

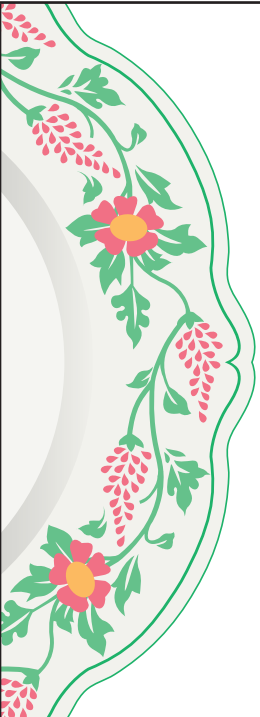


Makua elämään

Ruoka-aiheiset keskustelukortit
MAKUASIAT, TAVAT JA KOKEMUKSET

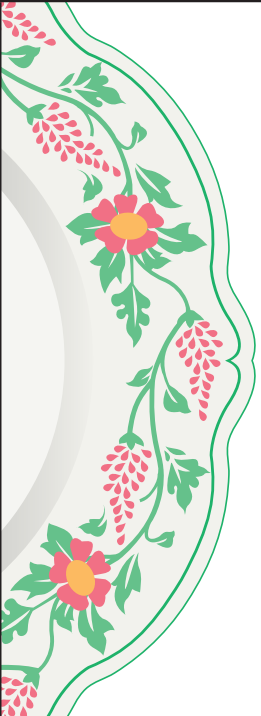
CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022

RyhmäRenki.fi

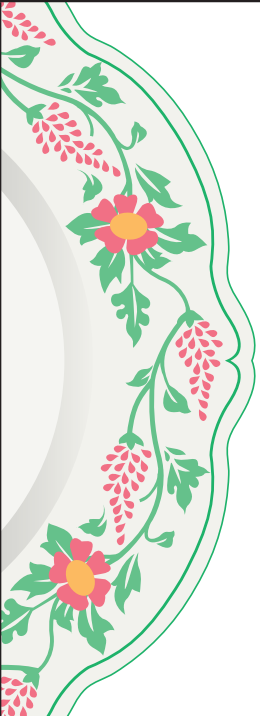


Viisi perusmakua ovat
makea, hapan, suolainen,
karvas ja umami.

Mikä on lempimakunne?

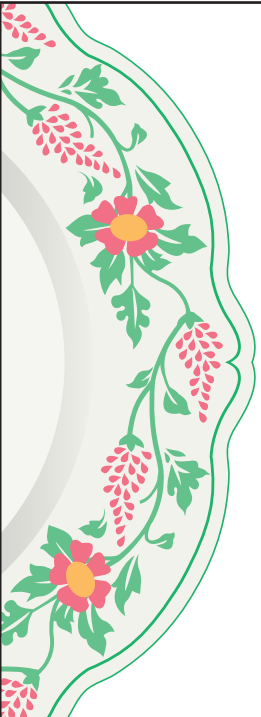


Millaisessa seurassa
tai ympäristössä ruoka
maistuu teille parhaiten?



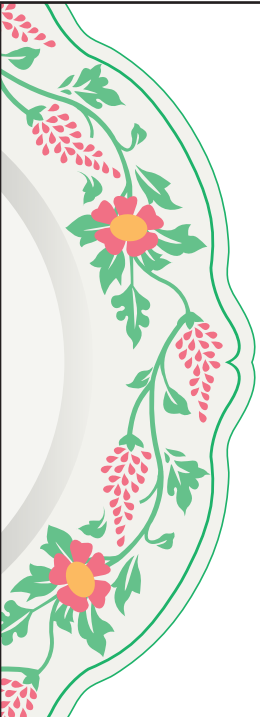
Osa ihmisistä on
supermaistajia, ja heitä
saatetaan pitää nirsoina.

Miten kuvailisitte
oman makuaistinne
herkkyyttä?



