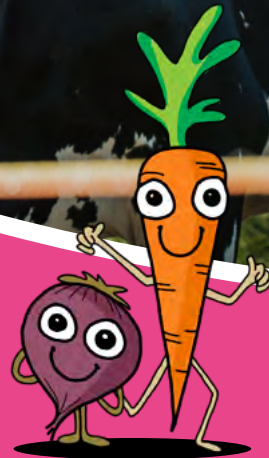




# Tervetuloa maatilalle

LASTEN PUUHAKIRJA





# Tervetuloa seikkailulle

maatilalle, pienten tiedonpalasten ja  
hauskojen puuhatehtävien maailmaan.

Oletko koskaan miettinyt, mitä maatilalla oikein tapahtuu?  
Tai minne traktori on matkalla? Entäpä mitä pellolla kasvaa?

Puuhakirjassa pääset tutkimaan kaikkea tätä ja paljon muuta.  
Lähde mukaan matkalle maalaismaisemaan, missä odottavat  
herkulliset ruokaohjeet ja innostavat puuhatehtävät.



**Tekstit:** Heidi Siivonen, Kaija Stormbom **Reseptit:** Heidi Siivonen  
**Kuvat:** Henri Uotila, Maisa Hyttinen (hevoskuva) ja MTK kuvapankki  
**Ruokakuvat:** Elli-Noora Jalonen ja Iida Jäykkä

# Sisälllys

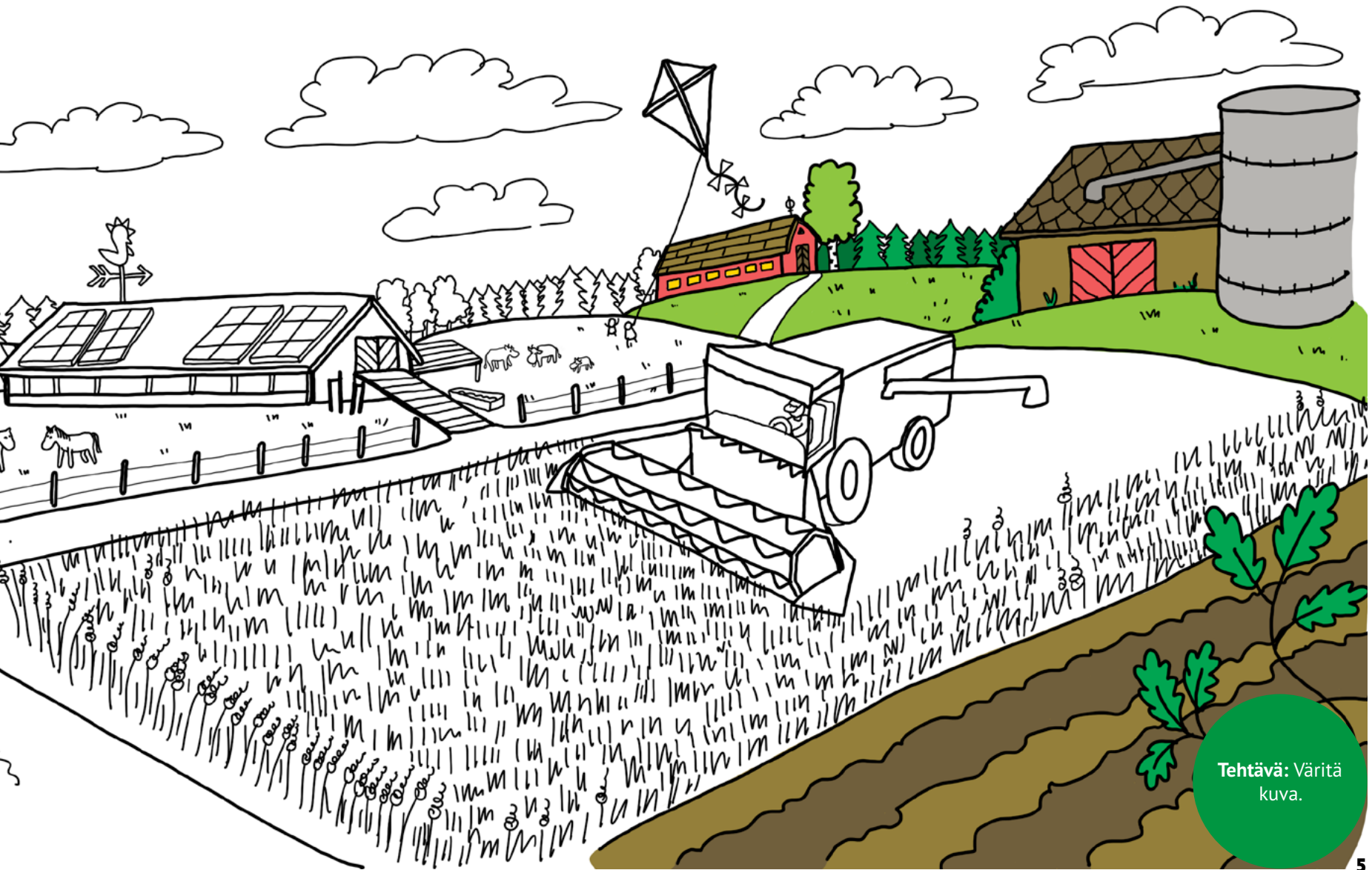
- 6** Kauraa, vehnää, ohraa vai ruista?
- 8** Tee itse: Kotoisa Focaccia
- 10** Popsi popsi porkkanaa – ja montaa muuta herkkuvihannesta
- 12** Tee itse: Dippivati
- 13** Maukkaita marjoja ja herkullisia hedelmiä
- 15** Tee itse: Herkkuleivät
- 16** Tee itse: Omenapaistos
- 18** Märehtimistä, laidunnusta ja lajitovereiden seuraa
- 20** Maistuvaa maitoa
- 21** Tee itse: Maistuva smoothie
- 23** Kanalasta kuuluu kotkotusta
- 25** Tee itse: Pannukakku
- 26** Sika on utelias ja älykäs eläin
- 28** Broileri kasvaa ja kuopsuttaa broilerihallissa, utelias kalkkuna kalkkunahallissa
- 30** Tee itse: Poke bowl aterijyvillä
- 32** Vikkeläjalkainen lammas ja utelias vuohi
- 35** Hevonen on viisas laumaeläin
- 36** Pieni pörriäinen on tärkeä pölyttäjä






## Tiedonjyvä

Oman maan ruoka on turvallista – suomalaisen ruuan alkuperä tiedetään.



Tehtävä: Väritä  
kuva.



