrystä ainesosien monipuolisuudesta.

Tarvittavat materiaalit Suositellut ainesosat Kausivihannekset (esim. juurekset, vihannekset), perusmausteet, viljat (esim. riisi, kvinoa) ja palkokasvit (esim. linsit). Astiat Peruskeittiön työkalut (veitset, leikkuulaudat, sekoituskuhot, kattilat, liesi).

## Ohjeet

### 1. Ryhmän perustaminen ja roolin jako (5 minuuttia)

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin (3-4 henkilöä). Anna jokaiselle jäsenelle ainutlaatuinen rooli

- Kokki johtaa ruoanlaittoa keskittyen reseptin ydinolemuksen jäljittelemiseen.
- Makuasiantuntija lisää annokseen syvyyttä tasapainottamalla mausteita ja makua.
- Kestävyysopas ja Sous-kokki varmistaa, että kaikki ainesosat ovat paikallisia, kausiluonteisia ja kestäviä.
- Tarinankertoja luo annoksen ympärille tarinan, joka korostaa mahdollisia ainesosien mukautuksia.

### 2. Reseptihaaste (10 minuuttia)

- Tarjoa ryhmille suosittu ruokalaji (esim. kasvispata tai yksinkertainen viljakulho), mutta älä ilmoita mittoja tai erityisiä ainesosia koskevia vaatimuksia.
- Jokaisen joukkueen on päätettävä ainesosien vaihdoista tehdäkseen ruoasta kestävä (esim. lihakomponentin korvaaminen linsseillä tai sienillä).

### 3. Valmistus ja kypsennys (25-30 minuuttia ainesosien kypsennysajasta riippuen)

- Tiimit aloittavat ruoanlaiton käyttämällä intuitiota ja yhteistyötä luodakseen tasapainoisen annoksen.
- Makuasiantuntija voi maistella ja säätää mausteita varmistaakseen, että ruoka on hyvin maustettua.
- Kestävyysopas varmistaa, että he tekevät ympäristötietoisia valintoja, esimerkiksi käyttämällä vihanneksen kaikkia osia tai käyttämällä romuja luovasti.

#### 4. Esittely ja tarinankerronta (20-30 minuuttia)

- Joukkueet lautasivat annoksensa ja tekevät siitä visuaalisesti houkuttelevan.
- Tarinankertoja esittelee annoksen ryhmälle, jakaa tiimin luovan prosessin ja kuinka he mukauttivat ruokaa kestäväillä ainesvalinnoilla.

#### 5. Palaute ja pohdiskelu (5-10 minuuttia)

- Kouluttajat antavat rakentavaa palautetta, joka keskittyy sopeutumiskykyyn, luovuuteen ja kestävyYTEEN.
- Avaa lattia jokaiselle joukkueelle keskustellakseen heidän kohtaamistaan haasteista ja siitä, kuinka he työskentelivät puuttuvien mittausten ja ainesosien kiertämiseksi.

### **Tarkistuslistan kriteerit**

#### 1. Sopeutumiskyky

- Sopeutuiko tiimi hyvin mittojen ja ainesosien erityispiirteiden puutteeseen?
- Vaihtoiko tiimi tehokkaita ainesosia ja löysikö luovia tapoja toistaa ruuan olemus?
- Käsittelikö tiimi odottamattomia haasteita luovalla ongelmanratkaisulla?

#### 2. Kestävyys

- Valitsiko tiimi paikallisia ja sesongin raaka-aineita?
- Olivatko heidän ainesosavalinnansa ympäristöystävällisiä, kun otettiin huomioon sekä maku että ympäristövaikutukset?
- Minimoiko tiimi jätettä käyttämällä romuja tai etsimällä luovia tapoja käyttää ainesosien kaikkia osia?

#### 3. Makutasapaino

- Saiko tiimi tasapainoisen makuprofiilin ilman tarkkoja mittoja?
- Käyttivätkö he tehokkaasti mausteita ja yrtejä ruuan maun parantamiseen?
- Käyttikö tiimi ruoanlaittoteχνikoita (esim. paahtaminen, höyrytys), jotka paransivat ruuan yleistä makua?

#### 4. Luovuus

- Oliko loppuruoka innovatiivinen ja ainutlaatuinen reseptin puutteesta huolimatta?
- Käyttikö tiimi ainesosia tai tekniikoita, jotka osoittivat luovuutta ja kekseliäisyyttä?
- Oliko astia laudoitu visuaalisesti houkuttelevalla ja harkitulla tavalla?

#### 5. Ryhmätyö ja roolien toteuttaminen

- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen aktiivisesti heille määrättyyn rooliin (kokki, makuasiantuntija, kestävän kehityksen opas, tarinankertoja)?
- Tekikö tiimi yhteistyötä tehokkaasti ja kommunikoiko selkeästi koko harjoituksen ajan?

#### 6. Tarinankerronta

- Selittikö tarinankertoja selkeästi ryhmän lähestymistavan sopeutumiseen ilman mittauksia?
- Korostiko tarinankertoja tiimin kestäviä ainesosien valintoja?
- Oliko kerronta mukaansatempaava ja välittikö se tiimin luovan ja mukautuvan prosessin tehokkaasti?

#### **Esteet**

- Turhautuminen intuitiiviseen ruoanlaittoon ilman reseptiä.
- Vaikeus tasapainottaa makuja ja tekstuureja ilman tarkkoja mittoja.
- Epäröinti kokeilla epätavanomaisia menetelmiä.

#### **Siirrettävyystrategiat**

- Suorita tämä harjoitus hetkiin, jolloin reseptejä ei ole saatavilla, kuten ruoanlaitto tähteistä.
- Kannusta osallistujia hyväksymään kokeiluja ja rakentamaan luottamusta luottamaan makuun.
- Keskustele tavoista luoda kokemus uudelleen vähentämällä asteittain riippuvuutta resepteistä kotona.

- Selitä harjoituksen keskittyminen sopeutumiskykyyn ja intuitiiviseen ruoanlaittoon. Määritä rooleja, kuten kokki, makuasiantuntija, kestävän kehityksen opas ja tarinankertoja.

### Ajanhallinta

- Varaa aikaa aivoriihiin, valmisteluun ja esittelyyn käyttämällä ajastinta auttamaan tiimejä pysymään raiteilla.
- Tarkista kunkin joukkueen edistyminen puolivälissä ja anna ohjeita, jos he kamppailevat ainesosien valinnan kanssa.

### Erytiset vaihestrategiat

- Kannusta ryhmiä ajattelemaan luovasti ainesosien yhdistelmiä. Anna heille kysymyksiä, kuten "Mitkä maut toimivat hyvin yhdessä?" ja "Kuinka voit tuoda esiin luonnollisia makuja ilman reseptiä?"
- Kypsennysvaiheessa suosittele maun testaamista usein
- Ohjaa ryhmiä kertomaan valinnoistaan ja siitä, kuinka he selvisivät ilman reseptiä

### Valvonta

- Tarkkaile tiimin dynamiikkaa ja tarjoa apua erityisesti tiimeille, jotka epäröivät työskennellä ilman mittauksia. Ole valmis vastaamaan kysymyksiin ja antamaan varmuutta.

### Tuomarointi ja palaute

- Selitä kriteerit, jotka keskittyvät sopeutumiskykyyn, makuun ja luovuuteen. Anna rakentavaa palautetta siitä, kuinka tiimit voisivat kehittää intuitiivisia ruoanlaittotaitojaan.

