

ULOS

SYÖMÄÄN!



SUOMEN LATU



folkhälsan

Ruoka maistuu parhaalta ulkona. Aina ei tarvitse lähteä kauas retkelle, suurimmat seikkailut löytyvät usein nurkan takaa. Lasten mielestä on hauskaa osallistua retken suunnitteluun, niin kohteen kuin eväidenkin suhteen. Retkeillessä lapset ovat yleensä kokeilunhaluisia uusien makujen suhteen, joten ota rohkeasti mukaan myös uusia makuja, esim. vihanneksia tai hedelmiä joita ei aikaisemmin ole maistettu.

MAISTUVAT VÄLIPALAT

TONNIKALATÄYTE

Kaikkia eväitä ei tarvitse lämmittää. Nappaa mukaan tuoretta leipää ja sekoita herkullinen tonnikalatäyte valmiiksi. Leikkaa paprika sopiviksi paloiksi ja pakkaa salaatinlehtien kanssa valmiiksi purkkiin. Kokoa leipä kaikilla täytteillä ja nauti lempijuomasi kera.

Tonnikalatäyte: Paketti sulatejuustoa, pari ruokalusikallista tomaattisetta, purkki tonnikalaa. Aikuisempaan makuun voi lisätä valkosipulia.



WRAPIT

Voitte yhdessä suunnitella wrappien täytteet niin, että jokainen saa omat suosikkitäytteensä mukaan. Varma valinta on tuorejuusto ja kalkkunaleike. Siihen vielä kurkkua tai muuta vihanneista, niin kyllä maistuu.

SMOOTHIE

Smoothiesta pitävät melkein kaikki. Hyvä pohja syntyy maustamattomasta jogurtista, mansikoista ja banaanista, lisäksi tilkka omenamehua ja ehkä lusi-kallinen hunajaa. Jos haluat lisää makuja, voit maustaa limellä, mintulla, kardemummalla tai inkiväärillä.

Vuodenajat inspiroivat eri ruokiin. Kesällä on hyvä olla vilvoittavaa syötävää ja juotavaa ja kylmälaukut toimivat hyvänä lisävarusteena. Syksyllä ja keväällä on helppo retkeillä, kun ruoka pysyy viileänä ulkona. Talvella kannattaa pakata lämmintä juomaa ja ruokaa termokseen, ettei vilu iske. Muista talvella myös eväslapaset!



Päästä mielikuvitus valloilleen ja anna luovuden kukkia eväslapsojen teossa! Pienet retkeilijät ilahtuvat varmasti.





LÄMMINTÄ TERMOKSEEN

KEITTOA RUOKATERMOKSESSA

Valmista terveellinen ja täyttävä linssi-keitto valmiiksi kotona, pakkaa ruokatermokseen mukaan ja nauti retkellä lounaaksi.

Ohje:

- 2 dl punaisia linssejä
- 1 sipuli
- 1-2 valkosipulinkynttä
- n. 2 cm:n pala inkivääriä
- kurkumaa
- 4 dl kasvislientä
- tölkki tomaattimurskaa
- 2 dl kookosmaito

Huuhtelee linsit kylmässä vedessä ja valuta. Hienonna sipuli, valkosipuli ja inkivääri ja kuullota hetki öljyssä kattilassa. Lisää kurkuma, linsit, kasvisliemi ja tomaattimurska. Anna kiehua kannen alla n. 20 min. Soseuta ja lisää lopuksi kookosmaito.



Pakkaa nakit ruokatermokseen mukaan, niin retken ei tarvitse suuntautua ruuhkaisille tulipaikoille. Termospulloon/ruokatermokseen kiehuvaa vettä ja nakit sisään. Jos haluat hot dogeja, älä unohda sämpylöitä ja muita lisukkeita.

PUUROA RUOKATERMOKSEEN

Pitkään haudutettu riisipuuro maistuu ihanalta ulkoilmassa, etenkin joulun alla. Puuroa ei kannata keittää täysin kypsäksi kotona, sillä se jatkaa hautumistaan ruokatermoksessa ulkoilun ajan. Ripottele päälle kanelisokeria ja nauti.

LÄMPIMIÄ JUOMIA

Ulkoiltaessa tulee jano, joten muista pakata lämmintä juomaa mukaan viileinä päivinä. Kaakao on aina varma valinta. Kokeile vaihteeksi mustaherukkamehua tai lämmintä smoot-hieta. Äläkä unohda kahvia aikuisille!



