

Tarjoilemmeko pian Geofood-lähiiruokaa Saimaa Geoparkissa? Ti 16.3.2021

Retkieväät Saimaan geokohteelle

sesongin mukaan

Työpaja 30 min.

Suunnitelkaa retkieväät paikallisista tuotteista.

Retkieväiden tulee sisältää:

- 1 kuuma juoma/1 kylmä juoma
- Valmiiksi pakatut eväät, jotka sisältävät suolaista ja makeaa TAI
- Kohteessa valmistettavat eväät. Esim. tulella paistettavat/ lämmitettävät

Miettikää, miten eväät pakataan mukaan. Tarvitaanko ruokailuvälineitä?

Huomioikaa, minkä verran vaativat kylmä-/kuumasäilytystä. Miten eri vuodenajat vaikuttavat?

Ryhmä 4,
Geologinen reitti Norppapolku,
Puumala
Vetäjä Katja Rissanen, Etelä-Savon
MKN, ProAgria Etelä-Savo



Kuva: Matti Vainikka/SGP



Kuva: Juho Kuva, Visit Finland

Ryhmä 3,
Pyörämatka Saimaa Geoparkin
maisemiin, Mikkeli, Puumala
Vetäjä Tarja Pajari, Etelä-Savon
MKN, ProAgria Etelä-Savo

Ryhmä 2.
Geologinen retkiopas eteläiselle
Saimaalle, Imatra ym.
Vetäjä Heli Rautanen, Saimaa
Geopark ry

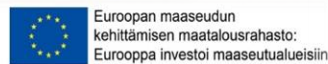


Kuva: GTK, K-M Remes /Saimaa Geopark



Kuva: GTK, T Tervo/Saimaa Geopark

Ryhmä 1.
Orrainpolku, Savitaipale
Vetäjä Anna Tiippa, Saimaa
Geopark ry



Ryhmä 1, Geokohde Orrainpolku, Savitaipale

Ryhmä: Anna + Marja-Liisa, Anu ja Maisa

Suunnitelkaa retkieväät paikallisista tuotteista.

Retkieväiden tulee sisältää:

- 1 kuuma juoma/1 kylmä juoma
- Valmiiksi pakatut eväät, jotka sisältävät suolaista ja makeaa TAI
- Kohteessa valmistettavat eväät. Esim. tulella paistettavat/lämmitettävät

Miettikää, miten eväät pakataan mukaan. Tarvitaanko ruokailuvälineitä?

Huomioikaa, minkä verran vaativat kylmä-/kuumasäilytystä. Miten eri vuodenajat vaikuttavat?

Retkieväät kävelyretkelle:

Kahvi – lapsille kaakao tai mehu, talviaikaan kuumana
Puolukka tuoremehu (Thristy)
Hunajasimaa katajanmarjoilla
Sokeroimatonta mehua, jota voisi makeuttaa hunajalla

Mehiläisleipänappuloita
- Mehiläisleipä eli perga on mehiläisten maitohappopakkaamaa kasvien siitepölyä, voi napostella muutaman kuten rusinoita.
-Naposteluun

Lanttusupikkaat (nuotiolla vähän lämmittää)
Juustoleipää (Sulkavalla esimerkiksi Mietttilän juustola)
-Isona palana tai pienempinä paloina naposteltaviksi

Makkarasta löytyy muita vaihtoehtoja kuten
lammas/villisikamakkara (lähituottajilta), lohimakkara

Kuivalihatuotteita haikkulihasta (ylämaan karjan lihaa)
Kasviksia kuivattuna (esimerkiksi nesteen kanssa pannulla)
kastikkeen kanssa (jävlä sås) tai keittona tai makkaran kylkiäisenä, letun välissä

Gluteenittomina, esimerkiksi lettutaikinana voi tehdä pulloon valmiiksi

Suurin osa ympäri vuoden, lanttu esimerkiksi loppukesästä ja syksyllä -> kuivattuna tulee ympärivuotista

Porkkanasipsejä helposti retkelle mukaan

Ryhmä 2, Geokohde

Geologinen retkiopas eteläiselle Saimaalle, Imatra ym.

Ryhmä: Heli + Larissa, Arto ja Niina

Suunnitelkaa retkieväät paikallisista tuotteista.

Retkieväiden tulee sisältää:

- 1 kuuma juoma/1 kylmä juoma
- Valmiiksi pakatut eväät, jotka sisältävät suolaista ja makeaa TAI
- Kohteessa valmistettavat eväät. Esim. tulella paistettavat/lämmitettävät

Miettikää, miten eväät pakataan mukaan. Tarvitaanko ruokailuvälineitä?

