

# JUHLAVA PÄIVÄLLINEN -KOKKIKURSSI

Tiina Hiidenoja-Sirén

Anniina Juhola

Katja Väkiparta

Ammatillisen opettajankoulutuksen  
kehittämishanke  
Marraskuu 2012  
Ammatillinen opettajakorkeakoulu  
Tampereen ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Hiidenoja-Sirén Tiina, Juhola Anniina, Väkiparta Katja  
Juhlava Päivällinen -kokkikurssi

Opettajankoulutuksen kehittämishanke 20 sivua + 10 liitesivua  
Marraskuu 2012

---

Ruokakulttuuri kuuluu tärkeänä osana yleissivistykseemme ja ruokaa pidetään tärkeänä hyvinvoinnin ja voimavarojen lähteenä. Arkielämässä ei välttämättä kuitenkaan osata toteuttaa terveellistä ja tasapainoista ruokavaliota, vaikka tietoa olisikin. Viime vuosina kasvanut kiinnostus ruokaa ja ruoanlaittoa kohtaan näkyy kokkikurssien suurena suosiona. Yhdessä oleminen ja puuhailu ruoanlaiton parissa koetaan mukavana vastapainona kiireiselle elämälle. Ruuan nautinnollinen valmistaminen yhdessä luo mieleenpainuvia kokemuksia. Kotitalous-aineala on ajanhengessä kehittyvää ja innostavaa, jota jokainen voi toteuttaa omien kiinnostuksen kohteiden mukaan.

Ryhmämme yhtä jäsentä pyydettiin järjestämään kokkikurssia, josta saimme tarpeen ja aiheen kehittämishankkeellemme. Tutustuimme eri vapaan sivistystyön oppilaitoksien järjestämiin kokkikursseihin, joiden taustalla on käytetty Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmaa ja näiden avulla kehitimme oman toteutussuunnitelman Juhlava Päivällinen -kokkikurssille. Kehittämishankkeemme on toteutussuunnitelma tälle kurssille, joka on tarkoitettu toteutettavaksi missä tahansa vapaan sivistystyön oppilaitoksessa. Kurssilaisille on tarkoitus opettaa, mistä eri osista rakentuu juhlava päivällinen. Tarkoituksena on ottaa myös huomioon kestävä kehitys ja laadukas ruoka. Työmme tarkoituksena on opettaa kurssilaisia valmistamaan hyvää ruokaa esteettisesti esille laittaen.

Eri-ikäisten ja eri elämänvaiheessa olevien kurssilaisten oppimisen lähtökohdaksi nousi esiin elinikäinen oppiminen, halu oppia uutta. Elinikäisen oppimisen ajatuksena on, että yksilön kasvu ja kehittyminen jatkuu läpi elämän. Sen tavoitteena on parantaa ammattitaitoa, tietoja ja osaamista, sekä edistää henkilökohtaisten toiveiden toteutumista, aktiivista kansalaisuutta ja sosiaalisia taitoja.

---

Asiasanat: vapaa sivistystyö, laadukkaat ruokavalinnat, toteutussuunnitelma, elinikäinen oppiminen

## SISÄLLYS

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO.....  | 4  |
| 2 | KOTITALOUSOPETUSTA VAPAASTI SIVISTÄEN .....          | 5  |
|   | 2.1 Vapaa sivistystyö .....                          | 5  |
|   | 2.2 Laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelma ..... | 7  |
|   | 2.3 Elinikäinen oppiminen .....                      | 9  |
|   | 2.3.1 Elinikäisen oppimisen muodot.....              | 10 |
|   | 2.4 Oppimiskäsitys .....                             | 11 |
|   | 2.5 Opettajan toiminta.....                          | 12 |
|   | 2.6 Arviointi .....                                  | 13 |
| 3 | JUHLAVA PÄIVÄLLINEN -KOKKIKURSSI.....                | 15 |
|   | 3.1 Toteutussuunnitelma.....                         | 15 |
|   | 3.2 Tuntisuunnitelma.....                            | 17 |
| 4 | YHTEENVETO .....                                     | 19 |
|   | LÄHTEET .....  | 21 |
|   | LIITTEET .....                                       | 22 |

## 1 JOHDANTO

Kehittämishanketta pohtiessamme esiin nousi monia mielenkiintoisia aiheita. Ideoinnin aikana yhtä ryhmämme jäsentä pyydettiin pitämään kokkikurssi miehille ja vetäjäksi toivottiin alan asiantuntijoita. Pyynnön innoittamana keskustelun, sekä aiheen kypsyttelyn jälkeen lähdimme pohtimaan kyseistä kurssia ja innostuimme suunnittelemaan kokkikurssin Juhlava Päivällinen.

Tällaiselle kurssille ei ollut olemassa valmista suunnitelmaa, joten lähdimme selvittämään löytyykö opetussuunnitelmaa tai toteutussuunnitelmaa, jota voisimme käyttää työssämme, sekä muuta tietoa aiheesta. Valitsimme työmme pohjaksi Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelman. Suositusta on käytetty opetuksessa useassa Vapaan sivistystyön oppilaitoksessa, ja niitä vertailemalla löysimme omaan työhön ideoita.

Työstä muodostui Juhlava Päivällinen –kokkikurssin toteutussuunnitelma, jota voidaan toteuttaa esim. kansalaisopistossa tai pienellä kehittämisellä liiketoimintaideana. Toteutussuunnitelma kuvaa opetussuunnitelman sisällöt tarkemmin ja esittää miten koulutus käytännössä toteutetaan. Juhlava Päivällinen -kokkikurssin arviointimenetelmänä on tarkoitus käyttää ”sateenvarjomallia”, jonka avulla opettaja saa palautetta kurssista sen kehittämistä varten. Tätä toteutussuunnitelmaa sovellamme opettajaksi valmistujien kurssijuhlana. Näin pääsemme testaamaan kurssirungon toimivuutta.

## 2 KOTITALOUSOPETUSTA VAPAASTI SIVISTÄEN

Olemme tutustuneet työssämme valtakunnallisesti laadittuun Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositukseen, joka pohjautuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamaan suositukseen ja elintarviketalouden kansalliseen laatustrategiaan. Suositusta ovat käyttäneet eri vapaansivistystyön oppilaitokset kotitalouskurssien suunnitteluun ja toteutukseen itsenäisesti. Oppilaitoksissa toimintaperiaatteena on elinikäinen oppiminen ja opetusta toteutetaan opettajan oman oppimisenäkemyksen mukaan.