Kuva: Igor Vitale, 2024



Suunniteltu esittelemään osallistujat kestävän ruokavaihdon käsitteeseen. Tämä aktiviteetti rohkaisee tiimejä pohtimaan ympäristöystävällisiä vaihtoehtoja tavallisille ainesosille, mikä edistää sopeutumiskykyä ja kestävää kehitystä. Tiimit luovat uudelleen suositun ruoan käyttämällä kestäviä ainesosien vaihtoja vähintään kahdella yleisellä komponentilla, kuten korvaamalla liha tai vaikuttavat ainesosat ympäristöystävällisemmällä vaihtoehdoilla. Tämä harjoitus edistää sopeutumiskykyä, luovuutta ja syvempää ymmärrystä kestävästä vaihtoehdoista ja antaa heille käytännön taitoja tehdä ympäristötietoisempia valintoja ruoanlaitossa.

## Tarvittavat materiaalit

- Yleiset ainesosat: Valikoima tyypillisiä ainesosia, kuten liha, maitotuotteet, jalostetut viljat ja tuontituotteet (vaihdeettava).
- Kestäviä vaihtoehtoja: Tofu, tempeh, linssit, paikalliset vihannekset, kasvipohjainen maito, täysjyväviljat, kauden hedelmät ja mausteet.
- Astiat: Peruskeittiön työkalut (veitset, leikkuulaudat, sekoituskulhot, kattilat, liesi).

## Ohjeet

1. Ryhmän perustaminen ja roolin jako (5 minuuttia). Jaa osallistujat pieniin ryhmiin (kukin 3-4 henkilöä). Anna jokaiselle jäsenelle rooli

- Kokki: Hallitsee ruoanlaittoa ja varmistaa, että ruokalaji noudattaa reseptirakennetta.
- Kestävän kehityksen asiantuntija: keskittyy kestävien vaihtosopimusten tunnistamiseen ja ympäristöystävällisten valintojen varmistamiseen.
- Flavor Innovator: Tasapainottaa makuja, jotta uusi kestävä versio maistuisi mahdollisimman läheltä alkuperäistä.
- Tarinankertoja: Luo ja jakaa tarinan ainesosien vaihtojen ja niiden kestävyysshyötyjen takana.

2. Ruoan valinta ja ainesosien vaihto (5 minuuttia)

Anna jokaiselle joukkueelle suosittu ruokalaji (esim. hampurilainen, pasta tai muhennos).

- Kestävän kehityksen asiantuntija valitsee vähintään kaksi keskeistä ainesosaa, jotka vaihdetaan ympäristöystävällisempiin vaihtoehtoihin.
- Esimerkiksihan voi korvata linsseillä tai tofulla, jalostetut jyvät voidaan korvata täysjyväviljoilla tai paikallisilla tuotteilla, maitotuotteet voidaan korvata kasvipohjaisella maidolla.

### 3. Valmistus ja kypsennys (20-25 minuuttia)

- Tiimit työskentelevät yhdessä valmistaakseen ruoan käyttämällä valittuja kestäviä vaihtoja.
- Makukehittäjä varmistaa, että uudet ainesosat ovat hyvin maustettuja ja maukkaita, ja niitä muokataan tarpeen mukaan, jotta ruoka muistuttaa alkuperäistä.
- Joukkueita kannustetaan olemaan luovia ja kokeilemaan mausteita ja yrttejä uusien makujen parantamiseksi.

### 4. Esittely ja tarinankerronta (5-10 minuuttia)

- Joukkueet tarjoilevat annoksensa houkuttelevasti.
- Tarinankertoja esittelee ruuan, selittää alkuperäiset raaka-aineet, tehdyt kestävät vaihdot ja näiden valintojen ympäristöedut.

### 5. Palaute ja pohdiskelu (5-10 minuuttia)

- Kouluttajat antavat rakentavaa palautetta keskittyen ainesosien vaihdon luovuuteen ja tehokkuuteen.
- Avaa ryhmäkeskustelu, jossa jokainen tiimi jakaa näkemyksiä kestävästä vaihtoehtoista ja siitä, kuinka he voivat sisällyttää samanlaisia vaihtoja jokapäiväiseen ruoanlaittoonsa.

### **Arviointikriteerit**

- Kestävä kehitys: Valitsiko tiimi tehokkaita vaihtoja, jotka pienensivät ruuan ympäristövaikutuksia?
- Luovuus: Tekikö tiimi kekseliäitä valintoja ja löysi tapoja jäljitellä alkuperäisiä makuja?
- Makutasapaino: Oliko ruokalaji maukas ja tyydyttävä ainesosien muutoksista huolimatta?
- Tarinankerronta: Kertoiko tarinankertoja kestävien vaihtosopimusten tärkeydestä ja eduista?

### 1. Kestävyys

- Valittiinko tiimi ympäristöystävällisiä, kestäviä vaihtoehtoja ainakin kahdelle keskeiselle ainesosalle?
- Vähensivätkö valitut vaihdot ruuan ympäristövaikutuksia (esim. lihan korvaaminen kasviperäisillä proteiineilla, paikallisten tai sesongin tuotteiden käyttö)?
- Osoittiko tiimi ymmärrystä siitä, kuinka heidän vaihtosopimukset tukevat kestävästä kehitystä?

## 2. Sopeutumiskyky ja ongelmanratkaisukyky

- Osoittiko tiimi sopeutumiskykyä tekemällä tehokkaita ainesosien vaihtoja, jotka ovat edelleen alkuperäisen ruokalajin konseptin mukaisia? Käsittelikö tiimi ainesosien rajoitusten aiheuttamia haasteita luovasti?

## 3. Makutasapaino

- Oliko ruokalaji hyvin maustettu, tasapainoinen ja maukas vaihtoehtoisten ainesosien käytöstä huolimatta?
- Käyttikö tiimi tehokkaasti mausteita, yrttejä tai muita mausteita parantaakseen ruokaa ja täydentääkseen kestäviä vaihtoja?
- Sekoitettiinko vaihtoehtoiset ainekset harmonisesti muun ruuan kanssa?

## 4. Luovuus

- Osoittiko tiimi luovuutta valitessaan ainesosien vaihtoja ja lähestyessään ruokaa?
- Oliko viimeinen ruokalaji innovatiivinen ja osoitti ainutlaatuista näkemystä alkuperäisestä ja pysyi samalla visuaalisesti houkuttelevana?
- Käyttikö tiimi luovia tekniikoita tehdäkseen vaihtoehtoisista ainesosista houkuttelevia?

## 5. Ryhmätyö ja roolien toteuttaminen

- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen aktiivisesti heille määrättyyn rooliin (kokki, kestävän kehityksen asiantuntija, makuinnovaattori, tarinankertoja)?
- Tekikö tiimi yhteistyötä tehokkaasti ja kommunikoi selkeästi koko harjoituksen ajan?
- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen ongelmanratkaisuun ja päätöksentekoon?

## 6. Tarinankerronta

- Selittikö tarinankertoja selkeästi kestävät ainesosien vaihdot ja miksi ne valittiin?
- Oliko kerronta mukaansatempaava ja opettavainen, mikä auttoi yleisöä ymmärtämään korvausten ympäristöhyödyt? Viestikö tarinankertoja tehokkaasti tiimin prosessia ja ajatuksia ainesosien valintojen takana?

## **Esteet**

- Vastustuskyky korvata tuttuja ainesosia kestävillä vaihtoehdoilla.
- Vaikeus ymmärtää tiettyjen ainesosien vaihtojen ympäristövaikutuksia.
- Rajallinen tieto kestävästä vaihtoehdoista, kuten kasvipohjaisista proteiineista.

