

Tehtäviä Marttojen esitteeseen

# RENA RÅVAROR – en matresa genom Svenskfinland

## Sisältö

Saatteeksi.....	2
Svenskfinland.....	3
Tehtäviä esitteen teksteihin .....	4
Matkultur förr eller nu .....	4
Spannmål – mjöl, gryn och flingor.....	6
Säsongsmat från Gårdsboden .....	9
Ekologiskt nötkött .....	12
Vilt – i skog och mark.....	15
Grönsaker i skärgårdsköket .....	17
Fårost från Skimra gård .....	20
Ät fisk!.....	23
Lammkött – på Sällvik gård är näringskedjan sluten .....	28
Örter – odla i kruka på balkong .....	31
Marthabakelser enligt säsong .....	33
Sanasto .....	35
Ratkaisut .....	38
Selkokielliset tekstit .....	48



## SAATTEEKSI

”Matresa genom Svenskfinland” vie matkalle ruotsinkielisen Suomen ruuantuottajien pariin. Lähiruoka ja puhtaat raaka-aineet ovat kuluttajien keskuudessa kasvava trendi, ja monet tuottajatkin ovat siirtyneet luomuviljelyyn tai esimerkiksi luomukarjanhoitoon. Marthaförbundetin esite *Rena råvaror* esittelee muutamia suomenruotsalaisia ruuantuottajia ja antaa vinkkejä erilaisten raaka-aineiden käyttöön.

Ohessa olevat tehtävät pohjautuvat Marthaförbundetin esitteeseen ja helpottavat sen käsittelyä oppitunnilla. Tehtävät voi ladata Svenska nu:n kotisivulta [www.svenskanu.fi](http://www.svenskanu.fi). Myös Marttojen esite on tilattavissa kotisivun kautta. Teksteistä on myös tehty selkokieliversiot, jotka löytyvät tehtävävihon lopusta.

Ennen teksteihin tutustumista voidaan luokassa esimerkiksi:

- tutustua karttaan, johon on sijoitettu eri tuottajien sijainnit
- keskustella käsitteestä ”Svenskfinland”
- pohtia paikkakuntien nimiä suomeksi; onko joku joskus vierailut kyseisillä paikkakunnilla
- keskustella mitä mieltä oppilaat ovat lähiruusta, luomuviljelystä, eineksistä jne.

Tekstit sisältävät runsaasti sanastoa, joka voi olla oppilaille uutta. Tehtävävihon lopusta löytyy laaja sanasto. Tekstien jakaminen osiin pareille tai ryhmille voi toisinaan olla paikallaan. Tekstit voidaan käsitellä esimerkiksi:

- luetunymmärtämisteksteinä tehtävien avulla, joko yksin, pareittain tai ryhmissä.
- teksteistä voidaan tehdä mindmap, joko pareittain tai ryhmissä.
- ryhmätöinä siten, että kukin ryhmä tekee oman esitelmän tai seinäjulisteen yhdestä tekstistä/tekstin osasta ja esittelee sen muulle luokalle.

Tekstien ja tehtävien käsittelyn lisäksi voi aiheen käsittelyä laajentaa:

- vieraillemalla lähimarketissa tutkimassa valikoimaa keskittyen esimerkiksi tuotteiden alkuperään, luomutuotteisiin tai kotimaisiin tuottajiin
- tutkimalla kotona keittiönkaappeja; löytyykö kotimaisia tuotteita tai luomutuotteita
- pohtimalla onko oppilailla mahdollisuus itse tuottaa ruokaa esimerkiksi omalla parvekkeella tai pihalla – miten?

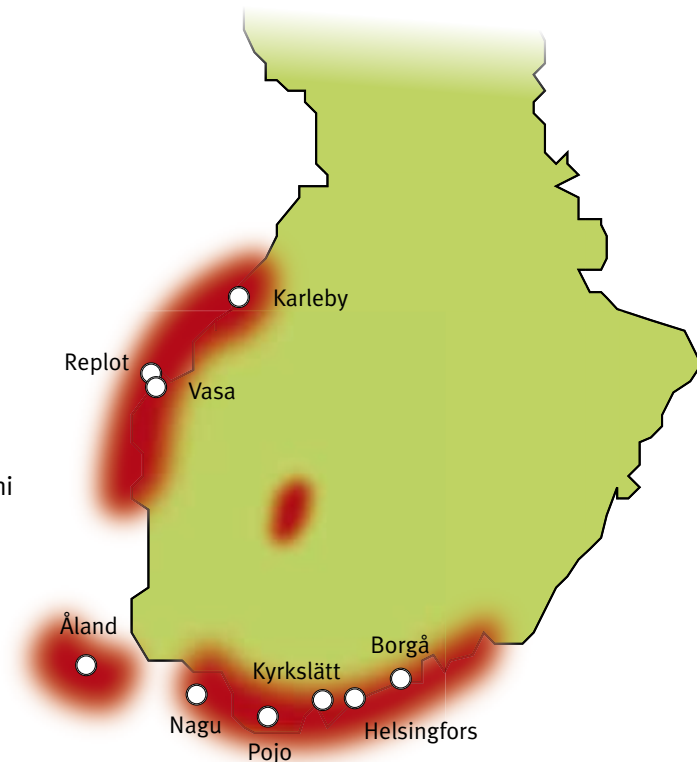
Reseptejä oppilaat voivat kokeilla kotona, niitä voidaan valmistaa yhdessä kotitaloustunnilla tai yksinkertaisimpia ruotsintunnilla luokassa.

Esitteen ja tehtävien käsittelyn jälkeen voidaan aihe vielä purkaa yhdessä koko luokan kesken tai pieninä ryhmäkeskusteluina. Silloin voidaan vaikkapa palata virittelyn aiheisiin ja miettiä esimerkiksi:

- onko tietoisuus Suomen ruotsinkielisistä alueista kasvanut
- onko aiheen käsittely muuttanut mielipiteitä luomuviljelystä, lähiruusta jne.
- ovatko oppilaat halukkaita kokeilemaan uusia reseptejä
- mitä uusia ruotsinkielisiä (ruoka)sanoja oppilaille on jäänyt mieleen
- eroaako oman lähialueen ruokakulttuuri ruotsinkielisten alueiden ruokatottumuksista

## SVENSKFINLAND

1. Borgå; Veckoski-Andersböle Kvarn
2. Kyrkslätt; Gårdsboden
3. Karleby; Linnusperä gård
4. Vasa; jägaren Anita Storm
5. Replot; restaurang Finngrundet
6. Åland; Skimra gård
7. Nagu; fiskaren Jörgen Andersson
8. Pojo; Sällvik gård
9. Helsingfors; balkongodlaren Kristin Olsoni



Källa: broschyren *Svenskt i Finland*, Folktinget 2010

Finland har två nationalspråk: finska och svenska. Cirka 5,5 % av befolkningen har svenska som modersmål. **Svenskfinland** är en benämning på de områden där den svenskspråkiga befolkningen (finlands-svenskarna) huvudsakligen bor. På kartan är dessa områden markerade med rött. Det sägs att det som förenar Svenskfinland är det svenska språket: i övrigt lever man i flera olika sociala och kulturella miljöer inom Svenskfinland. Svenskfinland består av tre regioner: Nyland, Österbotten och Åboland, och förstås av Åland.

De flesta finlandssvenskar i Nyland lever i en tvåspråkig miljö med starkt finskt inslag, endast området från Raseborg till Ingå har svenskspråkig majoritet. Nyland och Österbotten är nästan lika stora block med finlandssvenskar men de skiljer sig från varandra socialt och kulturellt. I nuläget arbetar majoriteten av finlandssvenskarna i huvudstadsregionen på finskspråkiga arbetsplatser. Svenska Österbotten sträcker sig från Karleby till Kristinestad. Mer än hälften har svenska som modersmål och det går att leva enspråkigt på svenska. Största delen av kommunerna har svenskspråkig majoritet. Åboland, skärgården sydväst om Åbo och staden Åbo, hör också till Svenskfinland och där är den svenskspråkiga befolkningen i majoritet (cirka 63 procent). I staden Åbo är andelen svenskspråkiga ca 5 %. Åland har självstyre och landskapets officiella språk är svenska.

Det finns också grupper av finlandssvenskar som bor på enspråkigt finskspråkiga orter, t.ex. i Björneborg, Kotka, Tammerfors och Uleåborg. De här orterna kan kallas för *språköar* sett ur ett finlandssvenskt perspektiv.

**A LUE TEKSTI JA VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN SUOMEKSI.**

1. Miten ruokakulttuuri on kirjoittajan mielestä muuttunut 100 vuodessa? Mainitse ainakin kaksi asiaa. (2.kappale)

---

---

---

2. Miten Marthaförbundet (ruotsinkielinen Marttaliitto) vaikutti ruokailutottumuksiin 1900-luvun alussa? (3.kappale)

---

---

---

3. Miten ruokailutottumukset muuttuivat sotien jälkeen ja miksi? (4.kappale)

---

---

4. Miksi nykyisin monet välttävät massatuotettuja elintarvikkeita? Mainitse ainakin kaksi syytä. (5.kappale)

---

---

---

5. Mitä osaa ruokakulttuurista esite erityisesti esittelee? (6.kappale)

---

---

---

**B SANASTOHARJOITUKSIA****I YHDISTÄ OIKEIN.**

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1. konsumtionssamhälle       | a. valmisruoka                  |
| 2. självhushållning          | b. massatuotetut elintarvikkeet |
| 3. livsmedelsindustrin       | c. ruokatuotanto                |
| 4. färdigmat                 | d. omavaraistalous              |
| 5. halvfabrikat              | e. lähituotettu                 |
| 6. matproduktion             | f. kulutusyhteiskunta           |
| 7. massproducerade livsmedel | g. elintarviketeollisuus        |
| 8. närproducerad             | h. puolivalmiste                |

**II SANASELITYS PARIN KANSSA:  
SELITTÄKÄÄ VUOROTELLEN TEHTÄVÄN SANOJA, TOINEN ARVAA.****III MUODOSTAKAA SUULLISESTI TAI KIRJALLISESTI LAUSEITA,  
JOISSA KÄYTÄTTE TEHTÄVÄN SANOJA.**

**C RATKAISE RISTIKKO.**

Jauhaa →								
Jauho(t) →								
Puuro →								
Hiutaleet →								
Ryyni →								
Vilja →								
Mylly →								
Spelttivehnä →								

**MITÄ RATKAISUSANA TARKOITTAÄ:**

**MUODOSTA PARISI KANSSA SUULLISESTI TAI KIRJALLISESTI LAUSEITA, JOISSA KÄYTÄTTE RISTIKON SANOJA.**

**D ETSI TEKSTISTÄ SEURAAVAT ILMAISUT RUOTSIKSI. (s.4: 1–6, s.5: 7–10)**

1. vanhan Kuninkaantien varrella Porvoossa

---

2. vähintään 400 vuoden ajan

---

3. Bjarnen myllärinuran alku

---

4. jauhoivat jauhoja omaan tarkoitukseen

---

5. yksi suurista asiakkaista

---

6. tunnettu luomuspeltin viljelystä

---

7. siirtyä luomuviljelyyn

---

8. kaikki, mikä valmistetaan viljasta

---

9. jo muutamassa tunnissa

---

10. kolmen kuukauden säilyvyys

---

**E PUUTTUVA SANA**

**I LUE SEURAAVAT LAUSEET JA LISÄÄ PUUTTUVAT SANAT LAATIKOSTA.**

kvarn säd ekologisk  
mjöl jordbrukare

1. Tidigare var kunder mestadels \_\_\_\_\_.

2. Många har övergått till \_\_\_\_\_ odling.

3. Bjarnes \_\_\_\_\_ är byggd år 1934.

4. Alla produkter som tillverkas av \_\_\_\_\_ smakar bäst när de är färska.

5. Man kan också köpa \_\_\_\_\_ direkt från kvarnen.

**II SUOMENNA LAUSEET SUULLISESTI PARIN KANSSA.**



## RECEPT!

**TUTUSTU RESEPTIIN SIVULLA 7 JA TÄYDENÄ PUUTTUVAT KOHDAT SUOMENKIELISESTÄ OHJEESTA.**

\_\_\_\_\_ **spelttimysli**

10–12 \_\_\_\_\_

5 dl luomukaura \_\_\_\_\_

5 dl speltti \_\_\_\_\_

2 dl auringonkukan \_\_\_\_\_

1 dl kurpitsan \_\_\_\_\_

1/2 dl kotimaista \_\_\_\_\_

3 rkl rypsi \_\_\_\_\_

1 hyppysellinen \_\_\_\_\_

2 dl kuivattuja \_\_\_\_\_ tai \_\_\_\_\_

Laita \_\_\_\_\_ lämpenemään 130 asteeseen.

Sekoita \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ ja

\_\_\_\_\_ isossa kulhossa.