# Kauraa, vehnää, ohraa vai ruista?

**MONELLA MAATILALLA** viljellään viljaa. Viljoista suosituimpia ovat kaura, ohra, ruis ja vehnä.

**TIEDÄTKÖ MITÄ?** Viljaa kasvatetaan paitsi ihmisten ruuaksi myös eläinten syötäväksi. Viljat ovat aika mahtavia juttuja. Ne eivät ole vain herkullisia, vaan myös todella terveellisiä, koska ne ovat täynnä kuituja.

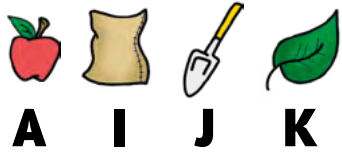
**KUVITTELE, ETTÄ** leipuri leipoo meheviä leipiä vehnästä, ja ohrasta syntyy superherkullista puuroa. Rukiista voi tehdä vaikka mämmiä, ja kaurasta saadaan kaurajuomaa tai herkullisia kaurahiutaleita!

Mutta tiesitkö sen, että, viljoja ei käytetä vain leipomiseen? Niistä tehdään myös monenlaisia juomia ja välipaloja. Viljan viljely vaatii paljon huolellisuutta, jotta sadosta tulee hyvä.

OLETKO SINÄ  
SYÖNYT TÄNÄÄN  
JOTAIN, JOSSA ON  
VILJAA?

## Tiedonjyvä

Suomessa kasvaa maailman pohjoisinta viljaa. Se on aika siistiä, eikö olekin?



A I J K



L N O P

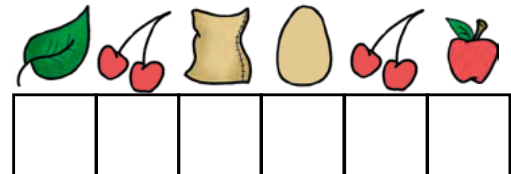
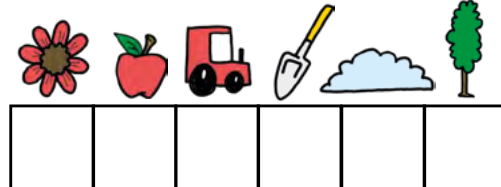
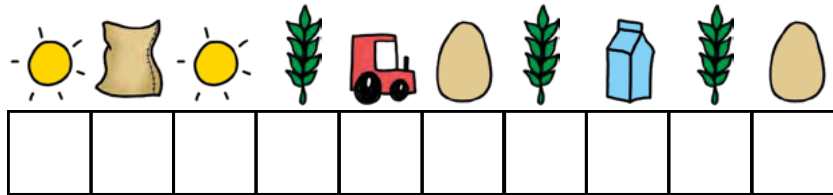
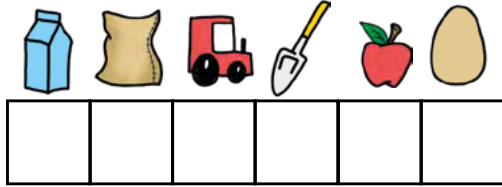


S T U V



Kuva vastaa aina yhtä kirjainta. Selvitä viereinen lause.

**Tehtävä:** Salakirjoitus! Selvitä ristikon lause täydentämällä oikeat kirjaimet oikeisiin kuviin.



**LAUSE:**



Vastaus: Viljat sisältävät paljon kuitua.



## Kotoisa Focaccia

**LEIPOMINEN ON** hauskaa puuhaa. Ensin mitataan aineet, sitten seurataan jännittävää prosessia, kun hiiva kohottaa taikinan. Italialainen peltileipä eli focaccia valmistuu myös suomalaisista raaka-aineista, maistuu kaikille ja sopii välipalalle, aterian lisukkeeksi tai aamupalaleiväksi. Focaccia on herkkua sinällään, mutta erityisen kaunis leipä syntyy, kun koristelet pinnan vaikkapa kukkaketoa muistuttavaksi.

### TARVITSET

- 1 suorakaiteen muotoinen uunivuoka
- 4 dl vettä
- n. 30 g tuorehiivaa  
(reilu ½ pakettia)
- 4 dl vehnä jauhoja
- 3 dl sämpyläjauhoja
- ½ dl rypsiöljyä
- ½ tl suolaa



## PINNALLE

**sormisuolaa  
kirsikka- ja  
miniluumutomaatteja  
rosmariinia, timjamia tai  
lehtipersiljaa  
ruohosipulia  
muutama pieni punasipuli**

## TYÖJÄRJESTYS

1. Laita uuni lämpiämään 225 asteeseen.
2. Valmista taikina, anna kohota.
3. Koristele, kohota 20 min ja paista 20-25 minuuttia.

## TEE NÄIN

- Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää 2 dl jauhoja ja suola, sekoita.
- Lisää loput jauhot puuhaarukalla sekoittaen, lisää lopuksi öljy.
- Vaivaa taikinaa noin 10 minuuttia käsin tai koneella, taikina saa jäädä löysähköksi ja pehmoiseksi.

- Peitä taikinakulho liinalla ja kohota 30–60 min vedottomassa paikassa, esimerkiksi sähköuunissa, jossa vain valo päällä.
- Leivinpaperoi suorakaiteen muotoinen uunivuoka, tai pieni uunipelti.
- Kaada taikina leivinpaperin päälle, ja taputtele taikina öljytyin käsin tasaiseksi.
- Sivele vielä taikinan päälle runsaasti öljyä. Kohota focacciaa vielä 20 minuuttia.
- Halutessasi voit koristella taikinan ”kukkapelloksi”. Tee ruohosipulista kukille varret, puolitetuista tomaateista kukkia ja yrteistä lehtiä! Ripottele leivän päälle vielä sormisuolaa.
- Paista focacciaa 225 asteessa noin 20-25 minuuttia, kunnes pinta on kullanruskea.
- Leikkaa jäähtynyt leipä neliöiksi tarjolle.





# Popsi popsi porkkanaa – ja montaa muuta herkkuvihannesta

**PUUTARHOISSA KASVAA** ihan mahtavia juttuja. Siellä on mehukkaita vihanneksia, makeita marjoja, herkullisia hedelmiä, taianomaisia sieniä ja kaikkea muuta kivaa. Ja kuule, puutarhoissa kasvaa myös taimia, yrttejä ja salaatteja.

**JUUREKSIA, KUTEN** porkkanaa, lanttua ja punajuuria sekä perunaa, sipulia ja kaaleja

viljellään pelloilla eli avomaalla. Ja sitten on vielä juttu nimeltä sokeri. Se tulee sokerijuurikkaista, jotka nekin kasvavat pellolla.

