

2. vuosi:
KIELO

Erätaidot: MUONAA MESSIIN

AIHE: Retkiruoan suunnittelu ja retkikeittimen käyttö

SUORITUSPAIKKA: Kerho

KESTO: 1 tunti

TAVOITE: Polunkävijä oppii, millaista on hyvä retkiruoka ja miten suunnitellaan retkipäivän ateriat. Polunkävijä oppii kokoamaan ja käyttämään retkikeittintä.

SISÄLLÖT:

- Retkijuoma ja -ruoka
- Retkiruoan suunnittelu
- Retkikeittimen käyttö

TARVIKKEET: Paperia (A3 tai A4), kyniä, leikekirjoja/kuvia/aikakausilehtiä, liimaa, reppu, erilaisia ruokatarvikkeita pakattavaksi reppuun, vähintään yksi retkikeitin, polttoneste/kaasu, teetä/kaakaota ja pullaa.

Toiminta

1. ALOITUS: MIELLEKARTTA

kesto noin 5 minuuttia

Polunkävijät tekevät sanoin ja kuvin (joko piirtäen tai kuvia leikaten ja liimaten) ajatuskartan ennakkokäsityksistään aiheesta retkiruoka. Ohjeet tähän löytyvät liitteestä 1.

2. AIHEEN KÄSITTELY: RUOKAA!

kesto noin 45 minuuttia

Tämä osio jakautuu kolmeen osaan, joista jokainen on noin 15 minuutin mittainen.

Retkiruoka

Aiheesta tietoa liitteessä 2. Ohjaaja opettaa kerhokerran asiat ja samalla tehdään ajatuskartta ns. oikeista asioista läpäisyperiaatteella paperin toiselle puoliskolle. Verrataan ajatuskarttoja toisiinsa. Sopivia apukysymyksiä ovat esim. Mitä tiedettiin jo etukäteen? Mitä uutta opittiin?

Retkipäivän ruoka

Liitteessä 3 kerrotaan retkipäivän ruuasta. Aiheena tässä osiossa on, että "Ollaan lähdössä retkelle." Ohjaaja alkaa pakata muonaa päiväreppuun ja samalla kysyy polunkävijöiltä, kumpi elintarvike kannattaisi ottaa mukaan retkelle. Sopivia kysymyksiä ovat esim: Pussillinen raakoja perunoita vai perunamuusi jauhetta? Riisiä vai pastaa? Tuoreita omenoita vai kuivattuja omenoita? Suunnitellaan yhdessä

polunkävijöiden kanssa retkipäivän ruoka. Samalla kerrataan, mitä asioita tule huomioida ja millaista hyvä retkiruoka on. Seuraavalla retkellä voidaan vaikkapa toteuttaa suunniteltu menu.

Retkikeitin

Annetaan polunkävijöille retkikeitin (pakattuna). Mitä näistä saisi kasaan? Polunkävijät saavat tutkia hetken osia ja miettiä, miten ne kuuluisi kasata toimivaksi kokonaisuudeksi. Ohjaaja käy läpi retkikeittimen osat ja kokoamisen ja samalla polunkävijät kokoavat omaa retkikeitintään. Muista opettaa huolella polttoaineen käyttö! Lisätietoa Trangian käytöstä: <https://fi.scoutwiki.org/Trangia>

3. LOPETUS: HERKKUA!

kesto noin 10 minuuttia

Nopeuskilpailu pareittain tai pienissä ryhmissä. Tehtävänä on koota retkikeitin ja keittää puoli litraa vettä kiehuvaaksi. Nopein ryhmä voittaa. Lopuksi herkutellaan teellä tai kaakaolla ja pullalla.

+ HARTAUS

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Lukekaa Raamatusta esimerkiksi joku näistä ruokaan liittyvistä tarinoista: viisi leipää ja kaksi kalaa, mannaa taivaasta tai suuri kalansaalis.
- Kirjoittakaa rukous- ja kiitosaiheita kerhon yhteiseen rukouskirjaan.
- Jos joku polunkävijöistä on opetellut Raamatun tekstin ulkoa, hän voi esittää sen.

KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI

kesto noin 5 minuuttia

Seuraavalla kerralla kerrataan ristikkoo ratkoen (Liite 4). Ristikon voi tehdä yksin, pareittain tai ryhmissä. Halutessaan voitte myös kisailla. Kuka ratkaisee ristikon nopeiten? Tai kuka keksii annetussa ajassa eniten oikeita sanoja ristikkoon.