Huomioikaa, minkä verran vaativat kylmä-/kuumasäilytystä. Miten eri vuodenajat vaikuttavat?

Retkieväät veneretkelle:

Kohteet: 1. Muukonsaari, 2. Ilkkosaari

1. Muukonsaari:

- tepastelua alueella, pähkinäpensaaseen tutustumista ja silloin tarina vesipähkinästä jota esi-isät söivät noin 10000 vuotta sitten
- villiyrttien, marjojen ja sienien keräämistä
- kylmä juoma: pihlajanlehtijuoma kylmänä: jäämurskat pussiin murskataan ja kaadetaan kannuun, jossa juoma. Hetki odottaen sen jälkeen asiakkaille lasiin kaataen

2. Ilkkosaari

- kierretään asiakkaiden kanssa Ilkkosaari ja ihmetellään tsasounia ja maisemia
- retkipaikalle ja ensimmäiseksi pakurikäpätee hautumaan
- osallistetaan asiakkaita myös tekemään tarjottavia
- suolainen on karjalanpiirakka, joka lämmitetään nuotiolla, sivellään voilla ja päälle Laineen Antin tomaattimuikkusäilykettä ja avot!
- villiyrttimössö piirakan päälle, kanttarellit paistetaan ja vähän marjoja päälle
- juomaksi haudutettua pakurikäpäteetä terveystuotteen kera ja nokipannukahvia kofeiiniaddikteil

Ryhmä 3, Geokohde Pyörämatka Saimaa Geoparkin maisemiin, Mikkeli, Puumala

Ryhmä: Tarja + Leena, Matti, Hanna ja Kimmo

Suunnitelkaa retkieväät paikallisista tuotteista.

Retkieväiden tulee sisältää:

- 1 kuuma juoma/1 kylmä juoma
- Valmiiksi pakatut eväät, jotka sisältävät suolaista ja makeaa TAI
- Kohteessa valmistettavat eväät. Esim. tulella paistettavat/lämmitettävät

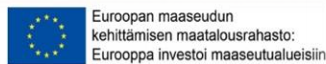
Miettikää, miten eväät pakataan mukaan. Tarvitaanko ruokailuvälineitä?

Huomioikaa, minkä verran vaativat kylmä-/kuumasäilytystä. Miten eri vuodenajat vaikuttavat?

Retkieväät:

Kalakukko-tyyppinen retkieväs
Perunalepuska (liha-, kala-, kasvistäyte)

Vuodenaika: loppukesä, syksy



Ryhmä 4, Geokohde Geologinen reitti Norppapolku, Puumala

Ryhmä: Katja + Taru ja Marika

Suunnitelkaa retkieväät paikallisista tuotteista.

Retkieväiden tulee sisältää:

- 1 kuuma juoma/1 kylmä juoma
- Valmiiksi pakatut eväät, jotka sisältävät suolaista ja makeaa TAI
- Kohteessa valmistettavat eväät. Esim. tulella paistettavat/lämmitettävät

Miettikää, miten eväät pakataan mukaan. Tarvitaanko ruokailuvälineitä?

Huomioikaa, minkä verran vaativat kylmä-/kuumasäilytystä. Miten eri vuodenajat vaikuttavat?

Retkieväät:

Paikalle saavutaan autolla ja kävellään n.50m ja saavutaan laavulle. Eväät pakataan kylmälaukkuun.

Alkuun nautitaan upeista maisemista ja juodaan kylmät mansikka-minttu-shotit.

Hyvällä hiilloksella lämmitetään folionyytteihin pakatut ja esikypsennetyt luomu juuresnyytit. Lämpimien nyyttejen päälle kaadetaan luonnonyrttiöljyä.

Jälkiruokana nautitaan ruiskuori-mansikka leivosta ja kuohuvaa mansikka juomaa.

Retkieväät ovat tarkoitettu hemmotteluun ja luonnon keskellä rauhoittumiseen. Retkieväät ovat suunniteltu mansikkakaudelle. Ajatuksena hyödyntää luomumansikkaa monella eri tapaa.

Tämä retkityyppi sopii niin matkailijoille kuin paikallisille. Mahdollisuus pysähtyä hetkeksi kiireisen kesän keskellä ja nauttia upeista maisemista ja tuoreiden mansikoiden mausta.