## Siirrettävyystrategiat

- Kannusta osallistujia kokeilemaan kestäviä vaihtoja kotona, kuten käyttämällä kasvipohjaisia proteiineja tai paikallisesti tuotettuja vihanneksia.
- Keskustele kestävänsyömisestä laajemmista ympäristövaikutuksista ja siitä, miten ainesosien valinnat vaikuttavat.
- Korosta yksinkertaisia kotitekoisia vaihtoja, kuten täysjyväviljoja.

## Prosessin hallinta

- Aloita yleiskatsauksella kestävien ainesosien vaihdon tärkeydestä. Muodosta tiimejä, joilla on määrätty roolit (kokki, kestävänsyömisasiantuntija, makuinnovaattori, tarinankertoja) edistääksesi vastuun jakamista.

## Ajanhallinta

- Varaa tietyt ajat suunnittelua, ruoanlaittoa ja esittelyä varten. Käytä ajastinta pitääksesi joukkueet raiteilla.
- Tarkistuspisteet: Suunnitteluvaiheen jälkeen kirjaudu sisään varmistaaksesi, että tiimit ovat valinneet kestävänsyömisvaihtosopimukset ja luottavat ruokalistaansa.

## Eriyiset vaihestrategiat

- Kehota ryhmiä suunnittelun aikana harkitsemaan vaihtoja, kuten kasviperäisiä proteiineja tai paikallisia tuotteita. Kannusta kysymyksiä, kuten "Kuinka tämä vaihto parantaa ruoan kestävyyttä?"
- Tue kypsennyksen aikana ainesosien luovaa käyttöä maun maksimoimiseksi.
- Pyydä ryhmiä esityksiä varten selittämään ainesosien vaihtonsa ja kestävänsyömisvaikutuksensa.

## Valvonta

- Tarkkaile tiimin dynamiikkaa ja auta tarvittaessa

## Arviointi ja palaute

- Selitä kriteerit keskittyen kestävyteen ja luovuuteen. Anna palautetta ja tunnusta sekä kestävänsyömiskehityksen ponnistelut että luova ainesosien käyttö.

Kuva: Igor Vitale, 2024



Suunniteltu houkuttelemaan osallistujat luomaan alkoholiton mocktail kestävästä, paikallisesti tuotetuista ainesosista. Tässä toiminnassa yhdistyvät luovuus, makukokeilu ja esittelytaidot korostaen kestäviä juomavaihtoehtoja. Tiimit valmistavat alkoholittoman mocktailin paikallisista, sesongin raaka-aineista, kuten yrteistä, hedelmistä ja juurista, painottaen kestävyyttä ja makutasapainoa. Tämä harjoitus rohkaisee luovuuteen, kekseliäisyyteen ja ympäristöystävällisiin valintoihin juomien valmistuksessa.

## Tarvittavat materiaalit

- Ainesosat: Kauden hedelmät (esim. sitrushedelmät, marjat, omenat), tuoreet yrtit (esim. minttu, basilika, rosmariini), syötävät juuret (esim. inkivääri, kurkuma), hunaja tai agave, kivennäisvesi ja valinnaiset koristeet (esim. syötävät kukat, yrtin oksat).
- Astiat: Sekoitusvälineet (sekoittimet, ravistimet), lasit, jää, kannut, siivilät.

## Ohjeet

### 1. Ryhmän perustaminen ja roolin jako (5 minuuttia)

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin (kukin 3-4 henkilöä). Anna jokaiselle jäsenelle rooli:

- Mixologist: Johtaa mocktailin valmistusta ja varmistaa, että kaikki ainesosat käytetään tehokkaasti.
- Makukuraattori: Tasapainottaa makuja ja kokeilee makeutta, happamuutta ja tuoreutta.
- Esityssuunnittelija: Keskittyy visuaaliseen vetovoimaan varmistaen houkuttelevan ja kutsuvan esityksen.
- Tarinankertoja: luo ja esittelee narratiivia mocktailista korostaen sen kestäviä ainesosia ja etuja.

### 2. Ainesosien valinta ja suunnittelu (5 minuuttia)

- Jokainen joukkue valitsee saatavilla olevista ainesosista ainutlaatuisen mocktailin.
- Kannusta makukuraattoria kokeilemaan makupareja ja -yhdistelmiä, kuten yhdistämään sitrushedelmiä tuoreisiin yrteihin tai käyttämällä juuria, kuten inkivääriä, mausteisen ryypyn saamiseen.

### 3. Valmistus ja sekoitus (15-20 minuuttia)

- Tiimit työskentelevät yhdessä valmistaakseen mocktailinsa kestävillä menetelmillä (esim. minimoimalla hukkaa käyttämällä koristeluun hedelmäkuoria).
- Mixologist varmistaa, että ainesosat sekoitetaan, ravistetaan tai sekoitetaan täydellisen maun saamiseksi ilman hukkaa.
- Makukuraattori säätää makeutta, happamuutta ja yrttisiä vivahteita tasapainoisen juoman luomiseksi.

### 4. Esittely ja tarinankerronta (5-10 minuuttia)

- Joukkueet kaatavat ja koristelevat mocktailin tehdäkseen siitä visuaalisesti houkuttelevan.
- Tarinankertoja esittelee ryhmälle mocktailin, jossa kerrotaan ainesosien valinnasta ja makuprofiilin takana olevasta inspiraatiosta sekä mahdollisista kestävästä käytännöistä, joita he käyttivät.

### 5. Palaute ja pohdiskelu (5-10 minuuttia)

- Kouluttajat antavat rakentavaa palautetta, joka keskittyy luovuuteen, makutasapainoon ja kestäväan ainesosien käyttöön.
- Avaa ryhmäkeskustelu, jossa jokainen tiimi voi jakaa kokemuksiaan mocktailien tekemisestä ja ajatuksiaan paikallisten, kestävien raaka-aineiden käytöstä juomissa.

## Arviointikriteerit

- Kestävä kehitys: Valitsiko tiimi paikallisia, sesonginmukaisia raaka-aineita ja välttikö tuhlausta?
- Luovuus: Tekikö tiimi innovatiivisen ja visuaalisesti houkuttelevan mocktailin?
- Makutasapaino: Oliko mocktail tasapainoinen makeuden, happamuuden ja yrttimaisten vivahteiden suhteen?
- Tarinankerronta: Viestikö tarinankertoja tehokkaasti mocktailin takana olevaa inspiraatiota ja kestäviä valintoja?

### 1. Kestävyys

- Valitsiko tiimi paikallisia, kausiluonteisia tai kestävästi tuotettuja ainesosia mocktailia varten?
- Minimoiko tiimi hukkaa käyttämällä ainesosia harkiten (esim. käyttämällä koristeeksi hedelmäkuoria)?
- Osoittiko tiimi ymmärrystä juomien valmistuksen kestävästä käytännöistä?

## 2. Makutasapaino

- Oliko mocktail tasapainossa makeuden, happamuuden ja ruohomaisten vivahteiden suhteen?
- Käyttikö tiimi tehokkaasti luonnollisia ainesosia luodakseen monipuolisen makuprofiilin?
- Maistuiko mocktail virkistävältä ja nautinnolliselta?

## 3. Luovuus

- Osoittiko tiimi luovuutta ainesosien valinnassa, makuyhdistelmissä ja esittelyssä?
- Oliko mocktail ainutlaatuinen ja sisälsi innovatiivisia yhdistelmiä tai tekniikoita (esim. yrttien sekoittaminen, makujen lisääminen)?
- Oliko viimeinen mocktail visuaalisesti houkutteleva ja viehättävästi koristeltu?