## **MUTTA ARVAA MITÄ?**

Kasvihuoneissa on myös oma juonensa. Siellä viihtyvät tomaatit, kurkut, paprikat ja vaikka mitkä muut ihanat yrtit. Ne saavat kasvihuoneissa paljon lämpöä ja valoa, ja kasvavat niin

että kohinan melkein kuulee. Värikkäät kasvikset ovat oikeita ruokalautasen supersankareita. Joten muistapa napsia näitä herkkuja – ne tekevät vatsan ja mielen iloiseksi.

## **MIKÄ ON SINUN**

**LEMPPARIKASVIS?** Osaatko kuoria perunan? Tai oletko koskaan maistanut raikkaan rapeaa kaalia raakana?

**Tehtävä:**  
Nyt saat  
piirtää oman  
kasvimaasi tai  
kasvatusruukkusi.



Mitä siellä kasvaa? Onko siellä tomaatteja, vai kenties perunoita? Tai ehkä jokin ihan oma juttusi? Ota kaikki värit esiin ja anna mielikuvituksesi lentää.

# Dippivati

**NYT ON** aika hurauttaa dippivati! Valmistele värikkäitä ja herkullisia kasviksia vaikkapa etukäteen jääkaappiin odottamaan sukellusta herkullisiin dippikastikkeisiin. Annos dippivihanneksia on kätevä välipala koulusta palaajalle.


**DIPPAILUUN SOPII** omilla lempimausteilla maustettu kermaviili tai kaurafraiche. Kokeile kurkkua, tomaatteja, paprikaa, porkkanaa, lanttua, kukkakaalia ja muita lempparikasviksiasia!

**Kokeile monipuolisesti kasviksia, joita voi syödä kypsentämättä, ja joista saa helposti syötäviä paloja:**

- kurkkua, avomaankurkkua tai kesäkurpitsaa
- kirsikka- tai miniluumutomaatteja
- paprikaa
- porkkanaa tai palsternakkaa
- lanttua tai naurista
- kukkakaalia tai parsakaalia

## Vinkki!

Lisukesalaatin lisäksi kasvikset maistuvat välipalana tai vaikkapa leffahetken herkkuna. Selkeinä paloina tarjottuina kasvien makuun on helppo tutustua.



VÄRIKKÄITÄ JA  
HERKULLISIA  
KASVIKSIDA KANNATTAA  
NAUTTIA REILUSTI JOKA  
ATERIALLA.

# Maukkaita marjoja ja herkullisia hedelmiä

**MARJAT JA HEDELMÄT** ovat kuin luonnon karkkeja! Ne ovat terveellisiä ja maistuvat aina hyviltä. Marjoissa on vitamiineja, jotka tekevät sinulle hyvää. Marjoja viljellään marjatiiloilla, ja voit myös poimia niitä metsästä. Se on hauskaa!

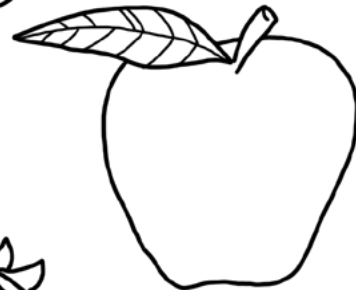
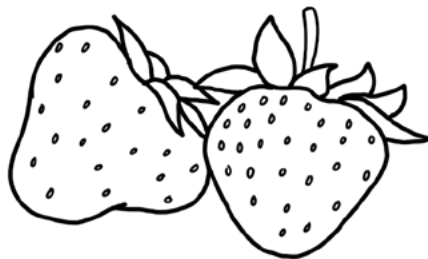
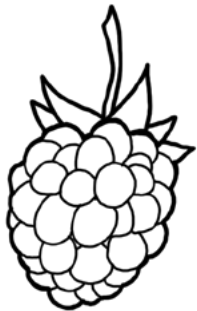
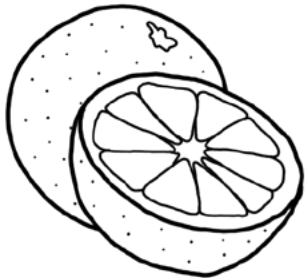
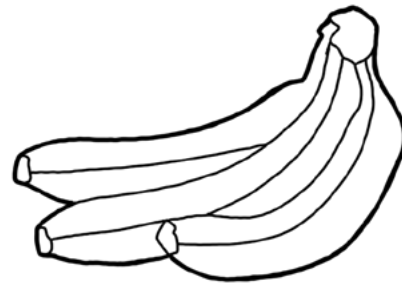
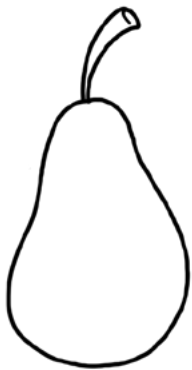
**SYKSYLLÄ VOIT** lähteä marjaretkelle ja löytää herkullisia aarteita lähiluonnosta. Metsämarjoja voit kerätä metsästä niin paljon kuin jaksat, sillä marjastus kuuluu jokaisen oikeuksiin.

**SUOMALAISIA HEDELMIÄ** ovat omenat ja päärynät. Oletko maistanut suomalaista päärynää? Voit nauttia hedelmiä ja marjoja monella tavalla: syö niitä sellaisenaan, laita jälkiruokiin ja leivonnaisiin tai surauta herkullista smoothieta!

KATSO KIVA  
SMOOTHIEIN  
RESEPTI  
SIVULTA 21.

## Tiedonjyvä

Suomessa jokaisella on oikeus kerätä metsästä marjoja ja sieniä.



**Tehtävä:** Väritä kaikki Suomessa kasvavat marjat ja hedelmät.

**Vastaukset:** Suomalaisia marjoja ovat vadelma, punaherukka eli punavilliimarja, mustikka sekä mansikka. Päärynä ja omena ovat Suomalaisia hedelmiä ja appelsiini, banaani sekä ananas ulkomaalaisia hedelmiä.

# Herkkuleivät

**VOILEIPÄ ON** mahtava välipala! Leipä sisältää kuitua, joka pitää nälän loitolla. Leipäksi kannattaa valita tummaa ruisleipää tai täysjyväinen vaihtoehto. Kurkun ja tomaatin lisäksi leivän väliin sopivat monet kasvikset ja vihannekset. Kokeile vaikkapa ohuita porkkanasuikaleita, kesäkurpitsaa, monipuolisia salaatteja sekä yrtejä.