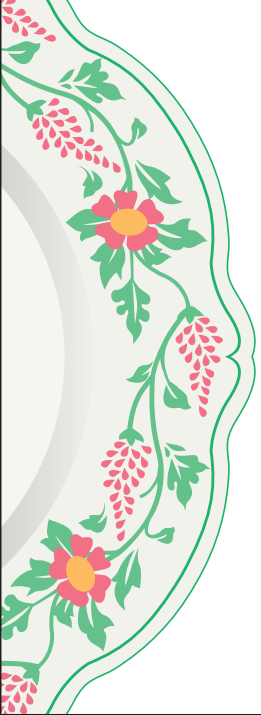
Onko olemassa ruokia,
joita ette ole koskaan
maistaneet, ettekä
haluakaan maistaa?

Mitä ne ovat?



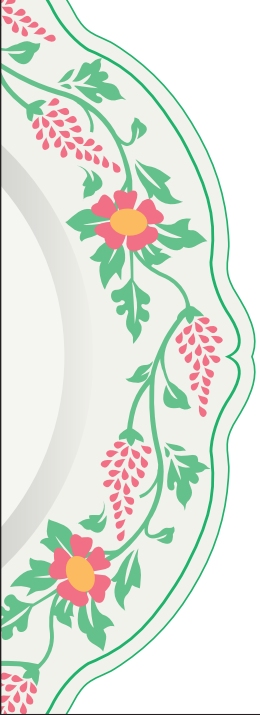
Onko olemassa ruokia,
joita olette ensin
inhonneet ja sitten
alkaneet pitää niistä?

Mitä ne ovat?



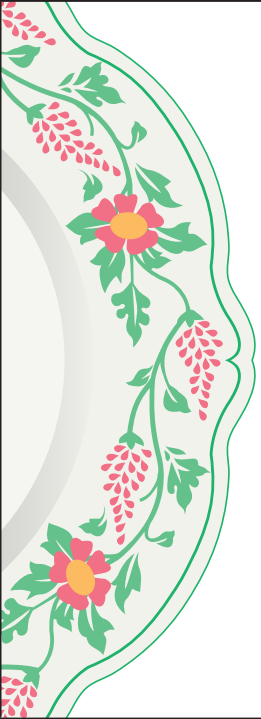
Lohturuoka tarkoittaa
syötävää, joka kohottaa mieli-
alaa. Tyypillisiä lohturuokia
ovat lapsuuden laatikko-
ruoat, pitsa ja pasta.

Mikä voisi olla teidän
lohturuokanne?



Tietoinen syöminen
tarkoittaa mm. keskittymistä
omiin tunteisiin, ruoan
makuun, tuoksuun ja ulko-
näköön. Silloin syömisen
aikana ei touhuta muuta.

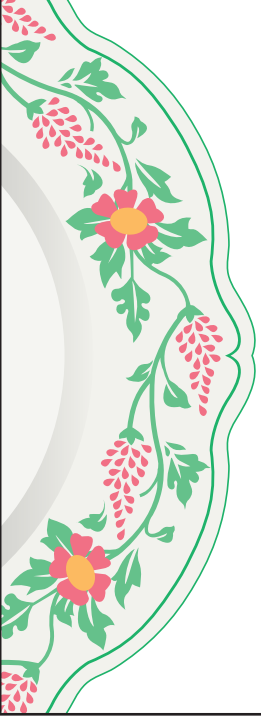
Millaisia kokemuksia
teillä on tästä?



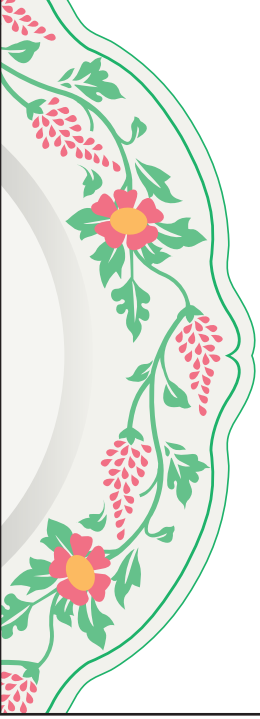
Missä ovat lähiseudun
parhaat kahvilat tai
ruokapaikat?



