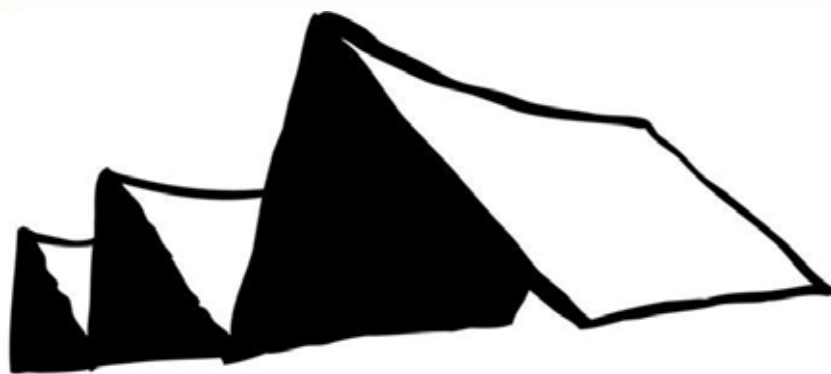




**PARTIO**  
scout



PÄÄKAUPUNKISEUDUN  
PARTIOLAISET ry



# LIPPUKUNTA LEIRI 2011

## **LEIRIN MUONITUS**

OHJELMARYHMÄN JULKAISUJA

## LEIRIN MUONITUS

Teksti: Ville Jokinen, Eero Pehkonen, Jari Toivanen, Saara Heinänen, Ville Salo, Elli Jokinen,  
Linda Manner

Kannen kuva: Pekka Huima

Taitto: Ville Salo

Julkaisija: Ohjelmaryhmä / Pääkaupunkiseudun Partiolaiset ry  
3. painos 2010

# SISÄLLYS

1 ALKUSANAT.....	5
2.1 MUONITUKSEN SUUNNITTELU.....	6
2.2 ERITYISRUOKAVALIOISTA.....	7
2.3 RUOAN HANKKIMINEN.....	8
2.4 LEIRIKEITTIÖN VARUSTEET.....	9
2.5 EU-DIREKTIIVEJÄ JA KAASUKEITTIMIÄ.....	10
3 TOIMINTA LEIRIKEITTIÖSSÄ.....	11
3.2 RUOAN MAUSTAMINEN.....	11
3.1 APUA LEIRIKEITTIÖÖN.....	12
4 TURVALLISUUS JA HYGIENIA LEIRIKEITTIÖSSÄ.....	13
4.1 PALOTURVALLISUUS.....	13
4.2 RUOKATURVALLISUUS.....	13
4.3 KEITTIÖN HYGIENIASTA.....	13
4.4 TISKAAMINEN.....	14
4.5 JÄTEVEDET JA -HUOLTO.....	14
5 RUOKAMYRKYTYS.....	15
6 KUINKA PALJON RUOKAA MUKAAN?.....	16
7 RUOKAOHJEITA LEIRIOLOSUHTEISIIN.....	17
7.1 PUUROT.....	17
7.1.1 KAURAPUURO.....	17
7.1.2 MANNAPUURO.....	18
7.2 LISUKKEET.....	19
7.2.1 PERUNAMUUSI.....	19
7.2.2 PASTA.....	19
7.2.3 RIISI.....	20
7.3 KASTIKKEET.....	21
7.3.1 JAUHELIIHAKASTIKE.....	21
7.3.2 MAKKARAKASTIKE.....	23
7.3.3 SUIKALELIIHAKASTIKE.....	24
7.3.4 SOIJABOLOGNESE.....	25
6.4 PASTOJA JA MUHENNOKSIA.....	26
6.4.1 LIHAMUHENNOS.....	26
6.4.2 KANAPASTA.....	27
6.4.3 MAKARONIMÖSSÖ.....	28
6.4.4 TOFUPATA.....	29

6.5 PANNULLA PAISTETTAVAT .....	30
6.5.1 LIHAPULLAT .....	30
6.5.2 SOIJAPIHVIT .....	31
6.6 KEITOT .....	32
6.6.1 HERNEKEITTO .....	32
6.6.2 PIIRINJOHTAJAN HYVÄ KALAKEITTO.....	33
6.6.3 MAKKARAKEITTO .....	35
6.6.4 KESÄKEITTO .....	36
6.7 JÄLKIRUOKIA/ILTAPALOJA .....	37
6.7.1 LETUT .....	37
6.7.2 HEDELMÄRAHKA.....	38
6.7.3 KASTEMATOJEN SUKLAAKIISSELI .....	39
6.7.4 TÖHNÄJÖÖTI .....	40
6.8 OMA SUOSIKKIRESEPTISI .....	42
7 RUOKAA MYÖS PUOLIVALMISTEISTA.....	43

# 1 ALKUSANAT



Leirin sydän, leirikeittiö, vaatii oman panoksensa leirin onnistumiseksi. Keittiöhommiensa suhteen partiolaiset jakautuvat kahteen ryhmään: niihin jotka viihtyvät leirimuonittajina ja niihin jotka ei millään suostu muonittamaan. Puuhastelu keittiössä on kuitenkin kaikin puolin mukavaa. Toisaalta leirikokkien tehtävä on vaativa, harva meistä on päässyt harjoittelemaan ruuan valmistamista 30-100 hengelle kenttäolosuhteissa. Partiossa voi oppia!

Tämän vihkon tarkoitus on antaa vinkkejä leirimuonituksen suunnitteluun, ruokaohjeita leirillä toteutettavaksi, esitellä sopivia varusteita leirikeittiöön sekä kannustaa valmistamaan monipuolista leiriruokaa. Tämä opas ei kuitenkaan vastaa peruskoulun kotitalouskirjaa. Jos kotitaloustunnin opit ovat kateissa, niin ensin kannattaa kerrata ne.

Maistuvia kesäleirejä,

Ohjelmaryhmä

P.S. Vihko on päivitetty vuoden 2011 lippukuntaleirejä varten. Resepteihin on lisätty kasvisruokia ja keittiökaluston kohdalle tietoa kaasukeittimistä.

## 2 Valmistautuminen

### 2.1 MUONITUKSEN SUUNNITTELU

Ruokalistan suunnittelu on leirikokkien ensimmäisiä tehtäviä leiriä suunniteltaessa. Suunnittelussa pitää huomioida leirin vahvuus, erityisruokavaliot ja leiriläisten ikä. Muista siis, että nuoret ja aikuiset syövät enemmän kuin nuoremmat sudenpennut. Ensin on selvitettävä leirin osallistujamäärä ja allergiat.

#### **Ruokalistan laatimisessa kiinnitetään huomioita**

- Yksittäisen aterian monipuolisuuteen (tarjolla on kasviksia, leipää ja juotavaa varsinaisen ruuan lisäksi)
- Leiripäivän aterioiden monipuolisuuteen (ei kahta keittoa peräkkäin)
- Leirikeittiön kykyyn valmistaa ruuat (esim. kahta ateriaa, jotka vaativat runsaasti pilkkomista ja etukäteisvalmistelua kuten jauhelihan paistaminen, ei kannata valmistaa peräkkäin)
- Suunnittele sellaisia ruokia, jotka osaat varmasti tehdä.



Ruokalistan suunnittelu on helpointa aloittaa tekemällä leiripäivistä taulukko, jossa jokainen ruokailu on merkattu. Sen jälkeen siihen merkataan leirin erikoispäivät: haikki, vierailupäivä ja vaikka koko leirin teemapäivä. Tämän vaiheen jälkeen voi alkaa keksiä mieleisiä ruokia tyhjiin kohtiin. Leirin ensimmäisiksi aterioiksi kannattaa valita helppoja aterioita, jotka osaat tehdä varmasti.

Lippukuntaleirin ruokalista voi näyttää vaikka tältä.