## TARVITSET

- 2 palaa leipää
- levitettä tai tuorejuustoa
- 1-2 siivua juustoa, 1–2 siivua leikkelettä
- porkkanasuikaleita
- salaatinlehtiä
- kesäkurpitsasuikaleita
- 1 oksa basilikaa tai lehtipersiljää



## TEE NÄIN

Levitä ohut kerros levitettä leivän päälle. Asettele sitten juusto, leikkele ja runsaasti kasviksia leivän päälle. Laita toinen voideltu leipä kanneksi päälle ja leikkaa kolmioiksi tai puoliksi. Jos haluat,

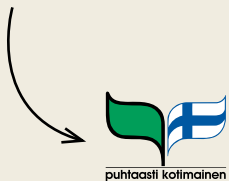
voit asettaa leipäkolmiot päällekkäin ja pujottaa varrastikun niiden läpi. Voit myös koristella varrastikun pään pikkutomaateilla tai rullatuilla vihannessuikaleilla. Herkullisia naposteluhetkiä!



# Omenapaistos on syysherkkua

**SYKSY ON** täällä, ja se tarkoittaa ompupaistosta! Omenapaistosta on helppo tehdä isompi satsi kerralla, ja se maistuu vielä paremmalta pehmoisen vaniljakastikkeen kanssa. Kokeile vaniljakastiketta myös marjojen tai hedelmien kanssa.

**VOIT VALITA**, kuinka makeaksi haluat tehdä oman jälkkärisi. Voit lisätä paistokseen myös marjoja, kuten puolukoita ja mansikoita. Kotimaiset hedelmät ja vihannekset tunnistat kaupassa Sirkkalehtimerkistä.





## TARVITSET

- 1 rkl öljyä  
8-10 kotimaista omenaa,  
päärynää tai  
marjapaistokseen sekoitus  
pakastemarjoja, 2 dl  
puolukoita ja 3 dl  
mansikoita  
2,5 dl isoja kaurahiutaleita  
100 g voita  
1 dl sokeria  
kanelia, vaniljasokeria

## TYÖJÄRJESTYS

1. Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen.
2. Viipaloi hedelmät tai sekoita marjat, asettele uunivuokaan.
3. Valmista kauraseos.
4. Levitä kauraseos hedelmien tai marjojen päälle, paista 20–30 min.

## TEE NÄIN

- Paras paistos syntyy matalassa ja laakeassa astiassa. Voitele pyöreä piirakkavuoka ohuesti öljyllä.
- Huuhtele omenat tai päärynät, kotimaiset hedelmät voit käyttää paistokseen kuorineen.
- Puolita omenat, poista siemenkodat, viipaloi.
- Asettele viipaleet uunivuokaan limittäin ohueksi kerrokseksi.
- Jos teet paistoksen pakastemarjoista, sekoita kohmeiset, mutta hivenen sulaneet marjat keskenään, lisää 0,5 dl sokeria ja levitä seos öljytyn vuon pohjalle.
- Sulata voi, sekoita siihen kaurahiutaleet, sokeri ja mausteet.
- Levitä kauraseos omenasiivujen, päärynäsiivujen tai marjaseoksen päälle.
- Paista 200 asteessa 20–30 min, kunnes kauraseos on kauniin ruskea.

## Vaniljakastike

### TARVITSET

- 5 dl maitoa tai kaurajuomaa  
2 keltuaista  
0,5 dl sokeria  
2 rkl perunajauhoja  
1 tl vaniljasokeria

### TEE NÄIN

1. Mittaa kaikki ainekset vaniljasokeria lukuun ottamatta paksupohjaiseen kattilaan.
2. Sekoita hyvin vispilällä.
3. Kuumenna seosta koko ajan pohjaa myöten sekoittaen, kunnes se sakenee, älä keitä.
4. Sekoita jäähtyneeseen kastikkeeseen vaniljasokeri.





# Märehtimistä, laidunnusta ja lajitovereiden seuraa

**ON OLEMASSA** maitorotuisia ja liharotuisia nautoja. Maitorotuisia nautoja kutsutaan lypsylehmiksi ja niistä lypsetään maitoa. Lihanautoja ei lypsetä, vaan ne kasvatetaan lihaksi. Nauta syö pääosin nurmea. Naudan ruuansulatus pystyy sulattamaan heinää ja muita kasveja moniosaisen mahalaukkunsa avulla.

**LIHANAUDAT POIKIVAT** eli saavat vasikan kerran vuodessa, yleensä keväällä, jotta emo ja vasikka pääsevät laiduntamaan yhdessä. Vasikka kasvaa emon kanssa noin puolivuotiaaksi. Emolehmät ovat todellisia laumaeläimiä ja niille on tärkeää saada olla omassa laumassaan.

**Tehtävä:** Etsi vasikalle nimi.

## Tiedonjyvä

Iso osa suomalaisesta naudanlihasta on peräisin lypsyrotuisista sonneista, jotka eivät tuota maitoa.

Tehtävä: Etsi oikeanpuoleisesta kuvasta 8 eroavaisuutta.



**Vastaus:** Tytön pannassa oleva kukka, lehmän toinen takajalka puuttuu, yksi ruohonkorsi puuttuu, tytön legginnit ovat tasaväriset, häntäpuksun viivat puuttuvat, lehmän korvamerkki puuttuu, tytön mekon toinen hakenen puuttuu, tytön hiuspuksu puuttuu.

# Maistuvaa maitoa

**MAITOTILOILLA LEHMISTÄ** pidetään hyvää huolta. Lehmät asuvat navetassa ja ne lypsetään kaksi tai kolme kertaa päivässä. Lehmät ovat laumaeläimiä ja tykkäävät olla lajitovereidensa seurassa. Uusissa navetoissa on lypsyrобotti, joka auttaa lehmien lypsämisessä. Lehmät voivat mennä lypsylle silloin kun haluavat. Kesällä laiduntavat lehmät auttavat pitämään luonnon monimuotoisena.

**MAATILALTA TULEVA** maito lähetetään meijeriin. Meijerissä maito pakataan maitotölkkeihin. Maidosta tehdään myös herkullisia juttuja, kuten piimää, jogurttia, rahkaa, kermaa, jäätelöä tai voita. Sitten nämä tuotteet viedään kaappoihin tai vaikka kouluruokalaan nautittavaksi.

**Tehtävä:** Piirrä ja väritä oma unelmasmoothiesi. Älä unohda koristella!





## Tervehdys, pikku kokki! Nyt tehdään smoothieta!

4 ANNOSTA

**SE ON** kuin taikajuoma, joka tehdään superhelposti. Smoothie on nopea ja raikas aamupala, välipala tai jälkkäri. Tarvitset siihen maitotuotteita ja kotimaisia marjoja.

