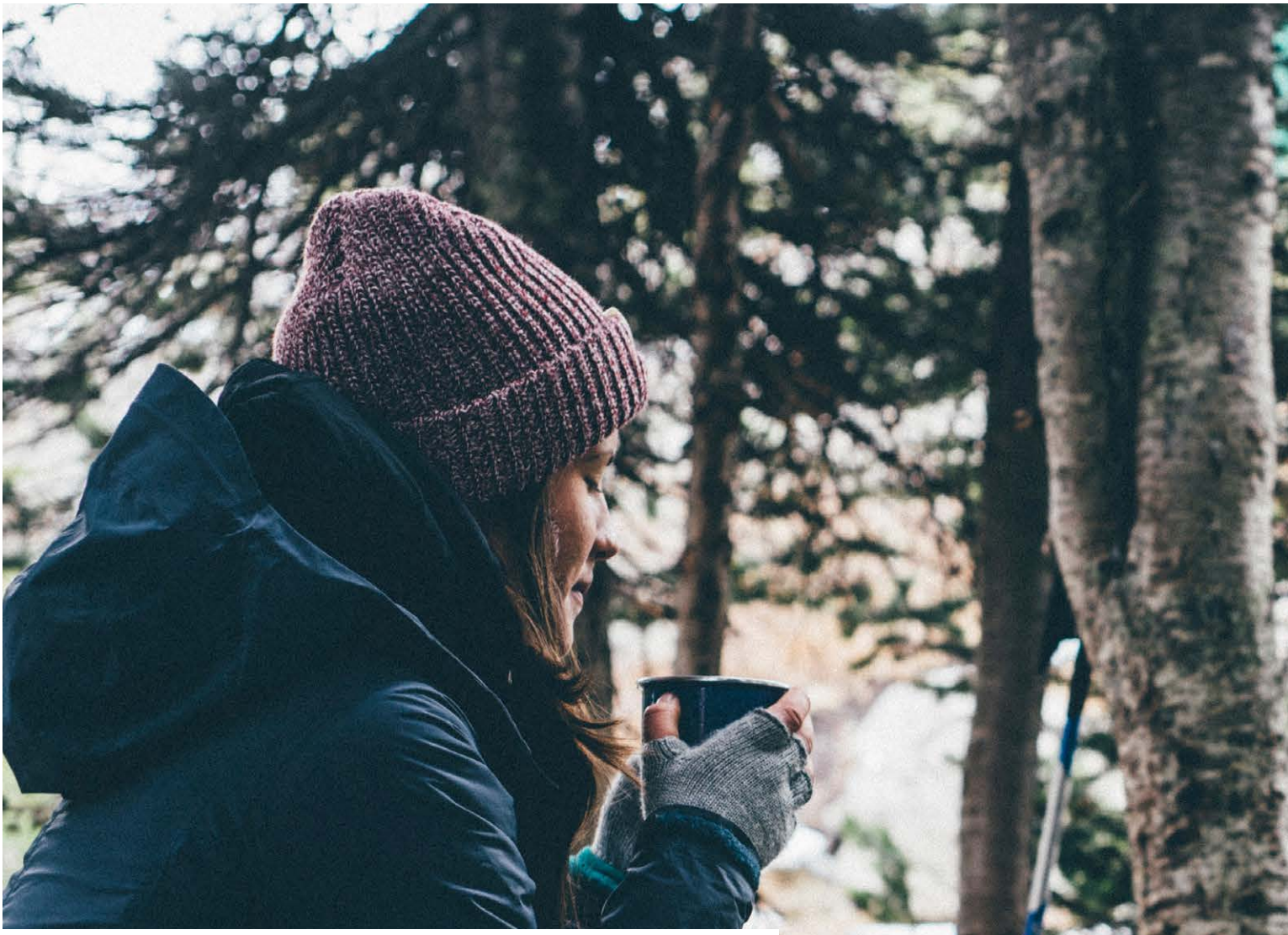
# Retkiruokaohjeita

## Ravitsevaa retkiruokaa lyhyelle tai pitkälle retkelle



Tähän on koottu toimivia ja ravitsevia retkiruokaohjeita.
Kokoa itsellesi lyhyelle tai pitkälle retkelle sopivat ohjeet
tai muokkaa mieleiseksesi.
Kaikki retkiruokaohjeet ovat 2–3 henkilölle.

Testaa annoskoko ennen matkaa ja pienennä
tai suurenna annoksia tarpeen mukaan.

Seuraavat tahot ovat olleet mukana tekemässä retkiruokaopasta:
Ahlman, maa- ja metsätalousministeriö, Suomen Partiolaiset ja Metsähallitus
Kuvat: Niina Mayer, Inka Valtamo, Marjo Heikkinen, Suomen Partiolaiset ja Adobe Stock
Taitto: Mediaporras / Niina Salo 2018 ja Metsähallitus / Sirpa Routasuo 2022.
ISBN 978-952-65103-0-9 (pdf)

# Sisältö


**AAMIAINEN ..... 5**
- Puuron perusohje (helppo) ..... 5
- Voimakaurapuuro (helppo) ..... 5
- Puolukkainen ruishiutalepuuro (helppo) ..... 5
- Raparperipuuro (helppo) ..... 5
- Mysli (helppo) ..... 5
- Karpalogranola (helppo) ..... 7
- Kiisseli marjajauheesta (helppo) ..... 7
- Kiisseli kuivatuista hedelmistä (helppo) ..... 7
- Munakas kuivatuista munista (helppo) ..... 7

**PÄÄRUOKIA JA LISÄKKEITÄ ..... 8**
- Keiton perusohje ..... 8
- Tuunaa pussikeittosi (helppo) ..... 8
- Sosekeittojen kuivattaminen ..... 8
- Kuivattu hernekeitto ..... 9
- Keitto kuivatuista kasviksista ja lihasta (helppo) ..... 9
- Kasvis-ohrakeitto (helppo) ..... 9
- Sienikeitto (helppo) ..... 9
- Pinaattikeitto kuivatusta pinaatista (helppo) ..... 11
- Linssipata ..... 11
- Broileri-sinihomejuustopata (helppo) ..... 11
- Tuhkaperunat (helppo) ..... 11
- Härkäpapu ..... 13
- Härkäpapubolognese ..... 13
- Chili con carne kuivatusta jauhelihasta (helppo) ..... 13
- Säilykelihakastike (helppo) ..... 13
- Sienirisotto ..... 13
- Rakuunaporkkanat (helppo) ..... 14
- Raaste kuivatuista porkkanoista (helppo) ..... 14
- Pinaatti-jauhelihamuussi (helppo) ..... 14
- Juuresmuhennos (helppo) ..... 14
- Juures-ohralisuke (helppo) ..... 15
- Kerma-sinihomejuustoperunat (helppo) ..... 15
- Täytetyt ohukaiset (helppo) ..... 15
- Pitaleipä jauhelihatäytteellä (helppo) ..... 15
- Tomaatti-fetapizza ..... 15

**JÄLKIRUOKIA JA LEIVONNAISIA ..... 16**
- Letut (helppo) ..... 16
- Köyhät ritarit (helppo) ..... 16
- Retkipulla ..... 17
- Tikkupatonki / tikkuhotdog ..... 17
- Helpot banaanikeksit (helppo) ..... 17
- Appelsiininkuoressa kypsennettävä mutakakku (GL) ..... 17
- Suklaakiisseli (helppo) ..... 18
- Nuotiobanaani (helppo) ..... 18
- Valkosuklaavanukas (helppo) ..... 18
- Vaniljakiisseli/-kastike (helppo) ..... 19
- Pikahillo marjakeittojauheesta (helppo) ..... 19
- Hillo marjajauheesta (helppo) ..... 19
- Omenapaistos (helppo) ..... 19

**VÄLIPALAPATUKOITA ..... 20**
- Raakapatukat (helppo) ..... 20
- Myslipatukat ..... 20

**JUOMIA ..... 21**
- Palautusjuoma (helppo) ..... 21
- Tee villiyrteistä (helppo) ..... 21
- Retkikaakao (helppo) ..... 21
- Nokipannukahvi (helppo) ..... 21

**ULOS SYÖMÄÄN ..... 23**
- Letut (helppo) ..... 22
- Sämpylät ..... 23
- Pulla ..... 23
- Pannukakku (helppo) ..... 23
- Pizza (helppo) ..... 23
- Nokkospesto (helppo) ..... 25
- Pastasalaatti (helppo) ..... 25
- Perunasalaatti (helppo) ..... 25
- Marjasmoothie (helppo) ..... 25
- Tuore kotijuusto ..... 25

**JOUKKORUOKAILU ..... 27**
- Kuinka paljon ruokaa varataan? ..... 27
- Jauhelihakeitto (helppo) ..... 27
- Kalakeitto sulatejuustolla (helppo) ..... 27
- Kasvissosekeitto (helppo) ..... 28
- Lihapata ..... 28
- Lihamureke (helppo) ..... 29
- Makaronilaatikko jauhelihasta (helppo) ..... 29
- Härkäpapu-makaronilaatikko (helppo) ..... 29
- Kermaperunat (helppo) ..... 29
- Kinuskipirtelö (helppo) ..... 30
- Pastasalaatti (helppo) ..... 31
- Suolainen pannukakku (helppo) ..... 31
- Omenainen pannukakku (helppo) ..... 31
- Rahka (helppo) ..... 31



AHLMAN mmm.fi PARTIO scout METSÄHALLITUS

# Aamiainen

## Puuron perusohje (helppo)

Varaa lepopäivänä 35 g puurohiutaleita per ruokailija, vaelluspäivinä ainakin 45 g. Iso ja nälkäinen vaeltaja saattaa syödä jopa 70 g hiutaleita ja enemmän muita lisukkeita. Testaa kotona ennen vaellusta, mikä on sinulle sopiva puuroannos aamiaiselle.

### Puuroainesten pakkaaminen

1. Mittaa tarvittava määrä hiutaleita ja laita jokaisen aamun puuroannos suljettavaan pakastepussiin. Jos valmistatte ruoat ryhmissä, mittaa yhteen pussiin koko ryhmän yhden aterian puurotarpeet.
2. Pakkaa isoon pakastepussiin tarvittava määrä annospusseja ja ota sieltä yksi annos kerrallaan. Pakkaa puuron höysteet erikseen omiin pusseihinsa.

| | |
|---|---|
| **5 dl** | **nestettä** |
| **2 dl** | **hiutaleita** |
| **0,5 tl** | **suolaa** |

1. Mittaa neste kattilaan ja lisää suola.
2. Ripottele hiutaleet samalla sekoittaen.
3. Hauduta puuro kypsäksi pienellä teholla ja sekoita silloin tällöin.
4. Tarkista maku ja tarjoa kuumana esimerkiksi kiisselin, marjojen tai maidon kanssa.