## 4. Ryhmätyö ja roolien toteuttaminen

- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen aktiivisesti heille määrättyyn rooliin (miksologi, makukuraattori, esittelysuunnittelija, tarinankertoja)?
- Tekikö tiimi yhteistyötä tehokkaasti ja kommunikoiko selkeästi koko harjoituksen ajan?
- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen mocktailin luomiseen ja esittelyyn?

## 5. Esittely ja tarinankerronta

- Oliko mocktail päällystetty (tai kaadettu) kauniisti, harkitulla koristelulla ja visuaalisella vetovoimalla?
- Viestikö tarinankertoja tehokkaasti tiimin kestäviä ainesosia ja makuinspiraatioita?
- Oliko tarinankerronta mukaansatempaavaa ja informatiivinen, korostaen ympäristöhyötyjä ja luovaa prosessia mocktailin takana?

### **Esteet**

- Kokemattomuus alkoholittomien juomien maun tasapainottamisesta.
- Vaikeus saada makeutta ilman lisättyä sokeria.
- Rajoitettu tietämys tuoreiden yrttien ja kauden hedelmien käytöstä juomissa.

### **Siirrettävyystrategiat**

- Kannusta osallistujia soveltamaan näitä mixologiatekniikoita järjestäessään tapahtumia tai valmistaessaan terveellisiä juomia kotona.
- Korosta tuoreiden, kauden raaka-aineiden käytön terveys- ja ympäristöhyötyjä.
- Tarjoa kotiinkuljetusvinkkejä sokeripitoisten juomien korvaamiseen luonnollisilla mocktaileilla.

### **Prosessin hallintastrategia**

- Joukkueen muodostus
- Aloita yleiskatsauksella kestävästä, alkoholittomien juomien luomisesta. Jaa osallistujat tasapainoisiin ryhmiin, joilla on roolit (mixologi, makukuraattori, esityssuunnittelija, tarinankertoja).

### **Ajanhallinta**

- Segmentoidut aikaloikat: varaa aikaa ainesosien valintaan, mocktailin valmistukseen ja esittelyyn. Näkyvä ajastin voi auttaa tiimejä hallitsemaan aikaa.
- Tarkistuspisteet: valmistelun puolivälissä tarkista, että joukkueet tasapainottavat makuja ja pysyvät raiteilla.

### **Eriyiset vaihestrategiat**

- Ainesosien valinnassa kehoita tiimejä keskittymään sesongin hedelmiin ja yrtteihin. Esitä kysymyksiä, kuten "Kuinka voit käyttää luonnollisia makuja tasapainottamaan makeutta?"
- Suosittelen valmistuksen aikana infuusioiden ja tuoreiden koristeiden käyttöä makua kohottamaan.

### **Valvonta**

- Tarkkaile joukkueen vuorovaikutusta ja auta tarvittaessa makujen tasapainottamisessa. Anna vinkkejä tuoreiden raaka-aineiden käyttämiseen juomissa.

### **Tuomarointi ja palaute**

- Ennen kuin arvioit, selitä makutasapainon, luovuuden ja kestävyuden kriteerit. Anna palautetta, kehua ainutlaatuisia makuyhdistelmiä tai visuaalisesti houkuttelevia esityksiä.

Suunniteltu syventämään osallistujien ymmärrystä kestävästä ruoanlaitosta haastamalla heidät luomaan jälkiruoka, jossa on mahdollisimman vähän sokeria ja paikallisia raaka-aineita. Tämä toiminta kannustaa innovaatioihin ja edistää terveellisempiä, kestävämpiä makeisvaihtoehtoja.

Tiimit luovat jälkiruoa, jossa käytetään mahdollisimman vähän sokeria, keskittyen luontaisiin makeutusaineisiin ja paikallisiin sesongin raaka-aineisiin. Tämä harjoitus edistää luovuutta, terveellisempiä valintoja ja tietoisuutta kestävästä raaka-aineista jälkiruokien valmistuksessa.

## Tarvikkeet

- Ainesosat: Sesongin hedelmät (esim. omenat, marjat, päärynät), hunaja tai agave luontaisina makeutusaineina, täysjyvätuotteet (esim. kaura, spelttijauho), pähkinät, siemenet, yrtit (esim. minttu, basilika) ja valinnaiset mausteet (esim. kaneli, muskottipähkinä).
- Astiat: Sekoituskulhot, uunipellit, vispilät, veitset, leikkuulaudat ja liesi tai uuni (jos saatavilla).

## Ohjeet

1. Ryhmän perustaminen ja roolin jako (5 minuuttia)

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin (kukin 3-4 henkilöä).

Anna jokaiselle tiimin jäsenelle rooli

- Kondiittori: Johtaa valmistusta ja varmistaa, että jälkiruokakonsepti vastaa haastetta.
- Makujen tasapainottaja Toimii makeuden tasapainossa käyttämällä minimaalista lisättyä sokeria ja luonnollisia makeutusaineita.
- Tekstuurin asiantuntija: Varmistaa erilaisia tekstuureja tehdäkseen jälkiruoasta mielenkiintoisen ja tyydyttävän.
- Tarinankertoja: luo tarinan jälkiruoa kestävydestä ja terveyshyödyistä.

2. Konseptisuunnittelu ja ainesosien valinta (5 minuuttia)

- Tiimit pohtivat jälkiruokaideaa käytettävissä olevista ainesosista keskittyen hedelmien ja hunajan/agaaven luonnolliseen makeuteen.
- Kannusta rakenneasiantuntijaa harkitsemaan tekstuurien yhdistelmää (esim. rapeaa, kermaista tai pureskeltavaa), jotta jälkiruoasta tulee nautinnollinen ilman, että tarvitset paljon sokeria.

### 3. Valmistus ja kypsennys (20-25 minuuttia)

- Ryhmät valmistavat jälkiruoan käyttämällä hedelmiä, jyviä ja pähkinöitä makujen ja tekstuurien rakentamiseen.
- Makujen tasapainottaja säätää makeutta luonnollisesti yhdistämällä hedelmiä ja mausteita, käyttämällä vain minimaalista määrää hunajaa/agavea.
- Kannusta rakenneasiantuntijaa kokeilemaan ainesosien muotoja (esim. paahtamalla pähkinöitä murskaukseen tai muussaamalla hedelmiä kermaiseksi pohjaksi).

### 4. Esittely ja tarinankerronta (5-10 minuuttia)

- Joukkueet laittavat jälkiruoansa lautaselle keskittyen visuaalisuuteen.
- Tarinankertoja esittelee jälkiruoan ryhmälle, selittää ainesosien valinnan, vähäsokeisen lähestymistavan ja kestäväen kehityksen näkökulman.

### 5. Palaute ja pohdiskelu (5-10 minuuttia)

- Valmentajat antavat rakentavaa palautetta luovuudesta, makutasapainosta ja luonnollisen makeuden tehokkaasta käytöstä.
- Avaa keskustelu, jossa jokainen tiimi jakaa ajatuksensa terveellisempien, kestävämpien jälkiruokien luomisesta ja sokerin vähentämisen haasteista.

Kuva: Igor Vitale, 2024



- Vaikeus saavuttaa makeutta minimaalisella sokerimäärällä.
- Rajoitettu tuntemus luonnollisten makeutusaineiden, kuten hedelmien ja hunajan, käytöstä.
- Haasteita lapsiystävällisen, visuaalisesti houkuttelevan jälkiruoan luomisessa rajoitetulla sokerimäärällä.