Vapaan sivistystyön oppilaitokset tarjoavat nykyiseen nopeatempoiseen ja stressialttiiseen elämään opetusta, joka paneutuu yksilön omaan kehittymiseen ja elämysten tarjoiluun rauhallisessa rytmissä. Kansalaisopistoissa järjestetään mm. kotitalousopetusta tavoitteenaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, joka muodostuu sujuvasta arjen hallinnasta ja elämän nauttimisesta. Oppimisen ohessa opistoissa viihdytään ja virkistäydytään yhdessä. Opetus sisältää osioita ravitsemuksesta ja ruokakulttuurista, joka on yhteydessä kotiin, ympäristöön ja vallitsevaan yhteiskuntaan. Lähtökohtana on käytännön toiminta, johon kuuluu taitojen kehittäminen yhdessä tehden.

### 2.1 Vapaa sivistystyö

Vapaalla sivistystyöllä tarkoitetaan omaehtoista oppimista ja itsensä kehittämistä, jota voidaan toteuttaa esimerkiksi kansalaisopistoissa. Vapaan sivistystyön opinnot ovat yleissivistäviä, harrastustavoitteisia ja yhteiskunnallisia opintoja. Opiskelu vaihtelee iltaopiskelusta kokopäiväisiin lyhytkursseihin tai intensiivikursseihin. Suurimpana oppiaineryhmänä ovat taide- ja taitoaineet, jotka kattavat opetustuntitarjonnasta noin 57 %. Tähän kokonaisuuteen myös kotitalousopetus luetaan kuuluvaksi.

Vapaan sivistystyön oppilaitoksia ovat kansanopistot, kansalaisopistot, opintokeskukset, liikunnan koulutuskeskukset (urheiluopistot) ja kesäyliopistot. Kansalaisopistoja Suomessa on noin 240 ja ne tarjoavat eri aihealueissa aikuiskoulutusta yli 10 000 opetuspisteessä, yhteensä yli miljoona opiskelijaa vuosittain. Kansalaisopiston erityistehtävänä on vastata alueellisiin ja paikallisiin sivistystarpeisiin ja tarjota mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. (Opetushallitus – Vapaa sivistystyö 2012).

Vapaan sivistystyön keskeisiä tehtäviä ovat: edistää yksilön persoonallisuuden ja sen monipuolisuuden kehittymistä, vahvistaa yhteisöllistä toimintaa ja kansalaisyhteiskuntaa, sekä tukea tasa-arvoisen, moniarvoisen ja demokraattisen yhteiskunnan kehittymistä. (Opetushallitus – Vapaa sivistystyö 2012).

Vapaan sivistystyön järjestämisestä on säädetty laissa (2010, 1§) seuraavaa:

”Vapaan sivistystyön tarkoitus ja tavoitteet

Vapaan sivistystyön tarkoituksena on järjestää elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta.

Vapaana sivistystyönä järjestettävän koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävän kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012 ja 2010, 1§).

Vapaa sivistystyö ei ole tutkintotavoitteista, eikä sen sisältöjä säädellä lainsäädännössä. Koulutuksen tavoitteista ja sisällöistä päättävät oppilaitosten ja organisaatioiden ylläpitäjät, joita ovat kunnat, kuntayhtymät, yhdistykset,

säätiöt tai osakeyhtiöt. Vapaan sivistystyön koulutusorganisaatiot vastaavat varsin itsenäisesti toiminnastaan ja sen kehittämisestä. (Opetushallitus – Vapaa sivistystyö 2012; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012).

## 2.2 Laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelma

Olemme käyttäneet työssämme valtakunnallisesti laaditun Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelma suositusta, jota käytetään kotitalouskurssien suunnittelun pohjana. Sen tavoitteena on edistää opiskelijan hyvinvointia ja terveyttä, sekä auttaa löytämään hyviä ja laadukkaita valintoja arkeen. Suositusta voivat hyödyntää eri vapaan sivistystyön oppilaitokset kotitalousopetuksen perustana. (Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelma 2007, 6, 9.)

Perehtyessämme kansalaisopistojen kotitalousopetukseen havaitsimme, että Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmaa on käytetty sekä Kuopiossa, että Helsingissä kotitalousopetuksen opetussuunnitelman tukena. Kuopion opetussuunnitelma on muodostunut opiston omista visioista ja arvoista. Siinä opetuksen tavoitteet on ilmaistu kurssikohtaisesti opetusohjelmassa, kun taas oppimisen tavoitteet ovat vapaassa sivistystyössä oppijakohtaisia. Kuopion kansalaisopisto käyttää opetuksen kulmakivinä oppimisen muotoja, jotka ovat: tietämään oppiminen, tekemällä oppiminen, oppiminen elämään yhdessä ja olemaan oppiminen. (Maukonen 2008, 22)

Helsingin kaupungin suomenkielisen työväenopiston toiminta-ajatuksena on oppia hyödyllisiä tietoja ja taitoja arjen avuksi, terveyden evääksi, kodin kaunistukseksi ja juhlan huipuksi, sekä tarjota elämyksiä yhdessä toimien. Tavoitteena on toimiva arki ja onnistunut juhla; nauttia käsillä tekemisestä, ympärillä olevista ihmisistä, joka hetkestä ja koko elämästä.

(Helsingin kaupunki 2012.)

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositus korostaa ravitsemuskasvatusta ja kokonaisvaltaista ihmisen ja ympäristön hyvinvointia. Erilaisten vapaan sivistystyön kurssien avulla voidaan vaikuttaa laajan kansalaisjoukon ruokailu- ja ravitsemustottumuksiin ja -asenteisiin. Opintokokonaisuus voidaan järjestää erilaisille ryhmille heidän tarpeidensa mukaan. Kohderyhmäksi valikoituu henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään ruuanvalmistustaitojaan, ruokailutottumuksiaan sekä laajentamaan ravitsemustietämystään. Kursseilla opastetaan opiskelijaa tekemään laadukkaita ja terveyttä edistäviä valintoja, sekä kokoamaan ateriansa monipuolisesti ja vaihtelevasti huomioiden elintarvikevalikoiman runsaus. Kurssia suunnitellessa huomioitavaa on, että teoriaopetukseen, ruuanvalmistukseen ja ruokailuun varataan riittävästi aikaa. (Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelma 2007, 6, 9, 14.)

Laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelmasuosituksen opintokokonaisuuden tavoitteena on

- lisätä tietämystä terveellisestä ravitsemuksesta, ruokakulttuurista ja elintarvikeketjusta
- innostaa pohtimaan ruokailutottumusten ja ruokavalintojen merkitystä terveydelle
- valmistaa ruokaa laadukkaista elintarvikkeista
- käyttää luovuutta ruoanvalmistuksessa ja raaka-ainevalinnoissa
- helpottaa ja monipuolistaa ruoanvalmistusta

(Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelma 2007, 9.)

