

TIEDOTE 28.6.2016

Loma – mikä ihana syy syödä yhdessä!

”Kesäloma on mitä otollisinta aikaa panostaa perheen ruokakulttuuriin ja pysähtyä miettimään, miten meillä syödään”, sanoo Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry:n toiminnanjohtaja Hanne Penttinen. ”Kesän maut ja uudet kasvikset sekä työstä vapautunut aika kannattaa hyödyntää panostamalla ruokaan ja yhdessä syömiseen.”

Monessa perheessä suurin arjen ruokahaaste on kiire, jolloin ruokailutilanteissa tärkeintä on tankata nopeasti ja tehokkaasti vatsa täyteen. ELO-säätiön koordinoiman Syödään yhdessä -hankkeen huhtikuussa teettämässä tutkimuksessa selvisi, että vain joka toinen perhe ruokailee päivittäin yhdessä. Kiireisessä arjessa uusiin ruokalajeihin tai raaka-aineisiin tutustumiseen ei välttämättä riitä aikaa. Monessa lapsiperheessä lisähaasteita ruokailuun tuovat valikoivasti syövät lapset.

”Kesällä on mainio tilaisuus tutustua esimerkiksi erilaisiin satokauden kasviksiin ja kokeilla uusia ruokia, joissa kasviksia voi hyödyntää myös loman jälkeen. Rennossa lomatunnelmassa niin lasten kuin aikuistenkin on mukavaa maistella uusia tuttavuuksia. Ja kyllä ruuallakin saa leikkiä – välipalاهدelmistä voi vaikka askarrella erilaisia hahmoja. Lapset kannattaa myös valjastaa mukaan ruuanlaittoon. Kun on itse päässyt osallistumaan ruuan valmistamiseen, maistuu lopputulos usein paremmin ja retiisit, kukkakaalit ja herneenpalot tulevat samalla tutuiksi. Kiertely torilla on loistavaa aurinkoisen lomapäivän ohjelmaa, ja sadesäällä kasvisjahtiin voi lähteä kauppahalliin tai kaupan hevi-osastolle”, vinkkaa Penttinen.

Positiivisen ruokakasvatuksen asialla on myös Ruukku ry:n järjestämä Makumestari-tapahtuma. Tapahtuma kiertää vuosina 2015–2016 maa- ja metsätalousministeriön tuella ympäri Suomen ja kannustaa perheitä pysähtymään ruuan äärelle.

Makumestari-tapahtumissa ruokaa lähestytään ilon kautta, ihmetellen ja tutkien. Tapahtumissa kävijät pääsevät itse kokemaan ruokaa kaikilla aisteilla erilaisten tehtävien muodossa, tutustumaan erilaisiin kasviksiin ja löytämään ideoita perheen ruoka-arkeen. ”Tapahtumissa mm. selviää, miten maku muodostuu kielellä ja nenässä, mikä on kuuloaistin merkitys syödessä ja miltä se kummallinen kysyäkääli oikein maistuukaan. Leikin varjolla tapahtuvaa ruokaan tutustumista voi sitten jatkaa kodeissa”, Hanne Penttinen ehdottaa. ”Ruokaa ei pidä ottaa liian vakavasti, mutta sille kannattaa uhrata ajatusta ja hieman aikaa.”

Perheen yhdessä ruokaan käyttämä aika maksaa itsensä takaisin lisääntyneenä yhdessäolona ja hyvinvointina perheessä. ”Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että perheissä, joissa syödään päivittäin tai lähes päivittäin yhdessä, lasten ruokatottumukset ovat terveellisemmät kuin harvemmin yhdessä syövissä perheissä. Lapset oppivat vanhemmiltaan mallin syödä monipuolisesti ja syövät myös koulussa tasapainoisemman koululounaan”, Hanne Penttinen muistuttaa.

Makumestari-tapahtuma jatkaa kiertuettaan taas syksyllä parhaimpaan sadonkorjuu-aikaan. Tähän mennessä on järjestetty yhteensä jo kahdeksan tapahtumaa ja syksyllä luvassa on vielä tapahtumat viidessä kaupungissa: Helsingissä, Seinäjoella, Oulussa, Mikkelissä ja Tampereella. Koko perheen tapahtumat on suunniteltu ennen kaikkea alakouluikäisille lapsille perheineen – myös vanhemmat haastetaan tutustumaan ruokaan uudesta vinkkelistä ja kaikkia aisteja käyttäen. Tarkempi kiertueaikataulu ja lisätietoja tapahtumista löytyy Makumestarin nettisivuilta (www.makumestari.net).

Lisätietoja:

Hanne Penttinen

toiminnanjohtaja

Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry

hanne.penttinen@ruukku.org

p. 044 5317738

www.ruukku.org