Lämmitä \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ kattilassa.

Kaada hunajaseos kuivien aineiden päälle ja \_\_\_\_\_ hyvin.

Kaada kaikki pellille, joka on päällystetty \_\_\_\_\_ ja paista

n. 1 tunti tai kunnes mysli on saanut \_\_\_\_\_ värin. Sekoita

\_\_\_\_\_ minuutin välein tasaisen lopputuloksen saamiseksi.

Ota pelti uunista ja anna \_\_\_\_\_ ja kaada takaisin kulhoon.

Sekoita joukkoon \_\_\_\_\_ marjat. Säilytä myslä tiiviissä purkissa.

\_\_\_\_\_ viilin tai luonnonjogurtin kanssa.





SÄSONGMAT FRÅN GÅRDSBODEN | Esitteen sivu 8.



**F LUE TEKSTI JA VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN SUOMEKSI.**

1. Miksi jotkut asioivat mieluummin kyläpuodissa kuin ostoskeskuksessa? (1.kappale)

---

---

---

2. Miten muut tuottajat suhtautuivat kyläpuotiin aluksi? (1.kappale)

---

---

---

3. Sanaa lähituotettu ei käytetty aiemmin. Mitä oli silti tärkeää tietää ruuasta?  
(2.kappale)

---

---

---

4. Miten kauden raaka-aineet ja sesonkiruoka näkyvät puodissa? Mainitse ainakin kolme asiaa. (4–5.kappale)

---

---

---

---

---

---

**G SANASTOHARJOITUKSIA****i) SJOITA SANAT OIKEAN OTSIKON ALLE.**

köpcentrum potatis mjöl gurka fårkött sparris försäljning  
 dill vilt lök konsument morot disk bär äpple bröd köpa  
 kräfta hylla ärter plommon direktförsäljning lammkött  
 produkt sälja bod betala säd matbutik tomat  
 memma jordgubb päron rotfrukt mjöd

Kauppa/Handel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kasviksia/Grönsaker: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lihaa/Kött: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hedelmiä ja marjoja/Frukt och bär: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Viljatuotteita/Sädesprodukter: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

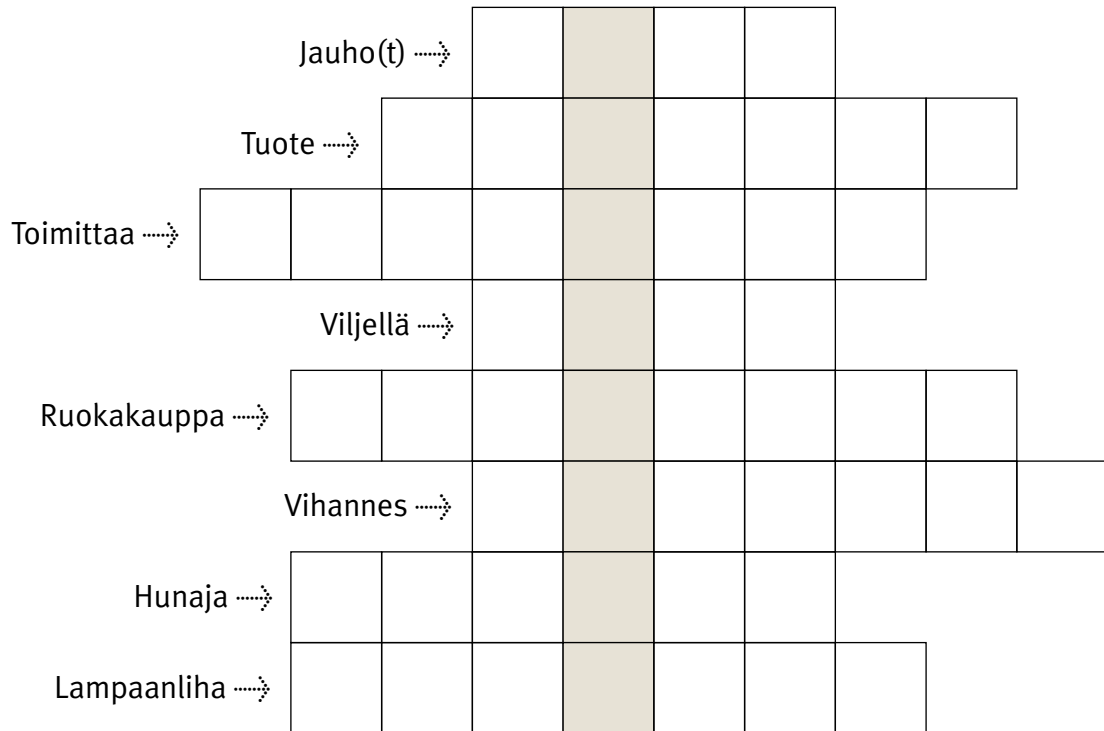
Perinneruokia/Traditionsenlig mat: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**II SUOMENNA SANAT SUULLISESTI PARISI KANSSA.****III MUODOSTAKAA SUULLISESTI TAI KIRJALLISESTI LAUSEITA, JOISSA KÄYTÄTTE TEHTÄVÄN SANOJA.**

## H RATKAISE RISTIKKO.



**MITÄ RATKAISUSANA TARKOITTAÄ:**

---

**+ MUODOSTA PARISI KANSSA SUULLISESTI TAI KIRJALLISESTI LAUSEITA,  
JOISSA KÄYTÄTTE RISTIKON SANOJA.**

EKOLOGISKT NÖTKÖTT | Esitteen sivut 10–11.



### I LUE TEKSTI JA VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN SUOMEKSI.

1. Miksi Matsista on tullut luomuviljelijä? (1.kappale)
2. Miten suhtautuminen luomuun on muuttunut vuosien aikana? (1.kappale)
3. Miten lihakarja eroaa lypsylehmistä? (2.kappale)
4. Missä Linnusperän tilan liha myydään? (5.kappale)
5. Miten Mats suhtautuu lihansyömiseen? (6.kappale)

### J RATKAISE RISTIKKO.

Kanala →								
Lypsylehmä →								
Härkä, sonni →								
Vasikka →								
Lanta →								
Laidun →								
Teurastus →								

MITÄ RATKAISUSANA TARKOITTAÄ:

+ MUODOSTA PARISI KANSSA SUULLISESTI TAI KIRJALLISESTI LAUSEITA,  
JOISSA KÄYTÄTTE RISTIKON SANOJA.

**K TÄYDENNÄ SEURAAVAT LAUSEET RISTIKON SANOILLA.**

**TARKISTA SANOJEN TAIVUTUS! VOIT KATSOA APUA SUOMENKIELISESTÄ AUKKOTEHTÄVÄSTÄ ALLA.**

I \_\_\_\_\_ (mon.epäm.) får inte vara ute på \_\_\_\_\_  
 (yks.epäm.) lika mycket som \_\_\_\_\_ (mon.epäm.) och biffkor.  
 En liten brun \_\_\_\_\_ (yks. epäm.) föddes igår, den får också gå  
 ute om några dagar. \_\_\_\_\_ (määr.) från korna ger säden väx-  
 tkraft. Djuren måste äta mycket och växa innan det är dags för \_\_\_\_\_  
 (yks.epäm).

**MIKÄ SANA JÄI KÄYTTÄMÄTTÄ?** \_\_\_\_\_

II \_\_\_\_\_ eivät saa olla ulkona \_\_\_\_\_  
 yhtä paljon kuin \_\_\_\_\_ ja lihalehmät. Pieni ruskea  
 \_\_\_\_\_ syntyi eilen, se saa myös mennä ulos muutaman päivän  
 kuluttua. Lehmän \_\_\_\_\_ antaa viljalle kasvuvoimaa Eläinten  
 täytyy syödä paljon ja kasvaa ennen kuin on \_\_\_\_\_ aika.



## RECEPT!

**TUTUSTU RESEPTIIN SIVULLA 11 JA TÄYDENNÄ PUUTTUVAT KOHDAT SUOMENKIELISESTÄ OHJEESTA.**

### I RESEPTEISSÄ ESIINTYVÄT MÄÄRÄÄ ILMAISEVAT LYHENTEET. MITÄ NE TARKOITTAVAT RUOTSIKSI JA SUOMEKSI, JA MITEN LYHENNÄT SAMAT ASIAT SUOMEKSI?

1. msk: \_\_\_\_\_ (ruotsiksi) = suomeksi: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

2. tsk: \_\_\_\_\_ (ruotsiksi) = suomeksi: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

### II Raakasuolattu naudanfile

4 \_\_\_\_\_

500 g naudan \_\_\_\_\_ tai \_\_\_\_\_ filettä

4 rkl \_\_\_\_\_

2 tl \_\_\_\_\_ valkopippureita

2 tl \_\_\_\_\_ mustapippureita

1/2 dl \_\_\_\_\_

1/2 dl \_\_\_\_\_ persiljaa

2 rkl rypsi \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

#### **Pinnalle:**

1/2 dl lisää \_\_\_\_\_ ja 1/2 dl lisää persiljaa.

Murskaa \_\_\_\_\_, pippurit, \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ morttelissa ja lisää \_\_\_\_\_.

Hiero seos \_\_\_\_\_. Kääri file muovikelmuun niin että siitä tulee tiukka kääro ja anna seistä \_\_\_\_\_ 24 tuntia. Raaputa pois \_\_\_\_\_ lihanpinnasta ja hiero mukaan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ja kiedo uuteen muovikelmuun ja laita \_\_\_\_\_

vähintään yhdeksi yöksi. Ota file ulos n. 20 minuuttia ennen \_\_\_\_\_

ja leikkaa se ohuiksi \_\_\_\_\_, kun se on vielä jäässä.



VILT – I SKOG OCH MARK | Esitteen sivut 12–13.

## L LUE TEKSTI JA VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN SUOMEKSI.

1. Mitä Anita kysyy ihmisiltä, jotka kyseenalaistavat metsästyksen? Mitä hän tarkoittaa sillä? (1.kappale)
2. Mikä on Anitalle suurin mielenkiinnon kohde metsästyksessä? (2.kappale)
3. Jos riistaruaan valmistus ei onnistu, missä on vika Anitan mielestä? (2.kappale)
4. Mitä Anita sanoo hirven paloittelusta? Mitä mieltä metsästäjät ovat tästä? (3.kappale)
5. Mistä muusta ruuanlaittoon liittyvästä Anita on kiinnostunut? (4–5.kappale)

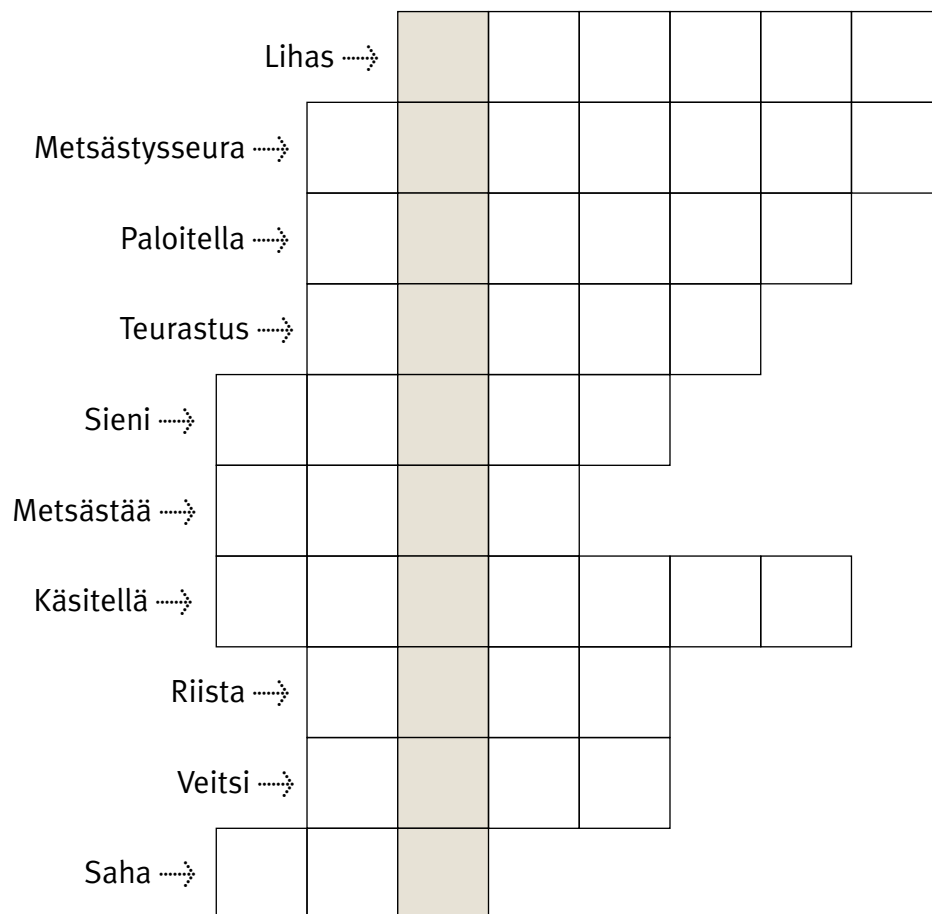
## M SANAMATO

**EROTTELE KATKOVIIVOILLA SANAMADOSTA ELÄIMIIN LIITTYVÄT SANAT JA KIRJOITA NE SUOMENNOSTEN VIEREEN.**

HAREORREDJURSJÖFÅGELÄLGTJÄDERSÄLVILDSVINSKOGSFÅGELVILT

1. eläin = \_\_\_\_\_
2. riista(eläin) = \_\_\_\_\_
3. jänis = \_\_\_\_\_
4. hirvi = \_\_\_\_\_
5. villisika = \_\_\_\_\_
6. hylje = \_\_\_\_\_
7. vesilintu = \_\_\_\_\_
8. metsälintu = \_\_\_\_\_
9. teeri = \_\_\_\_\_
10. metso = \_\_\_\_\_