**Siirrettävyystrategiat**

- Kannusta osallistujia soveltamaan vähäsokerisia tekniikoita päivittäisiin jälkiruokiin terveellisempään syömiseen.
- Kerro luonnollisten makeutusaineiden terveyshyödyistä
- Keskustele strategioista sokerin korvaamiseksi, kuten hedelmien tai mausteiden, kuten kanelin, käytöstä.

**Prosessin hallinta**

- Aloita selittämällä harjoituksen idea ja uodosta tasapainoisia tiimejä ja jaa roolit (konditoriakokki, makutasapainottaja, tekstuuriasiantuntija, tarinankertoja).

**Ajanhallinta**

- Piirrä suunnittelu-, valmistelu- ja esittelyaika. Käytä näkyvää ajastinta pitääksesi tiimit tietoisina edistymisestään.
- Valmistelun puolivälissä tarkista, että joukkueet hallitsevat makeutta luonnollisesti ja että heillä on selkeä visio jälkiruoastaan.

**Eriyiset vaihestrategiat**

- Suunnittelun aikana ohjaa ryhmiä luovasti ajattelemaan makeutta luonnollisten ainesosien avulla. Esitä kysymyksiä: "Kuinka voimme käyttää hedelmiä luonnollisen makeuden lisäämiseen?" ja "Mitä rakenteita voimme lisätä?"
- Rohkaise ryhmiä valmistuksen aikana kokeilemaan mausteita ja vähäsokerisia ainesosia.

**Valvonta**

- Liiku huoneessa ja anna vinkkejä vähäsokerisista korvikkeista ja opasta tasapainoisten, lapsille sopivien jälkiruokien luomisessa.

**Tuomarointi ja palaute**

- Selitä kriteerit ennen arvioimista keskittyen makutasapainoon, luovuuteen ja kestävyYTEEN. Tunnista vähäsokeristen ainesosien ainutlaatuiset käyttötavat ja luovat esitysideat.

Puuttuva ainesosa -menetelmä on suunniteltu testaamaan sopeutumiskykyä ja luovaa ongelmanratkaisukykyä haastamalla osallistujat valmistamaan ruokaa ilman keskeisiä ainesosia. Tämä toiminta edistää joustavuutta ja rohkaisee ajattelemaan laatikon ulkopuolella. Joukkueet valmistavat ruuan samalla kun työskennellään tärkeimmän ainesosan puuttuessa. Tämä harjoitus rohkaisee osallistujia löytämään luovia ratkaisuja, mikä edistää sopeutumiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoja.

## Tarvittavat materiaalit

- Tavalliset ruoanlaittoaineet, kuten jyvät, vihannekset, mausteet, yrtit, öljyt ja kasviperäiset proteiinit.
- Tärkeimmät ainesosat, jotka jätetään pois
- Esivalitut yleiset ainesosat, kuten suola, öljy tai tärkeä ainesosa, kuten kasvis tai proteiini.
- Astiat: Peruskeittiön työkalut (veitset, leikkuulaudat, kattilat, liesi).

## Ohjeet

### 1. Ryhmän perustaminen ja roolin jako (5 minuuttia)

- Jaa osallistujat pieniin ryhmiin (kukin 3-4 henkilöä).
- Anna jokaiselle tiimin jäsenelle rooli
- Kokki valvoo ruoanlaittoprosessia ja varmistaa, että ruokalaji vastaa haastetta.
- Ongelmanratkaisija: Etsii ratkaisuja puuttuvan ainesosan kiertämiseen.
- Makujen kehittäjä Keskittyy makujen tasapainottamiseen ja puuttuvan ainesosan kompensoimiseen.
- Tarinankertoja laatii tarinan, jossa selitetään ruokalaji ja käytetty luova kiertotapa.

Kuva: Igor Vitale, 2024



## 2. Ainesosien poisjättämisen paljastaminen (2 minuuttia)

- Ilmoita tärkeimmät ainesosat, joita jokaisen joukkueen tulee valmistaa ilman (esim. ei suolaa, ei öljyä tai puuttuu kasvis/proteiini).
- Tiimit miettivät vaihtoehtoja tai tekniikoita sopeutuakseen ilman tätä ainesosaa.

## 3. Valmistus ja kypsennys (20-25 minuuttia). Joukkueet valmistavat ruuan samalla kun kompensoivat ainesosan puuttumista. Esimerkiksi

- Jos suolaa puuttuu, he saattavat käyttää yrtejä tai happoa (kuten sitruunaa) makujen parantamiseen.
- Jos öljyä puuttuu, he voivat käyttää lientä tai muuta nestettä kiinnittymisen estämiseksi.
- Flavor Innovatorilla on avainrooli, joka kokeilee varmistaakseen, että ruoka pysyy maukkaana ja tyydyttävänä rajoituksista huolimatta.

## 4. Esittely ja tarinankerronta (5-10 minuuttia)

- Joukkueet lausuvat annoksensa, mikä tekee siitä visuaalisesti houkuttelevan.
- Tarinankertoja esittelee ruuan, selittää puuttuvan ainesosan, käytetyn kiertotavan ja kuinka tiimi sopeutui luovasti.

## 5. Palaute ja pohdiskelu (5-10 minuuttia)

- Kouluttajat antavat rakentavaa palautetta keskittyen sopeutumiskykyyn, makutasapainoon ja ongelmanratkaisuun.
- Avaa keskustelu jokaiselle tiimille jakaa heidän kohtaamistaan haasteista ja mahdollisista oivalluksista, joita he ovat saaneet reseptien mukauttamisesta tosielämässä.

### **Arviointikriteerit**

- Sopeutumiskyky: löysikö tiimi tehokkaita tapoja kiertää puuttuva ainesosa?
- Luovuus: tekikö tiimi kekseliäitä valintoja puuttuvan elementin kompensoimiseksi?
- Makutasapaino: oliko ruokalaji maukasta ja tasapainoista huolimatta ainesosien puuttumisesta?
- Tarinankerronta: viestikö tarinankertoja tehokkaasti tiimin kiertotapaa ja sopeutumista?

### 1. Sopeutumiskyky

- Sopeutuiko tiimi tehokkaasti tietyn ainesosan puuttumiseen?
- Osoittiko tiimi kekseliäisyyttä etsiessään vaihtoehtoisia tekniikoita tai ainesosia puuttuvan elementin korvaamiseksi?
- Osoittiko tiimi luovuutta rajoitusten kiertämisessä?

### 2. Kestävyys

- Valitsiko tiimi paikallisia, kausiluonteisia tai ympäristöystävällisiä ainesosia tukemaan kestäviä käytäntöjä?
- Osoittiko tiimi ymmärrystä siitä, kuinka kestävyys voi vaikuttaa ainesosien valintoihin ja vaihtoihin?

### 3. Makutasapaino

- Oliko ruoka tasapainoinen maultaan puuttuvasta ainesosasta huolimatta?
- Käyttikö tiimi onnistuneesti mausteita, yrttejä tai muita makuaineita puuttuvan elementin kompensoimiseksi?
- Oliko viimeinen ruokalaji nautinnollinen ja tyydyttävä, ja sen makuprofiili oli yhtenäinen?

### 4. Luovuus

- Osoittiko tiimi luovuutta ainesosien vaihtojen ja ruoanlaittotekniikoiden valinnassa?
- Oliko viimeinen ruokalaji ainutlaatuinen ja osoitti kekseliäitä tapoja kiertää puuttuva ainesosa?
- Oliko ruokalaji visuaalisesti houkutteleva ja harkiten esitelty?