**TIESITKÖ, ETTÄ** kotimaisia marjoja voi syödä kuumentamatta? Voit syödä niitä tuoreina tai pakastettuina. Marjat ovat herkullisia!

**JOS HALUAT** tehdä smoothiesta vielä terveellisemmän, voit lisätä siihen vähän kuitua. Kuitu on hyvä juttu vatsallesi. Voit kokeilla vaikkapa kauraleseitä tai -hiutaleita.

### TARVITSET

- 4 dl tuoreita tai pakastettuja marjoja, esimerkiksi mustikkaa ja vadelmaa
- ½ prk rahkaa
- ½ dl kaurahiutaleita
- 2-3 dl maitoa tai kaurajuomaa (sokeria tai hunajaa)

### TEE NÄIN

1. Mittaa kaikki ainekset blenderiin tai korkeareunaiseen kulhoon.
2. Sekoita tasaiseksi, kuohkeaksi smoothieksi blenderillä tai sauvasekoittimella.
3. Maista ja makeuta tarvittaessa sokerilla tai hunajalla.

O	J	T	Ä	Y	S	M	A	I	T	O	P
V	O	K	E	R	M	A	H	J	O	P	I
I	G	H	V	O	V	V	Ä	Ä	O	I	I
J	U	U	S	T	O	I	Ä	Ä	K	R	M
V	R	H	I	L	I	I	I	T	H	T	Ä
A	T	K	K	A	L	L	I	E	Ä	E	O
H	T	A	H	A	I	I	H	L	Ä	L	V
P	I	R	A	H	K	A	H	Ö	H	Ö	H

**Tehtävä:** Etsi 10 maitotuotteisiin liittyvää sanaa.

Sanat voivat esiintyä vasemmalta oikealle tai ylhäältä alas.  
Sama kirjain voi esiintyä monessa sanassa.

**Vastaukset:** Ylhäältä vaakaan - täysmaito, kerma, juusto, rahka. Vasemmalta pystyyn - jogurtti, voi, viili, jäätelö, pirtelö, pinnä.

# Kanalasta kuuluu kotkotusta!

## Tiedonjyvä

Suomalainen kananmunantuotanto on maailman huippua. Suomessa voit syödä raakaa kananmunataikinaa ilman pelkoa sairastumisesta.

**KANA ON** puuhakas lintu. Se nokkii, kuopsuttaa ja tykkää kylpeä pehkuissa. Ja arvaa mitä? Kana antaa meille lahjan melkein joka päivä – kananmunan!

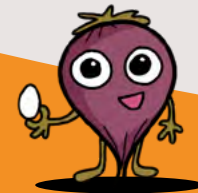
**KANANMUNA ON** aikamoinen pakkaus, munankuoren sisältä löytyy terveellinen ravintopommi. Kananmunia voi keittää, paistaa tai käyttää raaka-aineena ruuanlaitossa, vaikka lettutaikinassa.

**KUN OSTAT** kananmunia, voit katsoa pakkauksesta, mistä kanalasta ne tulevat. Jokainen muna on jäljitettävissä siihen kanalaan, jossa kana on sen muninut. Tällainen jäljitettävyys on tärkeää, koska se varmistaa, että ruoka on turvallista syödä.

**JA TIEDÄTKÖ MITÄ?** Suomalaisissa kananmunissa ei ole myöskään tarttuvia tauteja, joten voimme syödä niitä huoletta.

## Tiedonjyvä

Valkoiset kanat munivat valkoisia ja ruskeat kanat ruskeita muna.





Tehtävä:  
Väritä kuva.



# Pannukakku

1 PELLILLINEN

**PERINTEINEN PANNARI** maistuu kaikille, ja syntyy ihan itseksensä uunissa. Paras pannari syntyy, kun maltat antaa taikinän turvota ennen paistamista. Pannariin voit myös käyttää maitotuotteiden tähteet ja tehdä hävikistä herkkua. Pannarin kanssa maistuvat marjat tai hillo. Herkkupäivänä kylkeen sopii myös nokare jätskiä tai kermavaahtoa.

## TARVITSET

- 4 kananmunaa
- 8 dl maitoa tai kaurajuomaa
- 3,5 dl vehnä jauhoja
- 50 g voita tai 0,5 dl rypsiöljyä
- ½ tl suolaa
- 1 rkl sokeria

## TEE NÄIN

1. Sekoita kuivat aineet keskenään, ja lisää niiden joukkoon maito, sekoita vispilällä tasaiseksi.
2. Anna seoksen turvota jääkaapissa 30 min. Sulata tällä

- välillä voi, ja riko munat kulhoon, riko munien rakenne.
3. Lisää maito-jauho-seokseen sulatettu voi tai öljy ja rikutut kananmunat. Sekoita tasaiseksi, mutta älä vaivaa tai vatkaa ylimääräistä.
4. Paista leivinpaperoidulla pellillä 200 asteessa noin 30 min. Tarkkaile pannaria paiston aikana, ja ota aiemmin pois, jos pinta ruskistuu liikaa.