Lisätietoa

TIETOA AIHEESTA

- Hakusanoja nettiin/kirjastoon mm.: retkiruoka, retkiruokaopas, retkiruoka reseptit
- www.luontoon.fi sivujen Retkeilyn ABC/Retkiruoka
- Suuri retkeilykirja, Olli Aulio, Gummerus 1994
- Partiwiki: <https://fi.scoutwiki.org/Luokka:Ruoka>

LIITTEET

- Liite 1: Ohjeet ajatuskarttaan
- Liite 2: Ruokailujen suunnittelemisesta
- Liite 3: Esimerkki retkipäivän ruokalistasta
- Liite 4: Ristikko

TAUSTAKUVAN LÄHDE: www.freevector.com/free-forest-landscape-background-vector-18894

Liitteet

LIITE I: Ohjeet ajatuskarttaan

MIND MAP – AJATUSKARTTA

- Laita paperi vaakasuuntaan ja jaa se pystysuoralla viivalla kahteen yhtä suureen osaan.
- Kirjoita vasemmalle puolelle keskelle paperia aihe: Retkiruoka
- Kirjoita, piirrä tai liimaa kuvia, jotka liittyvät aiheeseen, voit ryhmitellä asioita samalle alueelle tai yhdistää niitä viivoilla.

Paperin oikealle puolelle tehdään toinen ajatuskartta ohjaajan kanssa yhdessä asiaa käsitellessä.

LIITE 2: Ruokailujen suunnittelemisesta

Jotta retki olisi onnistunut, tulee ruokailut suunnitella huolellisesti. Hyvä retkiruoka on ravitsevaa, se on kevyttä kantaa ja vie vähän tilaa. Näistä seikoista huolimatta ruuan tulee sisältää tarpeeksi energiaa, jotta jaksamme liikkua. Ruokailurytmin tulee olla tasainen.

Lähteenä tähän liitteeseen on käytetty www.luontoon.fi -sivustoa. Kaikista sisällöistä löytyy paljon lisätietoa kyseiseltä sivustolta.

Juomavesivinkkejä retkeilijälle

- Päiväretkelle voit ottaa juomaveden mukaan puhtaassa pullossa tai muussa vesiastiassa.
- Selvitä etukäteen, mistä saat retkialueelta puhdasta, juomakelpoista vettä.
- Jos käytät yleisölle tarkoitettua kaivoa, niin varmista, että vedenlaadun tutkimustulos on kaivon läheisyydessä esillä ja veden laatu on tutkimuksessa todettu hyväksi.
- Käytä mieluummin lähde- kuin pintavettä.
- Jos et ole varma veden laadusta, niin keitä vettä ainakin muutamia minutteja, jotta mahdolliset mikrobit kuolevat.
- Sinilevää sisältävää vettä ei saa juoda eikä käyttää ruokaan edes keitettynä!
- Etsi talvella vettä virtaavista puroista. Jos sulatat ja keität lunta tai jäätä juomavedeksi, niin valitse sulatettava lumi mahdollisimman puhtaasta paikasta.
- MUISTA: Olet itse AINA vastuussa sairastuttuasi juomastasi vedestä, ELLET käyttänyt
 - vesijohtovettä
 - tutkittua kaivovettä.

Retkiruoka

- Kevyttä kantaa: Esim. ei tuoreita vihanneksia/hedelmiä/juureksia vaan kuivattuja, ei säilyke ja lasitölkkejä ym.
- Pienet pakkauskoot: Repussa tai rinkassa on rajallisesti tilaa.
- Maistuvuus: Retkelläkään pahan makuinen ruoka ei maistu hyvältä.
- Riittävä energiapitoisuus: Ulkoilu kuluttaa paljon energiaa.
- Säilyvyys: Kuivamuona säilyy tuoretta paremmin.
- Valmistettavuus: Helppous ja nopeus.

Retkiruuan suunnittelu

Retkiruokaa suunnitellessa huomioitavia asioita:

- Retken pituus: Varaa ylimääräistä ruokaa hätätilanteita varten. Mukaan otettavan ruuan määrä on retkipäivät + yksi ylimääräinen päivä (eksymistilanne, pilaantuneet/kadonneet ruuat).
- Vuodenaika: Säilyvyys, kesällä ruoka helpommin pilaantuu, talvella kaikki jäätyy.
- Retken fyysinen vaativuus: Energian tarve, reittivalinta, päivämatka, vuodenaika.
- Tarvittava nestemäärä: Talvella tarvitset nestettä vähintään yhtä paljon kuin kesälläkin (esim. ruumiinlämmön ylläpito).
- Pelkällä makealla ei selviä: Retkellä tarvitset ”oikeaa, kunnon ruokaa”, pelkät välipalat eivät riitä pitämään yllä toimintakykyäsi ja hyvää oloasi.
- Ruoka-aineet ja valmistuotteet: Mieti mitä otat mukaan?
 - Perunoita vai perunamuusijauhoa? Riisiä vai pikariisiä?
 - Ananassäilykepurkki vai kuivattuja ananaspaloja? Ruisleipää vai näkkileipää?
 - Kaupoissa on hyvät valikoimat valmisruokia joihin lisätään vain vesi. Valmis makaronilaatikko vai pussipasta-ateria?

LIITE 3: Esimerkki retkipäivän ruokalistasta

Aamupala on tärkeä aloitus päivälle.