	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai
Keittiövastuu	James von Lynx ja apuri	Pekka ja Lotta	James von Lynx ja apuri	Pekka ja Lotta	James von Lynx ja apuri	Pekka ja Lotta	James von Lynx ja apuri	Pekka ja Lotta	James von Lynx ja apuri
8.00 herätys 8.30 lipunnosto									
klo 8.45	A	A	M	U	P	A	L	A	
AAMIAINEN		Kaurapuuro, sämpylä, juusto, tee	Ruispuuro, kaakao, ruisleipä, voi	Kaurapuuro, ranskis, leikkelemakkara	Ruispuuro, tee, voi, karjalanpiirakka	HAIKKI: Puurohetki	Ruispuuro & mehukeitto, nakkari, juusto	munakokkeli, pekoni, hunajapaahtoleipä	Kaurapuuro
klo 12.30		L	O	U	N	A	S		
LOUNAS	Lihapullat & perunamuusi, kurkku	Vartio: pyttipannu & porkkanaraaste Sudarit: Bändilounas	Makkarakieitto	Tuhti meksikolainen kanakeitto	Hernekeitto	HAIKKI: Pasta carbonara	Pinaattikeitto, muna, ruisleipä	Kalakeitto	pikalounas
klo 17.00	P	€	I	V	€	L	I	N	E
PEIVÄLLINEN	Tonnikalapasta	Chili con Carne & kurkku	Uudet perunat, purkkisilli, kanamuna, tomaatti	Jauhelihakastike & makaroni	Paella	Stroganoff & perunat, porkkanaraaste	Jauheliharisotto	Blinit, smetana, suolakurkku,	
klo 20.45	I	L	T	A	P	A	L	A	
ILTAPALA	Tikkupulla & vaahdokarkit	Karjalanpiirakat & munavoi	Rahka	Jäljelle & hedelmäsalatti	HAIKKI: Kaneliletut & Hillo	Kaakao & ruisleipä, metku	Hodarit	Täytetyt paprikat, patonki, suklaabanaani	

Esimerkkileirillä on noin 80 osallistujaa. Sudenpennut ovat leirillä alkuajan, jonka jälkeen leiriin jäävät vanhemmat ikäkaudet ja aikuiset. Huomaa helpot ruuat alkuleiristä, jolloin on paljon muonitettavia ja vaikeampia ruokia loppuleiristä.

## 2.2 ERITYISRUOKAVALIOISTA

Muonittajien täytyy huomioida leirillä myös erityisruokavalioiden noudattajat sekä erilaiset allergiat. Leirikokin kannattaa selvittää ennen leiriä allergian herkkyys, eli kuinka pahasti henkilö on allerginen. Jotkut allergiat, esim. kala-allergia, voivat olla niin pahoja, että pelkkä kalan haju voi laukaista allergisen reaktion.

### Yleisimpiä allergioita ovat:

- Pähkinä, manteli
- Kala
- Kanamuna
- Hedelmät (omena, päärynä, luumu, persikka, kiivi)
- Vihannekset (tomaatti, paprika)
- Juurekset (peruna, porkkana, selleri)
- Mausteet (pippurit, kaneli, kumina, kurkuma, sinappi)
- Soija
- Monissa valmisruuissa (mm. makkara, eineslihapullat) on esimerkiksi monia mausteita, jotka eivät sovi mausteallergisille.

### Erityisruokavaliosta:

- Pescovegetaarinen ruokavalio (ei lihaa)
- Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio (ei lihaa ja kalaa)
- Laktovegetaarinen ruokavalio (ei lihaa, kalaa tai kananmuna)

- Vegaaninen (ei mitään eläinkunnan tuotteita)
- Keliakia ns. gluteeniton ruokavalio
  - Keliakiassa viljan gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvojen tulehduksen ja surkastumisen, joka johtaa ravintoaineiden imeytymishäiriöön. Ruokavaliohoito on gluteeniton ruokavalio eli vehnä, ruis ja ohra ja niitä sisältävät ruoka-aineet jätetään kokonaan pois ruokavaliosta. Ne korvataan muilla viljalajeilla, kuten riisillä, tattarilla, hirssillä ja maissilla sekä peruna- ja maissitärkkelyksellä. Kaura voi sopia osalle keliakikoista.
- Laktoosi-intoleranssi
  - Laktoosi-intoleranssi on eri asia kuin maitoallergia ja sen ruokavaliohoito on erilainen. Laktoosi-intoleranssissa on kyse laktaasientsyymin puutoksesta johtuvasta maidon sisältämän sokerin, laktoosin, imeytymishäiriöstä. Intoleranssia on useanasteista ja oireet ovat sen mukaisia. Osa sietää pieniä määriä, toisille jo hyvin pieni määrä voi aiheuttaa oireita. Ruokavaliohoito on laktoosia sisältävien elintarvikkeiden nauttimisen vähentäminen, ei kokonaan välttäminen. Ateria voi sisältää vähän laktoosia.

Lisätietoja erityisruokavalioidista löytää Kansanterveyslaitoksen ravitsemusyksikön ylläpitämästä Fineli-tietopankista <http://www.fineli.fi/>.

## 2.3 RUOAN HANKKIMINEN

Ennen leiriä kannattaa selvittää leirin lähellä olevien kauppojen hintataso. Suuremmalle leirille (yli 50 henkeä) kannattaa kaupan kanssa neuvotella etukäteen sopimus ruokien toimittamisesta. Jotkut kauppiat voivat suostua etukäteen keräämään ruokatarvikkeet valmiiksi ja ainakin suuremmilla leireillä kannattaa etukäteen varmistaa, että kauppa pystyy toimittamaan leirin aikana riittävän määrän tavaraa.

Leirin ruokien hankkimista helpottaa, jos kuiva-aineet ostetaan jo ennen leiriä. Suuremmalla leirillä hankinnat kannattaa tehdä tukusta. Vaikka tukku ei välttämättä ole halvempi, niin sieltä tuotteet voi ostaa riittävän suurissa pakkauksissa. Jättemäärä vähenee eikä tarvitse avata kymmeniä pieniä pusseja.



## 2.4 LEIRIKEITTIÖN VARUSTEET

### **Lippukuntaleirillä (80 henkeä) hyväksi todettu leirikeittiön varustelista.**

patalappu	8 kpl	raastin	2 kpl
esiliina	2 kpl	sakset	2 kpl
esiliina, kumi	2 kpl	lävikkö, iso	1 kpl
astiankuivauspyyhe	8 kpl	haarukka	12 kpl
käsien kuivauspyyhe	8 kpl	veitsi	12 kpl
kuorimaveitsi	4 kpl	lusikka	12 kpl
juuresveitsi	4 kpl	lautanen	12 kpl
kokkiveitsi	2 kpl	kuivausteline	4 kpl
leipäveitsi	1 kpl	muki	12 kpl
juustohöylä	3 kpl	mehukannuja	6 kpl
pieni leikkuulauta	2 kpl	kannellisia rasioita	2 kpl
purkinavaaja	4 kpl	pumpputermos	1 kpl
kauha, muovi	3 kpl	mittakannuja	2 kpl
kauha, teräs	2 kpl	kahvimitta	1 kpl
reikäkauha	2 kpl	juuresharja	2 kpl
spagettikauha	2 kpl	harja puhdistamiseen	1 kpl
puuhaarukka	2 kpl	muovinen kauha	1 kpl
paistinlasta, metalli	2 kpl	ruuanvalmistusvati	1 kpl
vispilä, pieni	1 kpl	tiskivateja	6 kpl

Näiden lisäksi mukaan kuuluu riittävä määrä kattiloita.

### **Vuosittain leirikeittiöön ostetaan seuraavat tavarat:**

tiskiharjoja	folio
tiskiaine	tuorekelmu
karhunkieli	talouspaperi
tiskirätti	pakastepusseja

Tavarat pakataan tukevaan (vaneriseen) laatikkoon, jossa niitä on helppo kuljettaa leirille ja säilyttää leiriolosuhteissa.

## 2.5 EU-DIREKTIIVEJÄ JA KAASUKEITTIMIÄ

Karelia-jakkara yhdistettynä kaasupolttimoon on loistopeli leirin keittiössä. Niin kauan kuin keitinvalineet ovat kunnossa, ei niitä tarvitse vaihtaa uudempaan malliin. Kuitenkin: vaikka perinteinen töhö onkin CE-merkitty, viriteltynä rautalangalla Karelia-jakkaraan se ei enää täytä töhön alkuperäistä käyttötarkoitusta ja siten keitin kokonaisuudessaan ei ole CE-hyväksytty. EU:n kaasulaitedirektiivi vaatii kaikilta kaasukeittimiltä CE-merkintää. Tämä säädös ei kuitenkaan koske ennen direktiivin voimaantuloa käyttöön otettuja keittäimiä. Jos siis lippukuntasi 70-luvulla hankittu Karelia-jakkara on hyvässä kunnossa, sitä voi käyttää aivan hyvin tulevallakin lippukuntaleirillä. Korjailemaan sitä ei kannata ruveta. Myöskään uusia Karelia-jakkaroita ei saa hankkia.