## Voimakaurapuuro (helppo)

| | |
|---|---|
| **5 dl** | **vettä** |
| **2 dl** | **pikapuurohiutaleita** |
| **2 tl** | **leseitä tai hamppuproteiinijauhoa** |
| **2 tl** | **siemeniä (esim. hampun-, seesamin-, kurpitsan-, tai auringonkukansiemeniä ja/ tai pellavansiemenrouhetta)** |
| **2 rkl** | **kuivattuja marjoja (esimerkiksi kokonaisia karpaloita, mustikoita, omenasiivuja tai tyrni-, mustikka- tai puolukkarouhetta)** |
| **2 tl** | **voita** |
| **¼ tl** | **suolaa** |

1. Keitä vesi.
2. Sekoita puuron kuivat aineet lautasella.
3. Kaada lautaselle puuroaineiden päälle kiehuva vesi ja sekoita hyvin.
4. Nauti puuro kiisselin tai maidon kanssa.

## Puolukkainen ruishiutalepuuro (helppo)

| | |
|---|---|
| **5 dl** | **vettä** |
| **2 dl** | **ruishiutaleita** |
| **2 rkl** | **kuivattuja puolukoita jauheena** |
| **1/4 tl** | **suolaa** |
| | **sokeria maun mukaan** |

1. Mittaa vesi kattilaan ja lisää hiutaleet, puolukkajauhe, sokeri ja suola koko ajan sekoittaen.
2. Keitä puuro kypsäksi miedolla lämmöllä pakkauksen ohjeen mukaan.

## Raparperipuuro (helppo)

| | |
|---|---|
| **5 dl** | **vettä** |
| **2 dl** | **vehnähiutaleita** |
| **¾ dl** | **kuivattuja raparpereita** |
| **½ tl** | **suolaa** |
| | **sokeria maun mukaan** |

1. Liota kuivatut raparperit. Laita raparperit kannelliseen astiaan ja lisää vesi niin, että raparperit peittyvät.
2. Kaada liotetut raparperit ja liotusvesi kattilaan.
3. Lisää loppu vesi, vehnähiutaleet, suola ja sokeri ja keitä valmiiksi pakkauksen ohjeen mukaan.

## Mysli (helppo)

| | |
|---|---|
| **6 dl** | **kaurahiutaleita tai neljän viljan hiutaleita** |
| **1 dl** | **auringonkukansiemeniä** |
| **1/2 dl** | **pellavansiemeniä** |
| **1 dl** | **kokonaisia manteleita tai pähkinöitä rouhittuna** |
| **2 tl** | **kanelia** |
| **1 tl** | **kardemummaa** |
| **1 dl** | **rusinoita** |

1. Riko isot pähkinät morttelissa tai rouhi niitä veitsellä. Sattumat maistuvat hyviltä, joten älä tee liian tarkkaa työtä.
2. Sekoita pähkinät, hiutaleet, siemenet ja rusinat kulhossa.
3. Säilytä ennen vaellusta ilmatiiviissä purkissa. Pakkaa vaellukselle mukaan suljettavaan pakastepussiin.

Vinkki: Voit vaihdella myslissä käytettäviä hiutaleita, siemeniä ja mausteita omien mieltymystesi, allergioidesi ja ruokakaappisi sisällön mukaan.

## Karpalogranola (helppo)

**5 dl** **kaurahiutaleita**
**2 1/2 dl** **pähkinöitä (esim. pekaani-, cashew-, hasselpähkinä)**
**2 1/2 dl** **siemeniä (esim. auringonkukan-, seesamin-, kurpitsansiemen)**
**1 dl** **rypsiöljyä**
**1 dl** **hunajaa**
**2 dl** **kuivattuja karpaloita**
**1–2 tl** **kanelia**

1. Rouhi pähkinät pieneksi veitsellä.
2. Sekoita kulhossa kaurahiutaleet ja pähkinät sekä kaikki siemenet.
3. Kuumenna öljyä ja hunajaa kattilassa sen verran, että ne sekoittuvat, älä keitä.
4. Kaada hunajaöljy kaurapähkinäsiemenseokseen ja sekoita tasaiseksi.
5. Levitä granola pellille leivinpaperin päälle. Paahda 175-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Kääntele ainakin kerran paistamisen aikana (vähän puolenvälin jälkeen).
6. Anna jäähtyä.
7. Sekoita jäähtyneen granolan joukkoon kuivatut karpalot ja kaneli.
8. Säilytä ilmatiiviissä purkissa, viileähkössä ja pimeässä.

## Kiisseli marjajauheesta (helppo)

**4–4,5 dl** **vettä**
**1 rkl** **marjajauhetta (esim. ruusunmarja, puolukka tai mustikka)**
**2 rkl** **kokonaisia kuivattuja marjoja (esim. mustikoita, puolukoita tai karpaloita)**
**1 rkl** **hedelmäsokeria**
**1 rkl** **perunajauhoa**

1. Sekoita kuivat aineet valmiiksi ennen vaellusta uudelleen suljettavaan pakastepussiin.
2. Vaelluksella kiehauta vesi, sekoita kuivat aineet koko ajan sekoittaen joukkoon. Anna kiehahtaa ja pulpahtaa 3 kertaa. Siirrä kiisseli pois tulelta tai trangialta. Älä keitä kiisseliä!

## Kiisseli kuivatuista hedelmistä (helppo)

**2 dl** **kuivattuja hedelmiä, esimerkiksi omena, aprikoosi tai luumu**
**5 dl** **vettä**
**1 rkl** **perunajauhoa**
**sokeria maun mukaan**

1. Laita kuivatut hedelmät likoamaan edellisenä iltana puhtaaseen veteen. Jos haluat nopeuttaa likoamista, laita hedelmät likoamaan kiehuvaan veteen.
2. Kaada hedelmät ja liotusvesi kattilaan. Sekoita perunajauho pieneen vesitilkkaan ja lisää ohuena norona koko ajan sekoittaen kiehuvaan nesteeseen. Anna kiehahtaa ja siirrä pois tulelta.

## Munakas kuivatuista munista (helppo)

Kuivattu kananmuna toimii kuin tuore, kun sen ennallistaa sekoittamalla veteen. Kuivaa kananmuna foliossa tehdyssä kaukalossa ohuena kerroksena 50-asteisessa uunissa, kunnes se on täysin kuivaa. Jauha kuivattu muna tehosekoittimessa hienoksi. Säilytä kuivattu kananmuna jääkaapissa. 6 rkl kuivattua munajauhetta (noin 40 g) vastaa kolmea tuoretta munaa. Muna on kevyt kantaa ja monipuolistaa ruokavaliota vaelluksella.

**5 rkl** **kuivattua kananmunaa**
**1–2 dl** **kylmää vettä**
**(1–3 tl)** **maitojauhetta**
**1–2 rkl** **öljyä tai voita**
**suolaa**

1. Sekoita kuivattu muna, maitojauhe ja vesi pienessä pussissa tai mukissa. Turvota vähintään tunti.
2. Laita pannulle voita tai öljyä ja lisää munaseos. Paista kypsäksi.

Vinkki: Voit muokata munakasta lisäämällä siihen esimerkiksi villivihanneksia, kuivattuja ja ennallistettuja perunoita, tomaattia, juustoa tai meetvurstia.

# Pääruokia ja lisäkkeitä

## Keiton perusohje

Pääruokakeitossa kiinteiden aineiden ja liemen suhteena käytetään 1:1. Eli jos keittoon laitetaan 1 l kasviksia ja lihaa niin siihen laitetaan 1 l vettä tai muuta lientä. Sopiva annoskoko on noin 3 dl keittoa / ruokailija. Vaelluksella annoskoko voi olla suurempi.

## Tuunaa pussikeittosi (helppo)

Tuunaa valmiskeitoista ravitsevampia ja täyttävämpiä lisäämällä niihin kuivattuja vihanneksia, linssejä tai pastaa. Jos lisäät enemmän linssejä ja vihanneksia ja vähemmän vettä, saat tehtyä helppoa ja nopeaa pataruokaa.

Linssit säilyvät hyvin ja sisältävät paljon proteiinia. Jos pakkaat mukaan raakoja linssejä, valitse nopeasti kypsyviä punaisia linssejä. Voit myös keittää linssit kypsiksi kotona ja kuivata kuivurissa, jolloin retkellä ateria kypsyy nopeammin.

## Sosekeittojen kuivattaminen

1. Levitä keitto uunipellille leivinpaperin päälle tasaiseksi kerrokseksi.
2. Laita uunin lämpötila 50 asteeseen. Kuivatus kestää tavallisessa uunissa noin vuorokauden, kiertoilmauunissa vähemmän. Jos kuivaat tavallisessa uunissa, jätä uunin luukku hieman raolleen, jotta kosteus pääsee haihtumaan.
3. Riko kuivatuksen aikana keiton pintaa ja isompia kokkareita pienemmiksi. Nopeuttaaksesi kuivumista voit siirtää kuivatettavan keiton ritilän päälle, kun se on tarpeeksi kuivaa.
4. Keiton kuivuttua laita se tehosekoittimeen ja jauha tasaisen karkeaksi jauheeksi.
5. Vaelluksella keitto ei vaadi liottamista. Lisää vain keittoaineet veteen ja keitä.

## Kuivattu hernekeitto

| | |
|---|---|
| **3 dl** | **kuivattuja herneitä** |
| **1,2 l** | **vettä** |
| **300 g** | **sianlihaa tai porkkanaa** |
| **0,5 tl** | **suolaa** |
| **0,5 rkl** | **meiramia** |

1. Huuhdo kuivatut herneet ja laita kattilaan. Kaada vesi päälle. Anna liota yön yli.
2. Huuhtele herneet. Laita huuhdellut herneet kattilaan ja lisää vesi.
3. Nosta kattila liedelle kiehumaan. Lisää liha ja suola kattilaan (tarkista suolan määrä vielä loppuvaiheessa). Anna kiehua hiljalleen kypsäksi, n. 2 tuntia. Sekoita välillä, ettei keitto pala pohjaan.
4. Nosta liha kattilasta, poista luu, nahka ja mahdollinen rasva. Paloittele liha. Laita palat takaisin keiton joukkoon. Kuumenna kiehuvaksi.
5. Tarkista maku ja sakeus, lisää tarvittaessa vettä.
6. Kuivata uunissa tai kuivurissa sivulla 8 olevan ohjeen mukaan.
7. Vaelluksella laita keittomuru likoamaan veteen edellisellä aterialla. Kaada liotettu keittojauhe kattilaan ja keitä kypsäksi.

