

Kotitalous 7 lk syksy 2015

1.	Mitä kotitalous on? Yhteistyö, hygieeninen ja turvallinen työskentely	Marjasmoothie s. 199, maidoton tofusmoothie
2.	Mittaaminen, pikataikinalaivonnaiset, uunin käyttö, astioiden pesu käsin	Aurinkoiset teelevät s. 212, tee
3.	Keittiön puhdistustyöt, liedan käyttö, suurustaminen, oman työn suunnittelu	Marjakiisseli s. 195
4.	Kiehauttaminen, keittäminen, hauduttaminen Vilja-asiaa	Hiutalepuuro s. 91, marjakeitto s. 195
5.	Kasvikset. Kasvien paloittelu, työvälit Jätteiden lajittelu ja kierrätys	Dippikasvikset, kermaviilikastike s.116
6.	Kiehauttaminen, keittäminen, hauduttaminen Jauheliha	Puutarhurin herkkukeitto s.176, teeleipä
7.	Paistaminen, ruoka-aineiden säilyttäminen, pöydän kattaminen ja hyvät tavat	Jauhelihakastike, keitetyt perunat, värikäs salaatti
8.	Hiivataikina, astioiden pesu koneella, maidon keittäminen	Sämpylät s.214, kaakao s.206
9.	Terveellinen ruokavalio 1; ateriarytmi, jokapäiväiset valinnat ruokaympyrä/ruokakolmio, pastan keittäminen	Tonnikalapastavuoka, kaaliraaste,
10.	Terveellinen ruokavalio 2; kohtuullinen syöminen, lautasmalli, ravinnon tehtävät, mitä ruoka sisältää	Lihapyörökät s.146, lohkoporot (s.120), salaatti, raparperi-mansikkakiisseli
11.	Terveellinen ruokavalio 3; energiaravintoaineet, välipalamalli, pakkausmerkinnät	Omenatorttu s. 230, vaniljakastike s. 194
12.	Terveellinen ruokavalio 4; suojaravintoaineet, maito, kalan ostos, säilytys ja käyttö ruoanvalmistuksessa	Muikkupihvit tai paistetut muikut, perunasose s. 119, salaatti, marjajuoma tai pirtelö
13.	Koe	Pasta bolognese s.100, pasta s.98, tuorekasviksia lohkoina
14.	Terveellinen ruokavalio 5; rasvat, kasvikset	Kasvisseuseikeitto s. 175, pannukakku s.201
15.	Terveellinen ruokavalio 6; vesi ja energiajuomat	Kinkkukiusaus s.189, raaste
16.	Itsenäisyyspäivän ateria	Karjalanpaisti, perunat, hedelmäinen tuoresalaatti, porkkanalaatikko, rahka s.199
17.	Joululeivontaa	joululeivonnaisia
18.	Joulusiivous, materiaalit, puhdistusaineet	Riisipuuro, marjakeitto, riisisuklaa