Keitinten suhteen kannattaa pikkuhiljaa suuntautua tulevaisuuteen. Jos lippukuntasi keitinkalusto kaipaa uudistusta, kannattaa panostaa uuteen CE-hyväksytyyn keittimeen. Näitä myyvät mm. Finnflame ja Kaasuvalo.

## 3 TOIMINTA LEIRIKEITTIÖSSÄ

Valmistettaessa suuria määriä ruokaa valmistaminen täytyy aloittaa ajoissa, koska monesti jo itse ruoka-aineiden käsittely ennen varsinaista ruuan valmistamista vie aikaa. Pilkkominen, kuoriminen ja viipaloiminen vievät helposti tunnin aikaa kokkiparilta. Suurien vesimäärien kuumentaminen ja perunoiden tai makaronien keittäminen vie enemmän aikaa kuin kotiooloissa. Leirikeittiössä oppii nopeasti tekemään kahta ruokaa yhtä aikaa. Monesti päivällistä valmistellaan samalla kun lounasta syödään.

Muonittajia kannattaa olla kaksi, joista toinen on kokeneempi. Joillakin leireillä muonituksesta vastaavat kaksi kokkiparia vuoropäivinä. Näin kukaan ei väsy leirimuonitukseen, koska viikon leiri on pitkä aika. Leirikeittiövartio on monen kokin pelastus. Jo tunnin apu leirikeittiössä vartiolta säästää varsinaisten muonittajien aikaa ja samalla nuoremmat pääsevät osallistumaan. Keittiövartio voi esimerkiksi tiskata ruuanvalmistusastiat, kuoria perunat seuraavaan ruokaan, pilkkoa kasviksia tms. Viisas muonittaja suunnittelee ruokalistan niin, että paljon pilkkomistyötä vaativat ruuat valmistetaan niin, että keittiövartio pääsee auttamaan.

### 3.2 RUOAN MAUSTAMINEN

Fiksu leirikokki taikoo perusruuista herkkuja mausteilla. Kannattaakin varata keittiötarvikkeisiin pieni maustesetti ruokien maustamista varten. Mausteet kannattaa hankkia kätevissä muovipurkeissa, jolloin ne on helppo suojata leiriolosuhteissa liialta ja pölyltä.

Ruoan maustamiseen ei kannata käyttää liian monia mausteita, vaan tyytyä muutamiin hyväksi todettuihin perusmausteisiin, joita osaa käyttää. Keep it simple - toimii myös keittiössä.

#### **Perusmausteet mukaan jokaiselle leirille:**

- suolaa
- murskattua mustapippuria
- currya
- pihvimauste (sekoitus, hieman tulinen, sopii kaikelle lihalle)
- grillimauste
- valkosipuli
- sitruunapippuri
- sipulia
- yrttejä
- lihaliemijauhetta/kuutioita
- kalaliemijauhetta/kuutioita
- kasvisliemijauhetta/kuutioita

### 3.1 APUA LEIRIKEITTIÖÖN

Eri ikäkausien ohjelmiin liittyy paljon leirikeittiöön tai muonitukseen liittyviä aktiviteetteja. Seuraavassa on hieman ideaa siitä, mitä tehtäviä voisi jakaa millekin ikäkaudelle. Tämä keventää muonittajien pestejä ja opettaa leiriläisille leirin ja leirikeittiön toiminnasta.

Sudenpennut ovat vielä kovin pieniä keittiöön puuhaamaan. Heille riittää omien astioiden tiskaus ja käsienpesu ennen ruokaa. He voivat toki tehdä tutustumiskäynnin keittiöön. Samalla voi tähdentää sitä, ettei kaasukeittimen lähellä saa juoksennella.

Seikkailijat voivat jo auttaa monessa. He voivat pilkkoa juureksia, hakea vettä, voidella leipiä tai siivota ruokailukatoksesta löytötavarat koriin ennen ruokailua.

Tarpojien ohjelmassa aktiviteetteina on mm. ”Osallistun retkiruoan valmistamiseen leirikeittiössä” ja ”Valmistan ruokaa veturilla, soppatykillä, tulikuopalla tai isolla nuotiokattilalla isommalle porukalle”. Ruuanlaittoon osallistuminen keittiössä sisältää mm. kaasukeittimen oikean ja turvallisen käytön oppimisen, ruuan valmistusta, raaka-aineiden pilkkomista, veden kantoa, puiden hakkuuta, siivoamista ja tiskausta.

Samoajien ohjelmassa yksi aktiviteetti on ottaa kokonaisvastuu leirin muonituksesta. Tätä projektia ohjaa samoajien vartionjohtaja. Vaihtoehtoisesti samoajaryhmän vastuulle voi antaa leirin ruokalistan suunnittelun tai joidenkin aterioiden tai aamujen puuronkeiton. Jokin päivä voi olla myös samoajaryhmän muonituspäivä illasta aamuun.

Vaeltajaryhmät voivat samoin ottaa pareittain vuoroja aamupuuronkeittoon tai järjestellä ruuanlaittovuorot niin, että muonittajat saavat kokonaisen vapaapäivän leirillä. Tärkeintä on sopia etukäteen auttamisvuoroista, jotteivät ne leirin tohinassa unohdu.

Tässä partio-ohjelman mukaiset ikäkausien aktiviteetit nimenomaan leirikeittiöön liittyen!

<b>Sudenpennut</b>	Opin pesemään kädet ja tiskaamaan leiriolosuhteissa (Leirikokki)
<b>Seikkailijat</b>	-
<b>Tarpojat</b>	Osallistun retkiruoan valmistukseen leirikeittiössä (Leirikeittiö) Valmistan ruokaa veturilla, soppatykillä, tulikuopalla tai isolla nuotiokattilalla isommalle porukalle (Leirikeittiö)
<b>Samojat</b>	Vastaamme lippukuntaleirin muonituksesta (Tästä syntyy leiri)
<b>Vaeltajat</b>	-

## 4 TURVALLISUUS JA HYGIENIA LEIRIKEITTIÖSSÄ

Vanha sanonta kuuluu: ”Keittiö on leirin sydän!” Oikein hoidettuna se on myös turvallinen paikka toimia ja takaa maittavat ateriat koko leirin ajaksi.

Vatsatauti-epidemioiden ja ruokamyrkytysten välttämiseksi hygieniasta leirikeittiössä on oltava erityisen tarkka!

### 4.1 PALOTURVALLISUUS

- Vedellä täytettävä sankoruisku on kätevä peli kuivan maan kasteluun kaasukeittimen ympäriltä.
- Jos aikoo ottaa mukaan käsisammuttimen, kannattaa tarkastuttaa ja huoltaa se reilusti ennen leiriä.
- Sammutuspeitteen hyvä koko on vähintään 1,2m x 1,8m.
- Leirikeittiössä on hyvä pitää sääntö, ettei leiriläisillä ole asiaa keittiöön, ellei toisin sanota. Tämä tuo työrauhan muonittajille ja on myös hygienian kannalta hyvä.

### 4.2 RUOKATURVALLISUUS

- Ruoan säilytykseen tulee kiinnittää huomiota. Pilaantunut väärin säilytetty ruoka voi pilata koko leirin.
- Ruoka tulisi säilyttää samoin kuin kaupassa. Kylmätiskin elintarvikkeet tulee säilyttää jääkaapissa tai muussa kylmätilassa, jossa lämpötila on alle +8 °C.
- Ruokakaupoissa voi vaihtaa sulaneita kylmäkalleja jäisiin. Kuumana kesäpäivänä ainakin kuljetukset leiriin käyvät näin paremmin.
- Kaikki elintarvikkeet tulee suojata pölyltä, kosteudelta ja auringonvalolta.
- Tiiviit laatikot ovat käteviä metsänelävien varalta.

### 4.3 KEITTIÖN HYGIENIASTA

- Aina ennen ruoanlaittoa kädet tulee pestä huolellisesti. Jokainen pesee kätensä saippualla ennen ruokailua.
- Astiat tulee pestä kunnolla kuumalla vedellä.
- Ruoan tulee olla tarjottaessa tulikuumaa ja kylmäsäilytystuotteiden kylmiä.
- Jos leirillä ei ole mahdollista järjestää kunnollista kylmäsäilytystä, ylijäämäruokaa ei pidä tarjota seuraavalla aterialla. Valmis ruoka pilaantuu lämpimänä kesäpäivänä muutamassa tunnissa.
- Muonittajien tulee päästä peseytymään joka päivä.