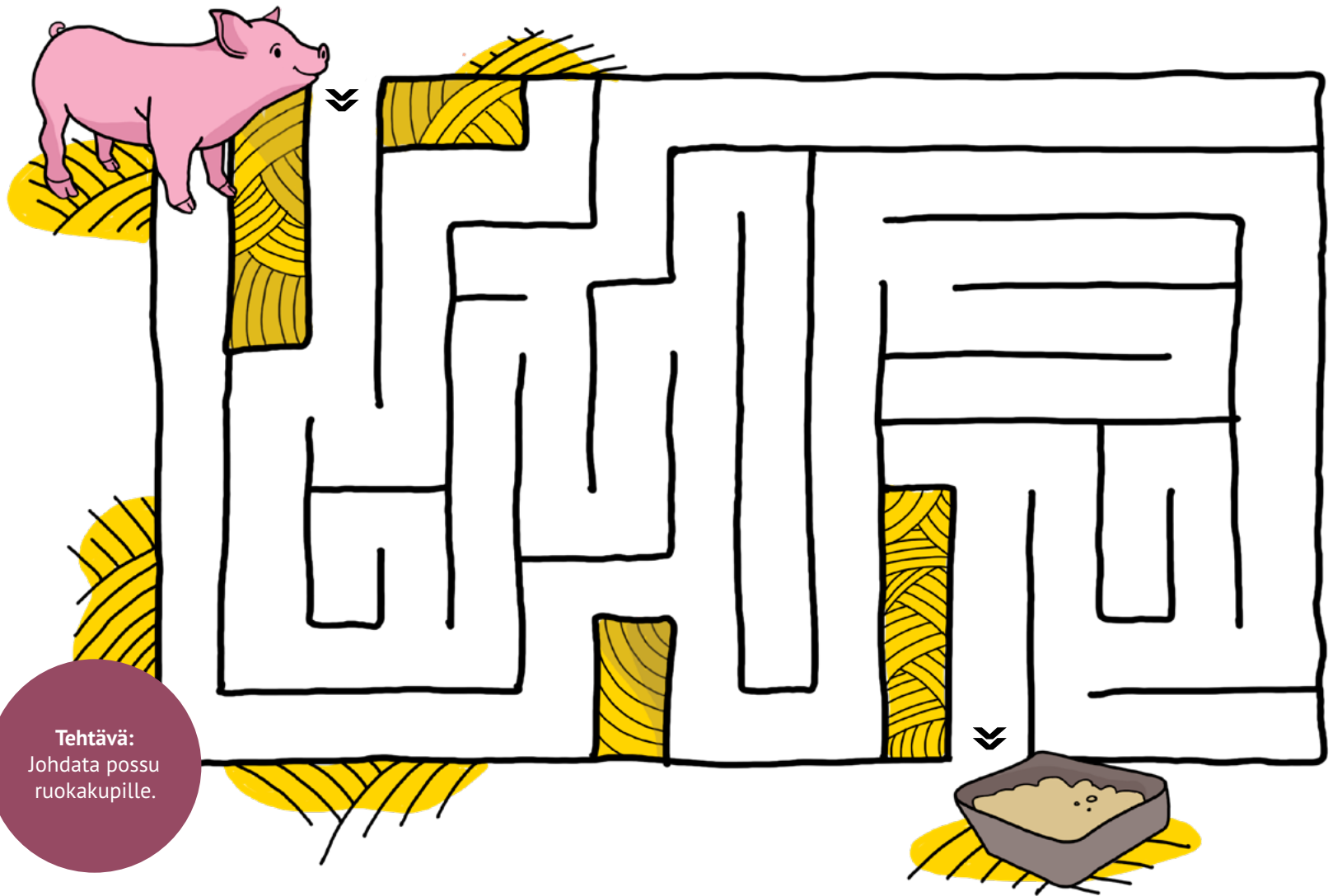
# Sika on utelias ja älykäs eläin

**SIKA ASUU** sikalassa. Sikalat jaetaan kahteen tyyppiin: emakkosikaloihin ja lihasikaloihin. Emakkosikalassa asustelevat emakot eli naaraspuoleiset siat, jotka saavat pieniä porsaita. Emakkoa ja sen pieniä possuja kutsutaan pahnueeksi. Yleensä pahnueessa on 10–15 porsasta. Lihasikalassa kasvatetaan näistä pienistä porsaista suuria, aikuisia sikoja.

**ON TÄRKEÄÄ** pitää huolta sikojen hyvinvoinnista. Suomessa sikoja hoidetaan hyvin, ja niitä lääkitään vain silloin, kun ne ovat sairaita. Suomalaisilla sioilla on enemmän tilaa kuin lajitoverillaan monissa muissa maissa, ja niille tarjotaan myös erilaisia virikkeitä. Ne saavat leikkiä palloilla, puupalikoilla, naruilla ja heinillä. Ja tiedätkö mitä? Kaikki suomalaiset siat syövät kotimaista viljaa.

## Tiedonjyvä

Possun hyvinvoinnin mittarina voidaan pitää sen saparoa. Kippuralla oleva saparo kertoo, että porsaalla on kaikki hyvin.



**Tehtävä:**  
Johdata possu  
ruokakupille.

# Broileri kasvaa ja kuopsuttaa broilerihallissa, utelias kalkkuna kalkkunahallissa

**SUOMALAISET BROILERIT** saavat kasvaa vapaasti lattialla omassa parvessaan pienestä untuvikosta lähtien. Niillä on tilaa syödä, juoda ja liikkua. Kasvattamon työntekijät pitävät huolta siitä, että ilman laatu ja lämpötila ovat juuri oikeat, koska broilerit ovat herkkiä näille asioille. Broilerit syövät pääasiassa kotimaista rehua ja kasvavat noin 5-6 viikossa!

**KALKKUNAT OVAT** suuria ja uteliaita lintuja. Ne viihtyvät laumassa ja tutkivat mielellään ympäristöään. Kalkkunat tarvitsevat hyvää ravintoa, raikasta vettä ja puhdasta ilmaa, jotta ne voivat hyvin ja pysyvät terveinä. Ja tiedätkö, kalkkunat voivat kasvaa jopa yli 15 kilon painoisiksi?

## Tiedonjyvä

Suomessa kasvatetut broilerit eivät saa antibiootteja lainkaan, ja se tekee niistä aivan ainutlaatuisia maailmassa. Hienoa, eikö olekin?



**Tehtävä:** Yhdistä  
pisteet ja katso  
mikä kuva niistä  
muodostuu.



# Poke bowl ateriajyvillä

🍴🍴🍴🍴 NELJÄLLE

**KULHORUOKA ELI BOWL** on kaunis ja maistuva lounas tai päivällinen! Kokeile ja kokoa poke bowliin täysjyväviljapohjan päälle vihanneksia, keitettyä kananmuna ja lihaa, kalaa tai kasvituotteita oman maun mukaan.

## TARVITSET

- 4 dl ruuanlaittoon sopivia ateriajyviä, kauraa, ohraa tai viljasekoitusta
- 0,5 dl riisiviinietikkaa (tai valkoviinietikkaa)
- ½ tl suolaa, 1 rkl sokeria
- 1 pss pakasteherneitä

- marinoidut vihannekset
- 2 porkkanaa
- ½ punakaalia
- 1 rkl valkoviinietikkaa
- ½ tl s suolaa
- 1 rkl sokeria
- 3 rkl öljyä
- 1 keitetty kananmuna/  
annos
- 80-100 g valitsemaasi proteiinia/  
annos, esimerkiksi  
kypsää broilerin,  
kalkkunan tai possun  
lihaa, kasvisproteiinia,  
kalaa tai juustoa  
Korianteria ja  
varhaissipulia

## TARJOILUUN

teriyakikastiketta, piparjuurella maustettua majoneesia, ranskankermaa tai kaurafraichea

## TYÖJÄRJESTYS

1. Kuori ja suikaloi porkkana, suikaloi kaali, marinoi vihannekset.
2. Keitä ja mausta ateriajyvät, keitä kananmunat, kuori.
3. Sulata herneet, silppua yrtit.
4. Kokoa annokset.