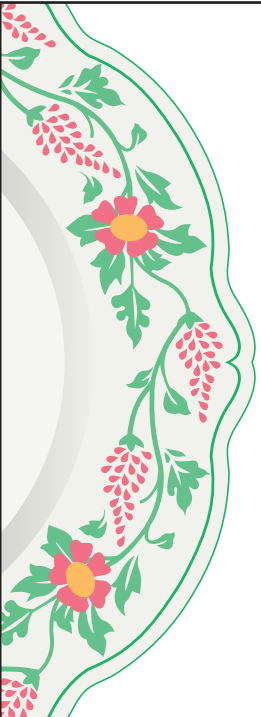
Missä ovat lähiseudun
parhaat eväsretkipaikat?



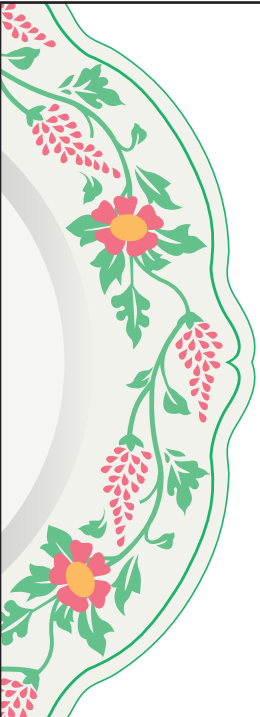
Millaisen yhteisen
aterian haluaisitte
järjestää?



Millaista syötävää
tarjoatte, kun haluatte
hemmotella läheisiänne?



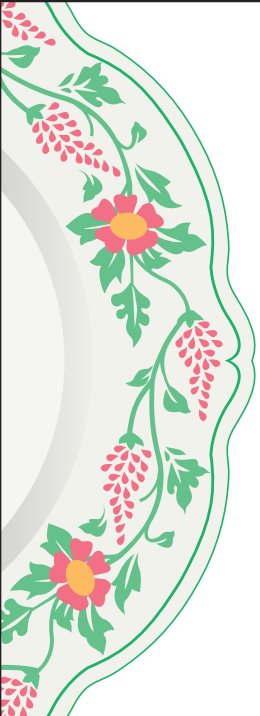
Millaisista ruokailu-
hetkistä nautitte
kotioloissa?



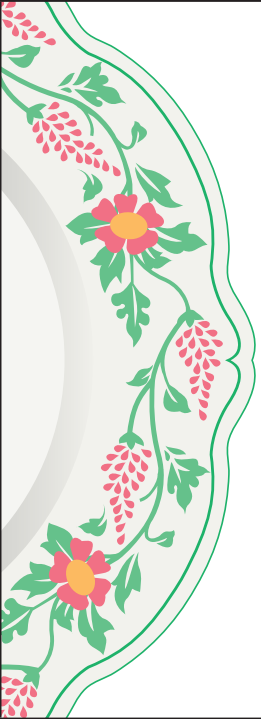
Millaisia takuuvarmoja
ruoka- tai leivonta-
ohjeita voitte suositella?



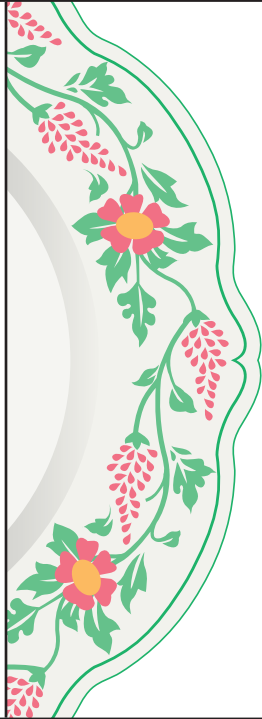
Millaisia valmisruokia
voisitte suositella?