Älä unohda
kahvitermosta!



NUOTIORUOKAA

Micken innostavat vinkit ulkona syömiseen.

RIESKARULLAT

Michael Björklundin resepti

- 4 isoa ohutta rieskaa
- 2 pakettia pekonia tai muuta savulihaa, esim. kalkkunaa
- 1 purkki maissia
- 100 g yrttituorejuustoa
- 200 g juustoraastetta
- basilikanippu
- suolaa
- alumiinifoliota

Tämän Micken vinkkaaman helpon ja maukkaan ruoan voi valmistella hyvin etukäteen. Resepti on kuudelle ja sen voi valmistaa avotulella tai grillissä. Leikkaa pekoni paloiksi ja paista rapeaksi, anna jäähtyä, tai pilko savuliha pie-

neksi. Levitä ensin tuorejuusto rieskalle, sen päälle juustoraaste, maissi ja pekoni/savuliha. Lisää basilikaa oman maun mukaan. Taittele rieska littanaksi, noin 6 cm leveäksi rullaksi. Ota noin 40 cm pala foliota, aseta rieskarulla keskelle ja taittele rullaksi. Rieskarullat voivat odotella jääkaapissa. Kun hiillos on valmis, grillaa pakettia kunnes juusto sulaa, noin 10 minuuttia.



PIZZA

Jos pizza kuuluu perheen suosikkeihin, kannattaa kokeilla omien pizzojen valmistamista avotulella tai retkikeittimellä. Pizzan paistaminen sujuu hienosti pienellä varrellisella muurikkapannulla, myös paistinpannu tai retkikeittimen kansi käy hyvin.

Ota mukaan valmiita pizza- tai tortillapohjia. Tomaattikastikkeeksi sopii hyvin putkilo tomaattisosetta. Paista pizzat varovasti, ettei pohja pala. Pakkaa täytteet purkkeihin ja kokoa pizzat tulen ääressä nautiskellen.

Lasten suosikit:

- 1) Tomaattikastike, juusto ja kinkku
 - 2) Tomaattikastike ja mozzarellajuusto
- Aikuisen makuun: tuorejuusto ja sienet.



Strömsö-kokki, Ruotsin Selviytyjien voittaja, Ahvenanmaan mestarikokki Michael Björklund



TIKKUPULLA

Kenelläpä ei olisi mukavia muistoja nuotion ääreltä tikkupullaa valmistamassa? Tee pullataikina valmiiksi kotona ja ota mukaan sopivassa purkissa. Kierrä taikina tikunnokkaan ja anna paistua kypsäksi.

Jos haluat oikaista, voi käyttää myös valmista croissant-taikinaa. Avaa taikinapurkki ja ota osat irti toisistaan. Kierrä kolmion muotoiset taikinapalat tikunnokkaan ja paista.

LÄMPIMÄT VOILEIVÄT

Halsterissa tai folion sisällä valmistetut lämpimät leivät on helppo ja hyvä valinta. Mitä enemmän kuitua leivässä on, sitä kylläisempänä pysytte.

Niin kuin pizzojen kanssa, leivistäkin saa helposti jokaiselle retkeilijälle oman maun mukaisen.

Testaa näitä maukkaita vinkkejä:

- Perinteinen leipä juustolla ja kinkulla, lisämakua Dijon-sinapista.
- Kasvisvaihtoehto juustolla, iduilla ja suolakurkulla.
- Herkuttelijan leipä vuohenjuustolla ja punajuurella tai pizzaleipä mozzarella, pestolla ja tomaatilla.
- Itämainen leipä curry-kana -täytteellä
- Merellinen herkku katkaravuilla, tillillä ja kananmunalla.



Muistathan, että tulenteko ei kuulu jokamiehen oikeuksiin, vaan siihen tarvitaan aina maanomistajan lupa. Käytä siis vain karttoihin merkittyjä rakennettuja tulipaikkoja. Jos metsäpalo-varoitus on voimassa, tulta ei saa tehdä ollenkaan.



POPCORNIT

Popcornien poksauttelu trangiolla on hauska retkipäivän ohjelmanumero. Kuumenna öljy ja muutama maissinjyvä trangiassa tai kattilassa nuotiolla. Kun jyvät poksahtavat, öljy on tarpeeksi kuumaa. Lisää loput jyvät kattilaan ja peitä kannella, ravistele välillä. Kun poksahdus loppuu, popparit ovat valmiit. Mausta halutessasi suolalla.