## Kuivattu kasvissosekeitto

| | |
|---|---|
| **5 dl** | **kasviksia, esimerkiksi perunaa, porkkanaa, palsternakkaa, sipulia, purjoa, kesäkurpitsaa tai kurpitsaa** |
| **5 dl** | **vettä** |
| **1 tl** | **kasvisliemijauhetta** |
| **½ tl** | **suolaa** |
| **½ tl** | **mustapippurirouhetta** |
| | **mausteeksi kuivattuja tai tuoreita yrttejä maun mukaan** |

1. Kuori ja paloittele kasvikset.
2. Laita kasvikset ja mausteet kattilaan ja kaada vesi päälle. Keitä kunnes kasvikset ovat kypsiä.
3. Soseuta sauvasekoittimella.
4. Kuivata uunissa tai kuivurissa sivulla 8 olevan ohjeen mukaan.
5. Vaelluksella laita keittomuru likoamaan veteen edellisellä aterialla.
6. Keitä kypsäksi ja lisää sulatejuustoa tai kermajauhekorviketta tuomaan pehmeyttä.

## Keitto kuivatuista kasviksista ja lihasta (helppo)

| | |
|---|---|
| **3 dl** | **kuivattuja vihanneksia** |
| **1 dl** | **kuivattua jauhelihaa / kanaa tai kalasäilykettä** |
| **1 tl** | **kuivattua persiljaa / tilliä** |
| **1 tl** | **kasvisliemijauhetta** |
| **5 dl** | **vettä** |

1. Liota kasviksia (ja lihaa) vedessä ennen valmistusta ainakin pari tuntia.
2. Laita liotetut vihannekset ja liha/kana/kala kattilaan. Keitä kypsäksi ja mausta kasvisliemijauheella ja kuivatulla persiljalla/tillillä.

## Kasvis-ohrakeitto (helppo)

| | |
|---|---|
| **2 dl** | **kuivattuja kypsiä kasviksia** |
| **1 dl** | **kuivattuja kypsiä ohjasuurimoita** |
| **(1/2 dl** | **kuivattua jauhelihaa)** |
| **1 tl** | **kuivattua rosmariinia** |
| **1 tl** | **kuivattua timjamia** |
| **1 dl** | **sulatejuustoa** |
| **6 dl** | **vettä** |

1. Liota kasviksia, ohrasuurimoita ja jauhelihaa ennen valmistusta puhtaassa kannellisessa astiassa vedessä pari tuntia.
2. Laita liotetut ruoka-aineet kattilaan, lisää mausteet ja vesi ja keitä kypsäksi.
3. Lisää sulatejuusto keittoon ja anna sulaa. Maista ja mausta tarvittaessa.

## Sienikeitto (helppo)

| | |
|---|---|
| **1/2 dl** | **kuivattuja sieniä** |
| **1 rkl** | **kuivattua sipulia** |
| **3 rkl** | **vehnäjauhoja** |
| **1 rkl** | **voita/ruokaöljyä** |
| **3 rkl** | **kermankorvikejauhetta** |
| **1** | **kasvisliemikuutio** |
| | **mustapippuria, suolaa** |
| **5 dl** | **vettä** |

1. Liota kuivattuja sieniä ja sipulia viileässä hetken aikaa ennen ruoan valmistusta.
2. Laita sienet ja sipulit kattilaan. Ripottele pinnalle vehnäjauhot ja kermankorvikejauhe ja sekoita hetki.
3. Lisää vesi ja mausteet ja keitä noin 5–10 minuuttia, kunnes sienet ovat kypsiä ja keitto sakeutunut.

## Pinaattikeitto kuivatusta pinaatista (helppo)

**2 rkl perunajauhoja**
**2 rkl kuivattua pinaattia**
**¼ tl valkopippuria**
**½ tl sokeria**
**½ tl suolaa**
**2 rkl voita**
**1 dl maitojauhetta**
**0,5 l vettä**

1. Sekoita kuivat aineet suljettavaan muovipussiin ennen matkaa.
2. Laita kuivat aineet kattilaan ja lisää 1 dl kylmää vettä. Sekoita huolellisesti.
3. Lisää loput vedestä ja keitä koko ajan sekoittaen, kunnes kiehahtaa.

## Linssipata

**2 dl punaisia linssejä**
**1 dl kuivattuja vihanneksia, kuten porkkanaa, perunaa ja kesäkurpitsaa**
**1 rkl kuivattua sipulia**
**½ tl valkosipulijauhetta**
**¼ tl kanelia**
**½ tl juustokuminaa**
**½ tl mustapippuria**
**¼ tl cayennepippuria**
**½–1 tl suolaa**
**2 rkl öljyä**
**4–5 dl vettä**

1. Pakkaa linssit, kuivatut vihannekset ja mausteet erillisiin pusseihin ennen matkaa.
2. Liota kuivattuja vihanneksia pari tuntia kylmässä puhtaassa vedessä.
3. Huuhtele linssit puhtaassa vedessä ja laita kattilaan. Lisää liotetut vihannekset, mausteet ja öljy.
4. Kaada kattilaan vihannesten liotusvettä niin paljon, että ruoka-aineet peittyvät. Keitä, kunnes linssit ja vihannekset ovat kypsyneet. Nauti keitetyn ohran kanssa.

## Broileri-sinihomejuustopata (helppo)

**1 ½ dl kuivattua broileria**
**1 ½ dl kuivattuja vihanneksia, kuten kesäkurpitsaa, porkkanaa ja paprikaa**
**½ dl kuivattua sinihomejuustoa**
**rouhittua mustapippuria ja muita mausteita maun mukaan**
**3 rkl kermankorvikejauhetta (maitojauhekin käy)**
**2 dl ohraa**
**5 dl vettä**

1. Liota kuivattua broileria ja vihanneksia kannellisessa astiassa 2 tuntia.
2. Laita liotetut tuotteet kattilaan. Lisää ohra, kermankorvike, sinihomejuusto ja mausteet. Keitä, kunnes ohra on kypsää ja juusto on sulanut.

## Tuhkaperunat (helppo)

**1–2 perunaa / ruokailija (valitse jauhoinen lajike)**

1. Pese kuorimattomat perunat puhtaiksi ja laita kuumaan tuhkaan kypsymään.
2. Perunoiden kypsyminen kestää koosta riippuen noin 30 min – 1 h. Kun perunat tuntuvat pehmeiltä, ota ne pois tuhkasta ja avaa päältä.
3. Sisus voidaan syödä pikkulusikalla tai kaapia pois. Tuhkaperunat nautitaan tavallisimmin pelkän voin kanssa.

## Härkäpapu

Härkäpapu on suomalainen palkokasvi, joka sisältää melkein 30 % proteiinia. Se on hyvä, kotimainen vaihtoehto kasvisproteiiniksi vaelluksille korvaamaan soijarouheen. Härkäpapua voi käyttää tuoreena tai kuivattuna kokonaisena, puolikkaana tai rouheena. Härkäpavun kypsymisaika on pitkä, joten se kannattaa pakata vaellukselle mukaan valmiiksi keitettynä ja kuivattuna. Suosi härkäpapurouhetta, joka kypsyy nopeasti ja on helppo kuivattaa. Härkäpapujen liottaminen nopeuttaa kypsymistä. Huuhtele pavut liottamisen jälkeen ja keitä kypsäksi.

## Härkäpapubolognese

**1,5 dl härkäpapurouhetta**
**4 rkl kasviöljyä**
**1 sipuli hienonnettuna**
**2 valkosipulinkynttä murskattuna**
**2 porkkanaa raastettuna**
**1 punainen paprika kuutioituna**
**1 pkt tomaattimurskaa**
**3 rkl soijakastiketta**
**suolaa, mustapippuria, sitruunamehua, hiven sokeria**
**4 dl kuumaa vettä**

1. Kaada kuuma vesi hernerouheen päälle, anna turvota noin 20 min. Huuhtele.
2. Kuullota hienonnetut sipulit pannulla kasviöljyssä. Lisää porkkanaraaste ja paprikan palat sekä härkäpapurouhe ja mausteet. Hauduta seosta 10 min.
3. Lisää tomaattimurska, jatka kypsentämistä vielä vähintään 10 min, kunnes ruoka on kypsää ja keittynyt kasaan.
4. Levitä kastike kuivuriin tai uunipellille leivinpaperin päälle kuivumaan ja kuivaa kuivaksi.
5. Vaelluksella liota kastikeaineksia vedessä ennen valmistusta ja keitä kypsäksi.

## Chili con carne kuivatusta jauhelihasta (helppo)

**½ dl kuivattua sipulia**
**2 dl kuivattua jauhelihaa**
**1 dl kuivattua tomaattia**
**½ dl kuivattua maissia**
**1 ps chili con carne -aineksia**
**noin 3 dl vettä**

1. Laita edellisellä aterialla sipuli, jauheliha, tomaatti ja maissi likoamaan.
2. Laita liotetut ruoka-aineet kattilaan. Lisää chili con carne -aineet ja vesi. Hauduta kypsäksi.
3. Tarjoile esimerkiksi keitetyn ohran kanssa. Voit keittää lisäkkeen kastikkeen kanssa. Lisää silloin enemmän vettä ja keitä kunnes kypsää.

## Säilykelihakastike (helppo)

**200 g lihasäilykettä**
**1/2 dl kuivattuja sieniä**
**2 rkl maissi- tai perunajauhoa**
**2 rkl kermankorvikejauhetta**
**1 tl rosmariinia**
**4 dl vettä**

1. Liota sieniä 1–2 tuntia ennen ruoan valmistusta.
2. Hauduta sieniä liotusvedessä, kunnes ne ovat pehmenneet.
3. Lisää kastikesuurus, rosmariini, kermankorvikejauhe ja vesi sekä hienonnettu säilykeliha. Keitä, kunnes kastike on suurustunut.
4. Voit muunnella ohjetta esimerkiksi korvaamalla kuivatut sienet kuivatuilla vihanneksilla ja maustamalla kastike mieleiselläsi tavalla.