### 5. Ryhmätyö ja roolien toteuttaminen

- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen aktiivisesti heille määrättyyn rooliin (kokki, ongelmanratkaisija, makukehittäjä, tarinankertoja)?
- Toimiiko tiimi tehokkaasti yhteistyössä selkeän viestinnän ja yhteisen päätöksenteon kanssa?
- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen ongelmanratkaisuun ja luovaan prosessiin?

## 6. Tarinankerronta

- Selittikö tarinankertoja selkeästi ryhmän lähestymistavan ruokien mukauttamiseen ilman puuttuvaa ainesosaa?
- Oliko tarinankerronta mukaansatempaavaa, korostaen joukkueen luovuutta ja sopeutumiskykyä haasteen voittamisessa?
- Kertoiko tarinankertoja ainesosien valintojensa ja korvaustensa kestävyyseduista?

## Esteet

- Turhautuminen tai epäröinti, kun tärkeimmät ainesosat puuttuvat.
- Rajoitettu kokemus ainesosien korvaamisesta.
- Haasteita makujen ja tekstuurien tasapainottamisessa ilman tavallisia ainesosia.

## Siirrettävyystrategiat

- Keskustele siitä, kuinka ainesosien korvaaminen voi olla hyödyllistä tosielämän tilanteissa, kuten silloin, kun ainesosaa ei ole saatavilla.
- Kannusta osallistujia kokeilemaan kotona ainesosien korvaamista ja luottamaan heidän luovuuteensa.
- Korosta tapoja löytää sopivia korvikkeita tavallisille ainesosille.

## Luokkahuoneen hallintastrategia

- Joukkueen muodostus
- Selitä, mitä tarkoitusta on oppia tekemään ruokaa puuttuvilla ainesosilla sopeutumiskyvyn edistämiseksi. Muodosta tasapainoisia tiimejä ja jaa roolit (kokki, ongelmanratkaisija, makukehittäjä, tarinankertoja).
- Ajanhallinta
- Segmentoidut aikalohkot Varaa aikaa suunnitteluun, ruoanlaittoon ja esittelyyn käyttämällä näkyvää ajastinta, jotta tiimit pysyvät ajan tasalla.
- Tarkistuspisteet Suunnitteluvaiheen jälkeen tarkista jokaisen tiimin kanssa, että heillä on strategia puuttuvan ainesosan korvaamiseksi.
- Erityiset vaihestrategiat
- Suunnittelun aikana kehoita ryhmiä pohtimaan ainesosien vaihtamista. Esitä kysymyksiä, kuten "Kuinka voit saavuttaa samanlaisia makuja tai tekstuureja ilman tätä ainesosaa?"
- Rohkaise ruoanlaiton aikana maun testaamista ja säätämistä, mikä auttaa tiimejä oppimaan tasapainottamaan makuja ilman puuttuvaa komponenttia.

## Valvonta

- Tarkkaile joukkueen dynamiikkaa, astu mukaan auttamaan korvausideoissa ja rohkaisemaan, kun joukkueet kokevat haasteen.
- Tuomarointi ja palaute
- Ennen kuin arvioit, selvitä sopeutumiskykyyn ja luovuuteen keskittyvät kriteerit. Anna palautetta ja tunnusta pyrkimykset voittaa rajoitukset ja kekseliäs ainesosien käyttö.

Kuva: Igor Vitale, 2024



Tämä aktiviteetti lisää tietoisuutta ruokahävikin vähentämisestä ja edistää kekseliäisyyttä.

Ryhmät luovat ruoan "hävittävästä" aineksista, kuten vihannesten kuorista, varresta ja vanhentuneesta leivästä. Tämä harjoitus rohkaisee osallistujia harkitsemaan ruokahävikkiä muuttamalla usein pois heitetyistä tavaroista herkullisia ja houkuttelevia ruokia.

## Tarvikkeet

- Ruokahävikin aineet: vihannesten kuoret (esim. perunat, porkkanat, punajuuret), varret ja lehdet (esim. parsakaalin varret, porkkanat), vanhentunut leipä, hedelmäkuoret (esim. omena, sitrushedelmät) ja yrtin varret.
- Muut ainesosat: ruokakomero perustuotteet (öljy, suola, pippuri, mausteet, etikka, hunaja) makujen parantamiseksi.
- Astiat: peruskeittiön työkalut (veitset, leikkuulaudat, sekoituskulhot, kattilat, liesi).

## Ohjeet

1. Ryhmän perustaminen ja roolin jako (5 minuuttia)
  - Jaa osallistujat pieniin ryhmiin (kukin 3-4 henkilöä).
  - Anna jokaiselle jäsenelle rooli
  - Kokki johtaa valmistelua ja varmistaa, että jokainen romu käytetään uudelleen harkiten.
  - Waste Warrior keskittyy maksimoimaan ainesosien kaikkien osien käytön ja etsimään tapoja käyttää jokaista elementtiä uudelleen.
  - Makukuraattori varmistaa, että ruokalaji maistuu herkulliselta ja on hyvin maustettu epätavallisista aineksista huolimatta.
  - Tarinankertoja luo narratiivin lautasen ympärille keskittyen jätteen vähentämisen teemaan.

## 2. Ainesosien valinta ja aivoriihi (5 minuuttia)

- Joukkueet valitsevat saatavilla olevista "hävittäviksi" otetuista aineksista ja pohtivat, kuinka niistä saadaan yhtenäinen ruokalaji.
- Kannusta Waste Warrioria miettimään innovatiivisia tapoja käyttää esineitä, kuten kuoria tai vanhentunutta leipää (esim. leivän käyttö krutonkeihin tai vihannesten kuoria sipsiin).

## 3. Valmistus ja kypsennys (20-25 minuuttia)

- Tiimit työskentelevät yhdessä valmistellakseen ruokaa, luovasti uudelleenkäyttöä varten ja käyttämällä mausteita makua parantamaan.
- Makukuraattori varmistaa, että ruokalaji on tasapainoinen ja maukas, käyttämällä perusmausteita tai etikkaa syvyyden lisäämiseksi.
- Kannusta ryhmiä kokeilemaan erilaisia tekniikoita, kuten paistamista, paistamista tai peittausta, jotta näistä aineksista saadaan mahdollisimman paljon irti.

## 4. Esittely ja tarinankerronta (5-10 minuuttia)

- Joukkueet lautasoivat annoksensa houkuttelevasti keskittyen saamaan "hävitettävät" ainekset näyttämään houkuttelevilta.
- Tarinankertoja esittelee ruuan, selittää, miten jokainen romu on käytetty ja keskustelee ruokahävikin vähentämisen tärkeydestä.

## 5. Palaute ja pohdiskelu (5-10 minuuttia)

- Kouluttajat antavat rakentavaa palautetta luovuudesta, mausta ja kekseliäisyydestä.
- Avaa keskustelu, jossa jokainen tiimi voi jakaa näkemyksiä ruokajätteen uudelleenkäytöstä ja siitä, kuinka he voivat soveltaa näitä ideoita päivittäisessä ruoanlaitossa.

## Arviointikriteerit

- Jätteen vähentäminen: käyttikö tiimi tehokkaasti kaikki ainesosat ja minimoijätteen?
- Luovuus Keksikö tiimi kekseliäitä tapoja käyttää hävikkiä
- Makutasapaino: oliko ruoka maukasta ja nautinnollista epätavallisista aineksista huolimatta?
- Tarinankerronta: kertoiko tarinankertoja selvästi romujen uudelleenkäytön tarkoituksen ja ruokahävikin vähentämisen tärkeyden?