Laadukkaat ruokavalinnat -opintokokonaisuus jakaantuu kahteen polkuun; terveys- ja laatupolkuun. Terveyspolulla paneudutaan ravinnon terveellisyyteen elämän eri vaiheissa. Sisältönä on ravitsemussuositusten soveltaminen ruoan valmistuksessa. Laatupolussa käsitellään kahta eri osa-aluetta: laatua lautaselle ja ruokakulttuuria. Laatua lautaselle -kurssi pitää sisällään tietoa ruoan alkuperästä, elintarvikkeiden tuotannosta ja eri tuoteryhmien ominaisuuksista ruoanvalmistuksessa. Ruokakulttuuri -kurssilla perehdytään suomalaiseen



ruokakulttuuriin ja -perinteeseen, opitaan hyödyntämään kotimaan sesongin raaka-aineita, tutustutaan mitä suomalainen ruoka on ja ymmärretään arjen ja juhlan eroja. (Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelma 2007, 9, 10, 12, 13.)

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelma antaa suosituksia kurssien käytännön järjestelyihin, joissa opastetaan raaka-aineiden hankintaan, osallistujien määrään ja opetuksen järjestämiseen. Opettajalta edellytettävän pätevyyden määrittelee opisto itse. Lisäksi on hyvä huomioida erityisruokavaliot, vakuutusturva ja ensiapu, sekä yhteistyötahot. (Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelma 2007, 13–15.)

### 2.3 Elinikäinen oppiminen

Elinikäisen oppimisen ajatuksena on, että yksilön kasvu ja kehittyminen jatkuu läpi elämän. Elinikäistä oppimista voidaan pitää keinona, selviytyä muuttuvassa yhteiskunnassa. Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö on avannut kotisivuilleen erilaisia käsitteitä. Siellä elinikäinen oppiminen on määritelty tarkoittavan kaikkea elämän aikana tapahtuvaa inhimillistä oppimista, jota pidetään saumattomana jatkumona ”vauvasta vaariin”.

Tuomisto (1994, 74) kuvaa elinikäistä kasvatusta yksilön persoonallisen, sosiaalisen ja ammatillisen kehittymisen prosessiksi, jonka tarkoituksena on parantaa sekä yksilöiden että yhteisöjen elämänlaatua. Kasvatus tulee nähdä kokonaisuutena, joka sisältää kaiken oppimisen. Oppimista tapahtuu tutkintoon johtavan koulutuksen lisäksi myös muissa organisoiduissa oppimistilanteissa sekä arjessa muun toiminnan ohessa. Elinikäisen oppimisen tavoitteena on parantaa ammattitaitoa, tietoja ja osaamista sekä edistää henkilökohtaisten toiveiden toteutumista, aktiivista kansalaisuutta ja sosiaalisia taitoja. (Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö 2012.)

Tänä päivänä yhteiskuntamme edellyttää jatkuvaa elinikäistä oppimista ikärakenteen nopean muutoksen vuoksi. Osaamisesta on muodostunut keskeisin tekijä niin työelämässä kuin aktiivisessa yhteiskunnallisessa osallistumisessa. Yhteiskunnan tulisi tarjota erilaisia opiskelumahdollisuuksia, jotka mahdollistavat elinikäisen oppimisen. Yleissivistäviä ja ammatillisia koulutusjärjestelmiä tulisi mukauttaa yksilöllisiin tarpeisiin ja jokaisella tulisi olla mahdollisuus valita oppimispolkunsa oman kiinnostuksensa mukaan. Oma merkityksensä koulutukseen hakeutumiseen on henkilökohtaisella motivaatiolla ja halulla oppia uutta. (Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö 2012; Elinikäinen oppiminen 2000, 8.)

Kansalaisopistojen kotitalousopetuksessa järjestetään koulutusta ja opetusta, periaatteenaan elinikäinen oppiminen. Kuopion kansalaisopistossa kotitalousopetus nähdään oppijan hyvinvointia, sujuvaa arkea, hyvää elämää ja elämänhallintaa tukevana oppiaineena. Myös Helsingin kaupungin suomenkielisen työväenopiston kotitalousopetuksessa toteutetaan elinikäisen oppimisen periaatetta. Opetukseen osallistuvia ohjataan ottamaan vastuuta terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä lähiympäristöstä. Kotitalousopetus sisältää useiden eri alojen tietoa, jota sovelletaan käytäntöön. (Helsingin kaupunki 2012; Maukonen 2008, 22.)

### 2.3.1 Elinikäisen oppimisen muodot

Tuomisto (1994, 23) viittaa artikkelissaan tutkijoiden jakaneen kasvatuksen formaaliseen, ei-formaaliseen ja informaaliseen oppimiseen. Samoin EU-komission elinikäisen oppimisen asiakirjassa nousee esiin edellä mainitut oppimisen muodot.

Formaalinen, eli virallinen oppiminen tapahtuu yleissivistävää ja ammatillista koulutusta antavissa oppilaitoksissa aina yliopistoa myöten, joista on

mahdollisuus saada todistus ja pätevyys. Nonformaalinen, eli epävirallinen oppiminen tapahtuu muodollisen koulutuksen ulkopuolella tai rinnalla. Opetusta järjestetään useimmiten vapaan sivistystyön oppilaitoksissa. Informaalinen oppiminen on kokemusperäistä, eli oppimista tapahtuu arjen eri tilanteissa. Se on tavoitteetonta, tiedostamatonta ja se tapahtuu muun toiminnan ohessa. Ihmiset eivät välttämättä tunnista, että se kartuttaa heidän tietojaan ja taitojaan. (Elinikäinen oppiminen 2000, 8; Tuomisto 1994, 23 – 24.)

## 2.4 Oppimiskäsitys

Ajatuksemme on, että ihminen on luontaisesti utelias ja uutta tietoa janoava, joka haluaa kehittää itseään koko elämänsä ajan. Uuden oppiminen tapahtuu käytännön kokemuksen kautta, joko täydentämällä aihealueen tietoutta tai oppimalla jotain aivan uutta.

Vapaan sivistystyön oppilaitoksissa - kuten jo aiemmin olemme tuoneet esiin, oppiminen on omaehtoista ja se perustuu osallistujan omaan motivaatioon. Kuopion kansalaisopistossa kotitalousopetuksen näkemys oppimisesta on konstruktivistinen. Siinä yhdistyy humanistinen käsitys ihmisestä ja oppijan oma aktiivisuus tiedon käsittelyssä. Oppimalla ihminen saavuttaa tietoja ja taitoja, joiden avulla hän selviää arkielämässä. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen soveltaminen kotitalousopetuksessa edellyttää huomion kiinnittämistä vastuullisuuteen. Oppimistilanteissa luotetaan siihen, että oppilas osaa asettaa itselleen tavoitteita, arvioida oppimistaan ja ottaa vastuuta omista valinnoistaan. (Maukonen 2008, 31.)

Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä opiskelija on itse aktiivinen omassa oppimisessaan, jolloin hän liittyy uutta tietoa aiemmin opittuihin asioihin. Opiskelijan aktiivisuudella tarkoitetaan kykyä tiedon etsintään ja sen ymmärtämiseen. (Kauppila 2007, 40.)

Sosiokonstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on yksilöllinen ja yhteisöllinen tietojen ja taitojen konstruktivinen rakennusprosessi, eli siinä korostuvat oppimisympäristön sosiaalisuus ja vuorovaikutus opettajan ja toisten opiskelijoiden kanssa (Kauppila 2007, 114).

Meidän oppimiskäsityksemme kotitalousopetuksen kurssilla on sosiokonstruktivistinen, sillä uutta tietoa rakennetaan yhdessä toisten kanssa, joka mahdollistaa opiskelijan mielekkään oppimisen ja sisäisen motivaation kehittymisen.

## 2.5 Opettajan toiminta

Viime vuosina käsitykset oppimisesta, opetuksesta, sekä opettajan ja opiskelijan rooleista ovat muuttuneet. Kauppilan (2007, 42) mukaan oppiminen ei ole enää pelkkää tiedonsiirtoa, vaan se on ennen muuta oppimistoimintoja. Oppiminen on tavoitteellista ja tänä päivänä korostetaan opiskelijoiden ja opettajien välistä vuorovaikutusta, niin että he voivat opettaa ja oppia toinen toisiltaan. Opetus on opiskelijälähtöistä ja opettaja on myötävaikuttajan roolissa opiskelijan oppimisessa ja tiedon strukturoinnissa (Kauppila 2007, 114).

Opettajan rooli on olla asiantuntija, opiskelijan ohjaaja ja oppimistapahtumien organisoija, sekä kehittää ja ohjata opiskelijaa itsearviointiin. Opettajan tehtäviin kuuluu esitellä oppiainesta ja johdatella aiheeseen, sekä selittää ja havainnollistaa erilaisin esimerkein opetettavaa aihetta. Opettajan tulee auttaa, kannustaa ja tukea opiskelijaa ongelmanratkaisussa. Opiskelijalle on tärkeää, että hän kokee itsensä onnistuvaksi ja päteväksi opiskelijana, jotta hänen itseluottamuksensa ja rohkeutensa kasvavat. (Kauppila 2007, 43, 119, 120.)

## 2.6 Arviointi

Arviointi on osa oppimistapahtumaa. Sen perusteella tehdään tarvittavat muutokset sekä opetukseen, että oppimisen tukemiseen. Palautetta annettaessa tulisi tuoda esille opiskelijan vahvuudet, jolla tuetaan ja ohjataan opiskelijaa mahdollisimman hyvin suorituksiin. Arviointi auttaa opettajaa kurssin kehittämisessä. (Kauppila 2007, 45.)

Konstruktivistisessa ajattelussa painotetaan oppijan kannustamista itseohjautuvuuteen, oppimaan oppimiseen, vuorovaikutukseen ja yhteistoiminnallisuuteen. Arviointikaan ei ole tällöin vain opettajan asia, vaan opiskelija itse arvioi omaa oppimistaan. Reflektiivinen oppija tarkastelee kriittisesti omaa oppimistoimintaansa ja sen tuloksia. Hän kehittää metakognitiivisia taitojaan, eli tietojaan omasta oppimisesta ja opiskelustrategioista, jolloin hän oppii oppimaan. (Kauppila 2007, 45.)

Opiskelija osallistuu oman oppimisen arviointiin, jossa hän tarvitsee opettajan näkemyksiä ja ohjeita oman arviointinsa onnistumiseen. Kauppila (2007, 45) toteaa myös, että arvioinnissa tulee keskittyä oppilaan omaan kehittymiseen, oma-aloitteisuuteen, luovuuteen ja ohjaamaan tarkoituksenmukaisiin ruoanvalmistustapoihin. Konstruktivistisen näkemyksen mukaan arvioinnissa painotetaan määrällisen sijasta laadullista arviointia.

Tällä kurssilla laadullisella arvioinnilla tarkoitetaan lähinnä keskustelua. Arviointia tapahtuu sekä työskennellessä että ruokapöydässä, jossa kaikki osallistujat arvioivat omaa työskentelyään, pöydän kattamista, ruoan ulkonäköä ja makua, sekä kurssin opetusta/toteuttamista. Kurssin päätteeksi osallistujat täyttävät myös "sateenvarjomallin" mukaisen arviointilomakkeen (Liite 7), joka palautetaan ohjaajalle kurssin kehittämistä varten.

Sateenvarjomallin arviointikohteet, joita kurssilaiset arvioivat, koostuvat seuraavista asioista:

- teorian ja käytännön yhteyden onnistuminen
- ruuanvalmistuksen tavoitteen ja toteutuksen onnistuminen
- opetuksen toteutuminen
- ohjeiden selkeys ja käytännöllisyys
- oma osallistuminen ja oppiminen
- työskentelyn helppous
- aikataulun toimivuus

Kurssilaisen tehtävänä on arvioida 0-5 pisteellä jokaista arviointikohdetta, jonka keskikohta on kolme. Palautteesta voidaan tulkita: Mitä laajemmalle sateenvarjo on avautunut, sitä paremmin olemme onnistuneet, jos taas sateenvarjon pinta-ala jää kovin pieneksi, on vielä kehitettävää, jotta ei kastuisi.

### 3 JUHLAVA PÄIVÄLLINEN -KOKKIKURSSI

Lähdimme työstämään kehittämishanketta tutustumalla Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmaan, jossa viitattiin vapaan sivistystyön kotitalousopetukseen. Perehdyimme vapaan sivistystyön tehtäviin ja toimintaperiaatteisiin. Tämän jälkeen löysimme internetistä Merja Maukosen kehittämishankkeen, Avoin kotitalousopetus Kuopion kansalaisopistossa, jossa oli tukeuduttu Laadukkaat ruokavalinnat opetussuunnitelmaan. Tutustuimme myös Helsingin kaupungin suomenkielisen työnväenopiston opetussuunnitelmaan kotitalouden osalta, joka pohjautuu Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmaan. Päädyimme kehittämään meidän lyhytkurssikokonaisuuden toteutussuunnitelmaa näiden opetussuunnitelmien perusteella.

Olemme poimineet edellä mainituista opetussuunnitelmista työhömmme meidän kokkikurssille soveltuvimmat näkökulmat ja luoneet oman toteutussuunnitelman kurssin opetukselle. Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelman ruokakulttuurin lyhytkurssikokonaisuudesta löysimme ideaa Juhlava päivällinen kokkikurssille. Kurssin aihe on osa suomalaista ruokakulttuuria. Kokkikurssia voidaan toteuttaa vapaan sivistystyön oppilaitoksessa, jossa oppiminen perustuu omaehtoisuuteen, eikä se ole tutkintotavoitteista. Tätä toteutussuunnitelmaa voidaan suunnata toteutettavaksi myös liikeideatasolle.

