

Juon tosin,
mutta juon vain
maistellen,
en ahmi, niinkuin eräät,
juopuen,
en kättä kurkoittele
himokkaasti
päin viinimaljaa,
vaikka otan sen.

- Omar Khaijam:
Viisaan viini

Holittomat

ALKOHOLITTOMIA JUOMAOHJEITA



Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
2000

Kokeile itse – tarjoa muillekin!

Holittomat-juomaohjeopas on syntynyt YTHS:n alkoholihaittojen ehkäisyprojektin tuotoksena. Opiskelijatutkimusten mukaan alkoholiton vaihtoehto ei useinkaan ole todellinen vaihtoehto. Juhlissa ja illanvietoissa tarjoillaan ja käytetään pääasiassa vain alkoholijuomia; toisin valitsevat kokevat usein herättävänsä kiusallista huomiota ja joutuvansa selittelemään valintaansa. Alkoholiprojektimme tapahtumissa ja kirjoituksissa oli kuitenkin havaittavissa tässä suhteessa myös uudenlaista, suvaitsevampaa opiskelijakulttuuria.

Alkoholittoman juomatarjoilun suunnitteleminen ja toteuttaminen vaatii vaivannäköä siinä missä muukin tarjoilu – eikä se myöskään ole ilmaista. Raittiin juoman tulisi myös olla ”juhlajuomaa”, ei pelkästään vettä tai limsaa. Toivomme Holittomien olevan tässä avuksi!

Juomaohjeet oppaaseen on kerätty eri tahoilta, opiskelijoilta, YTHS:n henkilökunnalta, Valiolta, Alkosta, Marlista. Kiitos kaikille!

ILOISIA JUHLIA!

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
Turun terveydenhoitoasema

Kristina Kunttu Terttu Vanonen Leena Koskinen

toimitus:
YTHS, Turun terveydenhoitoasema
PL 28, 20540 Turku

Alkoholiton punaviinibooli

n. 1,5 l

75 cl alkoholitonta punaviiniä
½ l hedelmäpaloja (omenia, melonia, päärynää)
1 appelsiini viipaleina
1 sitruuna ”
1 pl sitruunajuomaa tai soodavettä sokeria maun mukaan
jäitä

Alkoholiton valkoviinibooli

n. 8 dl

75 cl alkoholitonta valkoviiniä
1 paketti pakastemansikoita
sitruunaviipaleita
jäitä

Karpaasien malja

8 annosta

½ l Valio Karpaloinen mehua
½ l Valio Greippitäysmehua
2 rkl hunajaa
½ l Ginger alea

Sekoita kylmät mehut., lisää hunaja, sekä juuri ennen tarjoilua Ginger ale.

Paratiisibooli

2,3 l

1 l Valio 5 Hedelmämehua
½ l sitruunajuomaa
½ l vichyä
pikku pullo tonicia

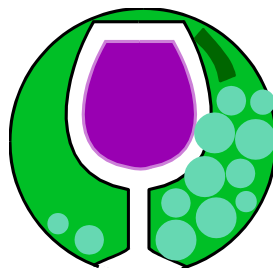
Elokuun kimara

8 dl Marlin mustaherukka-puolukkajuomaa
1 dl Marlin ananastäysmehua
1 dl Spriteä tms.

Kokoa juoma pitkään lasiin tai boolimaljaan. Lisää joukkoon punaisia marjoja (mustaherukoita, puolukoita) ja jäitä. Juoma tarjoillaan viilenettynä.

VINKKI

Boolimaljaksi sopivat isot lasimaljat ja purkit. Boolimalja syntyy tarvittaessa myös isosta muovikulhosta tai kattilasta, joka päällystetään foliolla ja koristellaan vaikkapa kukkaseppeleellä.



DRINKIT

Juomasekoitusten valmistustavat:

- sekoittaminen
- ravistaminen
- rakentaminen

Sekoittamalla valmistetaan kaikki kirkkaat juomasekoitukset, jotka sisältävät samennemattomia, helposti toisiinsa liukenevia aineksia. Sekoita pitkävartisella lusikalla voimakkaasti edestakaisin kymmenkunta kertaa. Siivilöi jäät nopeasti, etteivät ne ehdi sulaa vedeksi ja pilata juomaa.

Ravistamalla valmistetaan juomat, jotka sisältävät esim. hedelmämehua, kananmunaa, kermaa, sokeria tms. vaikeasti liukenevia aineksia. Täytä ravistin vain puoleen väliin, kymmenkunta ravistusta riittää.

Rakentamalla valmistetaan juoma, joka kaadetaan suoraan siihen lasiin, josta se nautitaan. Huolehdi siitä, että ainekset ovat kylmiin juomiin todella kylmiä, jotta maku säilyy. Voit pitää laseja hetken jääkaapissa ennen juoman tarjoamista.

Juomasekoituksissa esiintyvä grenadiini on karamellin makuinen, punainen granaattiomenasiirappi.

Drinkit tarjotaan korkeista laseista ja sekoitetut juomat nautitaan välittömästi valmistuksen jälkeen ja useimmiten kylminä.

