

RUOKA HAASTE

Osallistu Hotelli- ja ravintolamuseon
sekä Suomen maatalousmuseo
Saran Ruokamuseon yhteiseen
Ruokahaasteeseen!

Ruokahaaste2020 koostuu 50:stä ruokaan eri tavoin liittyvästä haasteesta, jotka on tarkoitus suorittaa vuoden 2020 aikana. Jokainen voi suorittaa haasteet omalla tavallaan ja keskittyä halutessaan niihin haasteisiin, jotka kokee kiinnostavimmiksi tai omassa arjessaan hyödyllisiksi.

#ruokahaaste2020

Jaa ruokaillo kertomalla ruokahaasteen etenemisestä somessa!

Somessa osallistuneiden kesken arvotaan joka kuukausi ruoka-aiheisia palkintoja.

Haaste suoritettu:

1. Kutsu ystävä, naapuri tai sukulainen kahville tai syömään. Haasta hänet mukaan Ruokahaasteeseen.
2. Ruokakasvatusyhdistys Ruukun nimikkohaaste: Mitä "herkku" sinulle merkitsee? Herkkuhaaste pistää pohtimaan, mikä on "herkku" ja tarvitseeko tammikuussa olla herkkulakossa.
3. Tee ruoka- ja jääkaapin inventaario.
4. Kokeile jotain sellaista vihannesta, juuresta tai hedelmää, jota et ole kokeillut aikaisemmin.
5. Muistele jotain lapsuuden herkkua tai lempiruokaa ja valmista sitä.
6. Marttojen nimikkohaaste: Järjestä ilmastoystävällinen illallinen.
7. Suunnittele koko viikon ruokalista etukäteen ja käy sen kanssa kaupassa.
8. Kysy kauppialta tai myyjältä elintarvikkeisiin tai ruoanvalmistukseen liittyvää suositusta.
9. Valmista itse jotain sellaista ruokaa tai juomaa, jota yleensä ostat valmiina tai nautit vain ravintolassa.
10. ELO-säätiön nimikkohaaste: Käytkö työpaikka- tai koululounaalla? Huikkaa "Kiitos!" sille joukkoruokailun ammattilaiselle, joka tekee arjastasi helpompaa ja maukkaampaa.
11. Kata arkinen ruokapöytä erityisen kauniisti.
12. Maista sellaista juomaa, jota et ole maistanut aikaisemmin.
13. Leivo.
14. Pehdy jonkin juhlapyhän ruoan historiaan.
15. Valmista ruokaa tai leivo hyödyntäen edellisiltä aterioilta jääneitä tähteitä.
16. Tee netissä jokin ruokaan liittyvä testi.
17. Kasvata itse ruokaa sinulle mahdollisella tavalla: esimerkiksi yrtti ikkunalaudalla, parvekkeella ruukuissa tai kasvimaa tai marjapensas pihalla.
18. Meiran nimikkohaaste: Kokeile jotain uutta maustetta, jota et ole aiemmin kokeillut.
19. Maista jotain sellaista ruokaa tai raaka-ainetta, josta et pidä mutta jota et ole pitkään aikaan kokeillut uudestaan.
20. Tutustu uuteen ruokakulttuuriin ja valmista siihen liittyvä ateria.
21. Kokeile uutta proteiininlähdettä: yhtä uusista kasviproteiineista tai hyönteisistä valmistettua tuotetta.

22. Nauti ateria ulkona esim. pihassasi, puistossa, parvekkeella, lähimetsässä tai rannalla.
23. Onko jokin ruoka-aine tai ravintoaine, jota tiedät syöväsi liian vähän? Selvitä 3–5 keinoa/reseptiä, joilla saat lisättyä sitä enemmän ruokavaliioosi.
24. Tutki, mitkä raaka-aineet ovat sesongissa. Tee ruokaa sesongin kasviksista ja hedelmistä.
25. Yhdistä ruoka-aineita, joita ei yleensä syödä yhdessä.
26. Nyhjää tyhjää eli kehitä illallinen kaapeistasi jo valmiiksi löytyvistä raaka-aineista.
27. Osta lähiruokaa torilta, kauppahallista, kaupasta tai suoraan valmistajalta.
28. Syö jossain sellaisessa paikassa, missä et normaalisti syö.
29. Suunnittele ateria valitsemasi värin perusteella.
30. Kokeile uutta säilöntätapaa.
31. Syö yksin ja keskittyen ruoan kaikkiin makuihin ja tuoksuihin.
32. Löytyykö kaapistasi jokin kodinkone tai keittiöväline, jota et koskaan käytä? Kaiva se esiin ja käytä vähintään kerran.
33. Kerää tai pyydystä itse ruokasi: käy kalassa, metsästävässä tai poimimassa marjoja, sieniä, villivihanneksia tai -yrttejä ja valmista niistä jotain syötävää.
34. Syö viikon aikana vähintään kahta erilaista kotimaista kalaa.
35. Ruokatiedon nimikkohaaste: Ota selvää jonkun usein käyttämäsi elintarvikkeen raaka-aineiden alkuperästä ja valmistusmaasta.
36. Mieti 1–3 asiaa, jotka voit tehdä oman ruokahävikkisi vähentämiseksi.
37. Selvitä asuinpaikkasi tai -alueesi perinneruoka ja valmista sitä.
38. Osallistu nälkäpäiväkeräykseen.
39. Suomen ympäristökeskuksen nimikkohaaste: Jaa lempikasvis- tai kalaruokareseptisi muille.
40. Kokeile itsellesi uutta tai harvoin käyttämäsi ruoanvalmistustapaa.
41. Lue tai katso jokin kulttuurituote (kirja, elokuva, tv-sarja), joka käsittelee ruokaa tai jonka otsikossa on ruokaan liittyvä sana.
42. Juo juomaa, joka alkaa samalla alkukirjaimella kuin oma nimesi.
43. Pidä vegaanipäivä.
44. Pohdi omaa ruokasuhdettasi esimerkiksi kokoamalla lehtileikkeistä ruokasuhdettasi kuvaava kollaasi tai kirjoittamalla oma ruokahistoriasi.
45. Tutustu keittokirjoihin (esim. kirjastossa) ja kokeile jotain niistä löytämäsi reseptiä.
46. Keksi oma ruokahaaste ja jaa se muille haasteeseen osallistujille.
47. Tee ruokaa yhdessä ystäväsi kanssa.
48. Mikä on rakkain ruokamuistosi? Muistele omaa makumuistoa tai kysele vanhemmiltasi, isovanhemmiltasi, lapsiltasi tai ystävältäsi heidän ruokamuistoistaan.
49. Tutustu viimeisimpiin vuoden 2014 ravitsemussuosituksiin. Pohdi, kuinka hyvin oma ruokavaliiosi vastaa suosituksia.
50. Vaihda arjen luottoreseptiä ystävän, työkaverin tai sukulaisen kanssa.