

Ruokaa

luonnossa



HYVÄ RUOKA - PAREMPI RETKI



Ruoan tekeminen luonnossa

HYVÄT EVÄÄT KRUUNAAVAT RETKEN

Kyllähän me tiedämme että ruoka maistuu aina paremmalta ulkona. Makkaranpaisto on suomalaisten perinne ja helppo ratkaisu retkieväiksi. Tähän oppaaseen on kerätty helppoja vinkkejä miten retkellä voi pienellä vaivalla tehdä myös muuta maukasta syötävää.

Avotulen teko maastoon ja polttopuiden otto eivät ole jokaisenoikeuksia. Ne on sallittu vain maanomistajan luvalla, paitsi merkityillä tulentekopaikoilla. Retkikeittimen käyttöä ei katsota avotuleksi, joten sen käyttö kannattaa opetella. Retkikeittimiä on monenlaisia ja niiden etuja ovat käytön nopeus, helppous ja varmuus. Toisaalta tuleen tuijottelu on juuri sitä perisuomalaista kulttuuria josta myös monet maananmuuttaneet tykkäävät.

Retkeilypaikkoja on monenlaisia ja niiden varustelu (nuotiopaikka, polttopuut, paistoritilät yms kannattaa varmistaa aina etukäteen.

Mukaan ruoan tekemistä varten

Valurautaisia paistinpannuja ja patoja löytyy usein kirpputoreilta. Nämä aarteet ovat oikealla hoidolla jopa ikuisia ruoantekovälineitä. Ne ovat toki painavia eli pidemmälle vaellukselle niitä ei kannata mukaan raahata.

- paistinpannu
- kattila
- paistinlasta
- grillipihdit
- ruokailuvälineet (lautaset, mikit, haarukat, lusikat, veitset)
- puukko
- kahvipannu
- vettä
- tulitikut / sytytyspalat
- ensiapulaukku



Pannukahvit

Pannukahvin keittämiseen löytyy yhtä paljon ohjeita kuin tekijöitäkin. Jokaisella on oma vannoutunut tyylinsä ja tapansa keittää parhaat pannuka. Tärkeintä on kuitenkin raikas vesi ja kahvinporot.

Keittämisen jälkeen kahvin tulee antaa hiukan hautua. Hautumisvaiheen jälkeen on monia tapoja saada kahvinporot painumaan pohjaan. Yksi lisää pannuun vähän kylmää vettä, toinen kopauttaa pannua kolme kertaa kepillä, kolmas sekoittaa risulla ja neljäs kiehauttaa kahvin vielä kertaalleen. Tarkoituksena näissä kaikissa on kuitenkin yksinkertaisesti saada kahvinporojen muodostama pintajännitys rikottua jotta kahvinporot painuvat pohjaan.

Olipa tyylisi mikä hyvänsä, kahvinporojen painuessa pohjaan ja kahvi on valmis nautittavaksi!

Ohje

Kiehauta vesi

Lisää kahvinporot (voit halutessasi käyttää kahvimittaa)

Anna kahvin hautua muutamia minuutteja ja ravista pannua jotta kahvinporot painuvat pohjaan.

Lisukkeina ja mausteina voit kokeilla esim kanelia, kardemummaa tai kermavaahtoa.

Mukaan tarvitset:

- kahvipannu
- kahvi
- raikas vesi
- maito ja sokeri tarpeen mukaan



Lätyt

Lätty, lettu, plätty.. Rakkaalla lapsella on monta nimeä! Taikinan voi tehdä kotona valmiiksi vaikka limsapulloon josta taikinaa on helppo annostella pannulle. Käytä paistamisessa öljyä tai voita. Lätyt onnistuvat niin nuotiolla kuin retkikeittimelläkin tehtyinä.

Päälle voi laittaa kermavaahtoa, marjoja, hilloa, jäätelöä, suklaakastiketta tai voit tehdä suolaisen täytteen esimerkiksi jauhelihasta, sienistä tai kalasta.

Ohje

2,5 dl vehnä jauhoja
0,5 tl suolaa
2 kananmunaa
6 dl vettä
2 rkl öljyä

Terveelliset nokkoslätyt saat kun lisäät taikinaan joko kuivattua tai tuoretta nokkosta silputtuna.

Mukaan tarvitset:

- paistinpannu
- taikina
- paistorasva
- paistinlasta
- sokeria, kermaa, marjoja, hilloa maun mukaan



Hampurilaiset

Hampurilaiset ovat retkien varsinaista pikaruokaa! Kaupasta tai leipomosta saa hyviä sämpylöitä ja täytteitä voi ottaa mukaan toiveiden mukaan. Esivalmisteluja ei juurikaan tarvitse tehdä ellei itse halua. Lihat on hyvä kypsentää ennen retkeä ja vain lämmittää sämpylöiden kanssa nuotiolla. Gluteenittomana hampurilaiset saa helposti valitsemalla gluteenittomat sämpylät ja vaikkapa makkarapihvin tai kanaa väliin.

