

Erätaidot: MUONAA MESSIIN

3. vuosi:
JOUTSEN

AIHE: Retkiruoan valmistus eri tavoin

SUORITUSPAIKKA: Retki

KESTO: Ruokahetket retken aikana

TAVOITE: Polunkävijä oppii ja kokeilee erilaisia tapoja retkiruoan valmistamiseksi

SISÄLLÖT:

- Ruoan valmistus nuotiolla
- Ruoan valmistus retkikeittimellä
- Tiskaaminen retkellä

TARVIKKEET:

- Ruoka-aineet valituille ruokalajeille
- Nuotiopannuja ja -kattiloita, pakkeja, trangioita, tulitikkuja, puukkoja

Toiminta

1. ALOITUS: AARTEEN ETSINTÄ

kesto noin 10 minuuttia

Valitaan yksi tai kaksi polunkävijää (tai vaihtoehtoisesti ohjaaja), joka piilottaa trangian osat sovitulle alueelle. Sitten polunkävijät lähetetään etsimään kaikki osat. Lopuksi voidaan harjoitella sekä trangian kokoamista, että pakkaamista.

2. AIHEEN KÄSITTELY: RUOKAILU

kesto noin 60-120 minuuttia

Ohjaaja kertoo, että maastossa ruokaa voi valmistaa monin eri tavoin. Retken aikana kokkaillaan ainakin kolmella erilaisella tavalla, alla ideoita. Reseptit löytyvät liitteestä.

- Keittäminen nuotiolla: keitetään aamupuuro nuotiolla joko kattilassa tai pakissa. Huomataan, että puiden paikka ja palamisvaihe määrittelee kuumuuden.
- Nuotio uunina: kääritään juureksia (perunoita, porkkanoita, lanttua, sipulia...) folioon ja laitetaan paistumaan hiillokselle tai nuotio alle. Jos ei halua käyttää foliota, voi vihannekset kääriä sammaleeseen ja laittaa pakkiin, joka sijoitetaan nuotioon. Muista mausteet, jotta ruoka maistuu hyvältä!
- Tikun nokassa tai kuumalla kivellä: valmistetaan leipää tai pullaa joko kiertämällä taikinaa tikun nokkaan ja paistamalla sitä nuotio lämmössä tai taputtamalla taikina litteäksi ja paistamalla nuotiolla lämmitetyllä kuumalla kivellä.
- Retkikeitin: retkikeittimistä puhuttaessa voi mainita, että ne lämpenevät joko risuilla, polttonesteellä tai kaasulla. Jos mahdollista, voidaan tutustua kaikkiin näistä. Valmistetaan ruoka retkikeittimellä. Jos ryhmä on suuri, tarvitaan useita keittämiä. Ehdotus ruoaksi: riisi ja kastike (tai kaupan valmis pussiruoka).

- Pannulla: nuotiopannulla tai retkikeittimen pannulla voidaan valmistaa vaikka paistettuja perunoita tai lettuja.

Lopuksi opetellaan tiskaamaan kaikki käytetyt astiat. Käyttäkää biohajoavaa tiskiainetta. Saippuavesiä ei kaadeta vesistöön. Hygienisimmän tuloksen saa kun myös huuhtelu tapahtuu kuumalla vedellä.

3. LOPETUS: PORKKANAHIPPA

kesto noin 10 minuuttia

Hippaleikki, jossa hipan saadessa jonkun kiinni, nostaa tämä kädet ylös naatiksi ja menee kyykkyy. Kyykyssä olo kuvaa porkkanan kasvamista maan sisällä. Toinen leikkijä voi vapauttaa porkkanan vetämällä hänet käsistä pystyyn. Vaihtakaa välillä hippaa.

+ HARTAUS

Keksitkö mitä ruoka-ainetta on kaikissa niissä ruoissa, joita olemme tehneet tämän retken aikana? Suolaa! Suolaton ruoka on mautonta. Pieni määrä suolassa saa ruoan maut esiin. Jeesus sanoi, että uskovat ovat maan suola (Matt. 15:13). Miten ihmiset voivat olla suolaa? Tuomalla ympärillemme hyvää makua, eli Jeesuksen makua, välittämällä muista ihmisistä ja elämällä Jumalan valtakunnan periaatteiden mukaisesti. Suola tekee ruoalle hyvää, tehdään me tälle maailmalle hyvää!

KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI

kesto noin 5 minuuttia

Aina, kun retkeilette polunkävijöiden kanssa, osallistuta heidät ruoan laittamiseen, näin opitut taidot pysyvät yllä ja kehittyvät. Kerhossa voidaan keskustella siitä, mitä ruokaa oli kiva valmistaa retkellä, mitä he tekivät ensimmäistä kertaa, mitä he oppivat tai mikä oli erityisen hyvää. Voidaan myös suunnitella, mitä seuraavalla retkellä syötäisiin.

Lisätietoa

TIETOA AIHEESTA

- Retkiruokareseptejä:
https://www.luontoon.fi/documents/10550/48368946/Retkiruokaohjeita_2018.pdf/a91c4d71-8d08-4404-b651-4eb9123252a2
- Ideoita internetistä hakusanoilla: retkiruokareseptit
- Vinkkejä suunnitteluun: <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkiruoka>

AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Tulenteko ja nuotioruokailu
- Syötäväksi kelpaavat luonnonvaraiset kasvit
- Cultural Food Preparation

LIITTEET

- Liite 1: Reseptit

TAUSTAKUVAN LÄHDE: FreeVector.com

Liitteet

LIITE I: Reseptit

Kaurapuuro ja marjasoppa nuotiolla (neljän hengen annos)

1 l vettä
4 dl kaurahiutaleita
0,5 tl suolaa

Keitä vesi kiehuvaaksi. Lisää kaurahiutaleet ja suola. Keitä pakkauksen ohjeen mukainen aika tai kunnes puuro maistuu kypsältä. Sekoita välillä. Nuotiolla vesi haihtuu helposti, joten lisää vettä tarvittaessa.

