



Vinkkilista kasvisten tarjontaan kouluruokailussa

Koululaiset eivät tee kovin helposti nopeita ja yllättäviä muutoksia ruokavalioonsa. Mutta sitten, kun he joitakin muutoksia hyväksyvät, niin todennäköisesti niistä tulee läpi elämän kestäviä. Monesti aivan yksinkertaiset ja pienet muutokset ovat parhaita, joilla päästään alkuun.

Vinkkilista siitä, miten kasviksia voidaan käyttää ruokalajeissa uudella tavalla ja koululaisille maistuvassa muodossa sekä miten niiden osuutta voidaan lisätä aterialla.

Salaattit



Sijoita salaattitarjonta heti ruokalinjaston alkuun tai ruokasalissa niin näkyvälle paikalle, että sitä on mahdotonta ohittaa. Silloin lautanen on helpompi täyttää lautasmallin mukaan ja kasvisten värit ja muodot herättelevät jo ruokahalun. Lisäksi vielä kunnan ottimet, joilla on helppo ottaa tarjolla olevia kasviksia.

Tarjota kasviksia vaihteeksi reilunkokoisina sormipaloina niin salaattipöydässä kuin välipaloilla. Kuoritut porkkanat maistuvat vaikka kokonaisina, kurkku on muhevaa isoina paloina, pienikokoiset tomaatit voi tarjota sellaisenaan, lanttu-, kyssäkaali-, omena- ja kaalilohkot reiluina paloina.

Lapset syövät mieluummin salaatteja, joissa kasvikset ovat tunnistettavissa. Pyri tarjoamaan salaattit ja raasteet selkeinä omina kokonaisuuksina tai muutamasta raaka-aineesta kerrallaan.

Tarjoile kasviksia vaihtoehtoisesti myös leivän päälle laitettavaksi. Näkkileipä maistuu koululaisille viipaloitun kurkun, paprikan, tomaatin tai salaatin kanssa.



Kaali on monipuolinen raaka-aine salaattipöydissä. Kaalista tulee helpommin sulavaa ja maukkaampaa, kun sitä marinoi jonkin aikaa. Viipaloit tai suikaloi kaali hyvin ohueksi ja lisää yhteen kiloon kaalia noin 1/2 dl sekä öljyä että sitruunamehua tai omenaviinietikkaa ja ripaus suolaa. Sekoita huolellisesti. Myös kiinankaali sopii marinointiin. Lisää kaalin joukkoon esimerkiksi paprikaa, kurkkua, herneitä, maustekurkkua tai tomaattia.

Kaalin joukkoon voi myös sekoittaa jäävuorisalaattia tai muuta vihreätä salaattia. Ne keventävät kaalisalaatin rakennetta. Kaalia voi myös mehevoittaa hapankaalilla. Lisää kaaliin noin 1/6 osa hapankaalia ja sekoita huolellisesti.

Tarjoile lohkoittuja kasviksia kulhoissa ruokapöydissä, jolloin valinnan kasvisten puolesta voi tehdä vielä ruokailutilanteessa.

Käytä salaattitarjonnassa hyödyksi vuodenaikojen vaihtelua.

Vältä päällekkäisyyksiä. Älä tarjoa salaattipöydässä samoja tai samalla tavalla käsiteltyjä raaka-aineita kuin pääruoassa.

Salaattien raaka-ainevalikoimaa ei kannata muuttaa tai lisätä kovin nopealla aikataululla. Lisää salaattipöytänsä vähitellen joitain yksittäisiä kasviksia vaihdelle, kuten tuoretta kukkakaalia, kevyesti höyrytettyä parsakaalia, suikaloitua kyssäkaalia, viipaloitua kesäkurpitsaa, marinoitua tuoretta punajuurta, erilaisia vihreitä salaatteja tai tuoreita yrtejä.

Uudet maukkaat salaattikastikkeet voivat houkuttaa maistamaan uusia kasviksia.



Lämpimät ruoat

Kasvisten lisääminen lämpimiin ruokiin käy helpoiten lisäämällä niitä koululaisten lempiruokiin.

Vuoka- ja pastaruoat:

Lisää makaronilaatikoon juureskuutioita tai muita pieneksi pilkottuja kasviksia kuten paprikaa ja purjoa. Laita kasvikset jauhelihan ja makaronien kanssa vuokaan ja kaada munamaito päälle.

Lisää liha- ja kanakastikkeisiin kasviksia kuten juureksia, purjoa, paprikaa ja vihreitä papuja. Esikypsennetyt kasvikset voi lisätä vielä lämmitysvaiheessa.

Tee jauhelihakastike vaihteeksi perinteiseen italialaiseen tyyliin. Bolognese-kastikkeessa kasvikset ja liha soseutetaan keskenään. Kasvikset maustavat ja antavat väriä tomaattipohjaiseen kastikkeeseen.



Lisää kuorutettuihin vuokaruokiin kuutioituja tai suikaloitua kasviksia juuston alle.

Tarjoile tomaattipohjaisia kasviskastikkeita kalan kanssa. Lisää paahdettuja tai haudutettuja kasviksia kalan kanssa tarjottaviin lisäkkeisiin kuten perunaan tai riisiin.



Kokeile kanaruokiin, kuten risottoon, yrteillä ja valkosipulilla maustettuja juureksia, paprikaa ja vihreitä papuja.