### 1. Jätteen vähentäminen

- Käyttikö tiimi tehokkaasti kaikkia ainesosien osia, mukaan lukien palat, kuoret ja varret?
- Osoittiko tiimi kekseliäisyyttä minimoimalla ruokahävikkiä?
- Löysikö tiimi luovia tapoja käyttää uudelleen vihannesten, hedelmien tai muiden ainesosien yleisesti hylättyjä osia?

### 2. Kestävyys

- Pitikö tiimi ensisijaisesti paikallisia ja sesongin raaka-aineita ruokissaan?
- Olivatko heidän raaka-ainevalinnansa ympäristöystävällisiä ja kestävien ruoanlaittokäytäntöjen mukaisia?
- Osoittiko tiimi ymmärrystä ruokahävikin vähentämisen ympäristöhyödyistä?

### 3. Luovuus

- Esittikö tiimi luovuutta lähestymistapassaan ruokajätteen uudelleenkäyttöön?
- Oliko viimeinen ruokalaji ainutlaatuinen ja osoitti innovatiivisia tapoja käyttää "hävittämättömiä" ainesosia?
- Oliko ruokalaji visuaalisesti viehättävä ja esitelty kutsuvalla tavalla?

### 4. Makutasapaino

- Oliko ruoka maukasta ja tasapainoista huolimatta epätavallisten ainesosien käytöstä?
- Käyttikö tiimi tehokkaasti mausteita, yrttejä tai muita mausteita parantaakseen ruokajätteen makua?
- Oliko viimeinen ruokalaji nautinnollinen ja tyydyttävä?

## 5. Ryhmätyö ja roolien toteuttaminen

- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen aktiivisesti heille määrättyyn rooliin (kokki, jätesoturi, makukuraattori, tarinankertoja)?
- Toimiiko tiimi tehokkaasti yhteistyössä
- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen ruuan suunnitteluun ja toteutukseen?

## 6. Tarinankerronta

- Selittikö tarinankertoja selkeästi ryhmän lähestymistavan jätteen minimoimiseen ja ruokajätteiden uudelleenkäyttöön?
- Oliko tarinankerronta mukaansatempaavaa, auttoiko yleisöä ymmärtämään ruuan kestävän painopisteen?
- Viestikö tarinankertoja ruokahävikin vähentämisen ympäristövaikutuksia ja ruuan takana olevaa luovaa prosessia?

## Esteet

- Haluttomuus käyttää hävikkiä luovasti.
- Vaikeus kuvitella houkuttelevia ruokia epätavallisista aineksista.
- Rajoitettu kokemus makujen tasapainottamisesta ruoanjätteiden kanssa pääainesosina.

## Siirrettävyystrategiat

- Kannusta osallistujia sisällyttämään jätteettömyyden periaatteet jokapäiväiseen ruoanlaittoon.
- Tarjoa käytännön vinkkejä tavallisten ruokajätteiden, kuten vihannesten kuorien ja yrtinvarsien, uudelleenkäyttöön.
- Keskustele ruokahävikin ympäristövaikutuksista ja siitä, kuinka pienet muutokset kotona voivat vaikuttaa.

## Prosessin hallintastrategia

- Joukkueen muodostus
- Esittele zero-waste-konsepti, jossa korostetaan ruokajätteiden luovan käytön arvoa. Muodosta tasapainoisia tiimejä ja jaa roolit (kokki, jätesoturi, makukuraattori, tarinankertoja).
- Ajanhallinta
- Varaa aikaa ainesosien valintaan, ruoanlaittoon ja esittelyyn käyttämällä ajastinta varmistaaksesi sujuvat siirtymät vaiheiden välillä.
- Ainesosien valinnan jälkeen tarkista, että joukkueet ovat valinneet hävikkiä, joita he voivat käyttää luovasti uudelleen.

### Erityiset vaihestrategiat

- Suunnittelun aikana kannusta ryhmiä harkitsemaan, kuinka kaikki ainesosat sisällytetään. Esitä kysymyksiä, kuten "Kuinka voit käyttää kuoria, varsia tai siemeniä lisäämään makua tai rakennetta?"
- Ehdota valmistuksen aikana tekniikoita, kuten paistamista, paistamista tai infusointia, jotta voit maksimoida jätteiden maun.

### Valvonta

- Liiku huoneessa tarkkailemalla tiimin dynamiikkaa ja tarjoamalla apua ruokajätteiden turvallisessa käsittelyssä. Anna vinkkejä, miten voit tehdä poisheitettävistä aineksista houkuttelevia.

### Tuomarointi ja palaute

- Selitä kriteerit ennen arvostelua keskittyen jätteen vähentämiseen, luovuuteen ja makuon. Anna rakentavaa palautetta tunnistamalla ruokajätteiden innovatiiviset käyttötavat.

Kuva: Igor Vitale, 2024



Tämä harjoitus rohkaisee tiimejä luomaan lapsiystävällisen, kestäväen kasvismenun ja neuvottelemaan ainesosista. Tiimit luovat lapsiystävällisen, kestäväen kasvismenun neuvottelemalla ainesosista muiden tiimien kanssa. Tämä harjoitus edistää ryhmätyöskentelyä, neuvottelutaitoja ja luovuutta tasapainoisen, houkuttelevan, kasvipohjaisen ruokalistan suunnittelussa lapsille.

## Tarvikkeet

- Ainesosat: Erilaisia kasvissyöjiä, lapsiystävällisiä, vuodenaikojen raaka-aineita, kuten vihanneksia (esim. porkkanat, paprikat, bataatit), hedelmät (esim. omenat, banaanit, marjat), viljat (esim. riisi, kaura), kasviperäisiä proteiineja (esim. linsit, tofu), kikherneet.

## Ohjeet

### 1. Ryhmän perustaminen ja roolin jako (5 minuuttia)

- Jaa osallistujat pieniin ryhmiin (kukin 3-4 henkilöä).
- Anna jokaiselle tiimin jäsenelle rooli
  - 1.Kokki valvoo valmistusta ja varmistaa, että ruoat ovat lapsiystävällisiä ja kasvissyöjiä.
  - 2.Neuvottelija Käsittelee ainesosaneuvotteluja muiden joukkueiden kanssa.
  - 3.Ravitsemusasiantuntija varmistaa, että ruokalista on tasapainoinen, ravitseva ja houkutteleva lapsille.
  4. Tarinankertoja luo tarinan ruokalistan esittelemiseksi nuorelle yleisölle.

### 2. Menun suunnittelu (5 minuuttia)

- Jokainen tiimi suunnittelee yksinkertaisen, kaksiosaisen kasvismenun, joka miellyttää lapsia, kuten "Cheesy Veggie Bites" ja "Fruit & Oat Energy Balls".
- Ruokalista tulee sisältää kasviperäisiä ainesosia ja käyttää mietoja makuja ja tekstuureja, jotka sopivat nuoreen makuun.

### 3. Ainesosien neuvottelu (10 minuuttia)

- Tarjoa jokaiselle joukkueelle rajoitettu valikoima kasvissyöjiä.
- Joukkueet neuvottelevat muiden kanssa vaihtaakseen ainesosia menunsa täydentämiseksi. Kannusta neuvottelijoita puolustamaan tarvitsemiaan ainesosia ja työskentelemään muiden tiimien kanssa hyödyllisten kauppojen löytämiseksi.
- Käytä rahakkeita, jos haluat "ostaa" ainesosia pistejärjestelmän kautta lisästrategiaa varten.