Puuron lisukkeeksi sopii marjasoppa. Osta kaupasta jauhe soppaan tai kiisseliin, esim. Kuuma kuppi. Keitä pakkauksen ohjeen mukainen määrä vettä ja lisää jauhe, anna tekeytyä hetki.

Nuotiojuurekset (neljän hengen annos)

1200 g juureksia (perunaa, porkkanaa, palsternakkaa, bataattia, punajuurta, sipulia...)
Suolaa
Pippuria
Yrttimausteita tai villiyrtejä
(Nokare voita tai loraus öljyä)

Lisäksi halutessasi kermaviiliä ja/tai papuja.

Pilko juurekset lohkoihin ja aseta yhden hengen annoksittain folion palojen päälle. Ripottele päälle mausteet ja lisää halutessasi vähän rasvaa. Kääri foliot huolellisesti nyyteiksi. Aseta nyytit nuotioon kypsymään.

Mikäli juurekset kypsennetään kattilassa sammaleen sisällä, laita vihannekset sinne kokonaisina. Tällöin kypsennys on hitaampaa ja maustaminen tapahtuu vasta kypsänä kuorimisen jälkeen.

Juurekset voi syödä sellaisenaan tai kermaviilikastikkeen kanssa. Lisukkeeksi käyvät myös pavut.

Leipä kuumalla kivellä (tai tikkusämpylä) (neljän hengen annos)

4,5 dl jauhoja
1 tl suolaa
2 tl sokeria
2 tl kuivahiivaa
1,5 dl vettä

Sekoita kuivat aineet sekaisin ja laita suljettavaan muovipussiin, joka on helppo pakata mukaan retkelle. Retkellä lisää vähän kädenlämpöä lämpimämmäksi lämmitetty vesi pussiin ja vaivaa pussin läpi sekaisin. Anna taikinan kohota hetki. Taputtele leipäsiksi ja paista kuumalla kivellä tai pannulla, käännä tarvittaessa. Paistamiseen voi käyttää rasvaa. Tai pyöritä taikina tikun nokkaan ja paista tikkupullan tapaan.

Tikkupulla (n. 12 pullaa)

9 dl vehnäjauhoja
1 dl sokeria
11 g kuivahiivaa
1 tl suolaa
2 tl kardemummaa
3 dl vettä

Lisukkeeksi hillon ja/tai voita

Sekoita kuivat aineet keskenään ja laita suureen suljettavaan muovipussiin retkeä varten. Retkellä ota pieni määrä jauhoja sivuun ja lisää sitten 3 dl kättä lämpimämpää (n. 42 asteista) vettä ja vaivaa taikina pussissa sekaisin. Anna kohota kunnolla. Käytä sivuun otettuja jauhoja apuna taikinan muotoilussa. Pyöritä taikinaa tikun nokkaan ja paista nuotion hiilloksella tai tee litteitä pullia, joita paistat nuotion lämmöllä (kattilassa, pannussa, kuumalla kivellä...). Älä laita liian kuumaan paikkaan, jolloin kuori palaa, mutta pulla on sisältä taikinaa. Malti on valttia tikkupullien paistamisessa. Pulla on kypsä, kun se irtoaa kepeistä helposti. Voit syödä kuuman pullan hillon tai voin kanssa.

Retkirisotto (neljän hengen annos)

Kasviksia, esim. 1 porkkana + 1 pieni kesäkurpitsa TAI

1 paprika ja 2 tomaattia TAI

kidneypapuja ja aurinkokuivattuja tomaatteja

1 sipuli

2 valkosipulin kynttä

2 rkl öljyä

2,5 dl risottoriisiä

6 dl vettä

1,5 kasvisliemikuutiota

suolaa, pippuria ja muita mausteita maun mukaan

3 rkl parmesaaniraastetta

Pilko kasvikset ja kuullota niitä pannulla. Siirrä ne sivuun odottamaan. Kuullota retkikeittimen kattilassa pieneksi pilkotut sipulit ja lisää joukkoon riisi ja sekoita kunnes se on läpikuultavaa. Lisää kasvisliemikuutiot ja kaada päälle vettä pienissä erissä, jotta liemi imeytyy riisiin. Jatka hauduttamista ja liemen lisäämistä kunnes risotto on kypsää, noin 20 minuuttia. Ole tarkkana retkikeittimen kanssa, ruoka voi palaa helposti pohjaan, jos liekki on liian kuuma. Sekoita usein. Lisää kasvikset. Mausta parmesaanilla ja haluamillasi mausteilla.

Paistetut perunat (neljän hengen annos)

600 g perunaa

voita tai öljyä

suolaa

mustapippuria

chilijauhetta

villiyrtejä

Pese ja/tai kuori perunat ja viipaloi ohuiksi siivuiksi. Paista pannulla sopivan kokoinen erä kerrallaan rasvassa. Mausta maun mukaan. Lisäksi voi heittää villiyrtejä.

Letut (n. 8 lettua)

(Retkelle voit ottaa kaupasta myytävän lettujauheseoksen, johon ei tarvitse muuta kuin lisätä vesi.)

2 kananmunaa

4 dl nestettä

2 dl vehnä jauhoja

2 tl sokeria

1 tl suolaa

Sekoita aineet kunnolla sekaisin. Anna taikinan turvota hetki, jos aikaa. Paista pannulla rasvan avulla molemmilta puolilta kypsäksi.