**Hygieniapassia ei tarvita lippukunnan kesäleirillä!**

## 4.4 TISKAAMINEN

- Kunnollinen tiskaus on oleellinen osa leirin turvallisuutta ja leirihygieniaa.
- Tiskivesien tulee olla mahdollisimman kuumia (tiskivesi +60 °C, huuhteluvesi +80 °C) ja ne pitää vaihtaa usein.
- Leiriläiset tulee opettaa tiskaamaan leirioloissa. Moni lapsi joutuu leirillä ensimmäistä kertaa elämässään tiskaamaan astiansa! Tämän takia tiskaamista on syytä valvoa, ainakin ensimmäisinä leiripäivinä.
- Leiritiskipöydässä tulee olla kolme tiskivatia: esipesua, pesua ja huuhtelua varten.
- Kuumaa vettä kannattaa pitää jatkuvasti ja reilusti tarjolla. Kuuman veden kanssa pitää olla kuitenkin varovainen, ettei satu turhia palovammoja.

## 4.5 JÄTEVEDET JA -HUOLTO

Tiskivesistä tulee aina siivilöidä kiinteä aines pois. Siivilöity jätevesi voidaan kaataa maahan paikkaan, jonne on kaivettu jätevesikuoppa. Vesiä ei saa kaataa maahan vesistöjen läheisyydessä tai pohjavesialueilla.

Leirillä syntyvä jäte kannattaa lajitella asianmukaisesti ja toimittaa leirin aikana tai viimeistään sen päätyttyä asianmukaisiin keräyspisteisiin.

## 5 RUOKAMYRKYTYS

Leirillä tärkeimmät toimenpiteet ruokamyrkytyksen hoidossa liittyvät sen ennaltaehkäisyyn. Muonittajina toimivien tulee olla tarpeeksi vanhoja ja/tai kokeneita hoitamaan leirin ruokahuoltoa sekä turvallisesti että toimivasti.

Kesällä kuivatavarat säilytetään kosteudelta ja pikkueläimiltä suojattuna, tuoretavarat kuten vihannekset ja hedelmät viileässä ja kylmätarvikkeita ei säilytetä laisinkaan leiriolosuhteissa, vaan valmistetaan välittömästi hankkimisen jälkeen.

Ruoan valmistuksessa ja tarjoilussa pitää kiinnittää huomiota yleiseen käsihygieniaan. Kädet pestään aina wc:ssä käynnin jälkeen ja ennen ruoan valmistusta tai tarjoilua saippualla ja vedellä (mielellään lämpimällä). Myös desinfiointiaineita voi käyttää, mutta pesu on tällöinkin suoritettava ennen desinfiointia. Raakoja ja kypsiä ruoka-aineita käsitellään eri astioilla. Etenkin lihatuotteiden kanssa täytyy olla tarkkana. Valmis ruoka tarjoillaan heti kuumana, alle 70-asteinen ruoka on jo käyttökelvotonta.

### **Ruokamyrkytyksen tavallisimmat oireet ovat:**

- oksentelu
- ripulointi
- vatsakivut.

Sen aiheuttaa useimmiten jokin bakteeri tai virus, joka on ruoan valmistus- tai säilytysprosessissa päässyt lisääntymään liikaa. Myös vesi voi pilaantua seistessään liikaa.

### **Ruokamyrkytystä voi epäillä, kun oireita tulee:**

- useille henkilöille
- samankaltaisina
- samaan aikaan.

Oireet tulevat yleensä ensimmäisen vuorokauden aikana ruoan syömisestä, ja lähes kaikki ruokaa syöneet oireilevat.

## 6 KUINKA PALJON RUOKAA MUKAAN?

Kuinka paljon ruokaa pitää varata henkeä kohden? Oheiset määrät helpottavat aterioiden suunnittelua. Kun tiedät paljonko ruoka-aineita pitää varata henkeä kohden, voit helposti laskea suuremman aterian ainemäärät.

### **Pääruokaan:**

fileoitu kala	100-150 g
kala, perattu	150-200 g
luutonta lihaa pataruokiin ja keittoon	75-100 g
jauheliha	75-100 g
eineslihapulla	120-150 g

### **Lisäkkeeksi:**

perunaa (raaka) keittoon	200 g
perunaa (raaka) lisäkkeeksi	200-250 g
pasta (keittämätön)	60-75 g
riisi (keittämätön)	50 g
spagetti (keittämätön)	50 g

### **Muut:**

kaurahiutaleita puuroon	40 g
sipulia (raaka) keittoon/kastikkeeseen	20-30 g

### **Voileivät:**

juusto	20-30 g
leikkeleet	20-30 g
hiivaleipä (2 viipaletta)	40 g
ruispala (1 pala)	30 g



## 7 RUOKAOHJEITA LEIRIOLOSUHTEISIIN

Seuraavat ruokaohjeet soveltuvat hyvin toteuttavaksi kesäleirillä. Ohjeet eivät kuitenkaan ole täydellisiä, erityisesti maustamisen osalta. Kokeilemalla ja varovaisesti maustamalla löydät omalle leirillesi sopivan ohjeen.

Ruokaohjeista soijabolognese ja tofupata ovat Aihki-piirileirin keittokirjasta. Soijapihvit tunnetaan netissä hakusanalla ”insinöörin soijapihvit”. Lisää ohjeita löytyy ruokablogeista ja keittokirjoista.

### 7.1 PUUROT

#### 7.1.1 KAURAPUURO

##### **Tarveaineet**

- vettä
- suolaa
- kaurahiutaleita

##### **Valmistus**

- Kiehauta vesi.
- Lisää kiehuvaan veteen suola.
- Lisää hiutaleet veteen vatkaton.
- Sekoita koko ajan, kunnes puuro kiehuu.
- Tarkista suola, sillä suolaton puuro ei maistu kenellekään.
- Sammuta liesi ja anna puuron hautua 10 minuuttia.

##### **Kikkailut**

- Voit lisätä puuron sekaan halutessasi marjoja tai hedelmiä.
- Puuron kanssa voi tarjota voisilmää, maitoa, hilloa sokeria jne.
- Puuron mausta saa ”pehmeämpää” lisäämällä veden joukkoon maitojauhetta.
- Mikäli puuroa jää jäljelle paljon, lisää siihen hiukan vehnäjauhoja ja ehkä muutama muna ja paista puuro kakkaroita pannulla voissa. Alkaa maistua useammallekin, kokeile!

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
vettä	3,2 l	7,5 l	15 l	30 l
suolaa	1 rkl	2 rkl	½ dl	1 dl
kaurahiutaleita	400 g	1 kg	2 kg	4 kg

## 7.1.2 MANNAPUURO

### Tarveaineet

- maitoa
- vettä
- suolaa
- mannasuurimoita

### Valmistus

- Kiehauta vesi-maito-seos.
- Lisää suurimot vatkaton.
- Anna puuron hautua kypsäksi välillä sekoittaen.
- Lisää suola.
- Sammuta liesi ja anna puuron hautua 10 minuuttia.

### Kikkailut

- Maidon ja veden suhde vaihtelee eri ohjeissa, löydä omasi.
- Saat marjapuuroa korvaamalla maidon vedellä ja lisäämällä joukkoon puolukkasurvosta. Keitä marjat kypsiksi, lisää hiukan sokeria. Puuron voi halutessaan vatkata kuohkeaksi. Tarjoile maidon ja sokerin kanssa.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
maitoa	6 dl	1,5 l	3 l	6 l
vettä	1,4 l	3,5 l	7 l	14 l
suolaa	2 tl	5 tl	10 tl	20 tl
mannasuurimoita	3 dl	7,5 dl	1,5 l	3 l

## 7.2 LISUKKEET

### 7.2.1 PERUNAMUUSI

#### Tarveaineet

- perunoita
- maitojauhetta
- voita
- vettä tai keitinlientä
- suolaa, aromisuolaa ja persiljaa

#### Valmistus

- Keitä kuoritut perunat suolavedessä kypsiksi.
- Sirottele maitojauhe perunoiden sekaan samalla, kun soseutat perunoita.
- Lisää margariini ja keitinliemi/vesi.
- Vatkaa kuohkeaksi ja mausta.
- Ennen tarjoilua ripottele persiljaa koristeeksi.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
perunoita	3 kg	7,5 kg	15 kg	30 kg
maitojauhetta	150 g	325 g	750 g	1,5 kg
voita	50 g	125 g	250 g	500 g
keitinlientä/vettä	1 l	2,5 l	5 l	10 l
suolaa	1 rkl	2 rkl	4 rkl	1 dl

### 7.2.2 PASTA

#### Tarveaineet

- Varaa ruokailijaa kohden 60-75 g pastaa.
- Pastat turpoavat keittäessä noin kaksinkertaiseksi.
- Varaa keittämiseen tarpeeksi suuri kattila.
- Keitä pasta väljässä vedessä:
  - 2 l vettä
  - 1 rkl öljyä
  - 1 tl suolaa
  - 250 g pastaa

## **Valmistus**

- Mittaa vesi, öljy ja suola kattilaan.
- Lisää pasta vasta kun vesi kiehuu.
- Sekoita kunnes vesi alkaa kiehua uudelleen.
- Noudata pakkauksen keittoaikaa.
- Pasta on kypsää, kun se on vielä hiukan jämäkkää - ei liian pehmeää.
- Pasta keitetään ilman kantta.
- Valuta kypsä pasta välikössä.