## TEE NÄIN

- Suikaloi punakaali mahdollisimman ohuiksi suikaleiksi. Kuori porkkana, ja vuole siitä ohuita nauhoja kuorimaveitsellä. Siirrä vihannessuikaleet muovipussiin, ja mittaa sekaan marinadin ainekset. Rutistele vihannessuikaleita pussin sisällä hellästi, kiepsauta pussi solmuun, ja siirrä jääkaappiin maustumaan.
- Keitä ateriajyvät pakkauksen ohjeen mukaan kypsiksi. Huuhtelee kypsiä jyviä siivilässä viileän veden alla, siirrä takaisin kattilaan. Sekoita keskenään viinietikka, suola ja sokeri, ja kaada marinadi

ateriaryvien päälle. Sekoita, ja anna maustua.

- Keitä kananmunat kypsiksi, kuori
- Sulata pakasteherneet pussin ohjeen mukaan
- Silppua varhaissipuli ja korianderi
- Kokoa annokset: jaa kulhojen pohjalle maustetut ateriaryvät, lisää päälle marinoitua kaalia, herneitä, kananmunan puolikkaat ja valitsemaasi proteiinia. Koristele runsaalla yrtsilpulla.
- Tarjoile bowlien kanssa herkullisia kastikkeita, joita jokainen ruokailija voi lisätä annokseensa itse.



KULHORUOKA TARJOAA  
RAJATTOMASTI  
MAHDOLLISUUKSIA.  
MIKÄ SINULLE  
MAISTUISI?



# Vikkeläjalkainen lammas ja utelias vuohi

**LAMMAS ON** vikkeläjalkainen eläin, josta saadaan lihaa, villaa ja taljoja. Ne pitävät maiseman siistinä syömällä puskia ja vesakkoa. Vuohet tuottavat maitoa, josta tehdään herkullista vuohenjuustoa. Vuohet ovat myös mestareita kiipeilyssä!

**LAMPAIDEN HOITAJAA** kutsutaan lampuriksi. Uroslammas on pässi, naaraslammas uuhi ja pikkulammas on karitsa. Urosvuohi on pukki, naarasvuohi kuttu ja nuori vuohi on kili. Jännittäviä nimiä, eikö totta?



## Tiedonjyvä

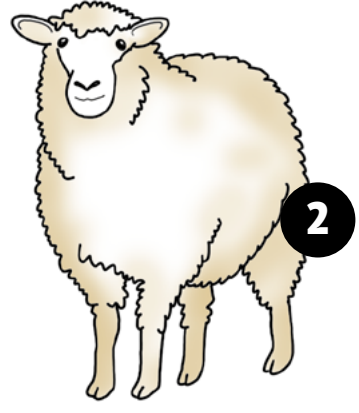
Suomessa on kolme alkuperäistä suomalaista lammaserotua: suomenlammas, kainuunharmas ja ahvenanmaanlammas.



PUKKI

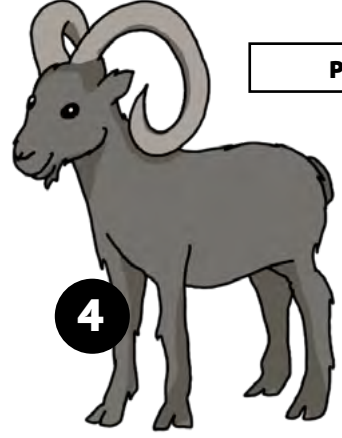


1



2

KUTTU



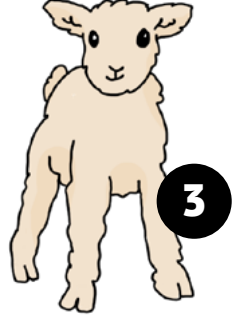
4

PÄSSI

LAMMAS

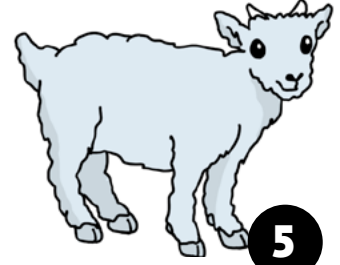


6



3

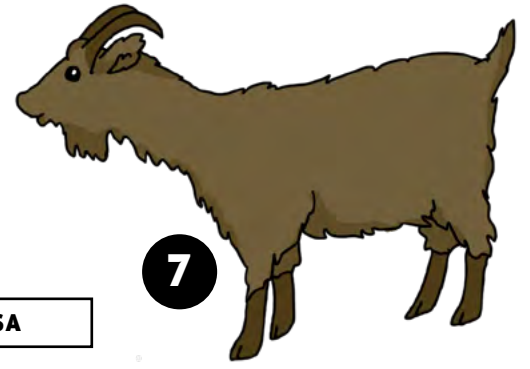
LAMPURI



5

KARITSA

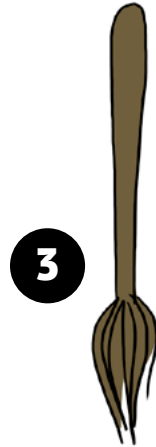
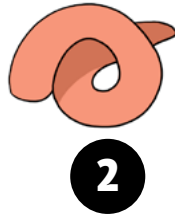
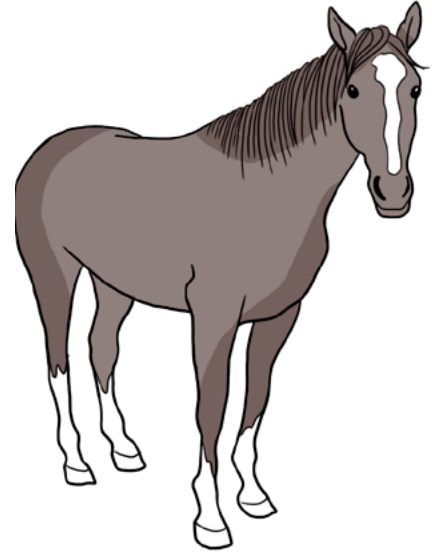
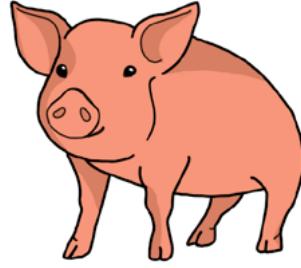
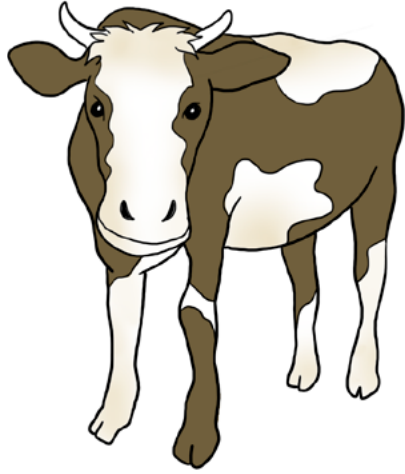
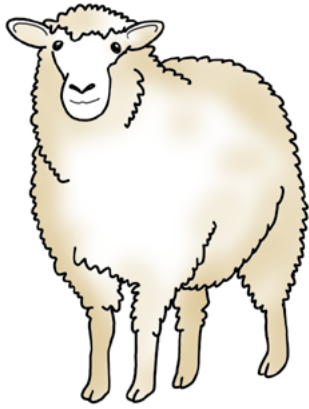
KILI