Skoolata voit alkoholittomallakin!

Ananasjuoma

(4 annosta)

1 tölkki ananasmehua (½ l)
1 pl tonicia

Laita jääpalat ja ananasmehu laseihin, täytä lasit tonicilla. Voit tarjota juoman myös koverretusta ananaksen puolikkaasta.



Fruit punch

hedelmälohkoja (tölkistä)
appelsiinimehua
grenadiinia

Rakenna drinkki kuohuviinilasiin, jossa pilli ja pieni haarukka.

Funny Girl

Laita murskattua jäätä korkeaan lasiin. Lisää sitruuna- ja mansikkamehua yhtä paljon (yht. 5 cl). Täytä lasi alkoholittomalla kuohuviinillä. Sekoita ja koristele sitruunaviipaleella, mansikoilla ja cocktailmarjoilla.

Hammoc

3 osaa alkoholitonta punaviiniä
1 osa lime-mehua
1 osa vettä
jäitä
koristeeksi vihreä kurkun viipale

Hen's Dream

10 cl appelsiinimehua
3 cl grenadiinia
1 muna

Ravistetaan ja kaadetaan lasiin.

Iltarusko

(2 annosta)
10 cl mustaviinimarjamehua
1 rkl lime- tai sitruunamehua
2 rkl sokeria

Mehut ja sokeri ravistellaan jäiden kera. Juoma siivilöidään lasiin ja lasit täytetään sitruunajuomalla.

Kiribin

1 osa mustaherukkamehua
4 osaa alkoholitonta valkoviiniä

Sekoita aineet ja lisää jääpalat.

Kreivin erikoinen

4 cl greippimehua
2 cl alkoholitonta valkoviiniä
2 cl bitter lemonia
1 cl lime-mehua, jäitä

Lemon Squash

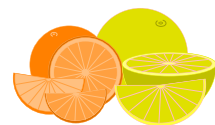
5 cl sitruunamehua
3 cl sokerilientä
jäävettä ja jäämurskaa

Ravistetaan ja tarjoillaan.



Motocross

8cl alkoholitonta kuohuviiniä
8 cl ginger alea
tilkka lime-mehua
koristeeksi sitruunaviipale tai cocktailkirsikka



Ronnie Special

2 cl sitruunamehua
1 rkl tomusokeria
4 cl appelsiinimehua
4 cl alkoholitonta kuohuviiniä

Sekoita sitruunamehua ja tomusokeri voimakkaasti. Lisää appelsiinimehua ja pari jääpalaa. Täytä lasi alkoholittomalla kuohuviinillä. Koristeeksi cocktailkirsikka

Ykkösvaihde

4 cl lime-mehua
15 cl tonicia
jäitä

Appelsiinibooli

2 dl makeaa appelsiinimehua
½ l ananas- tai greippimehua
1 sitruunan mehu
3 pl soodavettä
2 appelsiinia
pakastemansikoita tai -vadelmia, jäitä

Hedelmäbooli

1 tölkki ananasta (n. 850 g)
1 tölkki hedelmäcocktail-sekoitusta (n. 450 g)
1 sitruunan mehu
2 pl White Cap siideriä
1 sitruuna viipaleina
jäitä

Greippibooli

4 pl Pommacia
1 pl kivennäisvettä
6 greipin mehu
5 mandariinia
viinirypäleitä
jäitä



Sitruunapommi

4 sitruunaa
2 appelsiinia
1 l Spriteä
1 l Vichyä

Purista hedelmistä mehut boolimaljaan, lisää juoma ja jäitä.

Sole Mio

3 dl greippimehua
1 tölkki ananaspaloja (2-3 dl)
3 dl onenamehua
3 pl soodavettä tai sitruunajuomaa
jäitä

Teebooli

½ l vahvaa kylmää teetä
½ l appelsiinimehua
½ l ananasmehua
½ sitruunan mehu
1 dl sokeria
1 pl Ginger alea
appelsiiniviipaleita, jäitä

Eksoottinen teebooli

2 dl Marlin Ice Tea Lemonia
½ dl Marlin hedelmämehtuivestettä
7½ dl Spriteä/kivennäisvettä

Koristele sitruunan viipaleilla, jäisillä mansikoilla tai vadelmilla + sitruunamelissalla. Tarjoa kylmänä!

Appelsiinijuoma

2 dl appelsiinituoremehua
1 dl kylmää maitoa

Sekoita maito ja mehu. Nauti heti.

Tervetuliaismalja

2 dl mustaherukkanektariinia
2 dl punaherukkamehua
2 pulloa kivennäisvettä
punaherukan terttuja

Jäädytä mustaherukkanektari jääpala-astiassa. Sekoita punaherukkamehu ja kivennäisvesi. Annostele mehu lasihin. Pane jokaiseen lasiin nektarinpala. Koristele punaherukan terttuilla ja tarjoa heti.