## N RATKAISE RISTIKKO.



**MITÄ RATKAISUSANA TARKOITTA:**

---

**+ MUODOSTA PARISI KANSSA SUULLISESTI TAI KIRJALLISESTI LAUSEITA, JOISSA KÄYTÄTTE RISTIKON SANOJA.**



**GRÖNSAKER I SKÄRGÅRDSKÖKET | Esitteen sivut 14–17.**



**O TEKSTIN YMMÄRTÄMINEN**

**I TÄYDENNÄ TEKSTI SUOMEKSI SIVUN 14 PERUSTEELLA.**

Anki Lindeman perusti \_\_\_\_\_ Raippaluotoon. Finngrundetissa voit nauttia illallisen, tai viipyä \_\_\_\_\_, jopa yöpyä. Vierailijat ovat yritysasiakkaita, työporukoita ja \_\_\_\_\_. Vuonna 2003 vedettiin vihdoin \_\_\_\_\_ saarelle ja \_\_\_\_\_ rakennettiin uusiksi. Finngrundet on edelleen \_\_\_\_\_, joka toimii myös tilausravintolana. Tuoreet, \_\_\_\_\_ tuotteet ovat edellytys onnistuneelle ruuanlaitolle. Lammasta ja \_\_\_\_\_ saa lähistöltä, ja ruokakomero on täynnä säilöttyjä \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ sekä vihanneksia, joita Anki viljelee itse.

**II YHDISTÄ OIKEIN. SANAT LÖYTYVÄT TEKSTISTÄ SIVULLA 15.**

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1. örtagård     | a. talvehtia       |
| 2. köksträdgård | b. siemen          |
| 3. fruktträd    | c. puutarha        |
| 4. vilda växter | d. kasvihuone      |
| 5. frö          | e. yrttitarha      |
| 6. orangeri     | f. viljelys        |
| 7. övervintra   | g. talvipuutarha   |
| 8. växthus      | h. keittiöpuutarha |
| 9. trädgård     | i. villit kasvit   |
| 10. odling      | j. hedelmäpuu      |

**+ SANASELITYS PARIN KANSSA: SELITTÄKÄÄ VUOROTELLEN TEHTÄVÄN SANOJA, TOINEN ARVAA.**

**III SJOITA SANAT OIKEAN OTSIKON ALLE JA SUOMENNA NE SUULLISESTI PARIN KANSSA.**

pepparmynta åkerbär oregano tomat gräslök krusbär sparris  
morot vinbär kinakål basilika mynta smultron  
koriander jordgubbe bön vindruva sockerärt

Marjat/Bär: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Yrtit/Örter: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vihannekset/Grönsaker: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## RECEPT!

**TUTUSTU RESEPTIIN SIVULLA 17 JA TÄYDENÄ PUUTTUVAT KOHDAT SUOMENKIELISESTÄ OHJEESTA.**

### Kasviscarpaccio. Yrttiöljyn & auringonkukansiementen kera

Tähän ruokaan voi käyttää \_\_\_\_\_ oman maun mukaan.

\_\_\_\_\_ saavat mielellään olla \_\_\_\_\_,

luomua ja \_\_\_\_\_. Tämä on \_\_\_\_\_ ja

\_\_\_\_\_ vaihtoehto alkusalaatille.

1            *kesäkurpitsa*

8            *retiisiä*

2            \_\_\_\_\_

1 dl        \_\_\_\_\_

1/2        *fenkoli*

#### **Kastike:**

1            \_\_\_\_\_, *murskattu*

2 rkl        *hienonnettua sileälehtistä persiljaa*

2 rkl        \_\_\_\_\_

2 rkl        *kylmäpuristettua* \_\_\_\_\_

2 rkl        \_\_\_\_\_

1 tl        *kotimaista* \_\_\_\_\_

*Suolaa,* \_\_\_\_\_

*Paahdettuja auringonkukansiemeniä.*

Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Leikkaa kaikki \_\_\_\_\_

paperinohuiksi terävällä \_\_\_\_\_ tai mandoliinilla. Asettele

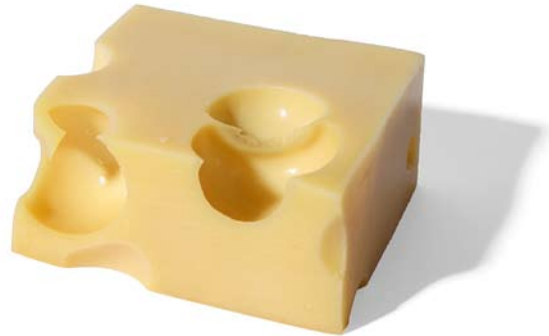
\_\_\_\_\_ neljälle vadille ja kaada päälle kastiketta ja ripottele

lopuksi päälle paahdetut auringonkukansiemenet. Mausta suola hiutaleilla ja

\_\_\_\_\_.

**Vinkki!** Ripottele päälle hyvää \_\_\_\_\_

FÅROST FRÅN SKIMRA GÅRD | Esitteen sivut 18–19.