### **7.2.3 RIISI**

Riisin keittämiseen on useampiakin tapoja, tässä pari.

#### **Riisi väljässä vedessä**

- keitä riisi väljässä vedessä, kun käytät riisiä
  - salaatteihin, huuhto kylmällä vedellä
  - laatikkoruokiin ja paistoksiin, huuhto kuumalla vedellä.
- Aineet
  - 1,5 l vettä
  - 2 tl suolaa
  - 3 dl riisiä
- Kuumenna vesi kiehuvaksi.
- Lisää suola ja riisi.
- Sekoita aluksi, jotta riisi ei tartu kattilan pohjaan.
- Keitä pakkauksen ohjeen mukaan.
- Kaada riisi siivilään ja huuhto se joko kylmällä tai kuumalla vedellä käyttötarkoituksen mukaan.

#### **Riisi imeyttämällä**

- Imeyttämällä voit keittää riisin esimerkiksi lisäkkeeksi.
  - Käytä puuroutumatonta riisiä.
  - Mittaa vettä aina kaksinkertainen määrä riisiin verrattuna.
  - Voit käyttää keitinvedessä valmiita liha-, kala-, kana- tai kasvisliemikuutioita tai maustaa sen suolalla ja muilla mausteilla pääruoan mukaan.
  - Riisiä ei huuhdota.
- Määrät 10:lle hengelle
  - 1,5 l vettä
  - 3 tl suolaa, tai 2 kuutiota
  - 7,5 dl pitkää riisiä

- Kuumenna neste kiehuvaksi.
- Lisää riisi ja sekoita.
- Keitä riisiä miedolla lämmöllä kannen alla.
- Tarkista aika pakkauksesta.
- Keitä kunnes neste on imeytynyt riisiin.
- Älä huuhto riisiä.

## 7.3 KASTIKKEET

### 7.3.1 JAUHELIAKASTIKE

#### Tarveaineet

- jauhelihaa
- sipulia
- margariinia
- vettä
- vehnä jauhoja
- pippureita
- tomaattisosetta

Mikäli lisäät kastikkeeseen tomaattisosetta (noin 10g/ruokailija) maistuu se pastan kanssa. Mikäli syötte kastikkeen perunan kanssa jätä tomaatti pois ja mausta kastike tilkalla ruokakermaa (2 dl / 10 hlö).

#### Valmistus

- Kuori ja silppua sipuli pieneksi.
- Ruskista jauheliha ja sipuli.
- Mausta sipuli-jauheliyhaseos suolalla ja pippurilla.
- Sekoita joukkoon vehnä jauhot.
- Lisää vesi tai valmis lihaliemi ja sekoita kunnolla.
- Anna seoksen kiehahtaa ja vähennä sen jälkeen lämpöä. Anna kastikkeen kypsyä hiljalleen jonkin aikaa.
- Mikäli kastike tuntuu liian löysältä, suurusta sitä lisää. Helpon suuruksen saat sekoittamalla kylmään veteen vispilällä jauhoja (1 jauhoja / 5 vettä). Lisää seos kastikkeeseen ja kiehauta. Kypsennä 10 minuuttia, niin jauhun maku häviää (=jauhot kypsyä).
- Lisää joukkoon lopuksi halutessasi tomaattisosetta ja/tai ruokakermaa.
- Maista kastiketta ja lisää tarvittaessa mausteita oman maun mukaan.

#### Kikkailut

- Jauhelihan voi myös korvata tummalla soijarouheella, joka on turvotettu etukäteen! Näin kastikkeesta saa kasvissyöjällekin sopivan.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
jauhelihaa	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
sipulia, muuta kappaleiksi	150 g	370 g	750 g	1,5 kg
margariinia (1 dl = 80 g)	1 dl	3 dl	6 dl	1,2 l
vettä	1 l	3 l	6 l	12 l
vehnä jauhoja (100 g = 2,5 dl)	100 g	250 g	500 g	1 kg
suolaa	2 tl	1 rkl	2 rkl	1 dl
valko- ja maustepippuria	6 kpl	10 kpl	20 kpl	40 kpl
lihaliemikuutio	2 kpl	3,5 kpl	7 kpl	14 kpl

## 7.3.2 MAKKARAKASTIKE

### Tarveaineet

- lenkkimakkaraa
- sipulia
- margariinia
- vettä tai lihalientä
- vehnäjauhoja
- suolaa, pippureita

### Valmistus

- Kuullota kuoritut ja silputut sipulit rasvassa.
- Lisää vehnäjauhot ja anna ruskistua.
- Lisää vesi tai lihaliemi ja sekoita vispilällä.
- Anna kastikkeen kiehua jonkin aikaa ja lisää kuutioidut makkarapalaset.
- Lisää mausteet ja tarkista maku.

### Kikkailut

- Kastikkeen voi tehdä myös nakeista tai soijanakeista!

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
lenkkimakkaraa	500 g	1,5 kg	3 kg	5 kg
sipulia, muuta kappaleiksi	100 g	250 g	500 g	1 kg
margariinia	100 g	250 g	500 g	1 kg
vettä	1,5 l	3,5 l	6 l	12 l
vehnäjauhoja (100 g = 2,5 dl)	100 g	250 g	500 g	1 kg
suolaa	2 tl	1 rkl	2 rkl	1 dl

### 7.3.3 SUIKALELIHAKASTIKE

#### Tarveaineet

- valmiiksi marinoitua suikalelihaa
- sipulia
- margariinia
- vettä
- vehnä jauhoja
- pippureita

#### Valmistus

- Kuori ja silppua sipuli suikaleiksi.
- Ruskista lihasuikaleet ja sipuli.
- Sekoita joukkoon jauhot.
- Lisää vesi ja sekoita kunnolla.
- Anna seoksen kiehahtaa ja vähennä sen jälkeen lämpöä ja anna kastikkeen kypsyä hiljalleen jonkin aikaa.
- Mikäli kastike tuntuu liian löysältä, suurusta sitä lisää. Helpon suuruksen saat sekoittamalla kylmään veteen vispilällä jauhoja (1 jauho / 5 vettä). Lisää seos kastikkeeseen ja kiehauta. Kypsennä 10 min, niin jauhun maku häviää (=vehnä jauhot kypsyä).
- Lisää joukkoon lopuksi ruokakermaa.
- Maista kastiketta ja lisää tarvittaessa mausteita oman maun mukaan.
- Tarjoile suikalelihakastike perunamuusin tai riisin kera.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
suikalelihaa	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
sipulia, muuta kappaleiksi	150 g	370 g	750 g	1,5 kg
margariinia (1 dl = 80 g)	1 dl	3 dl	6 dl	1,2 l
vettä	1 l	3 l	6 l	12 l
vehnä jauhoja (100 g = 2,5 dl)	100 g	250 g	500 g	1 kg
suolaa	2 tl	1 rkl	2 rkl	1 dl
ruokakermaa	2 dl	5 dl	1 l	2 l



### 7.3.4 SOIJABOLOGNESE

#### Tarveaineet

- Spagetti
- Soijarouhe
- Sipuli
- Tomaattisose
- Kasvisliemi
- Suola
- Mustapippuri

#### Valmistus

- Pilko sipulit
- Kuullota sipuli ensiksi pienessä määrässä öljyä ja lisää pehmeän sipulin
- Laita sekaan tomaattisose ja jatka kuullotamista hetki kattilan pohjalla
- Lisää vesi, odota että vesi kiehuu ja lisää sitten soijarouhe
- Mausta kasvisliemellä, suolalla ja pippurilla
- Anna kastikkeen kiehua rauhassa. Laita spagettivesi kiehumaan toiseen kattilaan
- Lisää öljyä ja suola kiehuvaan spagettiveteen, lisää spagetti.
- Sekoita spagettia kiehumisen aikana
- Kaada kypsästä spagetista ylimääräinen vesi pois
- Tarkista kastikkeen maku!