#### 3.1 Toteutussuunnitelma

Juhlava Päivällinen -kokkikurssi antaa eväitä kotona järjestettävään päivälliskokonaisuuteen, jonka voi toteuttaa koko perheen voimin yhdessä tai ottaa myös vieraat mukaan yhdessä tekemiseen ja viihtymiseen.

Kokkikurssin toteutuksen käytännön järjestelyistä vastaa opettaja, jonka pätevyyden määrittelee kukin opisto itse. Opetustilaksi soveltuu parhaiten opetuskeittiö, jossa on tarpeellinen määrä ruoanvalmistuksessa käytettäviä välineitä, laitteita ja ruoanvalmistuspisteitä. Suositus osallistujia määräksi on 10 - 12 henkilöä, jolloin jokainen opiskelija saa riittävästi mielekästä tekemistä ja taitojen opettelulle jää aikaa. Näin myös opettaja pystyy paneutumaan henkilökohtaiseen ohjaukseen, kun ryhmäkoko on riittävän pieni.

Kurssikokonaisuuden kustannuksiin vaikuttavat mm. tilavuokrat, opettajan palkka ja raaka-aineiden hinnat. Opettaja hankkii raaka-aineet etukäteen ja hänen tulee huomioida mahdolliset erityisruokavaliot, joita kurssille osallistuvilla saattaa olla. Opiskelijoille suositellaan vakuutuksen ottamista, ellei kyseinen opisto ole sitä opiskelijoilleen järjestänyt. Tapaturman sattuessa opettajan tulee osata antaa hätäensiapua ja tietää, missä ensiapuvälineet ovat.

Kohderyhmänä ovat tavalliset ihmiset, jotka haluavat laajentaa yleissivistystään ja osaamistaan juhlanan päivällisen valmistamisessa. Pääpaino kurssilla on ruoan laadussa. Tutustumme lähiruokaan ja ruoan alkuperään. Tätä kautta pyrimme toiminnassamme myös konkreettisesti kestävään kehitykseen. Meidän näkemyksemme mukaan laadukkaalla raaka-aineella tarkoitetaan terveellisiä ja turvallisia elintarvikkeita, joita käytetään monipuolisesti sesongin mukaan ja jotka on tuotettu mahdollisimman lähellä. Elintarvikekaupasta ostettu ruoka on turvallista ja lähiruoan määrittelemme Suomessa tuotetuksi, joskaan kaikkia raaka-aineita ei ole mahdollista saada kotimaisena. Arjessa ja juhlassa käytetään raaka-aineita tarkoituksen mukaan kuitenkin niin, ettei kustannukset nouse kohtuuttoman suureksi. Sillä mistä raaka-aineita hankitaan, voidaan vaikuttaa kustannuksiin.

Kokkikurssilla oppija itse muodostaa oman mielenkiinnon kohteensa ja oman oppimisen tavoitteensa. Oppiminen on prosessi, joka tapahtuu yhdessä sosiaalisessa ympäristössä ja yhteisössä toisilleen tuntemattomien ihmisten kanssa. Taidot kehittyvät yhdessä käytännön toiminnassa opettajalta saatavan



opetuksen avulla, mutta myös muilta osallistujilta saatavilta tiedoilta. Oppiminen on oppijakohtaista, jolla tarkoitetaan sitä, että kurssille on asetettu yhteiset toteuttamistavoitteet, mutta osallistuja itse vastaa omasta oppimisestaan saadakseen rahoilleen myös vastinetta, olettaen, että tällaiset vapaan sivistystyön kurssit ovat maksullisia.

Kokkikurssin sisältö:

- tutustutaan ruokajuhlan järjestämiseen
- sopivien ruokien ja ruokajuomien valitseminen
- pöydän kattaminen ja koristelu
- hyödynnämme lähiruoan ja sesongin raaka-aineet
- otamme huomioon lajittelun ja kierrätyksen jätteiden käsittelyssä
- valmistamme alkuruoan, pääruoan ja jälkiruoan
- opettelemme lihan käsittelyä ja pihvin paistamista ja kokoamme maistuvan ja näyttävän kokonaisuuden lisäkkeineen
- ruoan herkullinen esille laitto
- jälkitöiden sujuvuus

### 3.2 Tuntisuunnitelma

Kurssilla käytettävissä on usein vain ilta, ajallisesti 4-5 tuntia. Tällöin asiat pitää toteuttaa lyhyessä ajassa. Tuntisuunnitelmalla tarkoitetaan ajan käyttöä kurssin aikana. Tuntisuunnitelmassa käy ilmi tavoite ja aikataulu tehdään niin tarkkaan, että tavoite saavutetaan. Ohjetuntiin varataan tietty aika, jolloin opettaja saattaa ruoanvalmistukseen käytettävän ajan oppilaiden tietoisuuteen. Aikaa tulee varata riittävästi ruuan valmistukseen, ruokailuun, lopputöihin ja arviointiin.

Opetuskerta koostuu ohjetunnista, ruuanvalmistuksesta, juhlanan pöydän kattamisesta, ruokailusta ja lopputöistä. Ohjetunnilla käsitellään illan menu, ruuan valmistuksessa käytettävät ruokaohjeet, raaka-aineet ja työmenetelmät sekä jaetaan osallistujat pienryhmiin ja työpisteisiin. Opettaja jakaa ryhmien sisällä tehtävät ruuanvalmistustyöt. Ruuan valmistus tapahtuu opettajan

ohjeiden mukaan siten, että yksi pienryhmä valmistaa menun kokonaisuudessaan ja pienryhmä jakaa työtehtävät keskenään.

Liitteeksi olemme tuottaneet sovellettuna Juhlava päivällinen tuntisuunnitelman (Liite 4).

#### 4 YHTEENVETO

Kansalaisopistoissa järjestetään mm. kotitalousopetusta tavoitteenaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, joka muodostuu sujuvasta arjesta ja elämän nauttimisesta. Opetus sisältää osioita ravitsemuksesta ja ruokakulttuurista, joka on yhteydessä kotiin, ympäristöön ja vallitsevaan yhteiskuntaan. Lähtökohtana on käytännön toiminta, johon kuuluu taitojen kehittäminen yhdessä tehden.

Vapaalla sivistystyöllä tarkoitetaan omaehtoista oppimista ja itsensä kehittämistä, jota voidaan toteuttaa esimerkiksi kansalaisopistoissa. Vapaan sivistystyön oppilaitoksissa opinnot ovat yleissivistäviä, harrastustavoitteisia ja yhteiskunnallisia opintoja, joiden avulla voidaan vaikuttaa laajan kansalaisjoukon ruokailu- ja ravitsemustottumuksiin ja -asenteisiin. Opintokokonaisuus voidaan järjestää erilaisille ryhmille heidän tarpeidensa mukaan.