## Sienirisotto

**1 pieni sipuli**
**1 valkosipulinkynsi**
**5 keskikokoista herkkusientä**
**1 rkl öljyä**
**2 dl risottoriisiä**
**0,5 l kasvislientä (tarkista tarvittava määrä risottopakkauksen kyljestä)**
**suolaa ja rouhittua mustapippuria maun mukaan**

### Risoton valmistus

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulit.
2. Halkaise ja viipaloi herkkusienet.
3. Pane iso, paksupohjainen kattila liedelle keskilämmölle. Lisää öljy pannulle. Kun pannu on kuumentunut, lisää sipuli ja valkosipuli ja kuullota, kunnes ne ovat pehmenneet ja saaneet väriä.
4. Lisää sienet ja riisi. Kuullota, kunnes sienet ovat pehmenneet ja riisi on läpikuultavaa.
5. Lisää kasvislientä ja sekoita, kunnes liemi on imeytynyt. Lisää näin loput liemestä. Kun kaikki liemi on lisätty ja imeytynyt riisiin, tarkista sen kypsyys. Lisää tarvittaessa vettä.
6. Lisää risottoon suola ja pippuri ja tarkista maku.

### Risoton kuivaaminen

7. Levitä risotto ohuena kerroksena kuivurin leivinpaperilla päällystetyille tasoille.
8. Kuivaa 68 asteessa 10–18 tuntia. Kääntele tasoja ja vaihda niiden paikkaa muutaman kerran kuivauksen aikana. Riko mahdolliset kokkareet pieniksi lusikan avulla, jotta risotto kuivuu tasaisesti. Säilytä ilmatiiviissä astiassa huoneenlämmössä.

### Risoton valmistus vaelluksella

9. Laita risottoriisi turpoamaan kannelliseen astiaan (esimerkiksi ruokatermos), kaada puhdasta kylmää vettä päälle. Kypsennä risotto laittamalla kattilaan 1 osa kiehuvaa vettä ja 1 osa risottoa ja keitä, kunnes riisinjyvät ovat pehmenneet.

## Rakuunaporkkanat (helppo)

| | |
|---|---|
| **2 dl** | **kuivattuja porkkanapaloja** |
| **1 dl** | **vettä** |
| **½ tl** | **kuivattua rakuunaa** |
| **½ tl** | **suolaa** |
| **1 rkl** | **voita** |

1. Liota porkkanoita vedessä ennen valmistusta.
2. Keitä porkkanat liotusvedessä. Lisää vettä tarvittaessa niin, että porkkanat peittyvät. Keitä, kunnes porkkanat ovat pehmenneet. Kaada keitinvesi pois. Lisää mausteet ja voi ja sekoita hyvin.

## Raaste kuivatuista porkkanoista (helppo)

| | |
|---|---|
| **1 dl** | **kuivattua porkkanaraastetta** |
| **1 dl** | **vettä** |
| | **öljyä, suolaa ja pippuria mausteeksi** |

1. Laita kuivattu porkkanaraaste likoamaan veteen niin, että raaste peittyy veteen. Anna liota, kunnes raaste on pehmeää. Kaada ylimääräinen vesi pois. Mausta tilkalla öljyä ja halutessasi suolalla ja mustapippurirouheella.

## Pinaatti-jauhelihamuussi (helppo)

| | |
|---|---|
| **½ pussia** | **perunamuussijauhoa** |
| **½ dl** | **kuivattua pinaattia** |
| **½ dl** | **kuivattua jauhelihaa** |
| | **suolaa, pippuria, oreganoa, timjamia** |
| **1 rkl** | **voita** |

1. Liota kuivattua jauhelihaa vedessä noin 2 tuntia ennen kypsennystä.
2. Keitä jauhelihaa liotusvedessä kunnes kypsää. Lisää perunamuussijauhe, pinaatti ja mausteet ja keitä kypsäksi perunamuussipakkauksen ohjeen mukaan. Sulata voi muussin sekaan ja nauti.

## Juuresmuhennos (helppo)

| | |
|---|---|
| **1 dl** | **kuivattuja vihanneksia** |
| **½ dl** | **kuivattua sipulia** |
| **½ pussia** | **perunasosejauhetta** |
| **1 tl** | **timjamia** |
| | **suolaa ja pippuria** |
| **1 rkl** | **margariinia tai öljyä** |
| **4 dl** | **vettä** |

1. Liota kasviksia ja sipulia vedessä.
2. Keitä kasviksia ja sipulia vähässä vedessä kattilassa, kunnes ne ovat kypsiä.
3. Lisää perunasosejauhe ja vettä. Kypsennä sekoittaen perunasosepakkauksen ohjeen mukaan. Lisää mausteet ja voi/öljy. Sekoita ja tarkista maku.

## Juures-ohralisuke (helppo)

**1 dl kuivattua punajuurta**
**1 rkl kuivattua sipulia**
**1 tl kasvisliemijauhetta**
**suolaa, mustapippuria maun mukaan**
**2 dl täysjyväohraa**
**½ dl sulatejuustoa tai sinihomejuustoa**
**3 dl vettä**

1. Liota punajuuria, sipulia ja ohraa vedessä noin 2 tuntia ennen valmistusta.
2. Laita liotetut punajuuret, sipuli ja ohraryynit ja mausteet kattilaan. Keitä kunnes juurekset ja ohrat ovat kypsiä.
3. Lisää halutessasi joukkoon sulatejuustoa tai sinihomejuustoa.

## Kerma-sinihomejuustoperunat (helppo)

**3 dl kuivattua perunaa**
**3 rkl kermakorvikejauhetta**
**3 rkl kuivattua sinihomejuustoa**
**3 dl vettä**

1. Laita perunat ja vesi kattilaan. Hauduta, kunnes perunat ovat kypsiä.
2. Lisää kermakorvike ja kuivattu sinihomejuusto. Sekoita huolellisesti pohjaa myöten, kunnes juusto on sulanut.
3. Tarjoa esimerkiksi säilykelihan tai falafelpihvien kanssa.

## Täytetyt ohukaiset (helppo)

**1 ps ohukaisjauhetta**
**1 dl kuivattua pinaattia**
**3 dl kuivattuja vihanneksia**
**1 rkl maissitärkkelystä**
**suolaa, pippuria ja kuivattuja yrttejä maun mukaan**

1. Laita kasvikset likoamaan puhtaaseen veteen kannelliseen astiaan edellisellä aterialla.
2. Valmista ohukaistaikina pussin ohjeen mukaan. Lisää sekaan hienoksi jauhettu kuivattu pinaatti.
3. Paista ohukaiset kuumalla pannulla, jossa on öljyä tai voita.
4. Valmista täyte. Laita liotetut kasvikset ja mausteet kattilaan, lisää osa liotusvedestä. Älä laita liikaa vettä, koska täytteen tulee olla tiivistä, jotta se ei valu ohukaisen välistä pois. Sekoita suuruste pieneen tilkkaan vettä ja sekoita ohuena nauhana täytteen joukkoon koko ajan sekoittaen. Anna täytteen kiehahtaa ja keitä suurustepakkauksen ohjeen mukaan valmiiksi.
5. Annostele valmis täyte ohukaisen toiseen reunaan ja kääräise ohukainen rullalle.

## Pitaleipä jauhelihatäytteellä (helppo)

**1 ps valmista ruskeaa (sipuli)kastiketta**
**2 dl kuivattua jauhelihaa**
**1 rkl viherjauhetta/nokkosjauhetta**
**2 rkl kuivattuja sieniä**
**2 dl vettä**
**suolaa ja pippuria ja muita mausteita, kuten kuivattua oreganoa ja timjamia, maun mukaan**
**(1 dl juustoraastetta/Koskenlaskija-juustoa)**

1. Liota kuivattua jauhelihaa kannellisessa astiassa ainakin 2 tuntia.
2. Laita kaikki aineet kattilaan ja hauduta 5–10 minuuttia. Lisää mausteet ja mahdollinen juusto. Tarkista maku.
3. Lämmitä pitaleivät.
4. Halkaise pitaleivät ja laita täytettä leivän väliin.

## Tomaatti-fetapizza

### Pizzapohja yhdelle hengelle

**2 dl vehnäjauhoja tai gluteenittomia jauhoja**
**1 /2 tl leivinjauhetta**
**¼ tl suolaa**
**1 rkl öljyä**
**n ½ dl vettä**

1. Sekoita jauhot, leivinjauhe ja suola. Lisää vesi pienissä erissä ja sekoita hyvin. Lisää öljy. Vaivaa taikinaa, kunnes se irtoaa käsistä. Taikinan pitäisi olla niin jäykkää, että voit taputella sen ohueksi kerrokseksi pannun pohjalle. Jos taikina tuntuu liian notkealta, lisää siihen vähän vettä.
2. Pohjan paistaminen onnistuu parhaiten kamiinan tai nuotion päällä pannulla. Keittimien lämpöä ei pysty säätämään tarpeeksi tarkasti, jolloin se korventaa pizzan mustaksi keskeltä.
3. Jos paistat pizzan keittimellä, rullaa foliosta noin sentin paksuisia pötköjä ja asettele pannun keskeltä säteittäin. Asettele pizzapohja pannunkokoiselle leivinpaperipalalle ja nosta paperi foliopötköjen päälle.
4. Pizzaa paistetaan 15–20 minuuttia paistinpannulla kannen alla. Jätä pannun ja kannen väliin pieni rako, josta liika kosteus pääsee haihtumaan. Pizza on valmis, kun se irtoaa pannun reunoista hyvin ja sen pohja on kova kopautettaessa.

### Täyte

**6 aurinkokuivattua tomaattiviipaletta suikaleina**
**½ dl kuivattua purjoa tai sipulia**
**½ dl kuivattua fetaa**
**2 rkl tomaattipyreetä**
**kuivattua basilikaa ja oreganoa**
**1–2 dl juustoraastetta**

1. Liota purjoa/sipulia sekä fetaa vedessä ennen valmistusta. Levitä pizzapohjalle tomaattipyree, purjo/sipuli ja feta ja ripottele päälle juustoraaste ja mausteet. Paista ohjeen mukaan.

# Jälkiruokia ja leivonnaisia

## Letut (helppo)

| | |
|---|---|
| **5 dl** | **vettä** |
| **(1 dl** | **maitojauhetta)** |
| **2,5 dl** | **vehnäjauhoja** |
| **0,5 tl** | **suolaa** |
| **2 rkl** | **öljyä tai sulatettua voita** |
| | **öljyä paistamiseen** |

1. Sekoita kaikki aineet keskenään kulhossa ja anna turvota 30 min.
2. Paista taikinasta ohukaisia öljytyllä pannulla.

## Köyhät ritarit (helppo)

| | |
|---|---|
| **4** | **palaa tuoretta vaaleaa leipää tai pullaa** |
| **20–30 g** | **kuivattua kananmunaa tai 2 tuoretta** |
| **1 rkl** | **maitojauhetta** |
| **1 dl** | **puhdasta vettä** |
| | **kanelia ja kardemummaa, jos on** |

1. Liota muna muovipussissa tai astiassa puhtaassa vedessä. Sekoita hyvin.
2. Lisää maitojauhe ja hieman vettä.
3. Liota leipäpaloja nesteessä, kunnes ne ovat pehmenneet (10–30 min).
4. Kuumenna voi pannulla ja paista leipäpalat molemmin puolin.
5. Tarjoa kuumana hillon kanssa.