**P ETSI TEKSTISTÄ RUOTSINKIELISET VASTINEET.**

1. lypsylehmät, jotka olivat aikaisemmin laiduntaneet Skimran tilan niityillä

---

---

2. rakennutti navetasta meijerin

---

3. lehmien tilalle tuli lampaista

---

4. antoi mahdollisuuden työskennellä luomueläintenpidon parissa

---

---

5. karja koostuu nyt 200 lampaasta

---

6. saadakseen tasapainoa työvuoteen

---

7. karitsoi myös loppukesästä

---

8. karitsat kulkevat emälampaiden kanssa 1 1/2 kuukautta

---

---

9. viljellä ja niittää rehua

---

10. harjoittaa maataloutta

---

11. ensimmäiset tuotteet olivat hyvin levittyvä tuorejuusto ja fetajuusto

---

---

12. vastaanotto kuluttajien keskuudessa

---

13. on vahvasti ankkuroitunut ranskalaiseen meijerikulttuuriin

---

---

14. markkinointi on hoitunut itsestään

---

15. siinä on kyse hyvän tasapainon löytämisestä

---

16. niitä varastoidaan kuusi kuukautta

---

17. varastoitu kova juusto, joka ei ole teollisesti valmistettu

---

---

18. ovat kauhistuneet Suomen köyhästä juustokulttuurista

---

---

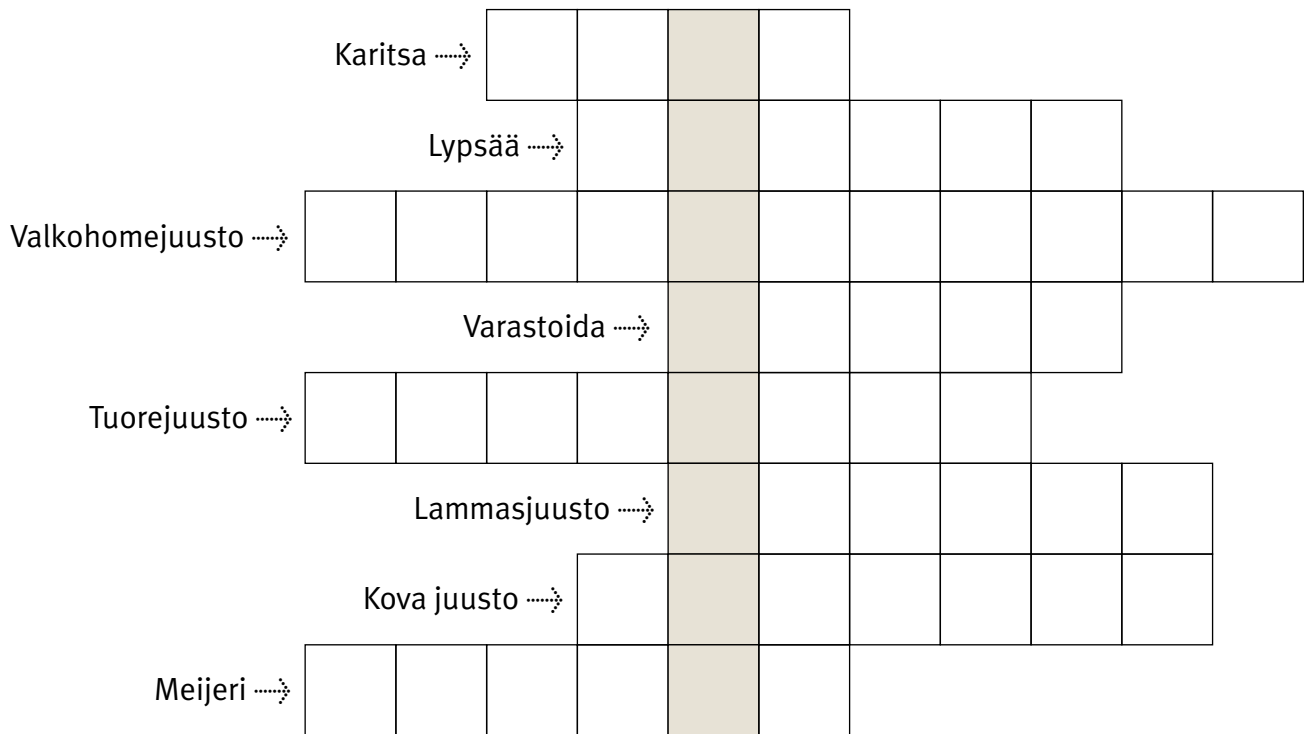
19. pienimuotoinen tuotanto

---

20. tuntuu suurelta kokemukselta

---

## Q RATKAISE RISTIKKO.



**MITÄ RATKAISUSANA TARKOITTA:**

---

**+ MUODOSTA PARISI KANSSA SUULLISESTI TAI KIRJALLISESTI LAUSEITA, JOISSA KÄYTÄTTE RISTIKON SANOJA.**



**ÄT FISK!** | Esitteen sivut 20–23.

**R LUE TEKSTI JA VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN.**

1. Minkä tai kenen sanotaan olevan kuolemassa sukupuuttoon? (1.kappale)

---

2. Mihin Jörgen on sijoittanut tulevaisuutensa? (1.kappale)

---

3. Mikä Jörgenin nykyisessä työssä on huonompaa edelliseen verrattuna? (1.kappale)

---

4. Miten silakan kulutus on muuttunut 1950-luvulta nykypäivään? (2.kappale)

---



---

5. Mitä Jörgen joutuu nyt pohtimaan? (2.kappale)

---

6. Miksi lapset eivät opi syömään silakkaa koulussa? (2.kappale)

---

7. Milloin on silakan paras pyyntiaika? (3.kappale)

---

8. Miksi silakan myynti on Jörgenin mielestä vaikeaa Helsingissä? (4.kappale)

---



---

9. Mitä raporteissa usein sanotaan Itämeren kalasta? (5.kappale)

---



---

10. Mikä on silakan tulevaisuus? (6.kappale)

---

**S SUOMENNA SEURAAVAT ILMAISUT.**

1. Fiskarna sägs vara utdöende.

---

2. undantaget som bekräftar regeln

---

3. fiskare i tredje generationen

---

4. fiskare på heltid

---

5. basföda för de flesta bosatta vid kusten

---

6. går på export till Ryssland

---

7. Hittills har den stora succén uteblivit.

---

8. från september tills isarna lägger sig

---

9. Strömmingarna sorteras efter storlek.

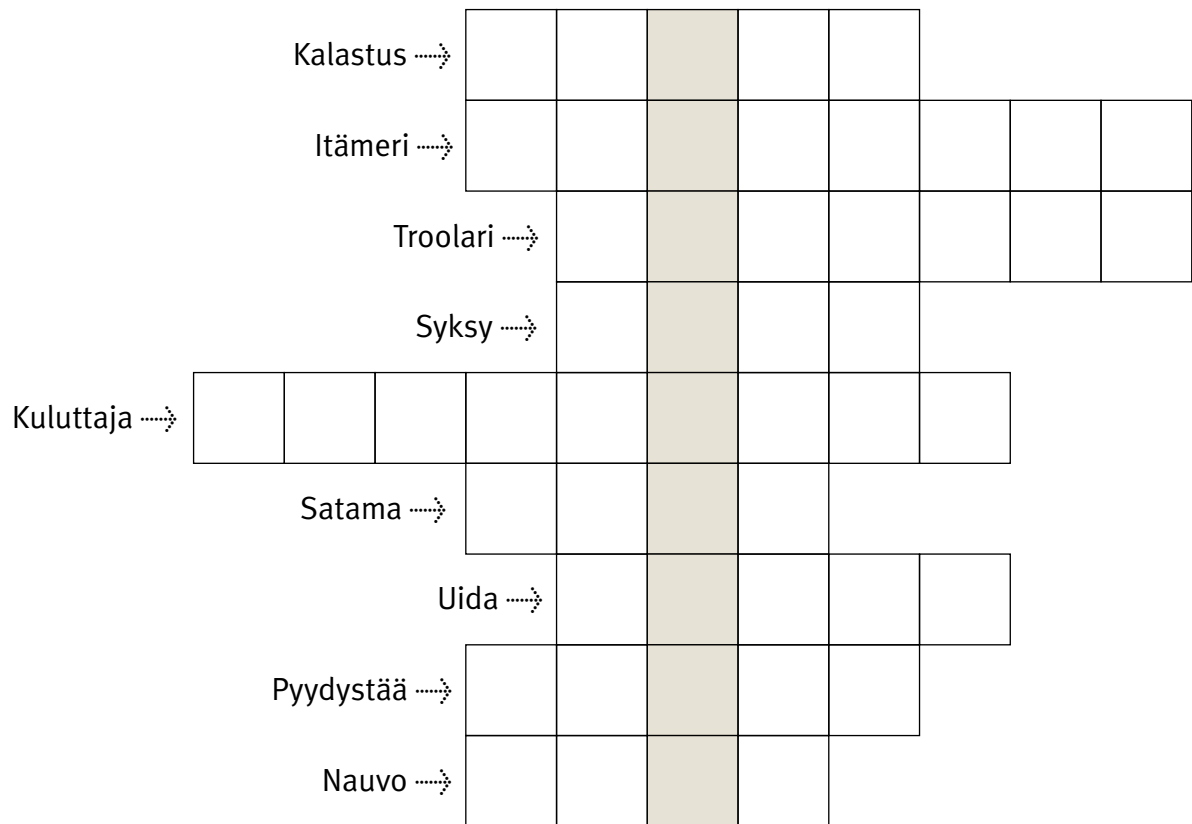
---

10. i samband med de här nyheterna

---



## T RATKAISE RISTIKKO.



**MITÄ RATKAISUSANA TARKOITTA:**

---



## RECEPT!

### Silakka

#### Kirvelimajoneesin & karamellisoitujen juuresten kera

4 annosta

16–20

\_\_\_\_\_

*Ruisjauhoa*

\_\_\_\_\_, *mustapippuria*

4

*kiinteää* \_\_\_\_\_

2

*porkkanaa*

1/2

*lanttu*

2 rkl

\_\_\_\_\_

1 rkl

*rypsiöljyä*

1 rkl

\_\_\_\_\_

1 rkl

*omenasiideriviinietikkaa*

\_\_\_\_\_, *mustapippuria*

*Ruohosipulia*

Karamellisoidut juurekset: \_\_\_\_\_ ja kuutioi perunat, lanttu ja porkkanat yhtä suuriksi paloiksi. Ruskista juureksia \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ kunnes ne alkavat tuntua \_\_\_\_\_.

Kaada päälle \_\_\_\_\_ ja anna karamellisoitua ja kaada päälle viinietikka. \_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_.

Pidä lämpimänä.

**Kirvelimajoneesi**

2 kpl \_\_\_\_\_

1 tl *dijonsinappia*1 rkl *valkoviinietikkaa*1 ruukku \_\_\_\_\_ *tuoretta kirveliä*

2 1/2 dl \_\_\_\_\_

*suolaa,* \_\_\_\_\_

Sekoita \_\_\_\_\_, sinappi, viinietikka ja \_\_\_\_\_

kirveli. Lisää öljy tipoitain vatkaton jatkuvasti. \_\_\_\_\_ suolalla

ja pippurilla. Lisää \_\_\_\_\_ kirveliä oman maun mukaan

(mahdollisesti \_\_\_\_\_ kirveliä antamaan lisää makua). Anna

majoneesin levätä noin 2 \_\_\_\_\_. (\_\_\_\_\_

tulee esille kun se on saanut vetäytyä \_\_\_\_\_.)

\_\_\_\_\_ silakat \_\_\_\_\_ ja selkäruodosta

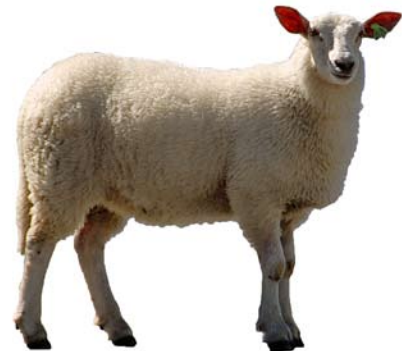
mutta jätä pyrstö paikoilleen. Leivitä silakat ruisjauhossa ja \_\_\_\_\_

ja \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ silakat kullanuskeiksi

\_\_\_\_\_, jotta ne saavat rapean pinnan.

\_\_\_\_\_ silakat kirvelimajoneesin, karamellisoitujen juuresten ja

\_\_\_\_\_ ruohosipulin kanssa.



## **U**    **TEKSTIN YMMÄRTÄMINEN**

**I**    **MINDMAP! MITÄ ON DEMETER-VILJELY? TEE AIHEESTA MINDMAP SUOMEKSI SIVUN 24 TEKSTIN PERUSTEELLA.**

**II**    **YHDISTÄ OIKEIN. SANAT LÖYTYVÄT TEKSTISTÄ SIVULLA 25.**

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. spillning  | a. laidun      |
| 2. kompostera | b. pelto       |
| 3. gödsla     | c. viljellä    |
| 4. åker       | d. säilörehu   |
| 5. foder      | e. heinä       |
| 6. odla       | f. vehnä       |
| 7. spannmål   | g. lanta       |
| 8. vall       | h. rehu        |
| 9. bete       | i. kaura       |
| 10. hö        | j. kompostoida |
| 11. ensilage  | k. ruis        |
| 12. vete      | l. vilja       |
| 13. råg       | m. lannoittaa  |
| 14. havre     | n. keto        |

**III VASTAA KYSYMYKSIIN SIVUN 25 TEKSTIN PERUSTEELLA.**

1. Mitä tilan historiasta kerrotaan? (2.kappale, sivu 25)

---

---

---

2. Mitä eläimiä tilalla on nyt ja paljonko niitä on? (2.kappale)

---

---

3. Mitä vaaditaan hyvään lihantuotantoon? (3.kappale)

---

---

4. Miksi Hereford-lehmät ovat tärkeitä tilalle? (4.kappale)

---

---

---

5. Mitä kerrotaan lampaanlihan myynnistä? (5.kappale)

---

---

---

6. Mitä Louise Fromond aikoo tehdä ja miksi? (6.kappale)

---

---

---

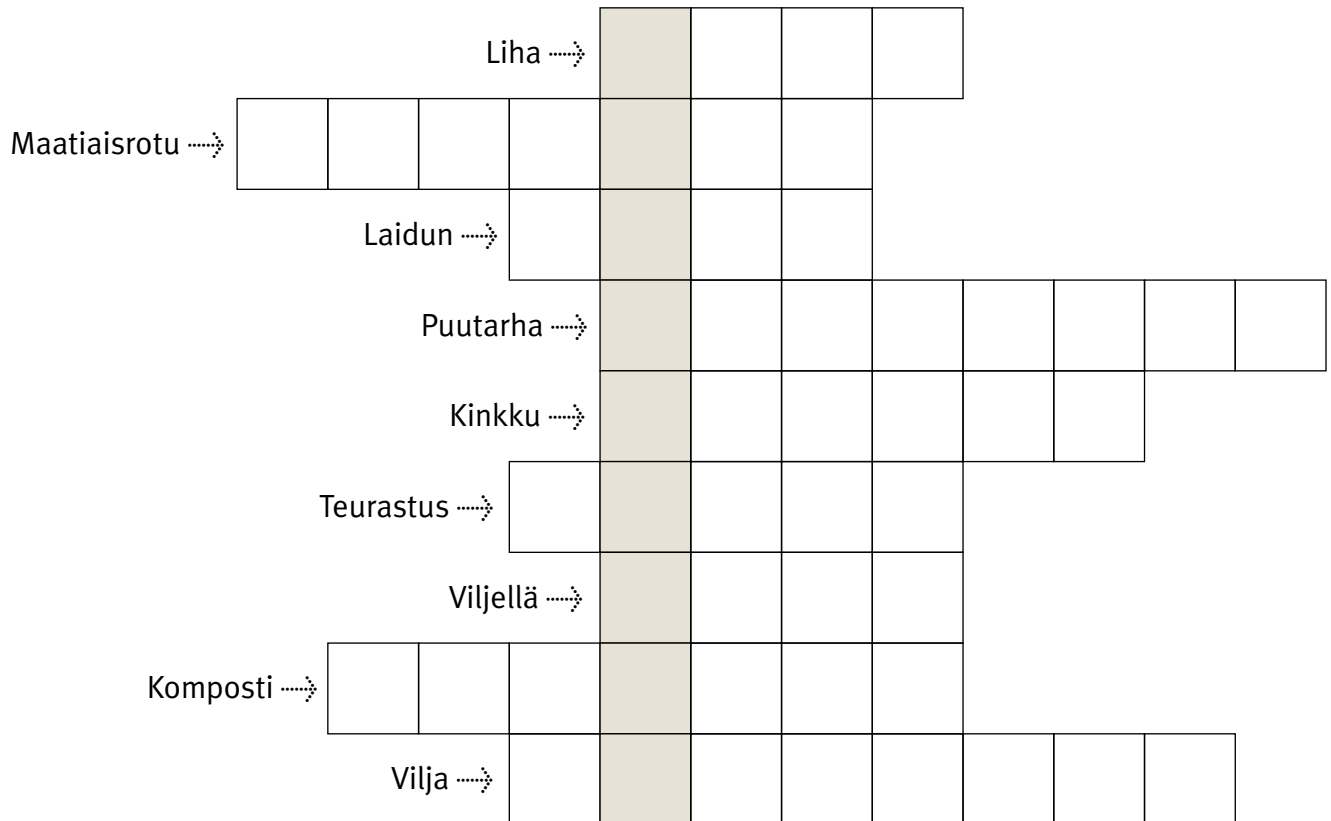
7. Millä edellytyksillä demeter-merkittyjä tuotteita voidaan pian nähdä kaupoissa?  
(6.kappale)

---

---

---

## V RATKAISE RISTIKKO.



**MITÄ RATKAISUSANA TARKOITTA:**

---

**+ MUODOSTA PARISI KANSSA SUULLISESTI TAI KIRJALLISESTI LAUSEITA,  
JOISSA KÄYTÄTTE RISTIKON SANOJA.**

**W LUE TEKSTI JA VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN.**

1. Mikä hyöty lasitetusta parvekkeesta on viljelylle? (1.kappale)
2. Mitä on tärkeää muistaa parvekeviljelyssä? (2.kappale)
3. Mitä eri tarkoituksia parvekkeen kasveilla on? (3.kappale)
4. Mistä asioista harrastusviljelijä voi iloita? (4-5.kappale)

**X SANASTOHARJOITUKSIA**

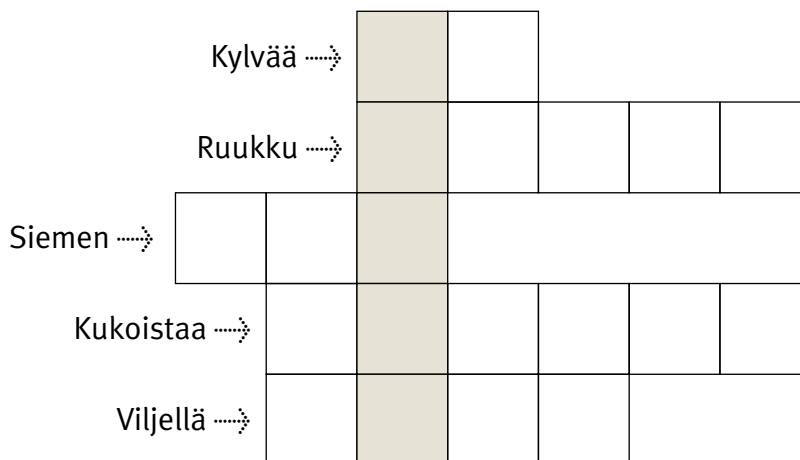
**I ETSI TEKSTISTÄ RUOTSINKIELISET VASTINEET.**

1. itse asiassa \_\_\_\_\_
2. sijainti/suunta lounaaseen \_\_\_\_\_
3. pitkä kokemus puutarhamaasta \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. kiitos parvekkeen \_\_\_\_\_
5. aikaisesta keväästä myöhäiseen syksyyn  
\_\_\_\_\_
6. vuodesta toiseen \_\_\_\_\_
7. kun sato on syöty \_\_\_\_\_
8. varjostaa ruokapaikkaa \_\_\_\_\_
9. säilyttää silloin makunsa paremmin \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. haaveilee persikkapuusta \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## II SUOMENNA SEURAAVAT SANAT JA SANONNAT.