Olemme käyttäneet työssämme valtakunnallisesti laaditun Laadukkaat ruokavalinnat –opetussuunnitelmasuosituksen, joka korostaa ravitsemuskasvatusta ja kokonaisvaltaista ihmisen ja ympäristön hyvinvointia. Suositusta ovat käyttäneet Kuopion kansalaisopisto ja Helsingin kaupungin suomenkielinen työväenopisto ja niistä olemme poimineet työhömme soveltuvimmat näkökulmat ja luoneet oman toteutussuunnitelman kurssin opetukselle. Kurssin nimeksi muodostui Juhlava Päivällinen, joka antaa eväitä kotona järjestettävän päivälliskokonaisuuden valmistamiseen. Tämän voi toteuttaa koko perheen voimin yhdessä, tai ottaa myös vieraat mukaan yhdessä tekemiseen ja viihtymiseen.

Kohderyhmänä ovat tavalliset ihmiset, jotka haluavat laajentaa yleissivistystään ja osaamistaan juhlavan päivällisen valmistamisessa. Pääpaino kurssilla on ruoan laadussa, jonka vuoksi tutustumme lähiruokaan ja ruoan alkuperään. Kurssilla käytettävissä on usein vain ilta, ajallisesti 4-5 tuntia. Tällöin asiat pitää

toteuttaa lyhyessä ajassa. Opetuskerta koostuu ohjetunnista, ruuanvalmistuksesta, juhlanan pöydän kattamisesta, ruokailusta ja lopputöistä.

Tutustuessamme oppilaitosten opetussuunnitelmiin, esiin nousi elinikäinen oppiminen. Sen tavoitteena on parantaa ammattitaitoa, tietoja ja osaamista, sekä edistää henkilökohtaisten toiveiden toteutumista, aktiivista kansalaisuutta ja sosiaalisia taitoja.

Meidän oppimiskäsityksemme kotitalousopetuksen kurssilla on sosiokonstruktivistinen. Opiskelija on itse aktiivinen omassa oppimisessaan, jolloin hän liittyy uutta tietoa aiemmin opittuihin asioihin. Uutta tietoa rakennetaan yhdessä toisten kanssa, joka mahdollistaa opiskelijan mielekkään oppimisen ja sisäisen motivaation kehittymisen.

Käytimme tällä kurssilla laadullista arviointia, jolla tarkoitetaan lähinnä keskustelua sekä työskennellessä, että ruokapöydässä, jossa kaikki osallistujat arvioivat omaa työskentelyään, pöydän kattamista, ruoan ulkonäköä ja makua, sekä kurssin opetusta/toteuttamista. Kurssin päätteeksi osallistujat täyttävät myös ”sateenvarjomallin” mukaisen arviointilomakkeen, joka palautetaan ohjaajalle kurssin kehittämistä varten.

Kehittämishankkeemme prosessointi on ollut haastavaa ja mielenkiintoista. Se on opettanut meitä jokaista monella eri tavalla, niin elinikäisestä oppimisesta, kuin ruuanvalmistamisesta yhdessä. Teimme tätä työtä myös aidosti ryhmässä, jolloin pitkien keskustelujen myötä opimme sekä toisiltamme, että toisistamme. Työskentelyprosessi on ollut antoisaa, virkistävää ja välillä jopa viihdyttävää. Meidän ryhmä työskenteli tiiviisti hankkeen parissa niin, että tapasimme usein ja lukuisia kertoja. Ryhmäytyminen tapahtui luonnostaan ja motivaatio oli korkealla koska kaikilla oli kiinnostusta ruoan valmistamisesta ja halusimme saada työn tehdyksi sovituissa aikatauluissa. Ryhmässä ei tapahtunut konflikteja, vaikka keskustelu oli välillä kiivasta ja kantaottavaa, mutta pääsimme aina kuitenkin konsensukseen.

## LÄHTEET

Elinikäinen oppiminen. 2000. Euroopan yhteisöjen komissio. Komission yksiköiden valmistelukirja. Luettu: 28. 10. 2012  
[http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc/policy/memo\\_fi.pdf](http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc/policy/memo_fi.pdf)

Helsingin kaupunki. 2012. Suomenkielinen Työväenopisto. Opiskelu. Kotitalous. Luettu: 18.10.2012 <http://www.hel.fi/hki/sto/fi/Opiskelu/Kotitalous>

Kauppila, R. 2007. Ihmisen tapa oppia. Johdatus sosiokonstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Jyväskylä: PS -kustannus.

Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelma. 2007. Suositus kansalais- ja työväenopistoille ja muille aikuisoppilaitoksille. Kansalais- ja työväenopistojen liitto. Luettu 1.10.2012  
<http://www.ktolhanke.net/terveys/files/File/Ravinto%20OPS%20v2.pdf>

Laki vapaasta sivistystyöstä. 01.01.2010/1765

Maukonen, M. 2008. Avoin kotitalousopetus Kuopion kansalaisopistossa. Kehittämishankeraportti. Luettu 19.9.2012.  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20071/jamk\\_1218714431\\_1.pdf](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20071/jamk_1218714431_1.pdf)

Opetushallitus – Vapaa sivistystyö. 2012. Luettu 1.10.2012  
<http://www.oph.fi/opetushallitus>

Opetus- ja kulttuuriministeriö – Vapaa sivistystyö. 2012. Luettu: 1.10.2012.  
[http://www.minedu.fi/Opetus\\_ja\\_kulttuuriministeriö](http://www.minedu.fi/Opetus_ja_kulttuuriministeriö)

Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö. Elinikäinen oppiminen. Luettu 24.10. 2012.  
[http://www.vsy.fi/vapaan\\_sivistystyon\\_yhteisjarjesto](http://www.vsy.fi/vapaan_sivistystyon_yhteisjarjesto)

Tuomisto, J.1994. Elinikäisen oppimisen muodot – teoreettiset lähtökohdat ja käytännöt. Teoksessa Kajanto, A., Tuomisto, J. (toim.) Elinikäinen oppiminen. Helsinki. Kirjastopalvelut Oy. 13-45.

