

Kasvishaaste on heitetty

Tuleeko sinunkin kerätyksi kauppakoriisi aina samat kurkut, tomaatit ja porkkanat? Siirtelevätkö lapset lautasen reunalle oudompia vihanneksia, silloin kun päätät yrittää jotain uutta?

Mitä, jos kokeilisitte viiden viikon kasvishaastetta? Voisitte tehdä yhdessä tutkimusretken ruokakauppanne hevi-osastolle. Kaikki perheenjäsenet saavat vuorollaan valita kaupasta jonkin sellaisen vihanneksen, juuren, marjan tai hedelmän tai muun kasviksen, jota ei ole ennen maistanut.

Tutustukaa uuteen kasvikseen yhdessä kaikkien aistien avulla. Näköaisti kertoo kasviksen väristä ja muodosta. Hajuaisti antaa vinkkejä mausta. Makuaisti tunnistaa makeuden, happamuuden tai karvauuden. Tuntoaisti kertoo, miltä kasvis tuntuu käteen, kieleen tai hampaita vasten. Kuuloaistin avulla selviää, miten kasvis rouskuu tai narskuu haukatessa ja pureskeltaessa.

Kasviksia kannattaa maistella sekä raakana että kypsennettynä. Silloin löytyvät parhaiten uudet lempimaut ja mieliruuat.

Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry haastaa kaikki suomalaiset mukaan kasvishaasteeseen tutustumaan uusiin kasviksiin ja maistelemaan uusia makuja.

Jaa kasviskokemukset somessa: #kasvishaaste!



MAKU
mestari