Ohje

Lämmitä pihvit, sämpylät ja muut haluamasi lisukkeet pannulla. Kokoa herkkuhampurilainen ja nauti.

Mukaan tarvitset:

- paistinpannu tai ritilä
- paistinlasta tai grillipihdit
- sämpylät
- täytteet oman maun mukaan! Esim pihvi, salaatti, juusto, ananas, tomaatti, suolakurkku, halloumjuusto..
- mausteet oman maun mukaan: ketsuppi, sinappi, majoneesi, hampurilaiskastike
- voita paistamiseen
- paperia tai hampurilaistaskuja



Lämmin kasvispannu

Tämän helpompaa terveellisen ja maistuvan ruoan tekeminen ei juurikaan voi olla! Pussi pakastevihanneksia ja lisukkeeksi makkaraa / halloum-juustoa tai vaikkapa sieniä. Mausteet oman maun mukaan.

Ohje

Paista kasviksia pannulla niin että ne saavat vähän väriä. Lisää lisukkeita oman maun mukaan.

Mukaan tarvitet:

- Muurikka tai iso pannu
- Paistinlasta
- Voita tai öljyä paistamiseen
- Suolaa ja mausteita maun mukaan
- Lautaset ja ruokailuvälineet



Omena- pannukakut

Syksyllä kotimaisia omenoita on hyvin saatavilla! Parhaiten näihin herkullisiin omenapannukakkuihin käy hyvin kotimainen kirpeä omena

Ohje

Siivuta omenat noin 0,5 cm paksuiksi siivuiksi.
Kieritä siivut omena-kaneli seoksessa.

Taikina:

2,5 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
0,5 tl suolaa
2,5 dl maitoa
2 kananmunaa
2,5 rkl voita

Vispaa sekaan kananmunat, maito, sulatettu voi.
Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää ne taikinaan

Laita pannulle nokare voita tai öljyä. Kaada taikinaa pannulle ja laita omenasiivu taikinan sekaan.



Paahdetty mysli

Itse tehty mysli on herkullista ja helppoa valmistaa myös retkiolosuhteissa!

Paahda kaurahiutaleet, siemenet ja pähkinät kuivalla pannulla.

Voit halutessasi makeuttaa mysliä vaikka hunajalla

Ainekset oman maun mukaan:

- Kaurahiutaleita
- leseitä
- siemeniä
- pähkinöitä
- kuivatuttuja marjoja tai hedelmiä





Feta- tomaattipasta

Pasta on helppo ja nopea ruoka tehdä niin nuotiolla kuin retkikeittimelläkin. Vihannekset voi pilkkoa valmiiksi kotona ja lisätä suoraan pannulle.

Nopea, helppo ja maistuva ruoka!

Ohje

Pastaa

Tomaattia

Paprikaa

Valkosipulia

Pesto

Fetajuusto

Keitä pasta.

Lämmitä pilkotut tomaatit, paprikat ja valkosipuli pannussa tai kattilassa.

Nauti fetajuuston ja peston kanssa!



Nuotorieskat

Herkulliset ja helpot nuotorieskat paistetaan kuivalla pannulla. Tämä nopea nuotioleipä on parhaimmillaan lämpimänä voin kanssa. Voit myös tehdä yrttivoin lisäämällä voihin esimerkiksi valkosipulia, nokkosta, persiljaa, siankärsämöä tai muita yrttejä.

Taikinaan voi lisätä esimerkiksi kuivattua nokkosta. Taikinan voi tehdä myös esimerkiksi kaurajauhoista.

Ohje (n 6 kpl)

2 dl kylmää vettä

4-4½ dl ohrajauhoja

1 tl suolaa

Sekoita ainekset nopeasti taikinaksi ja taputtele jauhotuon käsin tai kauli tai painele sormin 2-3 mm:n paksuisiksi rieskoiksi.

Paista kuumalla pannulla muutamia minutteja kunnes rieskat alkavat saada vähän väriä.

Mukaan tarvitetset:

- paistinpannu
- paistinlasta
- taikina
- leivän päälliset maun mukaan



Nokkospesto

Nokkosista saa herkullisen ja ravintorikkaan peston helposti! Pestoon voit käyttää myös muita yrttejä kuten basilikaa, persiljaa, maitohorsmaa, horsman lehtiä..