1. en oas vid Medelhavet \_\_\_\_\_
2. de nyfrälsta \_\_\_\_\_
3. nya bekantskaper \_\_\_\_\_
4. de omistliga \_\_\_\_\_
5. huvudsaklig uppgift \_\_\_\_\_
6. nyttoträdgård \_\_\_\_\_
7. den lärdomen har Kristin fått \_\_\_\_\_
8. det blir vad det blir \_\_\_\_\_
9. ge bakslag \_\_\_\_\_
10. får ge vika för \_\_\_\_\_

## Y RATKAISE RISTIKKO.



**MITÄ RATKAISUSANA TARKOITTA:**

---

**+ MUODOSTA PARISI KANSSA SUULLISESTI TAI KIRJALLISESTI LAUSEITA, JOISSA KÄYTÄTTE RISTIKON SANOJA.**





MARTHABAKELSER ENLIGT SÄSONG | Esitteen sivut 32–33.



## RECEPT!

### ”MARTHA” Muffini mustikoiden kera

10–20 \_\_\_\_\_

125 g huoneenlämpöistä \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 dl spelttisihtijauhoja

1 1/2 tsk \_\_\_\_\_

1 1/2 dl tummaa \_\_\_\_\_

1 dl \_\_\_\_\_

1 1/2 dl \_\_\_\_\_

Laita uuni lämpenemään 180 asteeseen. Sekoita \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, jauhot, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_ ja \_\_\_\_\_ kulhossa ja vatkaa

4 minuuttia \_\_\_\_\_. Sekoita \_\_\_\_\_

marjat mukaan. \_\_\_\_\_ muffinssivuoista 3/4 taikinalla ja

\_\_\_\_\_ 15–20 minuuttia. Anna jäähtyä kokonaan.

**Koristelu:**

100 g huoneenlämpöistä \_\_\_\_\_

170 g \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

*(1 rkl sitruunanmehua ja 1 tl sitruunankuorta)**Niininauhaa tai silkkinauhaa*

\_\_\_\_\_ voi ja \_\_\_\_\_ kuohkeaksi

kuorutteeksi, \_\_\_\_\_ sitruunanmehu ja -kuori.

Solmi \_\_\_\_\_ leivosten ympärille kauniilla nauhalla ja

\_\_\_\_\_ sitten kuorrute leivoksille.

Koristele \_\_\_\_\_.

Leivokset ovat parhaimmillaan tarjottuna heti tai samana päivänä.

**Vinkki!** Leivokset voi koristella myös \_\_\_\_\_ tai sekoittaa

3 rkl luonnonjogurttia voitahnaan.

## ORDLISTA

## a

en art (3)

## b

ett bageri (3)

basföda, -n

en beställningsrestaurang (3)

en besättning (2)

beta (I)

ett bete (4)

en bindvävshinna (1)

biodynamisk jordbruk, -et

biodynamisk odling, -en

en bod (2)

bredbar, -t, -a

brödsäd, -en

bärplockning (2)

## d

demeter

direktförsäljning (2)

djurhållning, -en

driva (IV) jordbruk

en dukning (2)

## e

ensilage, -t

## f

en fiskare (5)

fiske, -t

en fiskesäsong (3)

en flinga (1)

en flåare (5)

ett foder (5)

en foderfisk (2)

framställd, -t, -da

frodas (II)

## SANASTO

*laji**leipomo**perusravinto**tilausravintola**karja, karjakanta**laiduntaa**laidunruoho**sidekalvo**biodynaaminen maanviljely, maatalous, maatila**biodynaaminen viljelmä**puoti**helposti levittyvä**leipävilja**marjanpoiminta**demeter-viljely, biodynaaminen viljely**suoramyynti**eläintenpito**pyörittää maataloutta**kattaus**säilörehu**kalastaja**kalastus, kalanpyynti**kalastuskausi**hiutale**nylkijä**rehu**rehukala**tuotettu, valmistettu**viihtyä (kasveista)*

frostvakt, -en

ett frö (3/5)

fånga (I)

en fångst (3)

ett får (5)

fåravel, -n

färdigmat, -en

en färskost (2)

en färskvara (1)

förse sig (IV)

förädla (I)

förädlad, -t, -ade

## g

en gris (2)

ett gryn (3/5)

grytkött, -et

en gård (2)

gödsel, -n

gödsla (I)

## h

en halt (3)

ett halvfabrikat (5)

en handelsplats (3)

hantera (I)

havre, -n

en havssälting (2)

en hobbyodlare (5)

en hårdost (2)

en hägnad (3)

en hälsoeffekt (3)

hälsosam, -t, -ma

härskna (I)

hö, -et

en högsäsong (3)

en hörnstek (2)

en höstmarknad (3)

## i

industriellt

inhandla (I)

inhemsk, -t, -a

en innerfilé (3)

*pakkasvahti (kasvihuoneen lämmittämiseen)**siemen**pyydystää, vangita**pyynti**lammas**lampaiden jalostus**valmisruoka, eines**tuorejuusto**tuoretuote**varustautua**jalostaa**jalostettu**sika, porsas**suurimo, ryyni**pataliha**maatila, piha**lannoite**lannoittaa**määrä, pitoisuus**puolivalmiste**kauppapaikka**käsitellä**kaura**merisuolake**harrastelijapuutarhuri**kova juusto**aitaus**terveysvaikutus**terveellinen**härskiintyä**heinä**huippusesonki**kulmapaisti**syysmarkkinat**teollisesti**ostaa**kotimainen**sisäfile*

isop, -en	<i>iisoppi</i>	livnära sig (II)	<i>elättää itsensä</i>
en isört (3)	<i>jääpäivikki</i>	ett livsmedel (5)	<i>elintarvike</i>
<b>j</b>		en livsmedelsindustri (3)	<i>elintarviketeollisuus</i>
jaga (I)	<i>metsästää, saalistaa, jahdata</i>	<b>m</b>	
ett jaktintresse (4)	<i>kiinnostus metsästyseen</i>	mala (II)	<i>jauhaa (viljaa)</i>
ett jordbruk (5)	<i>maanviljelys, maanviljely, maatila</i>	massproducerad, -t, -ade	<i>massatuotettu</i>
en jordbrukare (5)	<i>maanviljelijä</i>	en matbutik (3)	<i>ruokakauppa</i>
en jägare (5)	<i>metsästäjä</i>	en matlagning (2)	<i>ruoanlaitto</i>
<b>k</b>		matkultur, -en	<i>ruokakulttuuri</i>
en kalv (2)	<i>vasikka</i>	en matportion (3)	<i>ruoka-annos</i>
ett kli, -et/-t	<i>lese</i>	matproduktion, -en	<i>ruokatuotanto</i>
en ko (3)	<i>lehmä</i>	medveten, -et, -na	<i>tiedostava, tietoinen</i>
kompostera (I)	<i>kompostoida</i>	ett mejeri (3)	<i>meijeri</i>
en konditorivara (1)	<i>leipomotuote</i>	memma, -n	<i>mämmi</i>
en konservfabrik (3)	<i>säilyketehdas</i>	miljövårdande	<i>ympäristönsuojelusiima</i>
en konsument (3)	<i>kuluttaja</i>	mjöd, -et	<i>sima</i>
ett konsumtions-samhälle (4)	<i>kulutussyhteiskunta</i>	mjöl, -et	<i>jauho</i>
kost, -en	<i>ravinto, ruoka</i>	mjölka (I)	<i>lypsää</i>
ett kretslopp (5)	<i>kiertokulku</i>	en mjölnare (5)	<i>mylläri</i>
ett krusbär (5)	<i>karviainen</i>	<b>n</b>	
ett kräftkalas (5)	<i>rapujuhlat</i>	nattfiske, -t	<i>yökalamus</i>
en kvarn (2)	<i>mylly</i>	en nyttoträdgård (2)	<i>hyötypuutarha</i>
en kvällsmiddag (2)	<i>illallinen</i>	en näringskedja (1)	<i>ravintoketju</i>
en källarvara (1)	<i>kellarituote</i>	närmat, -en	<i>lähiruoka</i>
en köksfarstu (3)	<i>keittiön eteinen (usein kylmä tila)</i>	näring, -en	<i>ravinto</i>
en köksträdgård (2)	<i>keittiöpuutarha</i>	närproducerad, -t, -ade	<i>lähituotettu</i>
ett köpscentrum (3/5)	<i>ostokeskus</i>	ett nötkreatur (5)	<i>nauta</i>
ett körsbär (5)	<i>kirsikka</i>	<b>o</b>	
köttfärs, -en	<i>jauheliha</i>	odla (I)	<i>viljellä, kasvattaa</i>
en köttproduktion (3)	<i>lihantuotanto</i>	odlande, -t	<i>viljely</i>
<b>l</b>		en odling (2)	<i>viljelmä, kasvatus, viljely, viljelys</i>
en lagerlokal (3)	<i>varastotila</i>	ett orangeri (3)	<i>talvipuutarha</i>
ett lamm (5)	<i>karitsa</i>	en orre (2)	<i>teeri</i>
lamning, -en	<i>karitsoiminen</i>	ostkultur, -en	<i>juustokulttuuri</i>
en lantras (3)	<i>maatiaisrotu</i>	<b>p</b>	
en leveranskedja (1)	<i>toimitusketju</i>	partihandel, -n	<i>tukkukauppa</i>
levnadsstandard, -en	<i>elintaso</i>	en planta (1)	<i>taimi</i>
		plocka (I)	<i>poimia</i>
		pressad, -t, -ade	<i>puristettu</i>

producera (I)	<i>tuottaa, valmistaa</i>
en pumpa (1)	<i>kurpitsa</i>
en rotfrukt (3)	<i>juures</i>
en rostbiff (2)	<i>paahtopaisti</i>
<b>r</b>	
rysk dragon (3)	<i>rakuuna</i>
råg, -en	<i>ruis</i>
en råvara (1)	<i>raaka-aine</i>
<b>s</b>	
en siktduk (2)	<i>siiviläkangas</i>
sirlig, -t, -a	<i>siro</i>
självförsörjande	<i>omavarainen</i>
självhushållning, -en	<i>omavaraistalous</i>
en sjöfågel (2)	<i>merilintu</i>
ett skaffereri (3)	<i>ruokakomero</i>
skogsbete	<i>metsälaidun</i>
en skogsfågel (2)	<i>metsälintu</i>
skolmat, -en	<i>kouluruoka</i>
en skärgård (2)	<i>saaristo</i>
skörda (I)	<i>korjata sato</i>
slakta (I)	<i>teurastaa</i>
en släpärt (3)	<i>silpoherne</i>
en smakupplevelse (3)	<i>makuelämys</i>
ett smultron (5)	<i>metsämansikka</i>
snabbmat, -en	<i>pikaruoka</i>
spannmål, -en	<i>vilja</i>
spansk körvel, -en	<i>saksankirveli</i>
en sparris (2)	<i>parsa</i>
spillning, -en	<i>lanta</i>
en squash (3)	<i>kesäkurpitsa</i>
en stam (2)	<i>kanta</i>
ett stimm (5)	<i>kalaparvi</i>
ett storkök (5)	<i>suurkeittiö, laitoskeittiö</i>
en strömning (2)	<i>silakka</i>
stycka (I)	<i>paloitella</i>
en styckning (2)	<i>paloittelu</i>
så (III)	<i>kylvää</i>
säd, -en	<i>siemen, vilja</i>
ett sädesslag (5)	<i>viljalaji</i>
en säl (2)	<i>hylje</i>
säsongsmat, -en	<i>kausiruoka</i>