Vinkkilista kasvisten tarjontaan kouluruokailussa

Keitot



Keitot maistuvat monille koululaisille hyvin. Lisää perinteisiin keittoihin kasviksia perunan rinnalle, jotta lapset oppivat maistamaan kasvisten eri makuja. Sekä liha-, makkara- että kalakeittoihin voi laittaa enemmän juureksia ja sipulikasveja, kuin niissä yleensä käytetään. Myös valmiisiin keittoihin voi lämmitysvaiheessa lisätä tuoreita tai esikypsennettyjä kasviksia.

Syvennä keittojen makua kuullottamalla sipulia, kasviksia ja mausteita öljyssä ennen nesteen lisäämistä.

Käytä keittoihin tuoreita yrttejä ja valkosipulia.

Lisää kuivatut yrtit keittoon heti ruoanvalmistuksen alussa, jotta niiden maut ehtivät avautua.

Tee maukkaita sosekeittoja. Käytä juureksia monipuolisesti ja lisää perinteiseen purjo-perunakeittoon myös porkkanaa ja palsternakkaa.



Kastikkeet:

Käytä kasviksia kastikkeiden suurustamiseen vehnä jauhon tai maissitärkkelyksen sijaan tai niiden lisäksi. Keitä tai höyrytä kasvikset ja soseuta ne hienoksi ja käytä suurustamiseen. Aloita ensin pienellä määrällä. Porkkana, palsternakka, selleri, parsakaali ja kesäkurpitsa sopivat hyvin monien kerma- ja tomaattipohjaisten kastikkeiden suurustamiseen.

Lisää liha- ja kanapatoihin tuoreita juureksia ja sipulikasveja. Höyrytä tai keitä kasvikset kovankypsiksi ja lisää ne ateriaan ennen tarjoilua, jolloin kasvisten rakenne, maku ja rapeus säilyvät paremmin.

Kokeile porkkanaa ja purjoa makkara-kastikkeisiin. Esikypsennettyjä juureksia voi lisätä kastikkeisiin vielä lämmitysvaiheessa.



Kasvisten herkullisuutta lisää

Kovankypsäksi kypsennäminen. Purtaavuus aterialla koetaan miellyttävänä ja kovankypsien kasvisten käyttö ruoissa lisää ruoan purtavuutta huomattavasti.

Unissa paahtaminen. Juureksiin ja muihin kasviksiin otetaan hiukan väriä ja aromia. Paahtaa juurekset raakoina.

Kiillottaminen. Kiillota kasviksia pienellä määrällä öljyä tai margariinisulaa.

Eri värien yhdistäminen. Kasvisten eri värit korostavat ruoan herkullisuutta.

Kasvisten höyryttäminen keittämisen sijasta, jolloin kasvikset säilyvät napakampina kuin vedessä keitettynä.

Lisäkkeet:

Lisää kasviksia perunalisäkkeisiin. Perunamuusin jatkeeksi sopivat muun muassa porkkana- tai palsternakka-raaste. Keitettujen perunoiden kanssa maistuu höyrytetty tai paahdetut porkkanat ja muut juurekset.

Kypsennä kasvikset kovankypsiksi. Parsa- ja kukkakaali sopivat lisäkkeiksi perunan kanssa, ne maistuvat parhaiten kun eivät ole vetisiä.

Kiillota kasviksia pienellä määrällä öljyä tai kasvismargariinisulaa. Kiillota kasviksissa lisää niiden houkuttelevuutta ja pieni rasvamäärä tuo kasvisten aromit esille. Lisää makuja yrteillä ja paprikajauheella.

Muita lisävinkkejä

Tarjoo kasviksia erimuotoisina. Myös tavallisuudesta poikkeavalla leikkaustyyliä tarjotuilla juureksilla ja vihanneksilla voi olla suurempi menekki ja innokkaampia rouskutajia kuin ennen. Esim. pilko kurkut kuutioiksi tai paksuiksi paloiksi tai pötkylöiksi, viipaloi porkkana raasteen sijaan pyöreiksi viipaleiksi tai pitkulaisiksi lohkoiksi, raasta juureksia erikokoisilla raastimilla ja tarjoa kaalia reiluina paloina.

Keksi ruoille hauskat nimet ja kirjoita ruokalista houkuttelevaksi. Ruoan tai salaatin menekki voi olla iloinen yllätys.

Laita lautasmalli esille heti linjaston alkuun kunkin päivän ruoasta, niin että koululainen tietää, missä suhteessa hänen tulisi annostella eri ruokia lautaselleen.

Esittelee ruokatunnin alussa koululaisille päivän ruoka. Kerro myös, mitä eri kasviksia on salaattipöydässä ja lämpimissä ruoissa. Samalla voit kerrata sen päivän ruoan lautasmalliajatuksen.

Innosta erilaisten ja myös oudompien ruokien ja kasvisten maistamiseen. Koululaisille voi kertoa, että uuden maun oppimiseen tarvitaan usein jopa yli kymmenen kertaa. Eli maistaminen kannattaa.

Kiertele ruokalassa ja vastaa koululaisten kysymyksiin. Näin voit myös itse saada uusia hyviä ideoita omaan työhösi.

Hae herkullisia kasvispainotteisia ruokaohjeita osoitteesta www.kasvikset.fi kohdasta suurkeittiö.