## Retkipulla

**4 dl vehnäjauhoja**
**1 dl sokeria**
**2 tl leivinjauhetta**
**2 tl kardemummaa**
**1/2 tl suolaa**
**4 rkl maitojauhetta**
**3 dl vettä**
**1 dl öljyä tai sulatettua voita**
**1 dl vehnäjauhoja leipomiseen, pakkaa erilliseen pussiin mukaan**

1. Mittaa kuivat aineet muovipussiin valmiiksi ennen retkelle lähtöä.
2. Valmista pulla lisäämällä kuivien aineiden joukkoon kylmä vesi ja öljy. Sekoita hyvin. Jos taikina on liian notkeaa, lisää siihen hieman jauhoja.
3. Tikkupullan paistaminen: Leivo taikinasta ohut nauha ja kiedo se tikun ympärille. Paista hiillokselle käännellen. Varo liian kuumaa hiillosta, sillä se polttaa pullan pinnan ja pulla jää sisältä raa´aksi. Syö tikkupulla kepin reikään ujutetun hillon kera.
4. Pullan paistaminen pannulla: Nostele taikinasta kahdella lusikalla nokareita kuumalle, öljytylle pannulle ja paista kypsäksi.

## Tikkupatonki / tikkuhotdog

**2 kpl patonkia/hotdogia**

**1 dl kylmää vettä**
**1 tl leivinjauhetta**
**2 tl ruokaöljyä**
**½ tl suolaa**
**4 tl (kaura)leseitä**
**2 rkl kaurahiutaleita**
**2 ½ dl sämpyläjauhoja**

Lisäksi
**1 dl vehnäjauhoja**
**2 kpl nakkia/makkaraa**
**2 kpl 1–2 cm paksuja tikkuja, joiden kärjestä on noin 20 cm vuoltu puhtaaksi**

1. Pakkaa kuivat aineet suljettavaan muovipussiin valmiiksi mitattuina. Ota mukaan toiseen pussiin noin 1 dl ylimääräistä vehnäjauhoa patongin pyörittämistä varten.
2. Sekoita kylmään veteen leivinjauhe, ruokaöljy, suola, leseet ja hiutaleet.
3. Vaivaa joukkoon jauhot vähän kerrallaan, kunnes taikina irtoaa hyvin sormista ja kulhosta.
4. Leivo taikina kahdeksi ohueksi tangoksi ja kierrä kahden puhtaaksi vuollun tikun ympärille. Jos haluat valmistaa hotdogeja, laita ensin makkara/nakki tikkuun ja kierrä taikinatanko sen ympärille.
5. Paista nuotiolla jatkuvasti käännellen, jotta patonki kypsyy myös sisältä eikä pala päältä.

## Helpot banaanikeksit (helppo)

**1 banaani**
**2 dl kaurahiutaleita**
**1 dl rusinoita / kuivattuja karpaloita / pähkinöitä**

1. Muussaa banaani soseeksi haarukalla lautasella.
2. Sekoita joukkoon kuivat aineet.
3. Laita leivinpaperi trangian kannen päälle ja nosta siihen kahdella lusikalla taikinasta nokareita. Tasoita litteäksi lusikalla ja paista, kunnes keksit ovat kiinteytyneet, eli noin 10–15 minuuttia.

## Appelsiininkuoressa kypsennettävä mutakakku (GL)

**1 dl perunajauhoja**
**1 dl sokeria**
**1 dl kaakaojauhetta**
**¼ tl ripaus suolaa**
**1 tl leivinjauhetta**
**1 tl vaniljasokeria**
**3 rkl maitojauhetta (jos haluat tehdä vegaanisen version, jätä pois)**
**0,5 dl öljyä**
**1 dl vettä**
**3 appelsiinia**

1. Sekoita kuivat aineet valmiiksi kotona. Pakkaa ne esimerkiksi uudelleen suljettavaan muovipussiin tai pieneen rasiaan.
2. Leikkaa appelsiinista ”hattu” pois ja laita se sivuun odottamaan. Koverra appelsiinin sisus puukon ja lusikan avulla pois kuoresta ja syö se.
3. Sekoita taikinan kuivien aineiden joukkoon öljy ja vesi ja sekoita hyvin.
4. Kaada valmis suklaakakkutaikina appelsiinin kuoreen. Jätä muutama sentti kohoamisvaraa, tai muuten taikina pursuaa yli reunojen kypsyessään. Aseta appelsiinin ”hattu” paikoilleen ja kääri appelsiini ohuelti folioon. Aseta appelsiini hyvin lähelle nuotiota paistumaan. Kypsennä noin 5 minuuttia. Kakku on mutakakkutyyppinen, joten sen on tarkoituskin jäädä vähän löysäksi keskeltä.

## Suklaakiisseli (helppo)

| | |
|---|---|
| **3 rkl** | **maitojauhetta** |
| **1 rkl** | **perunajauhoa** |
| **3 rkl** | **kaakaojauhetta** |
| **1 rkl** | **sokeria** |
| **1 tl** | **vaniljasokeria** |
| **3 dl** | **vettä** |

1. Esivalmistele kiisseli kotona mittaamalla kuivat aineet pakastepussiin.
2. Valmista kiisseli laittamalla kuivat aineet kattilaan. Lisää 1 dl kylmää vettä ja sekoita hyvin.
3. Lisää loput vedestä ja kuumenna koko ajan sekoittaen. Anna kiehahtaa ja ota sivuun jäähtymään.
4. Jos haluat syödä kiisselin kylmänä, sekoittele kiisseliä jäähtymisen aikana, jotta se ei kuorretu.
5. Vinkki! Lisää kiisseliin 1 rkl perunajauhoa (yht. 2 rkl) ja valmista muutoin ohjeen mukaan, niin saat vanukasta. Lisää kiisseliin 1 rkl pikakahvijauhetta, niin saat kahvi-suklaakiisseliä.

## Nuotiobanaani (helppo)

| | |
|---|---|
| **1** | **kypsä banaani** |
| **4** | **palaa suklaata** |

1. Viillä banaanin pintaan pitkittäin viilto ja laita sisään suklaapalat.
2. Paista nuotiolla tai hiilloksella, kunnes suklaa on sulanut, ja lusikoi suoraan banaanista.

## Valkosuklaavanukas (helppo)

| | |
|---|---|
| **4 rkl** | **maitojauhetta** |
| **2 rkl** | **maissitärkkelystä** |
| **2 tl** | **vaniljasokeria** |
| **80 g** | **valkosuklaata pieninä paloina** |
| **4 dl** | **vettä** |

1. Sekoita maitojauhe, maissitärkkelys, sokeri ja vaniljasokeri kattilassa. Lisää 1 dl kylmää, puhdasta vettä ja sekoita huolellisesti.
2. Lisää kattilaan 3 dl kiehuvaa vettä ja sekoita hyvin. Keitä maitokiisseliä, kunnes ensimmäiset kuplat nousevat pintaan.
3. Sekoita valkosuklaapalat kiisseliin koko ajan sekoittaen.
4. Kaada vanukas kahteen mukiin jäähtymään. Koristele kuivatuilla tai tuoreilla marjoilla tai luonnosta kerätyillä syötävillä kukilla.

## Vaniljakiisseli/-kastike (helppo)

**1 rkl** **maitojauhetta**
**1 rkl** **perunajauhoa**
**1 rkl** **sokeria**
**1 rkl** **vaniljasokeria**
**3 dl** **vettä**

1. Sekoita vaniljakiisselin kuivat aineet pieneen suljettavaan muovipussiin valmiiksi jo kotona.
2. Valmista kiisseli laittamalla kuivat aineet kattilaan ja sekoittamalla joukkoon 1 dl kylmää vettä.
3. Lisää kattilaan 2 dl kiehuvaa vettä ja sekoita hyvin. Anna kiisselin kiehahtaa ja ota sivuun jäähtymään.

## Pikahillo marjakeittojauheesta (helppo)

**1 dl** **vettä**
**1 pussi** **valmista marjakeittojauhetta**

1. Keitä vesi ja lisää kiisselijauhe. Kiehauta ja nauti esimerkiksi lettujen täytteenä.

## Hillo marjajauheesta (helppo)

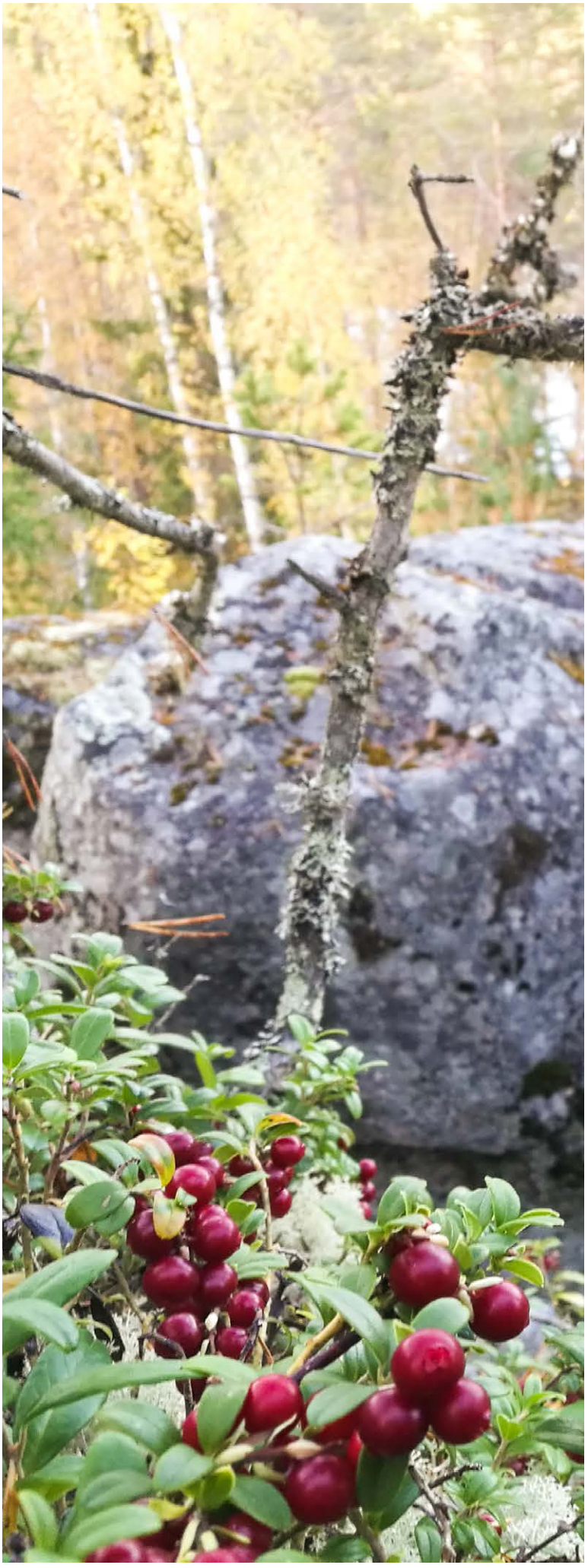
**1 tl** **marjajauhetta**
**1 rkl** **hillosokeria**
**2 rkl** **kokonaisia kuivattuja marjoja**
**1 dl** **vettä**

1. Esivalmistele hillo kotona sekoittamalla kuivat aineet muovipussiin.
2. Sekoita kuivat aineet desilitraan kylmää vettä. Keitä viisi minuuttia.
3. Anna hillon jäähtyä, se jähmettyy lisää jäähtyessään.