## LIITTEET

## LIITE 1

**KUTSU**

**Tervetuloa**

**PoToB11-Ryhmän kurssipäätökseen**

**22.11.2012**

**klo 14.00**

**Rautatienpuistokatu 5, Kotitalousluokka**

**Suoritathan kurssin osallistumismaksun 25€ viimeistään 19.11.**

**Annina Juholan tilille: Nordea112935-6596**

**Otathan kurssille mukaan essun, ja sidot pitkät hiukset kiinni!**

**Mukaan tarvitaan myös avoin mieli ja hyvää ruokahalua**

## **MENU**

**Siikatartar saaristolaisleivällä**

**\*\*\***

**Grillattua härkää**

**suppilovahverokastiketta,  
lohkoperunoita, uunijuureksia**

**\*\*\***

**Suklaakakkua karpalokastikkeella**

**Kahvi**

**\*\*\***

**Vesi, valko- ja punaviini, patonki, levite**

## LIITE 3

**Siikatartar saaristolaisleivällä**

4 annosta

200 g graaviasiikaa

1 isohko punasipuli

1 nippu tilliä

1 tl rouhittua mustapippuria

1 tl sokeria

ranskankermaa

saaristolais- tai ruisleipää

voita

1. Leikkaa siika ohuiksi siivuiksi, irti nahastaan. Paloittele siivut pikkupaloiksi.
2. Kuori ja hienonna punasipuli silpuksi. Hienonna tilli. Sekoita ranskankermaan sipulisilppu, tilli, mustapippuri ja sokeri.
3. Voitele leipäsiivu voilla ja laita päälle reilu kerros siikatartaria ja koristeeksi tilliä

**Pihvin paisto-ohjeita**

1. Ota hyvin raakakypsyyttä naudan sisä- tai ulkofilettä lämpiämään ainakin 30 minuuttia ennen niiden paistamista.
2. Jos lihassa on kalvoja, poista ne. Jos leikkaat itse pihvit paistista, leikkaa pihvi poikkisyyhyn. Hyvä paksuus on n. 3 cm.
3. Kuivaa pihvin pinta talouspaperilla ennen paistamista.
4. Paista pihvit paksupohjaisella kuumalla pannulla. Paras paistotulos syntyy öljyllä, johon on lisätty hieman voita. Pannu on tarpeeksi kuuma, kun voi on sulanut kullanuskeaksi.
5. Jos haluat sisältä punaisen pihvin, paista sitä molemmilta puolilta n. 1,5 minuuttia. Puolikypsää pihviä voit paistaa 2-3 minuuttia / puoli. Täysin kypsän pihvin paistoon menee 4-5 minuuttia / puoli.
6. Mausta pihvi vähällä suolalla, pippurilla ja tuoreilla yrteillä. Kun maustat valmiin pihvin, tulevat mausteiden aromit voimakkaammin esille, joten mausta varovaisesti.
7. Nauti pihvi heti, jottei se kuivu.
8. Jos paistat pihvit isolle seurueelle, ne kannattaa paistaa pannulla aluksi lyhyemmän aikaa ja viimeistellä paistaminen uunissa.



### **Grillattua härkää**

6 annosta  
900g naudan sisäfileetä  
3 rkl rypsiöljyä  
2 rkl voita  
2 tl suolaa  
1 rkl pippurirouhetta

Varaa fileetä n. 150g henkilöä kohden. Leikkaa liha n. 3cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Painele pihviä käsissä ohuemmaksi. Ripottele päälle pippuria pihvin molemmille puolille. Paista pihvit kuumalla pannulla, jossa on öljyä ja voita n. 3min. puoli( medium). Mausta valmiit pihvit suolalla.

### **Suppilovahverokastike**

6 annosta  
5dl suppilovahveroita  
2rkl voita  
1 sipuli  
1 rkl vehnä jauhoja  
2dl lihalientä  
1/4 tl mustapippuria  
1 tl sokeria  
2 dl kermaa

Haihduta sienistä neste paistinpannulla. Lisää pannulle voi ja silputtu sipuli. Paista, kunnes sipulit ovat pehmenneet. Ripottele päälle vehnä jauhot ja lisää lihaliemi samalla sekoittaen. Anna hautua n. 5 min. Mausta seos mustapippurilla ja sokerilla. Kaada kastikkeen joukkoon kerma ja anna hautua vielä 5 min. Tarkista kastikkeen maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Notkista halutessasi lihaliemellä.

### **Lohkoperunat**

n. 2 kpl rosamunda -perunaa ruokailijaa kohden  
öljyä  
vajaa 1 tl suolaa  
pippurisekoitusta  
paprikajauhetta

Pese perunat huolellisesti ja lohko ne. Laita kulhoon, jossa on öljy ja mausteet. Öljyä tarvitsee vain sen verran, että jokaisessa lohossa on sitä kevyesti. Kaada perunat voideltuun vuokaan tai leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. 200 astetta n. 30 min.

**Uunijuurekset**

4-6:lle

2 isoa porkkanaa

2 pientä punajuurta

½ lanttua

1/2 juuriselleriä

1 palsternakkaa

1 iso keltasipuli

(1 valkosipulin kynsi)

½ dl öljyä

½ dl vaaleaa siirappia

2 tl suolaa

1 tl mustapippuria

1 oksa tuoretta rosmariinia

timjamia

Paloittele kuoritut juurekset isoiksi lohkoiksi. Laita kaikki kasvikset voideltuun uunivuokaan tai leivinpaperilla päällystetylle uunipellille. Valuta kasviksille öljy, siirappi, mausteet ja yrtit. Sekoita hyvin. Lisää joukkoon voinokareita ja paahda uunissa 200c n. 30-40 min. välillä sekoittaen.

**Mutakakku**

Annokset: 8 palaa

100 g voita

2.5 dl sokeria

2 munaa

1.5 dl vehnä jauhoja

5 rkl tummaa kaakaota

2 tl vaniljasokeria

Koristelu:

1 rkl tomusokeria

2 dl Kuohukermaa

1 rkl vaniljasokeria

Karpalokastike

Valmistus:

Kuumenna uuni 175-asteiseksi. Sulata voi paksupohjaisessa teräskattilassa. Nosta kattila levytä. Vatkaa voisulan joukkoon sokeri ja munat. Lisää siivilän läpi yhdistetyt kuivat aineet ja sekoita hyvin. Voitele ja jauhota halkaisijaltaan 24 sentin irtopohjavuoka. Kaada taikina vuokaan ja tasoita pinta nuolijalla. Nosta vuoka rutilälle uunin keskitasolle.

Paista noin 20 minuuttia. Kakun pinta tulee melko rapeaksi, mutta sisus jää tahmeaksi. Anna kakun jäähtyä ja irrota sitten vuoasta. Siivilöi päälle tomusokeria. Tarjoa vaniljasokerilla maustetun kermavaahdon ja koristele karpalokastikkeella.

### **Karpalokastike**

1 pss (220g) pakastekarpaloita  
1 dl vettä  
n. 1 dl sokeria

Kaada vesi, karpalot ja sokeri kattilaan. Keitä n. 10min. Soseuta sauvasekoittimella. Anna kastikkeen jäähtyä.

