

Voimaa ruuasta -yrttirasti

Yrtit tuovat erilaisia miellelyhtymiä mieliimme: jollekin muistot tulevat läheltä, toisille kaukaa. Ihmiset maistavat ja haistavat eri yrttejä eritavoin: monesti pitkän eletyn elämän jäljiltä makumuistoja on pakkautuneena niin paljon, että niitä voi olla vaikea erottaa toisistaan. Kardemumma yhdistyy kahviin tai kahvipapujen haju vahvasti pullaan.

Makuihin ja hajuihin keskittymällä voidaan herätellä muistoja, miellyttäviä hetkiä, jotka liittyvät ruokaan. Siksi yrttirastilla voi olla hyvin myönteisiä vaikutuksia henkilön ruokahalun ja kiinnostuksen herättäjänä.

OHJE:

Kolmella lautasella on silputtuja yrttejä.

Jokainen ryhmästä ottaa vuorollaan yhtä yrttiä lusikallaan: hypistelee, haistelee, maistelee.



Keskustellaan ryhmässä yksi yrtti kerrallaan:

- mitä muistuu mieleen?
- mikä yrtti voisi olla kyseessä?
- mitkä sanat kuvaavat aistimusta? – kirjatkaa ylös

Käydään kaikki lautaset läpi samalla tavalla.

Ohjaaja näyttää lopuksi kokonaisen yrtin/oksan. Jatketaan keskustelua. Ryhmässä voidaan myös leikkimielisesti kisata siitä, kuinka monta kuvaavaa sanaa kustakin yrtistä keksittiin/henkilö tai /joukkue.

Keskusteluun voi ottaa mukaan yrttien helpot kasvatusvinkit (esim. kotipuutarha keittiön ikkunalaudalla/parvekkeella kaupan jo itäneistä yrteistä). Kasvun seuraaminen ja itseviljellyn ruuan tuoma lisä lautaselle voivat herättää ruokahalua ja kiinnostusta maistamaan jotain uutta – ehkä jo urautuneissa aterioissa.

Tarvikkeet: lautasia, lusikoita, käsipyyhkeitä, yrttejä ja saksit, käsidesiä.

Suositteluvia maistettavia yrttejä: persilja, minttu, salvia, rakuuna, basilika, sitruunamelissa, meirami.

Ruohosipuli ja tilli sekä timjami ja rosmariini erottuvat monesti jo ulkomuodoltaan.

Lisää tietoa: googlaa: *makukoulu, sapere*