## Omenapaistos (helppo)

**1 dl** **kuivattuja omenoita paloina**
**1 dl** **kaurahiutaleita**
**1 rkl** **sokeria**
**1 rkl** **fariinisokeria**
**1 tl** **vaniljasokeria**
**1 tl** **kanelia**
**3 rkl** **voita**
**0,5 dl** **vettä**

1. Liota omenat pehmeiksi pienessä vesitilkassa.
2. Sulata voi trangian kannella tai kattilassa.
3. Sekoita voihin kaurahiutaleet ja sokerit. Paahda rapeiksi koko ajan sekoittaen.
4. Lisää omenat ja kaneli. Paista koko ajan sekoittaen, kunnes omenat ovat halutun pehmoisia.



# Välipalapatukoita

## Raakapatukat (helppo)

### Perusmassa

**1,5 dl manteleita**
**1,5 dl pähkinöitä**
**5 dl taateleita**

### Mausteeksi

Perusmassaa voit maustaa mieleiseksesi siemenillä, kuivatuilla marjoilla, siirapeilla ja hunajalla sekä mausteilla, kuten inkiväärillä ja kardemummalla. Alle on listattu muutama toimiva mausteseos.

1 rkl kaakao-nibsejä , 2 rkl kaakaojauhetta,
1 rkl siirappia tai hunajaa
tai
1 rkl sitruunan tai limen kuorta raastettuna,
1 rkl hunajaa, 1 rkl kookoshiutaleita
tai
2 rkl kuivattuja marjoja tai marjajauhetta,
2 rkl hunajaa, 1 rkl seesaminsiemeniä

1. Sekoita mantelit ja pähkinät tehosekoittimessa tasaiseksi rouheeksi.
2. Lisää taatelit ja mahdolliset makuaineet pienissä erissä koko ajan sekoittaen. Valmis massa pysyy koossa, kun sitä muotoilee ja puristelee.
3. Vuoraa suorakulman muotoinen astia kelmulla ja painele massa vuokaan. Laita jähmettymään jääkaappiin vähintään 2–3 tunniksi, mielellään yön yli. Leikkaa jähmettynyt massa patukoiksi ja paketoi kelmuun tai voipaperiin.

## Myslipatukat

**100 g voita**
**1,5 dl intiaanisokeria**
**0,5 dl vaaleaa siirappia tai ruokosokerisiirappia**
**2 dl kaurahiutaleita tai hirssihiutaleita**
**2 dl mysliä**
**1 tl vaniljasokeria**

1. Sulata voi kattilassa ja lisää joukkoon intiaanisokeri ja siirappi. Kuumenna. Nosta kattila pois liedeltä ja lisää joukkoon muut ainekset. Sekoita tasaiseksi.
2. Taputtele seos leivinpaperilla vuorattuun reunalliseen vuokaan tasaiseksi levyksi. Laita vuoka jääkaappiin jähmettymään muutamaksi tunniksi tai yön yli. Leikkaa patukoiksi tai annospaloiksi ja pakkaa rasiaan.

# Juomia

## Palautusjuoma (helppo)

**1 rkl raakaruokosokeria**
**1 tl kristallisuolaa**
**5 dl vettä**

Valmista palautusjuoma suoraan juomapulloon. Liuota suola ja sokeri tilkkaan kuumaa vettä. Lisää kylmää vettä. Voit valmistaa juoman myös kokonaan kuumasta vedestä

## Tee villiyrteistä (helppo)

**1 rkl tuoreita villiyrttejä**
**(kuten vadelman lehtiä, koivunlehtiä,**
**kuusenkerkkiä ja nokkosen lehtiä)**
**2,5 dl kiehuvaa vettä**

Kaada kiehuva vesi villiyrttien päälle. Anna hautua noin 10 min ja nauti.

## Retkikaakao (helppo)

Sekoita kotona useampi annos valmiiksi pussiin.

**1 rkl tummaa kaakaojauhetta**
**1 rkl sokeria**
**2 rkl maitojauhetta**
**ripaus suolaa**
**ripaus vaniljasokeria**
**tilkka kylmää puhdasta vettä**
**2,5 dl kuumaa vettä**

Laita reilu 4 rkl jauhetta ison kupin pohjalle. Lisää tilkka kylmää puhdasta vettä ja sekoita hyvin. Lisää kuuma vesi ja sekoita.

## Nokipannukahvi (helppo)

**5 dl vettä**
**1 dl kahvipuruja (pannulaatuisia)**

Kiehauta vesi, lisää purut, anna purujen laskeutua, nauti – älä sekoita.

## Letut (helppo)

| | |
|---|---|
| **3** | **munaa** |
| **6 dl** | **maitoa** |
| **3 dl** | **vehnäjauhoja** |
| **1 rkl** | **sokeria** |
| **1 tl** | **suolaa** |
| | **öljyä tai voita paistamiseen** |

1. Riko kananmunat kulhoon ja vatkaa niiden rakenne rikki.
2. Lisää taikinaan muut aineet ja vatkaa tasaiseksi. Anna turvota 30 min.
3. Paista taikinasta ohukaisia rasvassa pannulla.



Suomen Partiolaiset / Atte Kesti

# Ulos syömään

## Sämpylät

| | |
|---|---|
| **5 dl** | **vettä tai maitoa** |
| **1 ½ tl** | **suolaa** |
| **2 rkl** | **sokeria tai hunajaa** |
| **25 g** | **hiivaa** |
| **3 dl** | **kaurahiutaleita tai leseitä tai siemeniä** |
| **n. 7 dl** | **sämpyläjauhoja** |
| **½ dl** | **öljyä** |

1. Lämmitä maito tai vesi kädenlämpöiseksi. Sekoita nesteeseen suola, sokeri ja hiiva.
2. Lisää kaurahiutaleet ja vähitellen sämpyläjauhot. Alusta taikinaan lopuksi öljy. Taikina saa jäädä melko pehmeäksi, näin syntyy kuohkeita sämpylöitä.
3. Peitä taikina liinalla, anna kohota lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi.
4. Jaa taikina 18 osaan. Pyörittele paloista sämpylöitä. Kohota hyvin liinan alla. Voitele sämpylät maidolla tai vedellä ja ripottele pinnalle kaurahiutaleita tai seesaminsiemeniä.
5. Paista uunin keskiosassa 225 asteessa n. 12 min.

Vinkki:
Saat sämpylöistä gluteenittomia ja vegaanisia, kun käytät vettä ja gluteenittomia jauhoja.
Voit muunnella sämpylöitä lisäämällä taikinaan esimerkiksi 1 dl juustoraastetta, porkkanaraastetta, oliiviviipaleita, aurinkokuivattujatomaatteja paloina tai pähkinärouhetta.

## Pulla

| | |
|---|---|
| **5 dl** | **maitoa** |
| **50 g** | **hiivaa** |
| **2** | **munaa** |
| **2 dl** | **sokeria** |
| **2 tl** | **suolaa** |
| **1 rkl** | **kardemummaa** |
| **n. 16 dl** | **vehnäjauhoja** |
| **100 g** | **voita** |
| | **Voiteluun munaa** |

1. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja murenna hiiva joukkoon. Sekoita.
2. Lisää munat, sokeri, mausteet ja puolet jauhoista. Sekoita taikina tasaiseksi.
3. Lisää vähitellen loput jauhot taikinaan ja alusta käsin, kunnes taikina irtoaa kulhon reunoista. Lisää pehmeä voi ja alusta se taikinaan.
4. Anna taikinan kohota liinan alla vedottomassa paikassa kaksinkertaiseksi.
5. Ripottele puhtaalle pöydälle jauhoja ja kaada taikina siihen. Jaa taikina 40 osaan. Pyöritä niistä pikkupullia; käytä jauhoja apuna tarpeen mukaan. Laita ne leivinpaperille uunipellille. Kohota hyvin ja voitele munalla ennen paistoa. Voit koristella pullat mantelirouheella tai raesokerilla.
6. Paista pullat uunin keskiosassa 200 asteessa n. 10 min tai kunnes ne ovat kypsiä. Paistoaika vaihtelee pullan koon mukaan. Jos leivot pitkoja tai kransseja, laske lämpötilaa hieman ja pidennä paistoaikaa. Pullat ovat valmiita, kun ne ovat kauniin ruskeita ja pohjasta koputettaessa kuuluu ontto ääni.

Vinkki: Jos käytät kuivahiivaa, lämmitä neste 42 asteiseksi. Lisää kuivahiiva taikinaan jauhoihin sekoitettuna.

## Pannukakku (helppo)

| | |
|---|---|
| **4** | **munaa** |
| **1 l** | **maitoa** |
| **5 ½ dl** | **vehnäjauhoja** |
| **1 tl** | **suolaa** |
| **1 rkl** | **sokeria** |
| **1 dl** | **sulatettua voita tai öljyä** |

1. Riko munat leivontakulhoon ja vatkaa niiden rakenne rikki. Lisää maito.
2. Vatkaa joukkoon kuivat aineet koko ajan sekoittaen ja lisää sulatettu voi tai öljy.
3. Anna turvota 30 min.
4. Kaada pannukakkutaikina leivinpaperin päälle uunipellille.
5. Paista pannukakku 250 asteessa uunin keskiosassa ensin 15 minuuttia. Alenna lämpötila 225 asteeseen ja paista vielä noin 13 minuuttia, kunnes pannukakun pinta ja pohja on saanut kauniin värin.