7

Tehtävä: Yhdistä lammasperheen jäsenet. (nimi + kuva)

Vastaus: 1= lampuri, 2=lammas, 3=karitsa, 4=pukki, 5=pukki, 6= pessi, 7=kuttu



**Tehtävä:** Yhdistä eläin ja oikea häntä.

**Vastaus:** 1= hevonen, 2= possu, 3= lehmä, 4= lammas

# Hevonen on viisas laumaeläin



**ENNEN VANHAAN** hevoset auttoivat ihmisiä töissä, kuten peltotöissä ja metsähommissa. Nykyään traktorit tekevät näitä hommia, mutta hevoset ovat meille edelleen tärkeitä kumppaneita. Oletko koskaan käynyt hevostallilla?

**HEVOSYSTÄVÄN SEURA** on rentouttavaa ja todella mukavaa. Hevosten kanssa voi harrastaa monenlaisia asioita, kuten ratsastusta tai raviurheilua. Hevoset tuovat iloa ja hyvää mieltä. Suomenhevonen on erityisen hieno suomalainen hevosrotu!



## Tiedonjyvä

Suomenhevonen on ollut osa Suomen historiaa alusta asti auttaen meitä monissa eri tehtävissä.





# Pieni pörriäinen on tärkeä pölyttäjä

**OLETKO KOSKAAN** maistanut hunajaa? Tiesitkö, että hunajaa tuottavat mehiläiset, jotka asuvat mehiläistarhoissa? Näistä mehiläisistä huolehtii mehiläishoitaja. Luonnon pörriäiset ja nämä tarhatut mehiläiset ovat todella tärkeitä kasvien pölyttäjiä, ja ne auttavat kasveja lisääntymään.

**HUNAJAA VOI** käyttää monella tavalla! Voit makeuttaa sillä juomasi tai lisätä sitä ruokiin antamaan makua.

## Tiedonjyvä

Mehiläiset eivät ole vain hunajantuottajia, vaan myös tärkeitä pölyttäjiä.

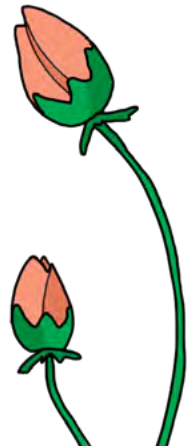




**Tehtävä:** Mehiläisellä on mennyt reitti sekaisin. Auta mehiläistä löytämään tie pesäänsä.

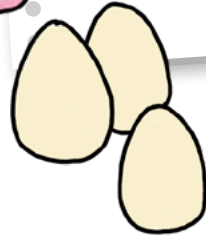
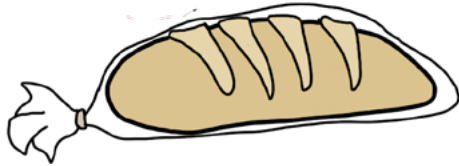
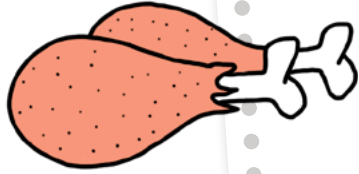


**Vastaus:** Tie numero 2 johtattaa mehiläispesään.

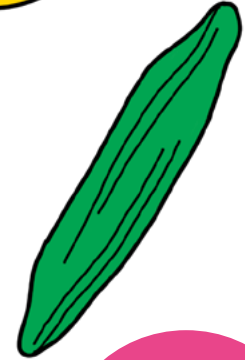
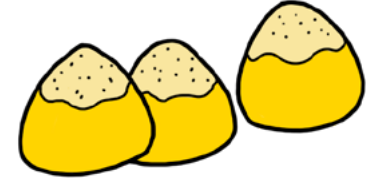
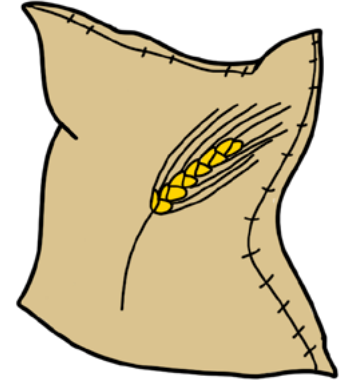
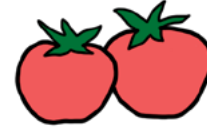




**Tehtävä:** Kerro, mitä ruokia olet tänään syönyt. Mitä niistä saa kotimaisina? Voit myös piirtää ruokia.



MAITOA  
KANANMUNIA  
PULLIA  
JAUHOJA  
VOITA  
TOMAATTEJA  
OMENIA  
JOGURTtia  
LEIPÄÄ  
KURKKUA  
KANAA



KOTIMAISET TUOTTEET  
TUNNISTAT NÄISTÄ  
MERKEISTÄ.

**Tehtävä:** Yhdistä  
raaka-aine ja  
kauppalistalla  
oleva tuote.

**MTK on maaseudun supervoimajoukkue,  
joka auttaa maanviljelijöitä, metsänomistajia  
ja maaseutuyrittäjiä.**

Haluaisitko tietää enemmän herkullisesta suomalaisesta ruuasta  
ja niistä ihmisistä, jotka sen tuottavat?

[www.mtk.fi](http://www.mtk.fi)



**Psssst!**

Kuinka monta Pikku  
Punasipulia löysit  
kirjan sivuilta?



Vastaus: Pikku Punasipuli esiintyi sivuilla yhteensä 7 kertaa. Hänet löydät sivuilta 1, 2, 15, 23, 31, 32 ja 35.