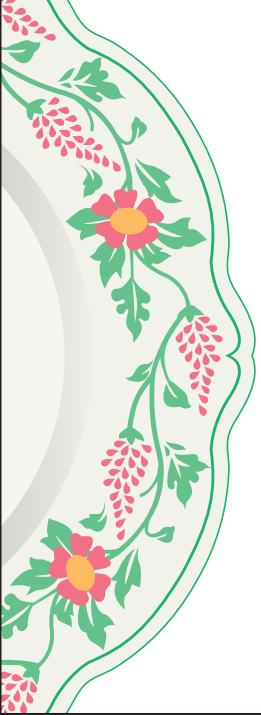
Millaisia kokemuksia
teillä on ruokien tai
ruokatarvaroiden
tilaamisesta kotiin?



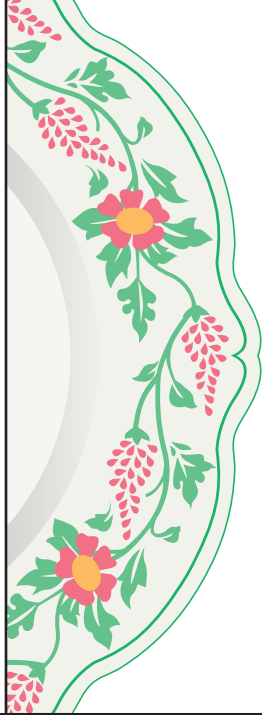
Millaisista erikoisista
makuyhdistelmistä
pidätte?



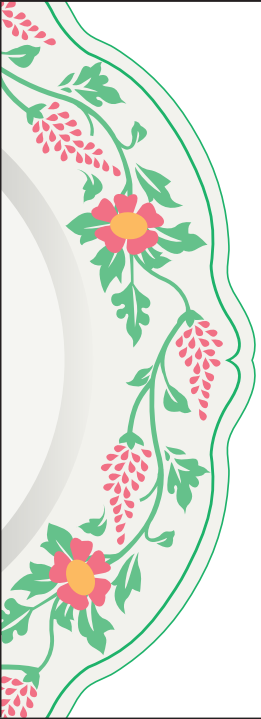
Millaisia kommelluksia
teille on keittiö-
puhissa tapahtunut?



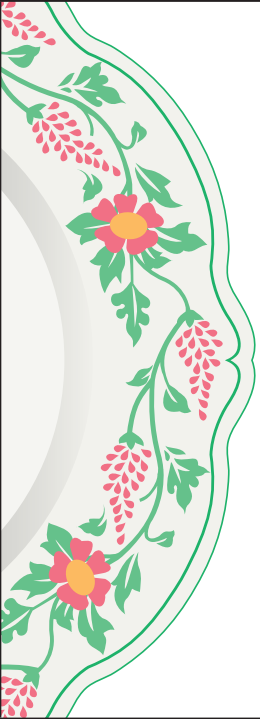
Mitä itse kerätty tai
kasvatettu ruoka
teille merkitsee?



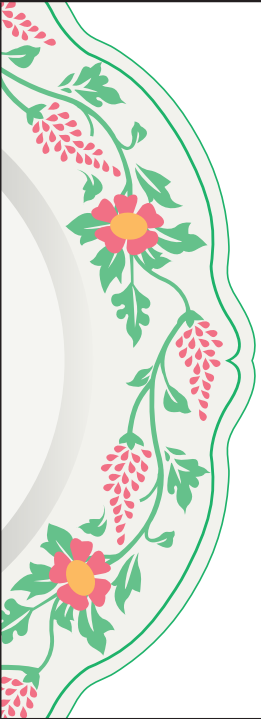
Mitkä marjat, hedelmät
tai vihannekset ovat
teistä erityisen kauniita
tai herkullisia?



