



#TasteLuomu

## Luomu tukee lasten kasvua parhaiten

*"Käytämme luomutuotteita niiden puhtauden takia. Luomua hankitaan mahdollisimman läheltä." -sanoo Heidi Pekkarinen Marjatta-koulusta*

Marjatta-koulussa luomun käyttö on luontevaa. Steinerpedagogiikkaan liittyy vahvasti ravinnon laadun arvostaminen.

*"Maata ravitseva ja kunnioittava tuotantotapa vaikuttaa suoraan ravinnon laatuun ja sitä kautta ihmisen hyvinvointiin. Luomu ja biodynaaminen ruoka tukevat parhaalla mahdollisella tavalla oppilaiden kasvua sekä fyysistä kuntoa. Luomuruoassa on tarvittavat vitamiinit ja aminohapot oikeassa suhteessa ilman keinotekoisia lannoitteita." - sanoo koulun terveydenhoitaja Jaana Rahijärvi.*

Kolme kertaa viikossa tarjottava kasvisruoka valmistetaan täysin luomukasviksista sesongin mukaisesti. Lisukkeet kuten peruna, riisi ja pasta ovat täysin luomua. Viikoittain käytetään myös laajalti muitakin viljoja, kuten hirssiä, ohraa, kvinoa ja couscousia. Kalat hankitaan tuoreena suoraan tuottajalta. Koulussa käytetään runsaasti luomua ja tämä oikeuttaa kolmeen Luomua-tähteen.

*"Olemme olleet mukana luomuohjelmassa jo useita vuosia. Ohjelman kautta saamme tukea ja apua luomun käyttöön." -kertoo Pekkarinen.*

## Kunnioitus ruokaa kohtaan ja hyvät pöytätavat

Marjatta-koulussa monipuolinen ja terveellinen kouluruoka ja välipalat valmistetaan omassa keittiössä. Ruoka on suureksi osaksi luomua ja biodynaamisesti tuotettua. Kasviksia ja viljaa käytetään paljon. Kerran viikossa koulussa on myös kala- ja lihapäivä. Ruokailu on Marjatta-koulussa tärkeä pedagoginen tapahtuma. Tavoitteena on hyvät pöytätavat, terveelliset ruokatottumukset ja kunnioitus ruokaa kohtaan.

Myös Marjatta-koulussa osallistuttiin Luomupuuron MM -tempaukseen 6.9.2017 ja ollaan nyt maailmanmestareita.



## Marjatta-koulu

Marjatta- koulu on Helsingissä, Pohjois-Haagassa toimiva steinerpedagoginen erityiskoulu kehitysvammaisille ja erityistä huolenpitoa tarvitseville lapsille ja nuorille. Koulussa järjestetään esiopetusta sekä perusopetusta vuosiluokilla 1-9. Lisäksi koulu voi järjestää perusopetuksen päättäneille kymppiluokan. Opetusryhmän koko on kahdeksan oppilasta. Marjatta- koulussa on myös iltapäivätoimintaa sekä loma-



aikojen kokopäivähoitoa koulun oppilaille. Koulun toimintaa ylläpitää hoitopedagogisen Rudolf Steiner-koulun kannatusyhdistys ry.

### #TasteLuomu

TasteLuomu -juttusarjassa tutustutaan tarkemmin *Luomua* ravintoloihin ja ruokapalveluihin. Kaikki Luomua ravintola -hakupalvelussa mukana olevat toimipaikat ovat erilaisia ja palvelevat omalla tyyllillään asiakkaita. Luomun käyttömäärät vaihtelevat suuresti. On niin sanottuja luomun ”hevijuusereita”, joilla luomuosuus on jopa 96 % ja sitten on niitä, jotka ovat vasta löytäneet ensimmäiset luomutuotteet ruokalistoilta. Yhteistä kaikille on halu ja intohimo lisätä luomutuotteiden käyttöä. Luomu valitaan asiakkaiden lautaselle paremman maun ja laadun, eettisyyden sekä ympäristön hyvinvoinnin edistämisen vuoksi. Luomun käyttö on myös tärkeä osa ammattikeittiöiden vastuullisia toimintoja.

### Luomua ravintola -hakupalvelu

Luomua ravintola -hakupalvelu on Portaat luomuun -ohjelman toiminto, jonka avulla löytää näppärästi luomua tarjoavan ravintolan tai ruokapalvelun. Hakupalvelusta löytyy jo lähes 2500 ravintolaa. Portaat luomuun -ohjelma puolestaan on vapaaehtoinen ohjelma kaikenkokoisille yksityisille ja julkisille ammattikeittiöille. Ohjelman tarkoituksena on auttaa lisäämään luomutuotteiden käyttöä osana kestävästä kehityksen mukaista toimintaa. Ohjelmaa ylläpitää Savon koulutuskuntayhtymä.

Lisätietoja:

Marjatta-koulu, Heidi Pekkarinen, p. 09 47771230, heidi.pekkariinen(at)marjatta-koulu.fi

Luomua ravintola, Anu Arolaakso, projektipäällikkö, p. 044 785 4048, anu.arolaakso(at)sakky.fi

Teksti: Anu Arolaakso

Kuva: Marjatta-koulu

**MARJATTA-  
KOULU**

**Luomua**  
RAVINTOLA  
★★★