### **Patonki**

5 dl vettä  
1 pss kuivahiivaa  
1 rkl sokeria  
1 rkl suolaa  
n. 5 dl vehnä jauhoja  
n. 5 dl hiivaleipäjauhoja  
1 dl öljyä

Mittaa pieneen kulhoon sokeri, lisää 1dl 42 asteista vettä ja sekoita kuivahiiva siihen. Anna hiivan lähteä käymään muutaman minuutin ajan. Sillä aikaa laita taikinakulhoon loppu vesi (42 astetta) ja suola. Lisää hiivaseos ja osa jauhoista ja alusta taikina vaivaamalla hyvin. Lisää öljy ja jauhoja ja vaivaa niin kauan, että taikina alkaa irtoamaan kulhon reunoista, mutta jää vielä pehmeäksi. Kohota taikina kaksinkertaiseksi n. 1/2-1 tuntia lämpimässä paikassa liinan alla. Jaa taikina neljään osaan. Kaulitse pala levyksi ja kieritä levy tiukalle rullalle. Laita patongit pellille kohoamaan. Anna kohota n. puoli tuntia liinan alla. Leikkaa patonkien päälle viillot ja voitele ne kylmällä vedellä. Kiehauta vettä ja laita kiehuva vesi astiassa uunin pohjalle, jossa se luovuttaa vesihöyryä uuniin ja saa patongin pinnan rapsakaksi. Paista patongit 225 asteessa n. 8-10 min.

## LIITE 4

**Tuntisuunnitelma**

Kurssin tavoitteena on menun valmistaminen ja juhlanan pöydän kattaminen. Menu sisältää siikatartarin, uunijuurekset, lohkoperunat, grillipihvin paistamisen ja jälkiruokana suklaakakku. Pöydän kattamista varten on otettu mallikuvia monisteiksi (LIITE 5) jotka myös käsitellään. Raaka-aineisiin ja niiden alkuperään tutustutaan.

14.00-14.30 ohjetunti

Ø sesongin raaka-aineet

Ø lähiruokaa, suomalaista

Ø jätteiden lajittelu

Ø pöydän kattaminen

Ø ruoka lautasannoksina

Ø reseptien ohjeistus menujärjestyksen mukaan

-siikatartar saaristolaisleivällä

-lihan käsittely -eri pöydillä kalan kanssa

-lihan käsittelijä tekee kastikkeen

-juuresten ja perunoiden käsittely

-patonki ja pöydän kattaus

-suklaakakku, kermavaahto ja karpalokastike

-jokainen paistaa pihvinsä ja kokoaa ruokansa lautaselle itse

-alkuruoka syödään ensiksi ja sen jälkeen jokainen paistaa pihvinsä itse

-nautitaan pääruoka yhdessä ja ryhmän sisällä sovittu 2 tarjoilijaa, jotka keräävät pääruokalautaset, tarjoilevat jälkiruoan, joka on valmiina lautasilla ja kaatavat kahvin.

Ø Ruokailun yhteydessä pöytäkeskustelussa arvioidaan ruokien valmistusta, ulkonäköä, makua ja pöydän kattausta.

Ø Jälkiruoan nauttimisen yhteydessä ohjaajat jakavat lomakkeen, jossa arvioidaan kurssin opetusta ja toteuttamista

Ø Ryhmä päättää itse, kuka siivoaa minkäkin työpisteen

Ø Pienryhmiin jako

14.30-15.45 ruoan valmistus

15.45-16.00 alkuruoka

16.00 noustaan pöydästä ja aloitetaan pääruoan valmistus

16.15 annosten kokoaminen ja ruokailu

16.45 tarjoilijat keräävät lautaset ja tarjoilevat jälkiruoan

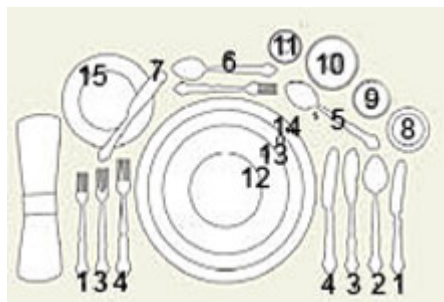
17.00 nautitaan jälkiruoka ja täytetään arviointilomake

17.15 KEHA- esitys+ opponointi

18.00 loppusiivous

## LIITE 5

## Ruokailuvälineet



Ruokailuvälineet asetetaan lautasen viereen niin, että veitset ovat lautasen oikealla puolella, terä lautaseen päin käännettynä, haarukat vasemmalla puolella piikkien kärjet ylöspäin. Äärimmäisenä on se veitsi- ja haarukkapari, jota käytetään ensiksi alkuruokaan. Jos alkuruokana on keitto, äärimmäisenä on pelkkä lusikka.

Kaikkein sisimpänä ovat pääruokalajien syömiseen käytettävät välineet. Jälkiruokaa tai juustoa varten tarvittavat pieni haarukka ja veitsi – tai lusikka ja haarukka – asetetaan lautasen yläpuolelle: lusikka ylimmäksi, varsi oikealle, haarukka sen alapuolelle, varsi vasemmalle.

Voiveitsen paikka on ruokalautasesta vasemmalle sijoitetulla leipälautasella, jota voidaan käyttää myös salaattilautasena.

**Lasien paikat**

Lasit sijoitetaan lautasten yläpuolelle joko suoraan riviin pöydän pituussuunnassa tai lievään kulmaan aina siinä järjestyksessä kun niitä käytetään. Vesilasi on aina äärimmäisenä oikealla ja vastaavasti jälkiruokaviinilasi äärimmäisenä vasemmalla.

**Kuvan ruokailuvälineet**

- 1 Alkuruokahaarukka ja -veitsi
- 2 Keittolusikka
- 3 Kalaveitsi ja -haarukka
- 4 Pääruokahaarukka ja -veitsi
- 5 Kastikelusikka
- 6 Jälkiruokalusikka ja -haarukka
- 7 Voiveitsi
- 8 Vesilasi
- 9 Valkoviinilasi
- 10 Punaviinilasi
- 11 Jälkiruokaviinilasi
- 12 Alkuruokalautanen
- 13 Pääruokalautanen
- 14 Katelautanen
- 15 Leipälautanen

## LIITE 6

**Sateenvarjo-malli esityksen ja toteutuksen arvitointiin**

Arvosteluasteikko on 8 -viivainen sateenvarjo, jossa asteikko on 0 – 5. Nollakohta on keskustassa, pikkuneliö on puoliväli eli arvosana on 3 ja viivan loppupiste on arvosana 5. Juhlava -päivällinen kurssin eri osa-alueet arvioidaan piirtämällä rasti sopivinta "arvosanaa" vastaavaan kohtaan. Tämän jälkeen pisteet yhdistetään. Mitä suurempi on sateenvarjon pinta-ala, sitä paremmin esittäjät pysyvät "kuivina" eli menestyvät asiassaan ja esityksessään.