KAURAPAISTOS MARJOILLA

Tämä herkku valmistuu joko nuotiolla tai retkikeittimellä ja sopii erityisesti loppukesään, jolloin metsät ovat täynnä marjoja poimittavaksi. Sulata nokare (n. 50 g) rasvaa kattilassa, sekoita 2 dl kaurahiutaleita ja 0,5 dl sokeria sekaan. Paista sekoitus rapeaksi, muista sekoittaa, ettei se pala. Kun kaurahiutaleet saavat hieman väriä, on paistos valmis. Lisää marjoja makusi mukaan, sekä halutessasi vaniljakastiketta. Nauti!

TÄYSJYVÄPASTAA

Pasta valmistuu nopeasti retkikeittimellä ja pitää sinut kylläisenä pitkään. Valitse lempipastasi täysjyväisenä ja nappaa kaupan hyllyltä valmis tomaattikastike lisukkeeksi. Keitä pasta kypsäksi, valuta ja sekoita kastike joukkoon. Lisää halutessasi esim. soijarouhetta, linssejä tai juustoa.



Retkikeittimiä on monenlaisia, muista siis harjoitella omasi käyttöä kotona ennen retkeä!



Eväät tekevät
retken.



JUHLI ULKONA

Micken hyviä ja inspiroivia vinkkejä retkelle.

S'MORES GRILLATUT MARIEKEKSIT SUKLAALLA JA VAAHTOKARKEILLA

Michael Björklundin resepti

Klassinen nuotiolla tehtävä herkku on paahdetut vaahtokarkit. Syö sellaise-
naan, tai kokoa amerikkalainen S'mores
-jälkkäriherkku mariekeksistä, suklaa-
palasta ja kuumasta vaahtokarkista.
Helppoa ja hyvää!


LETUT

Oletko syönyt lettuja ulkona? Jollet,
niin kokeile ensi kerralla kun siihen on
mahdollisuus. Valmista taikina valmiiksi
kotona korkilliseen muovipulloon, näin
sitä on helppo annostella paistaessa.
Pakkaa mukaan paistinlasta ja öljyä tai
juoksevaa voita paistamiseen. Mausta-
maton jogurtti ja marjat sopivat täydellisesti lettujen kyytipojaksi.



Kaikki rakastavat yllätyksiä! Pähkinät, kuivatut hedelmät, pieni suklaapalananen tai joku muu makea herkku voi olla tarpeellinen kun väsymys iskee perheen pienimmille, tai meille aikuisille.






Koristele ulkotila
viireillä, ilmapalloilla,
räsymatoilla tai
taljoilla!

JÄATELÖÄ RUOKATERMOKSESSA

Ota lisukkeeksi mukaan marjoja, tai pöimi suoraan metsästä, mikäli mahdollista.

KOLMIOLEIVÄT

Juhlavan tunnelman tuovat pienet kolmioleivät tuorejuusto- ja kurkkutäytteellä. Voit lisätä makua mintunlehdillä tai puristamalla hieman sitruunamehua.



Valmiiksi pilkotut hedelmät ja kauden vihannekset kuuluvat vakiovarustukseen. Niitä voi syödä alku- tai välipalaksi, jälkiruuaksi tai juuri silloin kun tarvitaan hieman lisäenergiaa, jotta päästään perille asti.

COCTAILTIKUT

Tee helpot coctailtikut valmiiksi kotona ja pakkaa sopiviin astioihin. Kurkku, kirsikkatomaatti, viinirypäleet, juusto ja lihapullat sopivat hyvin tikkuihin. Perheen pienimmätkin pääsevät auttamaan tikkujen kokoamisessa.

Eväät kannattaa valmistella mahdollisimman valmiiksi kotona. Valmiiksi purkkeihin pakatut ruoat on helppo kaivaa esille evästäuon koittaessa.





Jos aika ei riitä tai jääkaappi ammottaa tyhjiyttään, kipaيسة kaupan kautta ja nappaa karjalanpiirakat, hedelmät ja vihannekset mukaan, niin pääsette evästelyn makuun.

Tässä teille helppoja vinkkejä ulkona syömiseen koko perheelle. Kokeilkaa rohkeasti ja kehitelkää omat suosikkiversionne!

www.suomenlatu.fi/naturkraft, @naturfolkhsan
Naturkraft 2021



SUOMEN LATU



folkhälsan