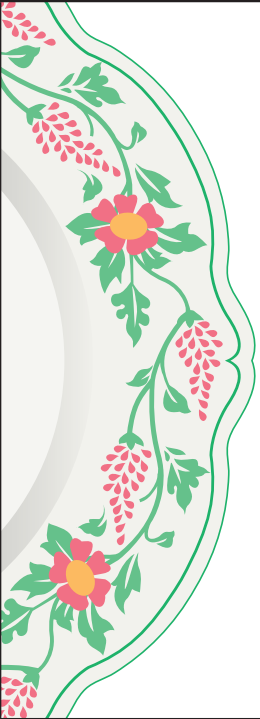
Mitkä ruokien tai leivonnaisten tuoksut ovat teistä erityisen ihania?



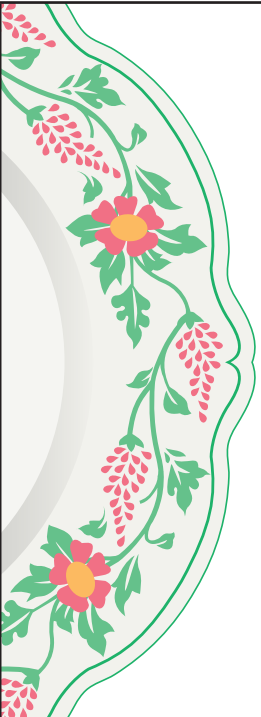
Jos teidän pitäisi syödä joka aamu sama aamupala, mitä söisitte?



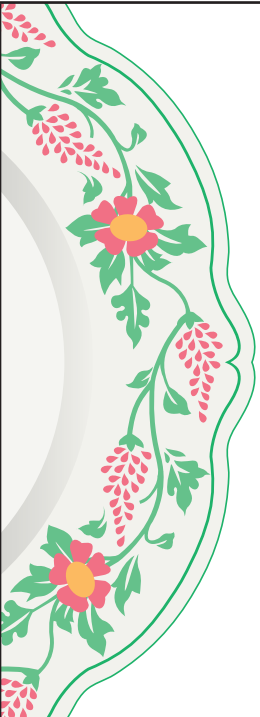
Jos päättäisitte syödä ympäristöystävällisemmin, minkä muutoksen tekisitte ensimmäiseksi?



Jos saisitte pitää vain kolme keittiökoneetta, mitkä ne olisivat?



Mitä lempiruokia
teillä oli, kun olitte
lapsia?



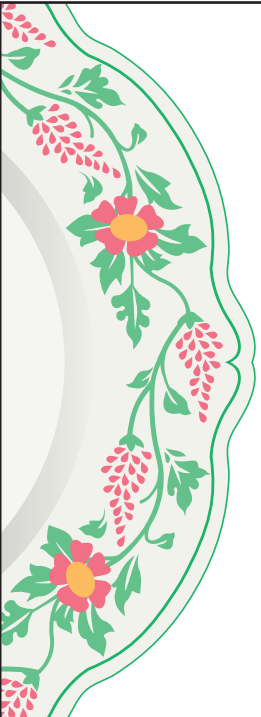
Millä te herkuttelitte
lapsena, jos karkkia
ei ollut?



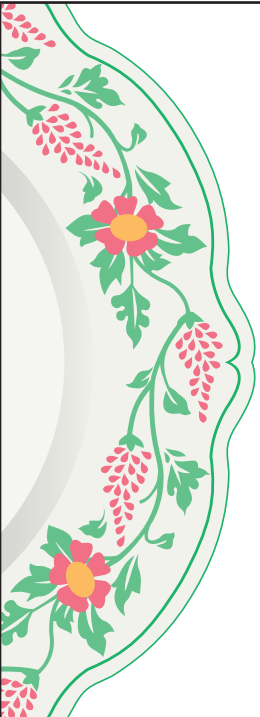
Millaista leipää
lapsuudenkodissanne
leivottiin?