Vegaaninen!

AINEET	1 H	5 H	25 H	50 H
soijarouhe	0,08 kg	0,4 kg	2,00 kg	4,00 kg
sipulia, muuta kappaleiksi	0,02 g	0,10 g	0,5 kg	1 kg
tomaattisose	0,03 kg	0,15 kg	0,75 kg	1,5 kg
kasvisliemikuutio				
suola				
mustapippuri				

## 6.4 PASTOJA JA MUHENNOKSIA

### 6.4.1 LIHAMUHENNOS

#### Tarveaineet

- naudanlihaa
- porkkanoita
- lanttua
- palsternakkaa
- perunoita
- sipulia
- vehnä jauhoja
- suolaa
- margariinia
- vettä

#### Valmistus

- Kuutioi liha ja ruskista kevyesti.
- Lisää suola ja vesi.
- Kuori ja kuutioi kasvikset ja lisää ne vehnä jauhojen kanssa lihan joukkoon.
- Hauduta kypsäksi ja mausta.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
naudanlihaa	500 g	1 kg	2 kg	4 kg
margariinia	100 g	250 g	500 g	1 kg
suolaa	1 rkl	2,5 rkl	0,5 dl	1 dl
vettä	1,5 l	3 l	5 l	10 l
porkkanoita	200 g	500 g	1 kg	2 kg
lanttua	200 g	500 g	1 kg	2 kg
palsternakkaa	100 g	200 g	500 g	1 kg
perunoita	2 kg	5 kg	10 kg	20 kg
sipulia	200 g	500 g	1 kg	2 kg
vehnä jauhoja (100 g = 2,5 dl)	50 g	150 g	250 g	500 g

## 6.4.2 KANAPASTA

### Tarveaineet:

- kanan fileesuikaleita
- sipulia
- pastaa
- ruokakermaa
- suolaa, pippuria

### Valmistus:

- Keitä pasta (katso pastan keittäminen kohdasta Lisukkeet).
- Kuori ja pilko sipuli siivuiksi.
- Ruskista kananfileesuikaleet yhdessä sipulin kanssa.
- Lisää joukkoon ruokakerma ja anna kypsyä jonkin aikaa.
- Maista ja lisää tarvittaessa mausteita.
- Lisää kermanen kanakastike pastan sekaan ja sekoita.
- Jos haluat lisäpisteitä, tarjoa pastan kanssa juustoraastetta.

### Kikkailuja

- Tähän kanapastaan sopii myös säilykehedelmät, kuten ananas tai persikka.
- Saat pastasta ruokaisamman suurustamalla kastiketta. (Katso kastikkeen suurustaminen kohdasta Jauhelihakastike)

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
marinoituja kanasuikaleita	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
sipulia, muuta kappaleiksi	150 g	370 g	750 g	1,5 kg
margariinia (1 dl = 80 g)	1 dl	3 dl	6 dl	1,2 l
vehnä jauhoja (100 g = 2,5 dl)	100 g	250 g	500 g	1 kg
suolaa	2 tl	1 rkl	2 rkl	1 dl
mustapippuria	2 kpl	3,5 kpl	7 kpl	14 kpl
ruokakermaa	2 dl	1 l	2 l	3 l

### 6.4.3 MAKARONIMÖSSÖ

#### Tarveaineet:

- vettä
- makaronia
- jauhelihaa
- sipulia
- suolaa ja pippuria
- herne-maissi-paprika-sekoitusta

#### Valmistus:

- Keitä makaronit runsaassa suolalla maustetussa vedessä.
- Kaada kypsistä makaroneista vesi pois.
- Kiehauta vihannekset tilkassa vettä ja lisää makaronien sekaan.
- Kuori ja pilko sipulit.
- Ruskista jauheliha ja sipulit.
- Sekoita ainekset keskenään ja mausta.

#### Kikkailut

- **Jauheliharisottoa** saat kun korvaat makaronin riisillä.
- **Tonnikalarisottoa** saat kun korvaat makaronin riisillä ja jauhelihan tonnikalalla.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
makaronia	800 g	1,5 kg	3 kg	6 kg
jauhelihaa	800 g	1,5 kg	3 kg	6 kg
sipulia	150 g	370 g	750 g	1,5 kg
vihannessekoitusta	400 g	1 kg	2 kg	4 kg

## 6.4.4 TOFUPATA

### Tarveaineet

- Tofua
- Herkkusieni
- Sipuli
- Vehnäjauho
- Smetana
- Kasvislientä
- Suola
- Mustapippuri
- Riisi

### Valmistus

1. Laita riisivesi kiehumaan.
2. Pilko tofu, sipulit ja herkkusienet.
3. Kuullota sipuli öljyssä pehmeäksi, lisää herkkusienet.
4. Lisää tofu, paista hetki.
5. Lisää vesi ja kasvisliemi. Kuumenna kiehuvaiksi.
6. Laita riisiveteen öljyä ja suolaa. Lisää riisit kiehuvaan veteen.
7. Sekoita vehnäjauho pieneen määrän kylmää vettä.
8. Lisää vehnäjauho-vesiseos kiehuvaan kastikkeeseen.
9. Lisää suolaa, pippuri ja smetana. Anna kiehua niin että kastike suurustuu.
10. Tarkista kastikkeen maku ja riisien kypsyyt!

Maistuu sekä kasvis- että sekasyöjälle!

AINEET	1 H	5 H	10 H	25 H
tofu	100 g	500 g	1 kg	2,5 kg
herkkusieni	300 g	1,5 kg	3 kg	7,5 kg
sipuli	20 g	100 g	200 g	500 g
vehnäjauho	0,01 l	0,03 l	0,06 l	0,15 l
smetana	200 g	1 kg	2 kg	5 kg
kasvislientä				
suola				
mustapippuri				
riisi	0,08 kg	0,4 kg	0,8 kg	2 kg

## 6.5 PANNULLA PAISTETTAVAT

### 6.5.1 LIHAPULLAT

#### Tarveaineet

- jauhelihaa
- korppujauhoja
- ruokakermaa tai lihalientä
- kananmunaa
- sipulia
- mustapippuria, suolaa

#### Valmistus

- Liota korppujauhot nesteeseen.
- Pilko sipulit.
- Sekoita kaikki aineet keskenään, mausta ja tarkista maku.
- Pyörittele taikinasta pieniä palloja.
- Paista pullat pannulla.

#### Kikkailut

- Voit halutessasi lisätä taikinaan hiukan juustoraastetta.
- Voit tehdä taikinasta myös pihvejä.
- Ranskalainen sipulikeitto (pussikeitto) toimii hyvin mausteena.
- Nesteen voit korvata myös vichyllä ja kermaviilillä.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
jauhelihaa	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
korppujauhoja	75 g	150 g	250 g	500 g
suolaa	1 rkl	2,5 rkl	0,5 dl	1 dl
ruokakermaa	2 dl	5 dl	1 l	2 l
kananmunia	2	4	6	12
sipulia	100 g	200 g	500 g	1 kg

## 6.5.2 SOIJAPIHVIT

### Tarveaineet

- tumma soijarouhe
- munia
- vehnä jauhoja
- pippurisekoitusta
- sipulijauhetta
- kasvisliemikuutio
- vettä
- paistamiseen öljyä

### Valmistus

- Liuota liemikuutio lämpimään veteen.
- Sekoita joukkoon soijarouhe, munat, jauhot ja mausteet.
- Anna turvota 10–15 minuuttia.
- Muotoile taikinasta 6–8 mm:n paksuisia pihvejä. Paista ne pannulla kauniin ruskeiksi.
- Makoisaa perunamuusin ja puolukkahillon kera!

Maistuu sekä kasvis- että sekasyöjälle!