<b>t</b>	
en tacka (1)	<i>emälamma, uuhi</i>
en tillredning (2)	<i>ruoan valmistus</i>
en tillredningstid (3)	<i>valmistusaika</i>
ett tillsatsämne (4)	<i>lisäaine</i>
en tjäder (2)	<i>metso</i>
tråla (I)	<i>troolata</i>
en trålar (5)	<i>troolari</i>
en trädgård (2)	<i>puutarha, puisto</i>
<b>u</b>	
ett ursprung (5)	<i>alkuperä</i>
utdöende	<i>häviäminen</i>
utplantering, -en	<i>istutus</i>
<b>v</b>	
en vall (2)	<i>keto, laidun, kylvönurmi</i>
en vallväxt (3)	<i>nurmikasvi</i>
en vals (2)	<i>sylinteri</i>
ett varusortiment (5)	<i>tuotevalikoima</i>
vattenbryn, -et	<i>vesiraja</i>
vete, -t	<i>vehnä</i>
en vildsvin (5)	<i>villisika</i>
viltvård, -en	<i>riistanhoito</i>
en vitmögelost (2)	<i>valkohomejuusto</i>
växa (II)	<i>kasvaa</i>
en växt (3)	<i>kasvi</i>
ett växthus (5)	<i>kasvihuone</i>
ett växthusklimat (5)	<i>kasvihuoneilmasto</i>
en växthuslampa (1)	<i>kasvihuonevalaisin</i>
växthållning, -en	<i>kasvien viljely</i>
<b>å</b>	
en åbrådd (2)	<i>aaprottimaruna</i>
en åker (2)	<i>pelto</i>
ett åkerbär (5)	<i>mesimarja</i>
en åkerärt (3)	<i>peltoherne</i>
en årsrytm (3)	<i>vuotuisrytmi</i>
<b>ä</b>	
en ängssyra (1)	<i>niittysuolaheinä</i>
<b>ö</b>	
en ölbrygd (3)	<i>oluen pano</i>
en örtagård (2)	<i>yrttitarha</i>
överproducera (I)	<i>tuottaa liikaa</i>
övervintra (I)	<i>talvehtia</i>

## FACIT

### A Oikeat vastaukset esimerkiksi:

1.
  - Ennen suurin osa ihmisistä tuotti itse oman ruokansa.
  - Nykyisessä kulutusyhteiskunnassa painottuu teollisesti valmistettu ruoka.
  - Nykyisin mietitään enemmän etiikkaa, ympäristöä ja terveyttä.
  - Ihmiset tekevät enemmän tietoisia valintoja osana omaa elämäntyyliä.
2.
  - Opettivat, mistä ruoka koostuu ja miten se voisi olla terveellisempää.
  - Suolatusta lihasta, kalasta, puurosta, leivästä ja maidosta koostuneeseen ruokavalioon lisättiin vihanneksia.
  - Monipuolista ruokavaliota vihanneksilla: naisia opetettiin viljelemään vihanneksia keittiöpuutarhoissa.
  - Marjat, hedelmät ja vihannekset antoivat tarvittavia vitamiineja.
3.
  - Naisia tarvittiin työelämässä, elintaso nousi ja elintarviketeollisuus käynnistyi. Ruoka tarvittiin ruokapöytään nopeasti töiden jälkeen. Valmisruoka ja puolivalmisteet olivat ratkaisu muuttuneeseen tilanteeseen.
4.
  - Valmisruoka sisältää paljon suolaa, rasvaa ja lisäaineita.
  - Tuotanto aiheuttaa hiilidioksidipäästöjä ja ilmaston lämpenemistä.
  - Tietoisuus siitä, miten ruoka valmistetaan ja mitä se sisältää, vaikuttaa ihmisiin.
  - Valintamyymälässä on vaikea tietää, mitä ruoka todella sisältää.
5.
  - Lähiuotettua, luomuruokaa ja vaihtoehtoista tarjontaa.

### B

- |      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 1. f | 3. g | 5. h | 7. b |
| 2. d | 4. a | 6. c | 8. e |

### C

Jauhaa: mala. Jauho(t): mjöl. Puuro: gröt. Hiutaleet: flingor. Ryyni: gryn. Vilja: spannmål. Mylly: kvarn. Spelttivehnä: spelt. **Ratkaisusana: mjölnare: mylläri.**

### D

1. invid gamla Kungsvägen i Borgå
2. i minst 400 år
3. början av Bjarnes mjölnarbana
4. malde mjöl för eget behov
5. en av de stora kunderna
6. känd för sin ekologiska speltodling
7. övergå till ekologisk odling
8. allt som framställs av säd
9. redan på några timmar
10. hållbarhet på tre månader

## E

1. jordbrukare. Aikaisemmin asiakkaat olivat enimmäkseen **maanviljelijöitä**.
2. ekologisk. Monet ovat siirtyneet **luomuviljelyyn**.
3. kvarn. Börjen **mylly** on rakennettu vuonna 1934.
4. säd. Kaikki tuotteet, jotka valmistetaan **viljasta**, maistuvat parhaalta tuoreena.
5. mjöl. **Jauhoja** voi ostaa myös suoraan myllyltä.

## RECEPT

### **Kotitekoinen / kotona tehty spelttimysli**

10–12 **annosta**

- 5 dl *luomukaurahiutaleita*
- 5 dl *spelttahiutaleita*
- 2 dl *auringonkukansiemeniä*
- 1 dl *kurpitsansiemeniä*
- 1/2 dl *kotimaista hunajaa*
- 3 rkl *rypsiöljyä*
- 1 *hyppysellinen suolaa*
- 2 dl *kuivattuja puolukoita tai mustikoita*

Laita **uuni** lämpenemään 130 asteeseen.

Sekoita **hiutaleet**, **siemenet** ja **suola** isossa kulhossa.

Lämmitä **hunaja** ja **öljy** kattilassa. Kaada hunajaseos kuivien aineiden päälle ja **sekoita** hyvin. Kaada kaikki pellille, joka on päällystetty **leivinpaperilla** ja paista n. 1 tunti tai kunnes mysli on saanut **kullanruskean** värin. Sekoita **viidentoista** minuutin välein tasaisen lopputuloksen saamiseksi. Ota pelti uunista ja anna **jäähtyä** ja kaada takaisin kulhoon. Sekoita joukkoon **kuivatut** marjat. Säilytä mysliä tiiviissä purkissa. **Tarjoile** viilin tai luonnonjogurtin kanssa.

## F

1. He arvostavat enemmän pieniä ja persoonallisia ostospaikkoja.
2. Aluksi vaisusti mutta puodin avautuessa hyllyillä oli tavaraa ja heti ensimmäisen päivän jälkeen yhä useammat halusivat osallistua.
3. Mistä tuotteet tulevat, kuka on viljellyt vihannekset ja juurekset, kuka on puinut viljan ja leiponut leivän.
4. *Oikeat vastaukset esimerkiksi:*
  - Raaka-aineet seuraavat suomalaista vuosirytmää, eivät myy espanjalaisia mansikoita maaliskuussa.
  - Leipomo on toiminnassa vuoden ympäri.
  - Juurekset ja perunat ovat kevättalven tuotteita.
  - Pääsiäisenä myydään karitsaa ja omaa määmiä.
  - Vappuna myydään simaa.
  - Huhti-toukokuussa tilanne on huonoin; kellarit ovat tyhjiä eikä uusia tuotteita vielä ole.
  - Toukokuun jälkeen tulee parsaa, uudet perunat, tilli, sipuli, porkkanat sekä muut vihannekset.
  - Kesällä on marja-aika, mm. mansikoita.
  - Loppukesästä saadaan sieniä ja omenoita.
  - (Silpo)herneet ovat kesällä kysytyjä.

## G

**Kauppa/Handel:** matbutik, köpcentrum, konsument, bod, disk, försäljning, direktförsäljning, produkt, hylla, köpa, sälja, betala / *ruokakauppa, ostoskeskus, kuluttaja, puoti, tiski, myynti, suoramyynti, tuote, hyllyt, ostaa, myydä, maksaa*

**Kasviksia/Grönsaker:** potatis, tomat, gurka, rotfrukt, sparris, dill, lök, morot, ärter / *peruna, tomaatti, kurkku, juures, parsaa, tilli, sipuli, porkkana, marja, mansikka, sieni, omena, herne*

**Lihaa/Kött:** lammkött, vilt, fårkött, kräfte / *karitsanliha, riista, lampaanliha, rapu*

**Hedelmiä ja marjoja/Frukt och bär:** bär, jordgubbe, äpple, päron, plommon / *marja, mansikka, omena, päärynä, luumu*

**Viljatuotteita/Sädesprodukter:** mjöl, säd, bröd, / *hunaja, jauhot, vilja, leipä*

**Perinneruokia/Traditionsenlig mat:** memma, mjöd / *mämmi, sima*

## H

Jauho(t): mjöl. Tuote: produkt. Toimittaja:leverera. Viljellä: odla. Ruokakauppa: matbutik. Vihannes: grönsak. Hunaja: honung. Lampaanliha: fårkött. **Ratkaisusana: jordbruk: maanviljely.**

I *Oikeat vastaukset esimerkiksi:*

1. Myös Matsin vanhemmat olivat luomuviljelijöitä jo vuodesta 1966, ja Mats sai luomunäkökulman kasvunsa aikana.
2. 1960-luvulla monet suhtautuivat luomuun epäilevästi mutta nykyisin kuluttajat arvostavat luomuvaihtoehtoja.
3. Lihalehmät ovat puolivillejä; ne kulkevat ulkona vuoden ympäri ja tarvitsevat vain vettä, ruokaa ja säänsuojan.
4. Joissain lähikaupoissa ja luomukauppa Chagassa Kokkolassa mutta lihaa myydään myös yksityisasiakkaille.
5. Hänen mielestään lihaa ei ehkä tarvitse syödä päivittäin, mutta lihaa syödessään voi valita paremman, vaikkakin hieman kalliimman, vaihtoehdon, joka tukee kestävää kehitystä.

## J

Kanala: hönsgård. Lypsylehmä: mjölkko. Härkä, sonni: tjur. Vasikka: kalv. Lanta: gödsel. Laidun: bete. Teurastus: slakt. **Ratkaisusana: nötkött: naudanliha.**

## K

- I Mjölkkor; bete; tjurar; kalv; gödseln; slakt. **Käyttämättä jäi: hönsgård = kanala.**
- II Lypsylehmät; laitumella; sonnit; vasikka; -lanta; teurastuksen



## RECEPT

- 1 **1. msk:** matsked (ruotsiksi) = suomeksi: ruokalusikka, **rkl**  
**2. tsk:** tesked (ruotsiksi) = suomeksi: teelusikka, **tl**

### II Raakasuolattu naudanfilé

#### 4 annosta

- 500 g naudan **ulko-** tai **sisä**fileetä  
 4 rkl **merisuolaa**  
 2 tl **kokonaisia** valkopippureita  
 2 tl **kokonaisia** mustapippureita  
 1/2 dl **ruohosipulia**  
 1/2 dl persiljaa  
 2 rkl rypsi**öljyä**  
 1 **valkosipulinkynsi**

Pinnalle:

1/2 dl lisää **ruohosipulia** ja 1/2 dl lisää persiljaa.

Murskaa **merisuola**, pippurit, **yrtit** ja **valkosipuli** morttelissa ja lisää **öljy**. Hiero seos **lihaan**. Kääri filé muovikelmuun niin että siitä tulee tiukka kääre ja anna seistä **jääkaapissa** 24 tuntia. Raaputa pois yrtit lihanpinnasta ja hiero mukaan **tuoreita yrttejä** ja kiedo uuteen muovikelmuun ja laita **pakastimeen** vähintään yhdeksi yöksi. Ota filé ulos n. 20 minuuttia ennen **tarjoilua** ja leikkaa se ohuiksi **siivuiksi**, kun se on vielä jäässä.

### L Oikeat vastaukset esimerkiksi:

- Anita kysyy, mitä lihalle tapahtuu teurastamisen ja lautasellesi päätyneen välillä. Hän tarkoittaa, että metsästäjä, joka käsittelee lihansa itse, tietää vastauksen, mutta muut lihansyöjät eivät välttämättä tiedä.
- Lihan paloittelu ja käsittely siten, että raaka-aineesta tulee paras mahdollinen ruuanlaittoa ajatellen.
- Teurastuksessa ja lihan paloittelussa, ei vaimoissa tai tyttöystävissä. Paloittelussa tulisi käyttää veistä sahan sijaan eikä lihoja tulisi viedä kotiin tietämättä, mitä ruhonosia ne ovat. Eri osat valmistetaan ruuaksi eri tavoin.
- Kokonainen hirvi voidaan paloitella veitsellä, sahaa ei tarvita. Metsästysseuran miehet eivät ole vielä vakuuttuneita tästä.
- Lähiruuasta ja hyvistä raaka-aineista sekä marjanpoinnasta ja sienestämisestä.

