



## RUOKASANKARIN TEHTÄVÄKORTTI

- Ota selvää, missäpäin maailmaa suosikkihedelmäsi kasvaa.
- Tee voileipä, jonka päällisinä ei ole mitään eläimistä saatua.
- Maista kolmea Suomessa kasvavaa marjaa. Mikä niistä on suosikkisi?
- Vie biojätepussinne keräyslaatikkoon.
- Tervehdi jotain maatilan eläintä, kuten sikaa, lehmää tai kanaa.
- Tee vanhemmallesi sellainen iltapala, josta hän pitää.  
Mieti hetki, miltä tuntui tehdä toiselle syötävää.
- Maista jotain ruokaa, jossa on sieniä.
- Maista sellaista vihannesta tai hedelmää, jota et ole ennen maistanut.
- Maista sellaista ruoka-ainesta, joka on ollut inhokkisi. Onko se sitä vieläkin?
- Kokeile suosikkiliharuuastasi kasvisversiota, kuten kasvisnakkeja, -pyöryköitä tai -makaronilaatikkaa.
- Kerää ruokaa luonnosta. Kesällä löytää aika helposti erilaisia marjoja ja syksyllä metsästä voi poimia sieniä. Huom! Maista kuitenkin vain sellaisia marjoja, sieniä ja kasveja, jotka tunnistat ja jotka ovat varmasti syötäviä.