Esim.: puuro tai mysli ja marjakeitto, leipä ja juusto, tee.

Lounaan on hyvä olla nopea ja helppo.

Esim.: Pussikeitto, näkkileipä ja voi, vesi tai mehu.

Päivällinen on aamupalan ohella päivän pääateria.

Esim.: Pasta ja kastike, leipä, voi ja juusto, mehu.

Iltapala kruunaa mukavan retkipäivän.

Esim.: Leivän, juuston ja teen lisäksi voi vähän herkutelle. Lyhyemmällä retkellä vaikka nuotion äärellä paistellen joko lettuja tai tikkupullia. Pidemmällä vaelluksella vaikka keksejä.

Välipaloja voidaan syödä päivän varrella tarpeen mukaan.

Esim.: pähkinöitä, rusinoita, myslipatukoita, suklaata...

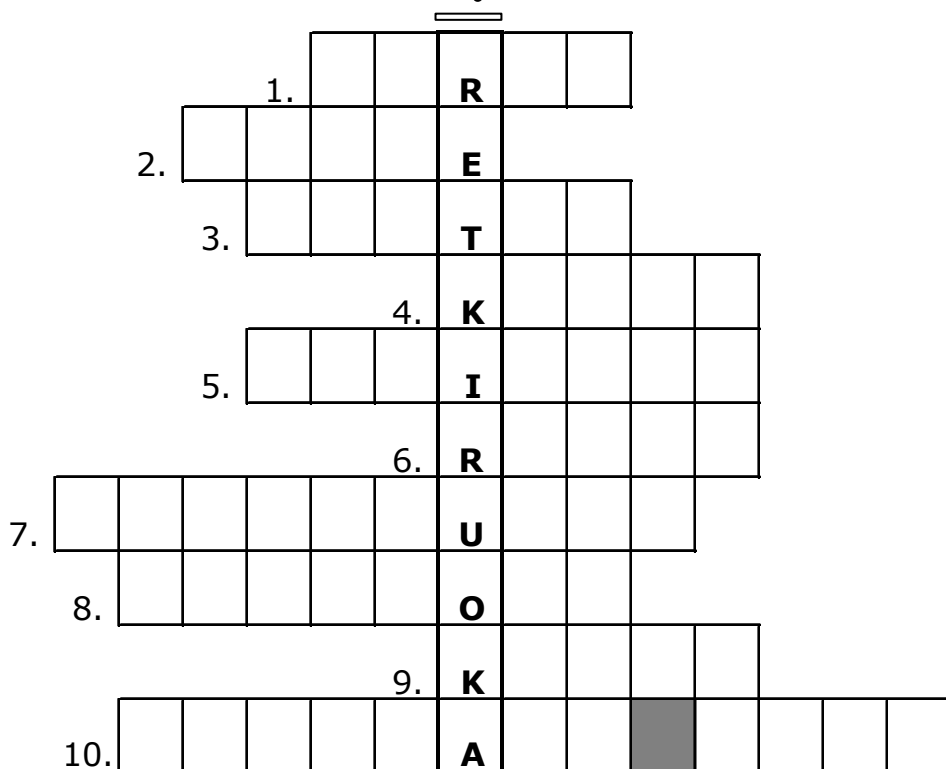
Juomista usein pitkin päivää.

Vesi on paras juoma retkellä/vaelluksella. Jos haluaa vaihtelua, veteen voi joskus sekoittaa jauhemaista mehutiivistettä tai energiajuomajauhetta.

LIITE 4: Ristikko

Kertaustehtävänä seuraavaan kerhoon on ristikko. Ristikko voidaan tehdä esim. ryhmässä, pareittain tai yksin. Ristikon voi toteuttaa myös nopeuskilpailuna: tulostetaan vain yksi ristikko tai heijastetaan se seinälle, ohjaaja lukee vihjeen ääneen, polunkävijä joka ensimmäisenä sanoo oikean vastauksen saa yhden pisteen.

Oikeat vastaukset: 1) SPRII, 2) LÄHDE, 3) NUOTIO, 4) KAASU, 5) SINILEVÄ, 6) RUNKO, 7) MUOVIPUSSI, 8) HELPPOUS, 9) KUKSA ja 10) VIRTAAVA JOKI



1. Trangian polttimossa poltettava polttoaine
2. Tästä voit juoda luonnontilaista vettä turvallisin mielin
3. Retkellä voit valmistaa ruokaa Trangian ohella luonnollisesti myös tässä
4. Tämäkin on trangian polttoainetta
5. Jos vedessä on tätä, sitä ei saa juoda edes keitettynä
6. Trangian osa, joka toimii myös polttimon tuulensuojana
7. Tässä on hyvä säilyttää trangian polttimoa
8. Tämäkin kannattaa huomioida retkimuonan valmistuksessa
9. Perinteinen juoma-astia
10. Tämä sopii hyvin retkijääkaapiksi (kaksi erillistä sanaa).