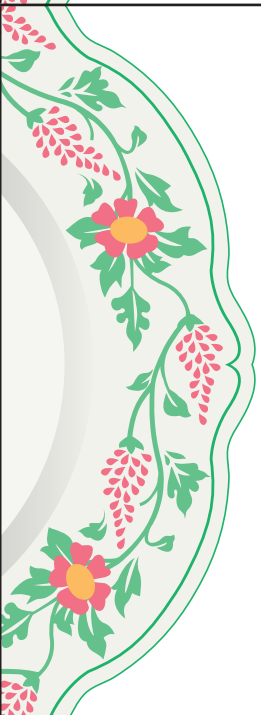
Mitä ruoka- tai
leivontaohjeita
kokeilitte lapsena?



Oliko lapsuuden-
kodissanne jokin
tietty rasia tai paikka,
jossa keksejä tai muita
herkkuja säilytettiin?



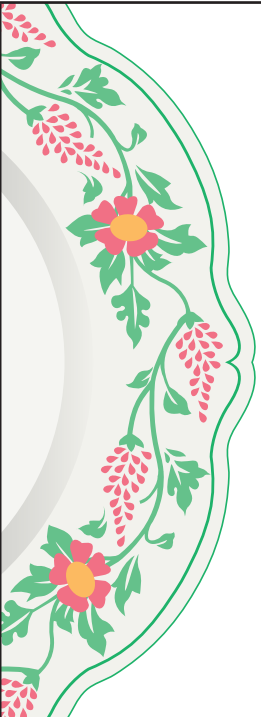
Tuleeko mieleenne
ruokia tai herkkuja,
joita isovanhemmillanne
oli tapana tarjota?



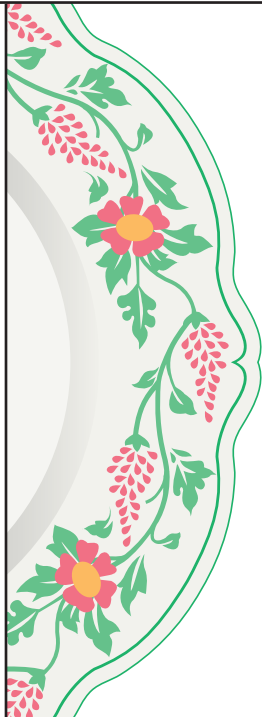
Muistatteko, kun
maistoitte ensimmäisen
kerran suklaata, rusinoita,
banaania tai appelsiinia?



Mitä kouluruokailusta
on jäänyt mieleenne?

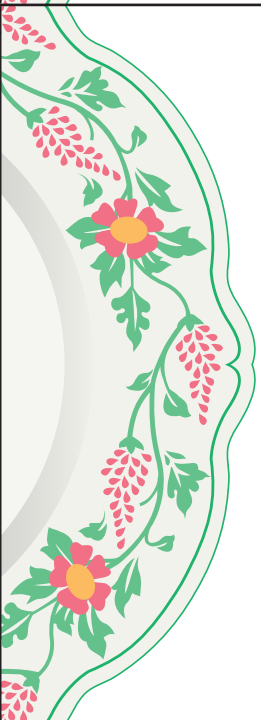


Annettiinko teille
vitamiineja tai
kalanmaksaöljyä,
kun olitte lapsia?

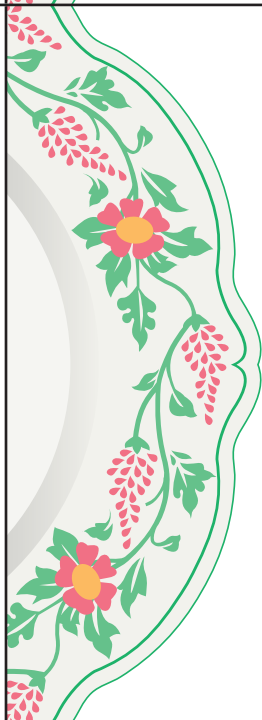


Autoitteko
vanhempianne ruoan
hankinnassa tai
valmistuksessa?

Miten?



Millaisia keittiöitä
teillä oli, kun muutitte
ensimmäiseen omaan
kotiinne?



Ovatko vanhat astiastot
tai suvussa kulkeneet
keittiötavarat teille
tärkeitä?

Kertokaa niistä jotain.