Ohje

1 l tuoreita nokkosia
0,5 dl auringonkukansiemeniä
1 valkosipulin kynsi
0,5 tl suolaa

Käytä tuoreet nokksen lehdet tai kokonaiset pienet nokkoset kiehuvaassa vedessä.

Sekoita valutetut nokkoset, auringonkukan siemenet, suola ja osa öljystä joko tehosekoittimella tai sauvasekoittimella. Lisää öljy vähitellen jotta saat haluamasi koostumuksen.



Marjapaistos

Kauraisan marjapaistoksen kanssa sopii loistavasti vaniljakastike. Helpon paistoksen voi tehdä sesongin marjoista tai omenoista.

Ohje

4 dl kaurahiutaleita

100 g voita

1,5 dl sokeria (voi käyttää myös fariinisokeria)

2 tl vaniljasokeria

Sulata voi pannulla. Lisää kaurahiutaleet ja anna voin imeytyä hiutaleisiin. Lisää sokeri ja anna paistoksen paahtua hetki.

Voit lisätä marjat pannulle tai vasta tarjoilulautasille.

Mukaan tarvitet:

- paistinpannu
- paistinlasta
- tarjoiluastiat



Retkimunkit

Vappumunkit voi helposti tehdä myös ulkona retkellä! Pikamunkkitaikinan voi tehdä kotona valmiiksi ja paistaa trangialla retkellä. Parhaimmillaanhan munkit ovat tietysti tuoreena.

Näistä munkeista tulee persoonallisen näköisiä!

Mukaan tarvitetset:

- retkikeitin
- reikäkauha
- paperia
- sokerointia varten joko pussi tai astia

Ohje

5 dl vehnä jauhoja
1/2 dl sokeria
1/2 tl suolaa
3 tl leivinjauhetta
2 tl kardemummaa
2 1/2 dl maitoa
2 munaa
50 g voita tai margariinia sulatettuna

kypsentämiseen öljyä, pinnalle sokeria

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää taikinaan muut aineet ja sekoita.

Nosta ruokalusikalla nokareita kuumaan öljyyn ja anna kypsyä ruskeiksi (noin 5 minuuttia). Nosta munkit reikäkauhalla talouspaperin päälle ja sokeroi lämpiminä.



Köyhät ritarit

Kuivahtanut pullapitko tai leipäviipaleet saa herätettyä henkiin helposti myös retkellä!

Munamaitoon voi lisätä myös esimerkiksi kardemummaa tai kanelia antamaan lisämakua varsinkin jos käyttää leipää.

Ohje

1 kananmmuna
2dl maitoa
1 tl vaniljasokeria
10 pulla tai leipäviipaletta

Paistamiseen: voita
Päälle: marjoja tai hilloa ja kermavaahtoa

Vatkaa munan rakenne rikki ja lisää muut aineet

Kasta pullaviipaleet munamaidossa ja paista viipaleet voissa ruskeiksi molemmin puolin

Luontovoimaa maahanmuuttajien elämään -hanke

Yleistä hankkeesta

Hankkeen tuloksena aikaansaadaan malli luontolähtöisen osallisuuden poluista. Malli kehitetään yhteistyössä maahanmuuttajien kanssa ja se jää yhteistyökumppaneiden hyödynnettäväksi.

Hankkeen aktiviteetit toteutetaan luontoympäristössä. Toiminnassa perehdytään turvalliseen ja vastuulliseen olemiseen ja liikkumiseen luonnossa sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Toiminnassa opitaan uutta luonnosta, mm. luonnon elvyttävä vaikutus sekä luonnon antimien monipuolisuus.

Näin ollen maahanmuuttajille muodostuu vahva ja turvallinen luontosuhde uuteen kotiseutu ympäristöönsä. Luontolähtöinen toiminta vakiintuu maahanmuuttajien kotouttamisessa paikalliseen yhteisöön.

TAVOITTEET

Edistää maahanmuuttajataustaisten

- osallisuutta paikallisessa yhteiskunnassa
- työ- ja toimintakykyä

Tukea

- luontosuhteen muotoutumista
- luonnonantimien hyödyntämistä
- luonnon merkityksen ymmärtämistä oman hyvinvoinnin kannalta

Vahvistaa

Yhteistyötahojen ja maahanmuuttajataustaisten vastavuoroista oppimista luontolähtöisessä toiminnassa

HANKKEEN TIEDOT

Hanketoteuttajat Centrian ammattikorkeakoulu (koordinoija) ja Luke
Hankeaika ja Budjetti 03/2021-10/2023. 349265€

centria.fi/luontovoimaa





HYVIÄ RETKIRUOKAHETKIÄ!