## Pizza (helppo)

| | |
|---|---|
| **25 g** | **hiivaa** |
| **2 dl** | **vettä** |
| **½ tl** | **suolaa** |
| **½ dl** | **öljyä** |
| **5 dl** | **vehnäjauhoja** |

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen.
2. Sekoita joukkoon muut ainekset ja vaivaa taikina kimmoisaksi.
3. Anna taikinan kohota hyvin liinan alla.
4. Kauli tai taputtele taikina uunipannun kokoiseksi tai 2–4 pyöreäksi pohjaksi.
5. Nosta pohja leivinpaperin päälle. Anna kohota täytteen valmistamisen ajan.
6. Täytä pizza haluamillasi raaka-aineilla ja kuorruta juustoraasteella.
7. Paista täytetty pizza 250 asteessa uunin alaosassa n. 15 min.

## Nokkospesto (helppo)

**2 dl tuoreita nokkosenlehtiä**
**1 dl rypsiöljyä**
**1 sitruunan mehu**
**2 rkl paahdettuja auringonkukansiemeniä**
**1 valkosipulinkynsi**
**1 rkl hienoksi raastettua kovaa juustoa (esim. parmesaania)**
**suolaa ja mustapippuria**

1. Keitä 3 dl vettä ja laita nokkosen lehdet kattilaan. Kiehauta ja nosta lehdet pois.
2. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi massaksi.

## Pastasalaatti (helppo)

**2 dl pastaa**
**1 omena**
**1 paprika**
**1 pussi herneitä**
**1 prk fetajuustoa**

Kastike
**1 dl öljyä**
**1 rkl sitruunamehua**
**1 tl sinappia**
**2 tl sokeria**
**½ tl suolaa**
**½ dl tuoreita yrttejä hienonnettuna**

1. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhdo kylmällä vedellä ja valuta siivilässä.
2. Kuori omena ja kuutioi. Huuhtele paprika ja kuutioi.
3. Lisää omena, paprika, fetajuustokuutiot ja jäiset herneet pastan joukkoon.
4. Yhdistä kastikkeen aineet ja sekoita kastike salaattiin.

## Perunasalaatti (helppo)

**500 g kiinteämaltoisia perunoita**
**1 sipuli**
**2 maustekurkkua**
**1 omenaa**
**1 prk kermaviiliä (2 dl)**
**1 rkl sinappia**
**1/2 tl rouhittua mustapippuria**
**½ tl suolaa**
**1 dl tuoretta persiljaa tai basilikaa hienonnettuna**

1. Pese perunat ja keitä ne suolalla maustetussa vedessä kattilassa. Keitä, kunnes perunat tuntuvat pehmeiltä haarukalla kokeiltaessa. Kaada keitinvesi pois ja anna jäähtyä.
2. Kuori perunat ja leikkaa tasakokoisiksi kuutioiksi.
3. Kuori ja hienonna sipuli.
4. Kuutioi maustekurkut.
5. Kuori omenat ja poista siemenkodat. Leikkaa pieniksi kuutioiksi.
6. Hienonna tuoreet yrtit.
7. Sekoita kulhossa kermaviili, sinappi, suola ja mustapippuri. Lisää muut aineet ja sekoita huolellisesti.

## Marjasmoothie (helppo)

**2 dl maustamatonta jogurttia**
**4 dl maitoa**
**4 dl mustikoita tai muita marjoja**
**2 kypsää banaania**
**1 rkl sokeria**
**2 rkl leseitä**

1. Laita kaikki aineet kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi, kuohkeaksi juomaksi.

## Tuore kotijuusto

**1 l maitoa**
**2 dl piimää**
**1 tl suolaa**
**2 tl hienonnettua ruohosipulia tai muuta tuoretta yrttiä**

1. Laita maito kattilaan ja lämmitä lähes kiehumispisteeseen saakka. (Jos käytät paistolämpömittaria, lämmitä maito 85–90 asteiseksi.) Kun maito alkaa höyrytä ja on alkamaisillaan kuplia, laske lämpötilaa minimiin. Älä anna maidon kiehua.
2. Lisää maidon joukkoon piimä ja suola.
3. Sekoita massaa, kunnes nesteeseen alkaa syntyä pieniä, vaaleita kokkareita. Nämä ovat juustomassaa. Tässä vaiheessa maito juustoutuu ja siitä erottuu juustomassa ja hera.
4. Anna seoksen levätä ja jäähtyä kattilassa noin 30 minuuttia.
5. Siivilöi juusto. Laita puhdas harsokangas siivilän päälle. Nosta siivilä esimerkiksi taikinakulhon päälle. Voit myös käyttää kahvinkeittimen suodatinta ja suodatinpaperia. Laita myös suodattimen alle astia, johon juustomassasta valuva neste menee.
6. Nostele juustomassa kattilasta reikäkauhalla harsokankaalle ja suodatinpusseihin.
7. Lisää hienonnettu ruohosipuli juustomassaan ja sekoita.
8. Nosta kylmään ja anna valua siivilässä astian päällä vähintään tunnin ajan.
9. Kumoa juusto siivilästä tarjoiluastiaan ja tarjoile. Juusto säilyy kannellisessa astiassa tai muovikelmun alla jääkaapissa.

Suomen Partiolaiset / Susanna Oksanen

# Joukkoruokailu

## Kuinka paljon ruokaa varataan?

Ruoan ja juoman menekkiin vaikuttavat ruokalajien määrä, tarjoilutapa (noutopöytä vai valmiit annokset), ruokailijoiden ikä ja sukupuoli, edellisen aterian aika ja päivän rasitus. Jos ruokaa ei annostella valmiiksi, on menekkiä vaikeampi arvioida.

Isoille ryhmille ruokaa valmistettaessa on hyvä kiinnittää huomiota raaka-aineiden hintaan, jotta annoskustannukset pysyvät matalana, sekä ruokien valmistuksen helppouteen. Valitse ruokaohjeita, jotka vaativat vähän ruoka-aineiden esivalmistelua ja joissa on vähän valmistusvaiheita.

Kotitalouksille tarkoitetut ruokaohjeet eivät usein sellaisenaan sovellu isoille joukoille. Elintarvikkeet ilmoitetaan kappaleina ja tilavuusmittoina, esimerkiksi 2 perunaa ja 1 dl vehnäjauhoja. Isoille joukoille ruokaa valmistettaessa ruoka-aineiden määrät ilmoitetaan painomittoina, esimerkiksi 500 g perunoita. Internetistä löytyvien taulukoiden avulla voit muuttaa tilavuusmittoja painomitoiksi.

Arvioimalla tarvittavan ruoan ja juoman määrän mahdollisimman tarkasti vältytään ruoan loppumiselta ja toisaalta hukkaan heittämiseltä. Samalla säästetään rahaa, kun ruokaa ei valmisteta liikaa. Tarvittavan ruoan määrän arvioimisessa auttaa alla oleva taulukko.

**Tarvittavan ruoan määrä / ruokailija**

| Ruokalaji | Määrä / hlö |
|---|---|
| **Alkuruoat** | - |
| Alkuruokasalaatti | 100–150 g |
| Alkukeitto | 1,5–2 dl (150–200 g) |
| **Pääruoat** | - |
| Pääruokasalaatti | 150–250 g |
| Pääruokakeitto | 2,5–3 dl (250–300 g) |
| Pääruokalaatikko | 300–350 g |
| Fileoitu kala | 150 g |
| Perkaamaton kala | 250 g |
| Lihakastike | 150–200 g |
| Paisti | 150–200 g |
| Pihvit | 130–150 g |
| Jauheliharuoat | 100–150 g |
| Broileri | 250 g |
| Broilerin filee | 100 g |
| **Lisäkkeet** | - |
| Keitetty peruna | 200 g |
| Riisi | 60 g |
| Pasta | 60 g |
| Keitetyt kasvikset | 75 g |
| Lisäkesalaatti | 75 g |
| Kastike | ½ dl |
| **Jälkiruoat** | - |
| Kiisseli | 150–200 g |
| Pannukakut ja letut | 150 g |
| Marjat, jäätelöt, hyytelöt | 100 g |
| Kahvia | 2–3 kuppia |
| Teetä | 2 kuppia |

## Jauhelihakeitto (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Jauhelihaa | 0,4 kg | 1,8 kg | 3,6 |
| Öljyä paistamiseen | 30 g | 100 g | 200 g |
| Vettä | 1,5 l | 8 l | 16 l |
| Liemijauhetta | 20 g | 100 g | 200 g |
| Suolaa | 4 g | 20 g | 40 g |
| Perunaa | 0,6 kg | 3 kg | 6 kg |
| Juureksia | 0,5 kg | 2,5 kg | 5 kg |
| Sipulia | 0,1 kg | 0,5 kg | 1 kg |
| Hienonnettua persiljaa | 60 g | 80 g | 160 g |

1. Kuori ja paloittele perunat, juurekset ja sipulit.
2. Ruskista jauheliha öljyssä padassa. Lisää vesi, lihaliemijauhe, suola, juures- ja sipulikuutiot sekä mausteet. Kuumenna ja anna kiehua miedolla lämmöllä n. 20 min.
3. Lisää perunakuutiot ja anna kiehua vielä n. 20 min, kunnes peruna on kypsynyt. Lisää lopuksi persilja ja tarkista maku.

## Kalakeitto sulatejuustolla (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Perunaa | 0,5 kg | 3 kg | 6 kg |
| Porkkanaa | 0,4 kg | 2,5 kg | 5 kg |
| Sipulia | 0,1 kg | 0,5 kg | 1 kg |
| Kalaa kuutioina | 0,5 kg | 2,5 kg | 5 kg |
| Kokonaisia mustapippureita | 3 g | 13 g | 26 g |
| Vettä tai kalalientä | 1 l | 5 l | 10 l |
| Maitoa | 0,5 l | 3 l | 6 l |
| Sulatejuustoa | 250 g | 1,3 kg | 2,6 kg |
| Hienonnettua tilliä | 30 g | 130 g | 260 g |
| Hienonnettua ruohosipulia | 30 g | 130 g | 260 g |
| Sitruunamehua | 30 g | 130 g | 260 g |

1. Kuori ja pilko perunat, porkkanat ja sipulit. Voit myös käyttää valmista sipuli-perunasekoitusta tai keittovihannessekoitusta pakasteena.
2. Lisää kiehuvaan veteen/kalaliemeen kasvikset ja mustapippurit. Keitä kunnes vihannekset ovat kypsiä
3. Lisää kalanpalat ja keitä noin 10 minuuttia, kunnes kala on kypsää.
4. Lisää maito ja sulatejuustovalmiste. Kuumenna ja mausta yrteillä sekä sitruunamehulla.