AINEET	1 H (n. 3 pihviä)	5 H	10 H	25 H
vettä	1 dl	5 dl	10 dl	25 dl
kasvisliemikuutio	½ kpl	2 ½ kpl	5 kpl	6 kpl
soijarouhe	1 dl	5 dl	10 dl	25 dl
kananmuna	1 kpl	3 kpl	6 kpl	12 kpl
vehnä jauho	1 ½ rkl	1 dl	2 dl	5 dl
sipulijauhe	2 tl	5 tl	8 tl	10 tl
grillausmauste	1 tl	3 tl	6 tl	10 tl
pippurisekoitus	¼ tl	1 ¼ tl	2 ½ tl	5 tl

## 6.6 KEITOT

### 6.6.1 HERNEKEITTO

Varaa aikaa todella runsaasti, sillä mitä enemmän keität, sen parempi keitto on.

#### Tarveaineet

- vettä
- kuivia herneitä
- sipulia
- porkkanaa
- selleriä, palsternakkaa
- suolaa
- (pippureita)
- savukylkeä tai jauhelihaa

#### Valmistus

- Pane edellisenä iltana herneet likoamaan, jotta ne ovat käyttövalmiita seuraavana päivänä.
- Lisää vettä mikäli herneet ovat imeneet kaiken.
- Kuori porkkanat ja raasta ne hienoksi raasteeksi – porkkanat kiehuvat lähes olemattomiin ja maku tuntuu paremmin. Lisää sipulit, sellerit sekä palsternakat heti – nekin kiehuvat pois ja maustavat mukavasti.
- Keiton kiehuessa ruskista jauheliha ja lisää se loppuvaiheessa kuten myös paloitettu savukyli.
- Lisää lihaliemikuutiot keittämisen puolivälissä.
- Mausta keitto meiramilla ja jauhetulla maustepippurilla. Kokeile myös murskattuja sinapinsiemeniä.
- Tarkista maku. Savukyljessä on melko paljon suolaa, joten jos käytät sitä, lisää suolaa varovasti.

Hernekeitto on helppo valmistaa, mutta se palaa helposti pohjaan, sekoittele aina välillä ja lisää nestettä tarpeen mukaan!

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
vettä	4 l	8 l	17 l	35 l
kuivia herneitä	0,6 l	2 kg	4 kg	8 kg
sipulia	4 kpl	6 kpl	0,5 kg	1 kg
kasvisliemikuutioita	4 kpl	10 kpl	20 kpl	400 g
savukylkeä / jauhelihaa	0,6 kg	1,5 kg	3 kg	6 kg



## 6.6.2 PIIRINJOHTAJAN HYVÄ KALAKEITTO

### Tarveaineet

- pakasteseitiä (huomioi, että pakastekala ei säily!)
- perunoita
- sipuleita
- porkkanoita
- vettä
- merisuolaa
- maustepippureita
- laakerinlehtiä
- maitoa (tai maitojauhe-vesiseosta)
- vehnäjauhoja
- tilliä, ruohosipulia
- voita

### Valmistus

- Kuori ja lohko perunat ja sipuli ja viipaloi porkkanat kattilaan.
- Lisää vesi, suola ja mausteet. Keitä, kunnes perunat ovat puolikypsiä.
- Lisää keskenään sekoitetut maito ja vehnäjauhot, sekä paloitettu sei liemineen.
- Anna kiehua, kunnes perunat ovat täysin kypsiä. Sekoita välillä pohjaa myöten.
- Mausta keitto silputuilla ruohosipulilla ja tillillä sekä voilla.
- Tarjoile tumman leivän kanssa.

### Kikkailut

- Määrissä on melkein jokaisessa vaihteluväli. Jos laitat paljon perunoita, laita vähemmän porkkanoita ja/tai sipuleita. Jos laitat enemmän suolaa, saat suolaisemman keiton kuin jos valitset pienemmän määrän.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
pakasteseitiä	2-3 pkt	6 pkt	12 pkt	25 pkt
perunoita	0,7-1,1 kg	2,45 kg	4,90 kg	8,75 kg
sipuleita	5 kpl	0,66 kg	1,380 kg	2,75 kg
porkkanoita	3-6 kpl	0,65 kg	1,30 kg	2,60 kg
vettä	1,5 l	3-4 l	7 l	12,5 l
merisuolaa	2-3 tl	5-8 tl	10-15 tl	0,8 dl
maustepippureita				
laakerinlehtiä	3 kpl	8 kpl	15 kpl	30 kpl

maitoa	1,5 litraa	3-4 litraa	7 litraa	12,5 litraa
vehnä jauhoja	1,5 rkl	3-4 rkl	1 dl	1,8-2 dl
tillia	pari nippua	jotain siltä väliltä	jotain siltä väliltä	useampi nippu
ruohosipulia	pari nippua	jotain siltä väliltä	jotain siltä väliltä	useampi nippu
voita	3 rkl	7 rkl	15 rkl	30 rkl

### 6.6.3 MAKKARAKEITTO

#### Tarveaineet

- vettä
- perunoita
- keittojuureksia (porkkanaa, juuriselleriä, palsternakkaa)
- sipulia
- suolaa ja pippuria
- lihaa, nakkeja, makkaraa tai jauhelihaa

#### Valmistus

- Paloittele kasvikset ja kuori perunat.
- Lisää vesi ja pippurit.
- Keitä kasvikset puolikypsiksi.
- Ruskista liha jota käytät, makkaroita ei välttämättä tarvitse paistaa, mutta ei se haittaakaan.
- Lisää lihat keittoon.
- Keitä keitto kypsäksi.
- Lisää suola ja mausteet.
- Anna keiton hautua ennen tarjoilua.

#### Kikkailut

- Lenkkimakkarasta saa pienellä ihmishahmoisella piparkakkumuotilla kivoja makkarapaloja. Makkarakeitto muuttuu hetkessä ihmiskeitoksi. Kaikkien makkaroiden ei tarvitse olla ihmisen muotoisia - riittää, että niitä on muutamia. Tämä on hitti ainakin tyttölippukuntien keskuudessa. Kokeile ja yllätä leiri!

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
vettä	4 l	8 l	17 l	35 l
keittojuureksia	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
perunoita	1,5 kg	3 kg	6,5 kg	13 kg
makkaraa tai lihaa	800 g	2 kg	4 kg	8 kg
sipulia	50 g	125 g	250g	0,5 kg
suolaa	1 rkl	2 rkl	4 rkl	1 dl
pippureita ja yrttejä maun mukaan				

## 6.6.4 KESÄKEITTO

### Tarveaineet

- vettä
- perunoita
- porkkanoita, herneitä, kukkakaalia tai valmiita pakastevihanneksia
- sipulia
- suolaa ja pippuria
- maitojauhetta tai maitoa

### Valmistus

- Kuori perunat ja porkkanat.
- Pilko kukkakaalit ja sulata herneet.
- Keitä perunoita hetki ennen muiden kasvisten lisäämistä.
- Keitä keitto kypsäksi.
- Lisää maito tai veteen sekoitettu maitojauhe.
- Lisää mausteet ja tarkista suola.
- Lisää lopuksi persiljaa ja anna keiton maustua hetki ennen tarjoilua.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
vettä	3,2 l	8 l	15 l	30 l
perunoita	1,5 kg	3 kg	6,5 kg	13 kg
porkkanoita	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg
kukkakaalia	500 g	1,25 kg	2,5 kg	5 kg
herneitä	250 g	600 g	1,2 kg	2,5 kg
tai pakastevihanneksia	1 kg	2,5 kg	5 kg	10 kg
maitoa tai maitojauhetta	550 g 1,5 l	1,3 kg 3 l	2,5 kg 6 l	5 kg 12 l
vettä	5 dl	1,25 l	2,5 l	5 l
suolaa	1 rkl	2 rkl	4 rkl	1 dl
voita maun mukaan				

## 6.7 JÄLKIRUOKIA/ILTAPALOJA

### 6.7.1 LETUT

#### Tarveaineet

- vettä
- maitojauhetta
- vehnä jauhoja
- kananmunia
- suolaa, öljyä
- paistamiseen rasvaa tai öljyä

#### Valmistus

- Sekoita haaleaan veteen maitojauho ja vehnä jauhot.
- Sekoita joukkoon munat, suola ja öljy.
- Anna seistä ainakin tunti turpoamassa.
- Paista pannulla tai muurikalla.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
vettä	1	2,5 l	5 l	10 l
maitojauhetta	150 g	375 g	750 g	1,5 kg
vehnä jauhoja	250 g	600 g	1,2 kg	2,5 kg
kananmunia	2 kpl	5 kpl	10 kpl	20 kpl
öljyä	1 dl	2,5 dl	5 dl	1 l
suolaa	1 rkl	2 rkl	3 rkl	1 dl

## 6.7.2 HEDELMÄRAHKA

### Valmistus

- Valuta hedelmäsäilykkeet. Kerää liemi talteen.
- Notkista rahka osalla hedelmälientä.
- Lisää valutetut hedelmät. Vatkaa kerma vaahdoksi.
- Lisää vaahdotettu kerma sekä mehu ja sokerit.
- Sekoita varovasti.
- Tarjoile heti.

