



Hyvät käytännöt eteenpäin

Ilmastovastuullisen ruoan kokkausilta

Ilmastovastuullisen kasvisruoan kokkausillassa opetellaan valmistamaan kasvisruokia ja tutustutaan ruoan ilmastovaikutuksiin. Tavoitteena on oppia käyttämään tuttuja kasviksia totuttua monipuolisemmin sekä tutustua sekaruokavaliassa vähemmän hyödynnettäviin kasviksiin ja kasvisperäisiin proteiininlähteisiin kuten soijarouheeseen ja tofuun. Kokkausillan jälkeen ravintoarvollisesti täysipainoisten kasvisruokien valmistaminen on vaivattomampaa myös kotikeittiössä.

Kohderyhmä

Kokkausillan järjestetään kohdennetusti tietyille ryhmälle (esim. yhdistyksen jäsenet, kerhoryhmä, ruoka-alan ammattilaiset) tai kaikille halukkaille. Kokkausilta soveltuu hyvin myös nuorille, joilla on jo peruskeittotaidot. Osallistujamäärä on rajallinen, sillä esimerkiksi koulun kotitalousluokkaan mahtuu kokkaamaan yleensä 10-16 henkilöä. Kokkausilta on ilmoittauduttava sitovasti etukäteen, jotta ruoka-aineiden menekki pystytään laskemaan.

Kokkausiltaan osallistuminen vaatii ruoanvalmistuksen perustaitoja. Kokkausilta sopii hyvin esimerkiksi maahanmuuttajien ja kantaväestön yhteiseksi toiminnaksi. Ruoka-aineallergisten on hyvä ottaa huomioon, että kokkausillassa käytetään paljon vilja- ja soijatuotteita.

Toteutus

ILMANKOS-projektin järjestämissä kokkausilloissa valmistettiin illan aikana 12 erilaista ruokalajia. Mukana oli pääruokia, lisukkeita ja jälkiruokia. Osallistujat jaettiin neljään ryhmään ja kukin ryhmä valmisti kolme ruokalajia. Lopuksi kaikki ruoat koottiin tarjoilupöydälle ja nautittiin yhdessä ison pöydän ääressä. Loppusiivous hoidettiin yhdessä. Sisällön voi myös jakaa useammalla illalla, jolloin ehtii valmistaa enemmän ruokalajeja ja käyttää enemmän aikaa ruoan ja ilmastonmuutoksen yhteyden tarkasteluun.

ILMANKOS-projektin järjestämien kokkausiltojen kesto on ollut noin 3,5 tuntia. Aluksi noin vartti on käytetty aiheen alustukseen, kaksi tuntia ruoan valmistukseen ja reilu tunti syömiseen ja siivoukseen.

Kokkausillan voi järjestää koulun kotitalousluokassa tai kerhotilan keittiössä. Pienimuotoisen kasviskokkausillan voi järjestää myös kotikeittiössä.

Kasviskokkausillan voi järjestää mihin vuodenaikaan tahansa. Valituissa resepteissä voi huomioida kyseisen sesongin ajankohtaiset tuotteet. On kuitenkin hyvä välttää yleisesti kiireisiä aikoja kuten juhlapyhien ja lomien alusaikoja. Erityisesti maahanmuuttajien kohdalla on hyvä huomioida uskonnolliset paastajat.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Viestintä

Kokkausillan mainonnan laajuus riippuu kohderyhmästä. Jos ilta on kaikille avoin, voi tilaisuutta mainostaa nettisivustojen tapahtumakalenterissa, lehtimainoksessa, sähköpostilistoilla sekä julistein. Mainoksissa on oltava maininta illan mahdollisesta materiaalmaksusta, sitovasta ilmoittautumisesta sekä pyydettyä osallistujia ilmoittamaan ruoka-ainerajoituksistaan.

Ilmastonmuutos ja yhteisöllisyys

Eläinperäisten tuotteiden käytön vähentäminen on yksi tehokkaimmista keinoista pienentää henkilökohtaista hiilijalanjälkeä. Kasvisruokien vähäisemmän ilmastorasitteen lisäksi tuodaan esille muita ilmastovastuullisen ruokavalion periaatteita kuten kausituotteiden suosimista, valintaa eri lihojen väliltä ja ruokahävikin välttämistä. Ajatusten vaihto ja yhdessä tekeminen kannustavat muuttamaan omia tottumuksia ja lisäävät yhteistä tahtotilaa ilmastonmuutoksen hillintään.

Kokemukset ja palaute

Tampereen seudun ILMANKOS -projekti järjesti vuosina 2010-2012 useita ilmastovastuullisen ruoan kokkausilloja Tampereella, Kangasalla, Lempäälässä, Nokiolla, Pirkkalassa ja Ylöjärvellä.

Osa kokkausilloista oli suunnattu ILMANKOS-projektin ilmastoperheille ja osaan saattoivat osallistua kaikki kiinnostuneet. Lisäksi järjestettiin kokkausilta seudun kotitalousopettajille. Illat järjestettiin koulujen kotitalousluokassa ja ohjaajana oli vegaanisen ruokavalion asiantuntija. Kokkausillat olivat maksuttomia, mutta ruoka-ainekustannukset jaettiin osallistujien kesken.

ILMANKOS-projektin saama palaute kokkausilloista oli erittäin myönteistä. Illat olivat suosittuja ja täyttyivät nopeasti. Erityisesti kiitettiin uusien raaka-aineiden käytön opettelua ja arkikäyttöön helposti otettavia reseptejä. Valtaosa koki kokkausillojen oppien siirtyvän käytäntöön ja uskoi ruokavalionsa muuttuvan kasvisvoittoiseksi. Ilmastovastuullisen ruokavalion ja ruoan ympäristövaikutusten käsittelyyn toivottiin palautteissa enemmän aikaa. Mahdollisuuksien mukaan kokkausillan sisältö kannattaa jakaa kahdelle illalle.

”Thania kasvisruokia ja makuelämykset uskomattomia. Teen varmasti näitä kotonakin.”

”Ideat siirtyvät varmasti arkeen. Hiilijalanjälki pienenee valintojen kautta.”

”Herneitä ja papuja tulee varmasti jatkossa käytettyä enemmän.”

(palautteita ilmastovastuullisen ruoan kokkausilloista)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.