## Kasvissosekeitto (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Perunaa | 1 kg | 4 kg | 20 kg |
| Juureksia ja vihanneksia | 0,5 kg | 3 kg | 10 kg |
| Suolaa | 5 g | 30 g | 60 g |
| Valkopippuria | 1 g | 5 g | 10 g |
| Vettä | 1,5 l | 7 l | 15 l |
| Kermaa | 0,5 l | 3 l | 6 l |
| Hienonnettua ruohosipulia | 30 g | 150 g | 300 g |

1. Kuori ja paloittele perunat ja vihannekset. Voit myös käyttää esikäsiteltyjä pakastevihanneksia tai valmiita kasvissoseita kauppojen tuorehyllystä.
2. Keitä perunat ja vihannekset suolalla maustetussa vedessä kypsäksi.
3. Soseuta keitto ja lisää kerma, pippuri ja ruohosipuli. Kuumenna ja maista.

## Lihapata

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Naudan lapaa tai paistia | 1 kg | 5 kg | 10 kg |
| Öljyä | ½ dl | 2 dl | 4 dl |
| Suolaa | 2 g | 12 g | 25 g |
| Sipulia | 150 g | 750 g | 1,5 kg |
| Porkkanaa | 150 g | 750 g | 1,5 kg |
| Laakerinlehtiä | 1 | 5 | 10 |
| Kokonaisia mustapippureita | 15 g | 25 g | 50 g |
| Kermaa | 2 dl | 1 l | 2 l |

1. Ruskista lihat öljyssä ja laita pataan.
2. Kuori ja pilko sipulit ja porkkanat ja lisää ne pataan.
3. Lisää mausteet ja neste. Hauduta 150 asteessa kolme tuntia, kunnes liha on kypsää ja pehmeää.
4. Lisää kerma ja kuumenna.

## Lihamureke (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Jauhelihaa | 1 kg | 5 kg | 10 kg |
| Maitoa | 4 dl | 2 l | 4 l |
| Kananmunia | 1 dl | 0,5 l | 1 l |
| Perunajauhoja | 0,5 dl | 2,5 dl | 5 dl |
| Suolaa | 10 g | 50 g | 100 g |
| Pippuria | 1 tl | 0,5 rkl | 1 rkl |
| Kuivattua basilikaa | 1 rkl | 2-3 rkl | 3-4 rkl |

1. Sekoita kulhossa kaikki muut aineet keskenään paitsi jauheliha. Sekoita ja anna turvota puoli tuntia.
2. Lisää jauheliha ja sekoita.
3. Muotoile taikinasta kostutetuin käsin lihapyöryköitä tai painele leivinpaperilla peitettyyn uunivuokaan lihamureke. Paista lihapyöryköitä 175 asteisessa uunissa noin 15 minuuttia ja mureketta noin tunti.

## Makaronilaatikko jauhelihasta (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Makaronia | 0,5 kg | 2,5 kg | 5 kg |
| Jauhelihaa | 0,5 kg | 2 kg | 4 kg |
| Sipulikuutiota | 0,1 kg | 0,5 kg | 1 kg |
| Suolaa | 15 g | 70 g | 140 g |
| Pippurirouhetta | 5 g | 30 g | 60 g |
| Juustoraastetta | 0,3 kg | 1,5 kg | 3 kg |
| Maitoa | 2 l | 9 l | 18 l |
| Munia | 0,2 kg | 1 kg | 2 kg |

1. Keitä makaroni suolalla maustetussa vedessä lähes kypsäksi.
2. Valuta makaroni siivilässä.
3. Ruskista jauheliha ja sipuli.
4. Laita makaroni, jauheliha ja sipuli vuokaan ja sekoita.
5. Sekoita maito, munat ja mausteet ja kaada vuokaan. Sekoita. Ripottele päälle juustoraaste.
6. Paista 175 asteessa noin 45 min.

## Härkäpapu-makaronilaatikko (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Makaronia | 0,5 kg | 2,5 kg | 5 kg |
| Härkäpapurouhetta | 0,4 kg | 2 kg | 4 kg |
| Sipulikuutiota | 0,1 kg | 0,5 kg | 1 kg |
| Aurinkokuivattuja tomaatteja kuutioina | 0,1 kg | 0,5 kg | 1kg |
| Suolaa | 15 g | 70 g | 140 g |
| Pippurirouhetta | 5 g | 30 g | 60 g |
| Kuivattua oreganoa | 5 g | 30 g | 60 g |
| Juustoraastetta | 0,3 kg | 1,5 kg | 3 kg |
| Maitoa | 2 l | 9 l | 18 l |
| Munia | 0,2 kg | 1 kg | 2 kg |

1. Keitä makaroni suolalla maustetussa vedessä lähes kypsäksi. Valuta makaroni siivilässä.
2. Keitä härkäpapurouhetta suolalla maustetussa vedessä noin 15 minuuttia.
3. Laita makaroni, härkäpapurouhe, sipulikuutiot ja aurinkokuivatut tomaatit vuokaan ja sekoita.
4. Sekoita maito, munat ja mausteet ja kaada vuokaan. Sekoita. Ripottele päälle juustoraaste.
5. Paista 175 asteessa noin 45 min.

## Kermaperunat (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Perunaviipaleita | 1,5 kg | 8 kg | 16 kg |
| Sipulia | 100 g | 300 g | 600 g |
| Suolaa | 10 g | 25 g | 50 g |
| Mustapippuria | 3 g | 10 g | 20 g |
| Ruokakermaa | 0,6 l | 2 l | 4 l |

1. Levitä puolet perunaviipaleista voideltuun laakeaan uunivuokaan. Ripottele päälle suolaa ja pippuria. Levitä sipuli ja loput perunaviipaleet vuokaan. Ripottele päälle suolaa ja pippuria. Kaada kerma astiaan.
2. Kypsennä 175 asteessa noin tunti.
   Painele paiston aikana kerran tai kaksi lastalla ja laita kansi päälle, jos saa liikaa väriä.

## Kinuskipirtelö (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Maustamatonta jogurttia | 0,5 kg | 2,5 kg | 5 kg |
| Vaniljajäätelöä | 0,3 kg | 1,5 kg | 3 kg |
| Sokeria | 30 g | 100 g | 200 g |
| Valmista kinuski-kastiketta | 0,250 g | 1,3 kg | 2,6 kg |

Mittaa kaikki ainekset korkeaan astiaan ja soseuta sauvasekoittimella kuohkeaksi juomaksi.

## Pastasalaatti (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Pastaa | 0,3 kg | 1,5 kg | 3 kg |
| Papusekoitus (pakaste) | 0,2 kg | 5 kg | 10 kg |
| Salaattijuustokuutioita | 0,7 kg | 2 kg | 4 kg |
| Omenakuutioita | 0,4 kg | 2 kg | 4 kg |

**Kastike**

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Omenamehua | 2 dl | 8 dl | 1,5 l |
| Öljyä | 1 dl | 7 dl | 1,2 l |
| Sitruunamehua | ½ dl | 1,5 dl | 2,5 dl |
| Mustapippurirouhetta | 2 g | 10 g | 20 g |
| Suolaa | 2 g | 15 g | 30 g |
| Tuoretta persiljaa | 5 g | 40 g | 60 |

1. Keitä pasta al denteksi pakkauksen ohjeen mukaan ja jäähdytä. Kaada papusekoitus kattilaan ja lisää vettä niin paljon, että pavut peittyvät. Kiehauta ja jäähdytä.
2. Sekoita pasta, papusekoitus ja salaattijuustokuutiot sekaisin.
3. Kuori ja kuutioi omena ja lisää salaattiin. Sekoita kevyesti.
4. Valmista kastike sekoittamalla ainekset keskenään, persilja hienonnettuna. Kaada kastike salaatin joukkoon ja sekoita kevyesti.

## Suolainen pannukakku (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Kananmunia | 3 kpl | 15 kpl | 30 kpl |
| Maitoa | 0,7 l | 4 l | 8 l |
| Suolaa | 1 g | 6 g | 12 g |
| Vehnäjauhoja | 0,25 kg | 1,25 kg | 2,5 kg |
| Sulatettua voita | 40 g | 0,2 kg | 0,4 kg |
| Makkarakuutioita / kinkkusuikaleita | 0,2 kg | 1 kg | 2 kg |
| Herne-maissi-paprika-sekoitusta | 0,1 kg | 0,5 kg | 1 kg |
| Juustoraastetta | 0,1 kg | 0,5 kg | 1 kg |

1. Sekoita kananmunien rakenne rikki kulhossa.
2. Lisää maito ja vehnäjauhot sekä suola ja sulatettu voi.
3. Anna turvota kylmässä n. 1 tunti.
4. Laita leivinpaperi uunipellille ja voitele. Laita pohjalle makkarakuutiot/kinkkusuikaleet, herne-maissi-paprikasekoitus ja juustoraaste.
5. Kaada taikina vuokaan ja paista kiertoilmauunissa 160 asteessa n. 35 min.

## Omenainen pannukakku (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Kananmunia | 3 kpl | 15 kpl | 30 kpl |
| Maitoa | 0,7 l | 4 l | 8 l |
| Sokeria | 50 g | 0,15 kg | 0,3 kg |
| Suolaa | 1 g | 6 g | 12 g |
| Vehnäjauhoja | 0,25 g | 1,25 kg | 2,5 kg |
| Sulatettua voita | 40 g | 0,2 kg | 0,4 kg |
| Omenalohkoja | 0,4 kg | 2 kg | 4 kg |
| Kanelia | 1 g | 6 g | 12 g |

1. Sekoita omenalohkoja ja kanelia lukuun ottamatta kaikki muut ainekset kulhossa.
2. Anna turvota kylmässä n. 1 tunti.
3. Laita leivinpaperi uunipellille ja voitele. Laita pohjalle sulatetut omenalohkot ja ripottele kaneli pintaan.
4. Kaada taikina vuokiin ja paista kiertoilmauunissa 160 asteessa n. 35 min.

## Rahka (helppo)

| Ruoka-aine | Määrä 10:lle hengelle | Määrä 50:lle hengelle | Määrä 100:lle hengelle |
|---|---|---|---|
| Vispikermaa tai vaahtoutuvaa vaniljakastiketta | 3 dl | 1,5 l | 3,5 l |
| Maitorahkaa | 4 dl | 2 kg | 3,5 kg |
| Marjoja tai hedelmiä | 350 g | 1,7 kg | 3,5 kg |
| Sokeria | 200 g | 0,8 kg | 1,5 kg |

Vaahdota kermavaahto tai vaniljakastike. Lisää muut aineet ja sekoita.

# RETKIRUOKAOHJEITA

**Ravitsevaa retkiruokaa**
**lyhyelle tai pitkälle retkelle**

AHLMAN