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
hedelmäcocktailia	0,185 kg	0,463 kg	0,925 kg	1,850 kg
mandariinilohkoja	0,265 kg	0,663 kg	1,325 kg	2,650 kg
maitorahkaa	0,50 kg	1,25 kg	2,50 kg	5,00 kg
kuohukermaa	0,190 l	0,475 l	0,950 l	1,900 l
vanilliinisokeria	4 g	9 g	18 g	36 g
sokeria	0,051 kg	0,128 kg	0,255 kg	0,510 kg
sitruunamehua	0,032 l	0,079 l	0,158 l	0,315 l

VINKKI: Kuohukerman voi korvata kermaviilillä, jolloin säästyt kerman vaahdottamiselta.

### 6.7.3 KASTEMATOJEN SUKLAAKIISSELI

#### Valmistus

- Sekoita paksupohjaisessa kattilassa kylmä maito ja maissitärkkelys.
- Sekoita kaakaojauhe ja sokeri keskenään.
- Kuumenna seosta koko ajan pohjaa myöten sekoittaen, kunnes se sakenee.
- Ripottele keittämisen aikana kaakao-sokeri-seos vähitellen.
- Kun kaakao-sokeri-seos on liuennut nesteeseen, ota kattila pois liedeltä.
- Sekoita vanilja- tai vanilliinisokeri kiisseliin.

Jos et tarjoa kiisseliä heti, ripottele pinnalle sokeria, ettei pinta kuoretu

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H
maitoa	1,250 l	3,125 l	6,250 l	12,50 l
maissitärkkelystä	0,125 l	0,313 l	0,625 l	1,250 l
sokeria	0,125 l	0,313 l	0,625 l	1,250 l
kaakaojauhetta	0,038 l	0,094 l	0,188 l	0,375 l
vanilliinisokeria	0,013 l	0,031 l	0,063 l	0,125 l

## 6.7.4 TÖHNÄJÖÖTI

### Valmistus

- Sulata rasva.
- Lisää kädenlämpöiseen maitoon hiiva, sokeri, suola, kardemumma ja vatkattu kanamuna.
- Sekoita hyvin.
- Lisää joukkoon vähitellen jauhoja.
- Sekoita joukkoon lopuksi rasva.
- Sekoita kunnes taikina irtoaa käsistä.
- Anna taikinan kohota.
- Hanki muutamia töhnäjöötikeppejä tai pyydä jokaista leiriläistä vuolemaan itselleen ko. keppi.
- Laita paistoöljy lämpenemään kasariin tukevalle alustalle. Varmista, ettei rasva pääse kaatumaan ja ole muutenkin varovainen kuuman rasvan kanssa.
- Muotoile taikinasta tuppi tikun päähän ja upota taikina kepissään kuumaan rasvaan.
- Paista kunnes töhnäjööti saa kullanruskean pinnan ja tuotos irtoaa helpohkosti tikusta.
- Täytä munkkikuppi hillolla ja kermavaahdolla.
- Munkkeja mahtuu isossa kattilassa paistamaan useampi henkilö kerrallaan.

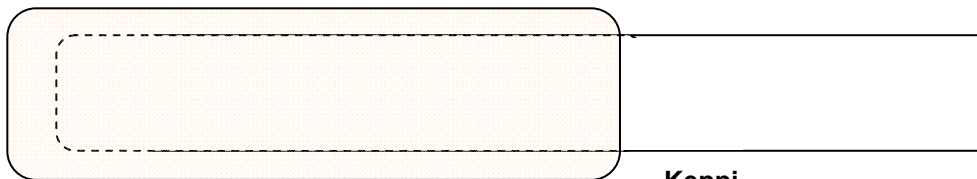
OLETHAN TODELLA  
VAROVAINEN KUN  
RUUANLAITOSSA  
ON MUKANA  
KIEHUVAN KUUMAA  
RASVAA!!!



AINEET	20 H
maitoa	0,5 l
hiivaa	50 g
margariinia	150 g
suolaa	1 tl
sokeria	1 dl
kardemummaa	2 tl
vehnä jauhoja	1,2 l
kananmuna	
syväpaistoöljyä	10 l
hilloa	
kermavaahtoa	

### Taikina

Taikinasta muodostetaan kepin päähän yhtenäinen ”tuppi”, taikinan paksuus noin



#### Keppi

Kepin pituus n. 60 cm  
Kepin paksuus 2-3 cm

## 6.8 OMA SUOSIKKIRESEPTISI

Kirjaa tähän oman leirisi suosikkiruoka.

**Tarveaineet:**

**Valmistus:**

AINEET	10 H	25 H	50 H	100 H

## 7 RUOKAA MYÖS PUOLIVALMISTEISTA

Leirikokin päivä on yleensä pitkä. Vaikka raaka-aineista tehty leiriruoka on yleensä hyvää ja ravitsevaa, voi silloin tällöin käyttää myös puolivalmisteita helpottamaan muonittajan urakkaa. Tässä muutamia hyviä ja helppoja vinkkejä.

Puolivalmisteista valmistettu ruoka on yleensä kalliimpaa kuin alusta asti tehty. Myös allergiaruokia on vaikeampi tehdä puolivalmisteista, koska niissä on usein monia eri mausteita.

### **Riistakäristys**

Poronlihaa sekä riistaisia lihakäristeitä saa nykyään joka kaupan pakastealtaasta. Valmiit käristeet ovat valmiiksi suikaloituja ja ne tarvitsevat vain hiukan maustamista ja nestettä. Käristykset maistuvat perunamuusin ja puolukkahillon kera.

### **Pata-aineet**

Italianpataa, Mexican pataa, Havaijin pataa jne. Valmiita pata-aineita löytyy vaikka millä mitalla. Padat on yleensä hyvin maustettu ja yleensä riittää, kun ruskistat niiden sekaan jauhelihan ja keitāt ne valmiiksi. Lisäämällä joko riisiä tai pastaa padan sekaan saat niistä vielä ruokaisampia.

### **Kiisselit ja mousset**

Valmiit kiisselit ja mousset lisäävät leirimenun vaihtelevuutta. Niitä on helppoa valmistaa ja niiden kanssa on vaikea epäonnistua. Huomaa kuitenkin, että jotkut mousset vaativat voimakasta vatkaamista, mikä saattaa olla haaste leiriolosuhteissa. Kannattaa kokeilla jo kotona ennen leiriä, riittääkö käsiesi vatkausteho ilman sähkövatkainta. Voimakkaasti vispattavat mousset kannattaa maasto-olosuhteissa tehdä pienemmissä erissä. Tukusta saat kiisselit ja mousset isommissa pakkauksissa.

### **Hernekeitto**

Vaikka itse tehty hernari onkin hyvää ja palkitsee tekijänsä, myös valmiit hernekeitot ovat hyviä. Saat valmiskeittoihin lisämakua sinapilla, jauhelihalla ja pekonilla. Hernaripäivänä voi jälkkäriksi olla vaikka lättyjä.

### **Kastikeaineet**

Valmiita kastikeaineita on kauppoissa lukuisia. Niitä voi käyttää lisukkeena melkein minkä tahansa kanssa. Niistä saa myös hyviä mausteseoksia omiin kokkailuihin. Valmiisiin kastikkeisiin voit lisätä mm. lihapullia.



# LIPPUKUNTALEIRI



PÄÄKAUPUNKISEUDUN  
PARTIOLAISET ry

TÖÖLÖNKATU 55, 00250 HELSINKI  
P. (09) 8865 1200, FAX (09) 8865 1233  
PAPA.TOIMISTO@PARTIO.FI  
WWW.PAPA.PARTIO.FI