### 4. Valmistus ja kypsennys (20-25 minuuttia)

- Tiimit valmistavat yhdessä kasvisruokiaan neuvotteluilla varmistetuista raaka-aineista.
- Ravitsemusasiantuntija varmistaa, että ruoat ovat tasapainoisia ja ravitsevia keskittyen väreihin, tekstuuriin ja makuihin, jotka houkuttelevat lapsia.
- Kannusta luovuuteen sisällyttämällä leikkisiä elementtejä, jotka tekevät ruoista hauskoja ja kutsuvia.

### 5. Esittely ja tarinankerronta (5-10 minuuttia)

- Joukkueet esittelevät ruokalistansa, kuvailevat kukin kasvisruokaa ja selittävät, kuinka se on suunniteltu vetoamaan lapsiin.
- Tarinankertoja jakaa ruokalistan tarinan hausalla ja mukaansatempaavalla tavalla saadakseen ruoat kuulostamaan jännittävältä lapsille.

### 6. Palaute ja pohdinta (5-10 minuuttia)

- Valmentajat antavat palautetta luovuudesta, neuvottelutaidoista, makutasapainosta ja lapsen vetovoimasta.
- Avaa keskustelu, jossa jokainen tiimi voi jakaa näkemyksiään neuvottelukokemuksestaan ja kasvissyöjien, lapsille sopivien aterioiden suunnittelun haasteista.

## Arviointikriteerit

- Neuvottelutaidot: Neuvotteliko tiimi tehokkaasti ja saiko tarvittavat ainekset?
- Kestävä kehitys: Valitsiko tiimi kasvisruokalistalleen ympäristöystävällisiä, sesongin raaka-aineita?
- Luovuus ja vetovoima: Ovatko kasvisruoat visuaalisesti houkuttelevia ja niissä oli lapsiystävällisiä makuja ja tekstuureja?
- Nutritional Balance Tekikö tiimi tasapainoisen, ravitsevan kasvismenun?
- Tarinankerronta Esittikö tarinankertoja ruokalistan mukaansatempaavalla tavalla, joka vetoaa lapsiin?

### 1. Neuvottelutaidot

- Neuvotteliko tiimi tehokkaasti muiden tiimien kanssa saadakseen tarvitsemansa ainekset?
- Löysikö tiimi molempia osapuolia hyödyttäviä kauppoja tehden yhteistyötä muiden ryhmien kanssa?
- Puolustiko neuvottelija tiiminsä tarpeita säilyttäen samalla positiivisen vuorovaikutuksen?

### 2. Kestävyys

- Valitsiko tiimi paikallisia, kausiluonteisia tai ympäristöystävällisiä raaka-aineita?
- Suunniteltiinko ruokalista mahdollisimman vähällä tuhlauksella, raaka-aineista harkiten ja kestävästi?
- Osoittiko tiimi ymmärrystä kestävästä käytännöistä ainesosien valinnassa?

### 3. Luovuus ja vetovoima

- Tekikö tiimi lapsiystävällisen kasvismenun, joka on visuaalisesti houkutteleva?
- Suunniteltiinko ruoat lapsiystävällisillä mauilla, tekstuurilla ja esillepanolla?
- Lisäsikö tiimi leikkisiä tai kekseliäitä elementtejä tehdäkseen ruoista jännittäviä lapsille?

#### 4. Ravitsemustasapaino

- Tekikö tiimi tasapainoisen ruokalistan, joka sisältää lapsille sopivat välttämättömät ravintoaineet?
- Varmistiko ravitsemusasiantuntija, että ruokalistan kohdat olivat ravitsevia ja kasvisruokavalion tarpeiden mukaisia?
- Oliko ruokalista harkitusti laadittu niin, että se olisi sekä terveellinen että houkutteleva nuorille makuun?

#### 5. Ryhmätyö ja roolien toteuttaminen

- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen aktiivisesti heille määrättyyn rooliin (kokki, neuvottelija, ravitsemusasiantuntija, tarinankertoja)?
- Toimiiko tiimi tehokkaasti yhteistyössä selkeän viestinnän ja yhteisen päätöksenteon kanssa?
- Osallistuiko jokainen tiimin jäsen ruokien suunnitteluun, neuvotteluihin ja luomiseen?

#### 6. Tarinoiden kertominen ja esittäminen

- Esitettiinkö ruokalista houkuttelevasti, harkiten koristelun ja pinnoituksen kanssa?
- Selittikö tarinankertoja selkeästi, kuinka ruokalista on suunniteltu vetoamaan lapseen ja korostamaan kestäviä ja kasvissyöjiä?
- Oliko tarinankerronta mukaansatempaavaa ja luovaa, mikä auttoi yleisöä ymmärtämään ruokalistan takana olevan ajatusprosessin?

## **Esteet**

- Vaikeus neuvotella ainesosista muiden joukkueiden kanssa.
- Haasteita tasapainoisen, ravitsevan ja lapsiystävällisen kasvismenun luomisessa.
- Rajoitettu tieto lapsiystävällisistä makuista ja esitystekniikoista.

## **Siirrettävyystrategiat**

- Korosta etuja, joita saadaan, kun lapset otetaan mukaan kestävään syömiseen ja yksinkertaisiin kasvisvaihtoehtoihin.
- Keskustele neuvottelujen ja kompromissien tärkeydestä yhdistämällä ne tosielämän yhteistyötaitoihin.
- Kannusta osallistujia tuomaan samanlaisia kestäviä, lapsiystävällisiä ideoita kotiruoanlaittoonsa.

## **Prosessin hallintastrategia**

- Joukkueen muodostus
- Aloita selkeällä selityksellä ravitsevan, lapsiystävällisen kasvismenun luomisesta. Jaa osallistujat tasapainoisiin ryhmiin ja anna roolit (kokki, neuvottelija, ravitsemusasiantuntija, tarinankertoja).

## **Ajanhallinta**

- Varaa tietyt ajat ruokalistan suunnittelua, ainesosien neuvottelua, ruoanlaittoa ja esittelyä varten. Käytä ajastinta pitääksesi tiimit tietoisina vaihesiirroista.
- Ainesosien neuvotteluvaiheen jälkeen varmista, että jokainen joukkue on hankkinut ruokalistansa täydentämiseen tarvittavat ainekset.

## **Eriyiset vaihestrategiat**

- Suunnittelun aikana ohjaa ryhmiä pohtimaan makuja, tekstuureja ja ravintoa, jotka vetoavat lapsiin. Rohkaise kysymyksiä, kuten "Mitkä värit ja muodot houkuttelevat lapsia?" ja "Kuinka voimme tehdä tästä ruoasta ravitsevan?"
- Neuvotteluvaiheessa kannusta kunnioittavaan vuorovaikutukseen ja painota molemminpuolista hyötyä ainesosien kaupassa.

## Valvonta

- Liiku huoneessa tarkkailemalla tiimin dynamiikkaa ja tarjoamalla tukea ainesosien neuvottelujen aikana, jos konflikteja ilmenee. Tarjoa opastusta kasvisruokien tekemiseen lapsille houkutteleviksi.

## Arviointi ja palaute

- Selvennä arviointikriteerejä keskittyen lasten vetovoimaan, luovuuteen ja ravitsemustasapainoon.
- Tarjoa rakentavaa palautetta, joka tunnustaa sekä luovat että ravitsemukselliset ponnistelut lapsiystävällisessä esityksessä.

Kuva: Igor Vitale, 2024