### M

HARE | ORRE | DJUR | SJÖFÅGEL | ÄLG | TJÄDER | SÄL | VILDSVIN | SKOGSFÅGEL | VILT

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. djur     | 6. säl        |
| 2. vilt     | 7. sjöfågel   |
| 3. hare     | 8. skogsfågel |
| 4. älg      | 9. orre       |
| 5. vildsvin | 10. tjäder    |

## N

Lihäs: muskel. Metsästysseura: jaktlag. Paloitella: stycka. Teurastus: slakt. Sieni: svamp. Metsästää: jaga. Käsitellä: hantera. Riista: vilt. Veitsi: kniv. Saha: såg. **Ratkaisusana: matlagning: ruuanlaitto.**

## O

### I

Anki Lindeman perusti **ravintolan** Raippaluotoon. Finngrundetissa voit nauttia illallisen, tai viipyä **koko päivän**, jopa yöpyä. Vierailijat ovat yritysasiakkaita, työporukoita ja **yksityis-henkilöitä**. Vuonna 2003 vedettiin vihdoin **vesi** saarelle ja **keittiö** rakennettiin uusiksi. Finngrundet on edelleen **koti**, joka toimii myös tilausravintolana. Tuoreet, **lähituotetut** tuotteet ovat edellytys onnistuneelle ruuanlaitolle. Lammasta ja **kalaa** saa lähistöltä, ja ruokakomero on täynnä säilöttyjä **marjoja** ja **sieniä** sekä vihanneksia, joita Anki viljelee itse.

### II

- |      |       |
|------|-------|
| 1. e | 6. g  |
| 2. h | 7. a  |
| 3. j | 8. d  |
| 4. i | 9. c  |
| 5. b | 10. f |

### III

**Marjat/Bär:** åkerbär, krusbär, vinbär, smultron, jordgubbe, vindruva / *mesimarja, karviainen, viinimarja, metsämansikka, mansikka, viinirypäle*

**Yrtit/Örter:** pepparmynta, oregano, gräslök, basilika, mynta, koriander / *piparminttu, oregano, ruohosipuli, basilika, minttu, korianteri*

**Vihannekset/Grönsaker:** tomat, sparris, morot, kinakål, bön, sockerärt / *tomaatti, parsaa, porkkana, kiinankaali, papu, sokeriherne*

## RECEPT!

### Luomukasviscarpaccio. Yrttiöljyn & auringonkukansiementen kera

Tähän ruokaan voi käyttää **vihanneksia** oman maun mukaan. **Vihannekset** saavat mielellään olla **kotimaisia**, luomua ja **lähituotettuja**. Tämä on **hyvä** ja **erilainen** vaihtoehto alkusalaatille.

1 kesäkurpitsa  
8 retiisiä  
2 **porkkanaa**  
1 dl **herneitä**  
1/2 fenkoli

#### Kastike:

1 **valkosipulinkynsi**, murskattu  
2 rkl hienonnettua sileälehtistä persiljaa  
2 rkl **rypsiöljyä**  
2 rkl kylmäpuristettua **rypsiöljyä**  
2 rkl **sitruunamehua**  
1 tl kotimaista **sinappia**  
Suolaa, **mustapippuria**  
Paahdettuja auringonkukansiemeniä.

Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Leikkaa kaikki **vihannekset** paperinohuiksi terävällä **veitsellä** tai mandoliinilla. Asettele **kauniisti** neljälle vadille ja kaada päälle kastiketta ja ripottele lopuksi päälle paahdetut auringonkukansiemenet. Mausta suola- ja mustapippurilla. Vinkki! Tähän voi myös hyvin ripotella päälle hyvää **juustoa**.

## P

1. mjölkorna som tidigare betat på Skimra gårds ängar
2. byggde om ladugården till ett mejeri
3. istället för kor blev det får
4. gav möjlighet att arbeta med ekologisk djurhållning
5. besättningen består idag av 200 får
6. för att få balans i arbetsåret
7. lammar också på sensommaren
8. lammen går med tackorna 1 1/2 månad
9. odla och skörda foder
10. bedriva jordbruket
11. första produkter var bredbad färskost och fetaost
12. mottagandet bland konsumenterna
13. är stadigt förankrad i den franska mejerikulturen
14. marknadsföringen har skött sig själv
15. det gäller att hitta en bra balans
16. de lagras i sex månader
17. lagrad hårdost som inte är industriellt framställd
18. har förfärsats över den fattiga ostkulturen i Finland
19. den småskaliga produktionen
20. det känns som en stor upplevelse

## Q

Karitsa: lamm. Lypsää: mjölka. Valkohomejuusto: vitmögelist. Varastoida: lagra. Tuorejuusto: färskost. Lammasjuusto: fårost. Kova juusto: hårdost. Meijeri: mejeri. **Ratkaisusana: mjölkfår: lypsylammas.**

## R *Oikeat vastaukset esimerkiksi:*

1. Itämeressä uivien kalojen ja kalastuksella itsensä elättävien kalastajien.
2. 19 metriseen kalastusalukseen, troolariin.
3. Huonompi palkka ja huonommat työajat.
4. Ennen silakkaa syötiin enemmän; se oli perusravintoa rannikolla asuville ja myös kaupunkilaiset hankkivat silakkaa markkinoilta.
5. Miten hän saisi kotimaiset kuluttajat syömään enemmän silakka.
6. Silakkaa on lähes mahdoton valmistaa suurkeittiössä.
7. Joulukuusta eteenpäin.
8. Kala on herkkä raaka-aine. Vaikka kala saapuu Helsinkiin samana yönä kuin se on pyydystetty, se ei ole tarjolla kuluttajille vielä seuraavana aamuna vaan pakataan vasta myöhemmin samana päivänä.
9. Että Itämeren kala ei ole hyväksi terveydelle ja sitä saisi syödä korkeintaan kaksi kertaa viikossa.
10. Silakkaa voidaan syödä uudella tavalla esimerkiksi tortilloissa jauhelihan tai kanan sijaan.

**S** Oikeat vastaukset esimerkiksi:

1. Sanotaan, että kalat/kalastajat ovat kuolemassa sukupuuttoon.
2. poikkeus joka vahvistaa säännön
3. kalastaja kolmannessa sukupolvessa
4. kokoaikainen kalastaja
5. perusravinto useimmille rannikolla asuville
6. menee vientiin Venäjälle
7. Tähän saakka ei ole saavutettu suurta menestystä.
8. syyskuusta jäiden asettumiseen asti
9. Silakat lajitellaan koon mukaan.
10. näiden uutisten yhteydessä

**T**

Kalastus: fiske. Itämeri: Östersjö. Troolari: trålare. Syksy: höst. Kuluttaja: konsument. Satama: hamn. Uida: simma. Pyydystää: fånga. Nauvo: Nagu. **Ratkaisusana: strömming: silakka.**

**RECEPT****SILAKKA****Kirvelimajoneesin & karamellisoitujen juuresten kera**

4 annosta

16–20 **kokonaista silakkaa**  
 Ruisjauhoa  
**suolaa**, mustapippuria

4 kiinteää **perunaa**  
 2 porkkanaa  
 1/2 lanttu  
 2 rkl **voita**  
 1 rkl rypsiöljyä  
 1 rkl **rypsiöljyä**  
 1 rkl omenasiideriviinietikkaa  
**suolaa**, mustapippuria  
 Ruohosipulia

Karamellisoidut juurekset: **kuori** ja kuutio perunat, lanttu ja porkkanat yhtä suuriksi paloiksi. Ruskista juureksia **voissa** ja **öljyssä** kunnes ne alkavat tuntua **pehmeiltä**. Kaada päälle **sokeri** ja anna karamellisoitua ja kaada päälle viinietikka. **Suolaa** ja **pippuroi**. Pidä lämpimänä.

**Kirvelimajoneesi**

2 kpl **munankeltuaista**  
 1 tl dijonsinappia  
 1 rkl valkoviinietikkaa  
 1 ruukku **hienonnettua** tuoretta kirveliä  
 2 1/2 dl **rypsiöljyä**  
 suolaa, **pippuria**

Sekoita **munankeltuaiset**, sinappi, viinietikka ja **hienonnettu** kirveli.

Lisää öljy tippoittain vatkaton jatkuvasti. **Mausta** suolalla ja pippurilla. Lisää **hienonnettua** kirveliä oman maun mukaan (mahdollisesti **kuivattua** kirveliä antamaan lisää makua). Anna majoneesin levätä noin 2 **tuntia**. (**Maku** tulee esille kun se on saanut vetäytyä **muutaman tunnin**.) **Puhdista/perkaa** silakat **päästä** ja selkäruodosta mutta jätä pyrstö paikoilleen.

Leivitä silakat ruisjauhossa ja **suolaa** ja **pippuroi**.

Paista silakat kullanuskeiksi **voissa** jotta ne saavat rapean pinnan.

**Tarjoa** silakat kirvelimajoneesin, karamellisoitujen juuresten ja **hienonnetun** ruohosipulin kanssa.

## U

### I

**Demeter-viljely on esimerkiksi seuraavia asioita:**

- biodynaamista viljelyä
- ensimmäinen moderni muunnelma luomuviljelystä
- kehitettiin Saksassa 1920-luvulla
- kehittäjä oli filosofi Rudolf Steiner
- tunnettu ja arvostettu tavaramerkki kuluttajien keskuudessa Saksassa ja Ruotsissa.
- eläintenpito ja kasvienviljely tasapainottavat toisiaan
- tila on omavarainen

### II

- |      |       |
|------|-------|
| 1. g | 8. n  |
| 2. j | 9. a  |
| 3. m | 10. e |
| 4. b | 11. d |
| 5. h | 12. f |
| 6. c | 13. k |
| 7. l | 14. i |

**III Oikeat vastaukset esimerkiksi:**

1. Elsa ja Jean Fromond hoitivat tilaa 1991–2009. Tila on ollut suvulla jo 1830-luvulta saakka. Pääasiassa suvun naiset ovat harjoittaneet maataloutta
2. 70 lammasta ja 50 lehmää ja vasikkaa.
3. Lihantuotanto vaatii hyvää rehua runsaasti.
4. Ne ovat tärkeitä biodynaamiselle kiertokululle: niiden lannasta saa kompostia viljanviljelylle
5. Kysyntä on kasvanut vuosi vuodelta, mutta vieläkään ei ole aivan tavallista, että kaupassa on lammasta tai karitsaa. Tämä vaatii kuluttajilta panostusta, koska lammasta ei saa yhtä helposti kuin sikaa ja nautaa.
6. Hän aikoo elvyttää vihannesten viljelyä, koska biodynaamisista vihanneksista on pulaa.
7. Erikoiskauppojen lisääntymisellä ja kasvavalla kiinnostuksella ruuan alkuperää kohtaan.

**V**

Liha: kött. Maatiaisrotu: lantras. Laidun: bete. Puutarha: trädgård. Kinkku: skinka. Teurastus: slakt. Viljellä: odla. Komposti: kompost. Vilja: spannmål. **Ratkaisusana: kretslopp: kiertokulku.**

**W**

1. Se luo kasvihuoneilmaston, joka pidentää kautta ja antaa myös ylimääräisen huoneen aikaisesta keväästä myöhäiseen syksyyn.
2. Pinta-ala on rajallinen ja viljelyä täytyy ajatella tasoissa. Yhteen ruukkuun voi mahtua useampi kasvi. Kun sato on syöty, on aika vaihtaa kasvi toiseen.
3. Viiniköynnöksen tehtävä on varjostaa ruokapaikkaa ja osa kasveista on parvekkeella kukkaloiston vuoksi mutta suurin osa on syötäväksi tarkoitettuja kasveja.
4. Kasvun seuraamisesta, varsinaisesta sadosta, suunnittelusta.

**X****I**

1. i själva verket
2. läge mot sydväst
3. lång erfarenhet av trädgårdsland
4. tack vare balkongen
5. från tidig vår till sen höst
6. från år till år
7. när skörden är uppäten
8. ge skugga till matplatsen
9. håller då sin smak bättre
10. drömmer om ett persikoträd

**II**

1. keidas Välimerellä
2. vasta pelastuneet, äskettäin hurahaneet
3. uusia tuttavuuksia
4. korvaamattomat
5. pääasiallinen tehtävä
6. hyötypuutarha
7. sen Kristin on oppinut
8. siitä tulee mitä tulee
9. antaa takaisku
10. saa antaa tilaa jollekin / väistyä jonkin tieltä

**Y**

Kylvää: så. Ruukku: kruka. Siemen: frö. Kukoistaa: frodas. Viljellä: odla. **Ratkaisusana: skörd: sato.**

## Z

**”MARTHA” Muffini mustikoiden kera**

10–20 leivosta

125 g huoneenlämpöistä **voita**3 **kananmuna**4 dl **spelttisihtijauhoja**1 1/2 tl **leivinjauhetta**1 1/2 dl tummaa **sokeria**1 dl **maitoa**1 1/2 dl **pakastettuja mustikoita**

Laita uuni lämpenemään 180 asteeseen. Sekoita **voi**, **kananmunat**, jauhot, **leivinjauhe**, **sokeri** ja **maito** kulhossa ja vatkaa 4 minuuttia **sähkövatkaimella**. Sekoita **varovasti** marjat mukaan. **Täytä** muffinssivuoista 3/4 taikinalla ja **paista** 15–20 minuuttia. Anna jäähtyä kokonaan.

**Koristelu:**100 g huoneenlämpöistä **voita**170 g **tomusokeria**1 **sitruuna**

(1 rkl sitruunanmehua ja

1 tl sitruunankuorta)

**tuoreita mustikoita**

**Vatkaa** voi ja **tomusokeri** kuohkeaksi kuorutteenksi, **lisää** sitruunanmehua ja -kuori. Solmi **rusetti** leivosten ympärille kauniilla nauhalla ja **pursota** sitten kuorrute leivoksille. Koristele **tuoreilla mustikoilla**. Leivokset ovat parhaimmillaan tarjottuna heti tai samana päivänä.

Vinkki! Leivokset voi koristella myös **kermavaahdolla** tai sekoittaa 3 rkl luonnonjogurttia voitahnaan.

## LYHENNETTYJÄ, SELKOKIELISIÄ TEKSTEJÄ

Tekstit perustuvat *Rena råvaror*-esitteen teksteihin, mutta niitä on lyhennetty ja selkeytetty. Jokaisen tekstin jälkeen on annettu tehtävä, jonka suorittaminen onnistuu myös lyhennettyjen tekstien pohjalta. Muitakin tehtäviä voi sovelletusti tehdä mutta sanasto on suppeampi, mikä hankaloittaa joidenkin tehtävien suorittamista. Lyhennettyjä tekstejä voidaan myös käyttää apuna, kun tutustutaan varsinaiseen esitteen tekstiin.

### MATKULTUR – förr eller nu?

Matkultur betyder två saker: både det som man åt förr och det som man äter nu.

Matkulturen har förändrats mycket under de senaste 100 åren. Tidigare var det vanligt att man producerade sin mat själv. I dag äter man mat som är gjord i fabriken. Man måste äta för att hållas vid liv men i dag tänker många också på miljö, hälsa och etik.

Marthaförbundet var en av de första som började berätta om matens innehåll. De lärde folk hur man lagar mat som är hälsosamt. Man åt ofta kött, saltad fisk, gröt, bröd och mjölk. Marthaförbundet lärde att man ska äta mera grönsaker och att man kan odla grönsaker hemma. Grönsaker, bär och frukt ger viktiga vitaminer, lärde Marthorna.

Efter kriget förändrades många saker. Kvinnor behövdes i arbetslivet, människor hade mera pengar och man började tillverka mat i fabriker. Man hade inte så mycket tid att laga mat efter arbetsdagen, och därför började man äta mera färdigmat. Det här ledde till att man inte lärde sig att laga mat själv.

Det är ofta billigare att laga mat själv än att köpa färdigmat. Dåliga tider på 1990-talet ledde till att många blev intresserade av Marthaförbundets matlagningskurser.

Färdigmat innehåller mycket salt, fett och tillsatämnen. Det är också skadligt för miljön att producera färdigmat. Många har reagerat: de vill inte längre äta färdigmat, och de tycker att det är bättre att äta mat som är närproducerad och ekologisk. Allt fler vill veta vad maten verkligen innehåller. De är intresserade av mat och väljer noggrant vad de äter. I broschyren presenteras finlandssvensk matkultur, speciellt närproducerad och ekologisk mat.

**Tehtävä: A**



## **SPANNMÅL – mjöl, gryn och flingor**

Veckoski-Andersböle kvarn ligger i Borgå. Den är byggd år 1934. Bjarne Backman började jobba som mjölnare år 1984 och då fanns det också andra kvarnar i närheten. När andra kvarnar stängdes började flera kunder komma till Bjarnes kvarn. Tidigare var kunderna för det mesta jordbrukare som ville mala säd för eget behov. I dag är kunderna gårdar som säljer sädesprodukter.

Det är möjligt att mala ekologisk säd i Bjarnes kvarn. Det hämtar flera kunder och också Bjarne har börjat odla ekologiskt. Alla produkter som tillverkas av säd smakar bäst när de är färska. Några anser att smaken blir sämre redan på några timmar. Bjarne rekommenderar att man förvarar produkter svaltt och använder dem inom tre månader. Man kan köpa produkter direkt från kvarnen varje lördag.

### **Tehtävä: E**

## **SÄSONGMAT FRÅN GÅRDSBODEN**

Några konsumenter besöker hellre småbutiker än stora köpcentrum. De tycker att det är bättre med små och personliga affärer. I Kyrkslätt finns Gårdsboden som startades år 1993. Där säljer man produkter som är närproducerade. När Henrik Fröberg berättade om idén till andra producenter visade de andra inte stort intresse. Men när Gårdsboden öppnades, blev också andra intresserade. Ordet närproducerat var inte vanligt för 20 år sedan men meningen med Gårdsboden har alltid varit att man vet varifrån maten kommer.

Också säsongmat är ett nyckelord i Gårdsboden. Det betyder att varor i butiken följer årsrytmen. Jultiden är högsäsong: då säljer man mest. Bageriet fungerar hela året. På vårvintern säljer man till exempel rotsaker och potatis. Under påsken säljer man lamm och memma, och under första maj säljer man mjöd. Den dåligaste tiden är i april och maj därför att gamla varor tar slut och nya färska varor har inte kommit. Senare på våren och under sommaren har man mycket att sälja: sparris, nypotatis, dill, lök, morötter och andra grönsaker. Senare på sommaren och under hösten får man bär,

svamp och äpplen. Numera är det många producenter som säljer sina varor i Gårdsboden.

**Tehtävä: F, G**

### **EKOLOGISKT NÖTKÖTT**

Mats och Pauliina Holmqvist har en ekologisk gård i Karleby. Också Mats föräldrar odlade ekologiskt. Mats fick ekologiskt perspektiv på olika saker när han växte upp på gården.

På gården jobbar idag sammanlagt fem personer. Tidigare var många skeptiska mot ekologisk odling men i dag är ekologiska varor populära.

I motsats till mjölkkor får biffkor vara ute hela året. De behöver endast vatten, mat och skydd för dåligt väder. Djuren får vara fritt ute och växa i två år. Sedan är det dags för slakt. Djuren slaktas i Atrias slakteri i Kauhajoki eftersom mindre slakterier har stängts. Köttet säljs i några närbutiker och i en ekobutik i Karleby men också till privatkunder. Ekologiskt kött är populärt eftersom människor vill veta varifrån maten kommer. Mats tror att människor blir bara mer och mer intresserade av bättre mat i framtiden. Han tycker att man inte behöver äta kött varje dag men då man äter kött, kan man välja ett bättre ekologiskt alternativ.

**Tehtävä: I**

### **VILT – I SKOG OCH MARK**

Människor frågar Anita Storm alltid då och då varför hon jagar. Då frågar Anita dem:

”Vad händer med kött innan det är på din tallrik?” När man jagar själv, vet man vad som händer. Anita jagar mest sjöfågel och älg men egentligen är hon mest intresserad av att hantera kött. Man måste kunna hantera kött på rätt sätt för att lyckas med matlagning. Djuret måste slaktas och styckas försiktigt.

Anita har studerat styckning i Sverige. Hon tycker att det är möjligt att stycka en hel älg med kniv. Hon säger att man inte behöver använda såg men andra jägare tror inte på Anita. Anita är också intresserad av närmat och tycker om att plocka bär och svamp i skogen.

**Tehtävä: L**

## GRÖNSAKER I SKÄRGÅRDSKÖKET

Anki Lindeman grundade en restaurang i Replot. Hennes första idé var att grunda endast Bed and Breakfast men gäster blev hungriga och de måste få mat. Man kan komma till Finngrundet för en middag eller man kan stanna hela dagen och också övernatta. Gäster är företagskunder, arbetslag och privatpersoner. År 2003 drog man vatten ut till ön, och Anita förnyade köket. Finngrundet är fortfarande Ankis hem men det fungerar också som beställningsrestaurang. Anki använder färska, närproducerade produkter i matlagningen, t.ex. får och fisk, bär, svamp och grönsaker.

En del av varorna måste man köpa i Vasa. Men en stor del finns på ön där Anki bor. Hon har en örtagård, en köksträdgård och fruktträd. Man kan också hitta vilda växter i naturen. Några växter övervintrar i Ankis köksfarstu. På våren flyttar man växterna till växthuset och senare ute till trädgården. Det tar mycket tid att ta hand om trädgården, säger Anki.

**Tehtävä: O**

## FÅROST FRÅN SKIMRA GÅRD

Cecilia Persson sålde mjölkorna och köpte mjölkfår i stället. Hon ville arbeta med ekologisk djurhållning så hon började göra fårost. Den gamla ladugården blev ett mejeri och lager.

I dag har Cecilia 200 får. Cirka hälften av fåren mjölkades förra vintern. Cecilia har lärt sig att göra ost på olika kurser i Sverige. Hennes första produkter var färskost och fetaost. Man säljer Cecilias ostar främst på Åland men ibland också på olika marknader. Just nu planerar Cecilia på en ny hårdost: den lagras i sex månader och den har en yta av vitmögel. Hon är den enda i Finland som livnär sig på fårost.

OBS! Vad menar man med: *Får får inte får, får får lamm!*

**Tehtävä: Q**

## ÄT FISK!

Det sägs att både fiskar som simmar i Östersjön och fiskare är utdöende. Jörgen Andersson är ung fiskare i tredje generationen. Han har investerat sin framtid i en fiskebåt, trålare. Han säger att lönen och arbetstiderna är sämre än tidigare, men han trivs i sitt jobb.

På 1950-talet åt man mycket strömming, speciellt om man bodde vid kusten. Nu måste Jörgen fundera på hur han får folk att äta mera strömming. Det är svårt att laga strömming i ett storkök och barn lär sig inte att äta strömming i skolan.

Jörgen fiskar från september tills isarna lägger sig. Han fortsätter på våren när isarna gått tills vattnet blir för varmt. Den bästa tiden att fånga strömming är från december framåt. Fisk är en känslig råvara och den borde säljas så fort som möjligt. Därför är Helsingforsmarknaden svår, tycker Jörgen.

Rapporter säger att Östersjöfisk inte är bra för hälsan och att man ska äta Östersjöfisk högst två gånger i veckan. Jörgen tycker att man borde berätta också om fiskens positiva hälsoeffekter. Strömming kan ätas på många nya sätt som en del av dagens matkultur, t.ex. med tortillor, tipsar Jörgen.

## Tehtävä: R

### PÅ SÄLLVIK GÅRD ÄR NÄRINGSKEDJAN SLUTEN

På Sällvik gård driver man biodynamiskt jordbruk, så kallad *Demeter*-odling. Det är den första moderna varianten av ekologisk odling. Rudolf Steiner utvecklade Demeter i Tyskland på 1920-talet. Demeter är inte så vanligt i Finland men i Tyskland och Sverige är det välkänt.

Elsa och Jean Fromond drev gården 1991-2009. Gården har funnits i familjen sedan 1830-talet och då var det kvinnorna som drev jordbruket. Nu har gården 70 får och 50 kor och kalvar. Speciellt Sällviks lamm är välkänt i restauranger. Det behövs mycket gott foder för en god köttproduktion. Hereford-kor är viktiga för gårdens biodynamiska kretslopp. Gödsel från korna ger bra kompost till odling av spannmål.

Fårkött blir mera efterfrågat varje år. Det är ändå inte vanligt att det finns får eller lamm i butiker. Louise Fromond ska också börja odla biodynamiska grönsaker. Flera specialbutiker öppnas hela tiden och folk är mer intresserade av maten. Detta kan leda till att vi ser mera Demeter-produkter i handeln.

**Tehtävä: U (I + III)**

### **ÖRTER – ODLA I KRUKA PÅ BALKONG**

På Kristin Olsonis balkong finns ett stort antal krukor med örter och grönsaker. Hon har en lång erfarenhet av odling. Hon bodde tidigare på landsbygden där hon hade en trädgård där. Hon fortsatte att odla på balkong när hon flyttade till stad. En inglasad balkong ger ett växthusklimat. Säsongen blir längre och man har ett extra rum från vår till höst.

Ytan på en balkong är begränsad och man måste tänka på att ha en eller flera växter i samma kruka. På Kristins balkong har växterna olika uppgifter. Vinrankan ger skugga till matplatsen. Några blommor finns på balkongen bara för att de är vackra men största delen av växterna är ändå ätbara.

Den som har odling som hobby kan få nöje av olika saker. Kristin säger att det är trevligt att följa med hur växterna växer. Förstås ger också själva produkterna, skörden, nöje. Planeringen är också en stor del av nöjet, tycker Kristin. Just nu drömmer hon om ett persikoträd.

**Tehtävä: W.**