Vihreä jäämeri

2 pl alkoholitonta valkoviiniä
1 dl lime-mehua
Koriste: vihreitä cocktailkirsikoita

Marjabooli

½ kg tuoreita tai pakastemarjoja
4 dl sekamehua
2 pl sitruunajuomaa
3 pl kivennäisvettä
jäitä

Puuttuva rengas

4 dl ananastuoremehua
4 dl greippituoremehua
5 dl sitruunajuomaa
greippiviipaleita
ananasrenkaita
vihreitä cocktailkirsikoita, jäitä

Tervetulojuoma

pari kourallista nokkoslehtiä
muutama piparmintun tai sitruunamelissan lehti
1 rkl hunajaa
1 sitruuna
poreilevaa virvoitusjuomaa, esim. Spriteä.

Huuho nokkoset ja yrtit puhtaksi ja hienonna tehosekoittimessa noin ½ litrassa kylmää vettä. Siivilöi ne. Lisää reilu rkl hunajaa, sekä sitruunan mehu. Jäähdytä. Kaada lasihin ja täytä virvoitusjuomalla. Korista kurkkuyrtin kukilla, jos niitä on käsillä.

VINKKI

Tervetulopikareiksi voit kaventaa avomaan kurkun: katkaise kurkkupikariin tasainen pohja, kaiverra kurkun sisustaa niin, että jää tukeva pohja, ettei lasi vuoda. Skoolauksen jälkeen vieraat voivat syödä lasin, eikä sinulle tule tiskiä.

Raikas booli

1 l appelsiinimehua
1 l omenamehua
1 l sitruunajuomaa tai alkoholitonta siideriä.
Koristeeksi sitruuna ja kurkkuviipaleita.

Autoilijan juoma

Vastapuristettua greippimehua + muutama tippa aitoa japanilaista soijaa tai Worcestershire-kastiketta + ripaus vastajauhettua mustapippuria + jääkuutioita.

Vauhdikas alkoholiton juoma.

Lentäjän ryyppy

6 cl tomaattimehua
muutama tippa sitruunamehua
pari tippaa Worcestershire-kastiketta
¼ tl valkopippuria
oliivi, jäitä

Sadonkorjuun malja

4 annosta

2 dl Valio tomaattimehua
6 dl Tropicana Ruby Breakfast täysmehua tai Bahama täysmehua (hunajaa)

Lasiin:

jäitä, varsiselleriä, paprika-suikaleita, porkkanatikkuja

Sekoita kylmät ainekset (lisää hunaja, sekoita kunnes sulaa). Kaada lasihin ja lisää koristeeksi varsiselleriä, paprikasuikaleita ja porkkanatikkuja. Nauti ensin vihannestikut ja juo mehu päälle. Juoma sopii myös aperitiiviksi.



Garden Bell

6 cl vihannesmehua (tölkistä)
2 cl ananasmehua
muutama tippa sitruunamehua
jäitä

Jäätelöjuoma

1 annos

2 rkl makkajäätelöä
appelsiiniviipale
½ dl soodavettä
½ dl appelsiinimehua, jäitä

Laita jääpalat pohjalle, sitten appelsiinimehu ja jäätelö ja viimeksi soodavesi päälle. Oivallinen tarjottava esim. kahvikupillisen sijasta tai jälkiruokana.

Kylmä appelsiinitee

2½ dl kylmää teetä
2½ dl Valio Bahama täysmehua
2 rkl hunajaa tai sokeria
5 dl Valio Bahama täysmehua
appelsiiniviipaleita

Mittaa tee ja täysmehu kulhoon. Lisää hunaja tai sokeri. Sekoita kunnes sokeri sulaa. Säilytä seosta useita tunteja pakastimessa; sekoittele välillä, niin että saat "sohjoa". Mittaa noin 1 dl sohjoa lasiin ja lisää 1 dl Bahamaa. Korista lasit hedelmäviipaleilla.

Kesän paras janojuoma

appelsiinitäysmehua
jäitä
kivennäisvettä



Kaada lasiin 1/3 appelsiinimehua.
Lisää jääkuutio ja täytä lasi kivennäisvedellä. Vie janon.

Holiton Petteri



6 cl kuivaa alkoholitonta valkoviiniä
(esim. Favin Zero)
1 cl sekamehutiivistettä
1 cl PURISTETTUA sitruuna-mehua
(ei valmista)
soodaa

Ravista valkoviini ja mehut jäiden
kera shakerilla, siivilöi
grogilasiin. Täytä lasi soodalla.
Koristeeksi ananaskirsikka ja pillit.

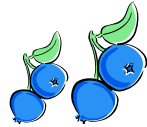
Pohjan akan pitajuoma

1 osa Schweppes Russchiana
2 osaa laimennettua, melko vahvaa
puolukkamehua

Tosi kauniin värinen ja raikas juoma
niille, jotka eivät tykkää "makeista
litkuista"!

Talvinen mansikkajuoma

Laita mukiin pohjalle 3-4 puoliksi
sulanutta pakastemansikkaa
sekä pari isoa teelusikallista sokeria.
Täytä muki kiehuvan kuumalla
vedellä.
Riko osa mansikoista mukiin seinää
vasten, sekoita ja nauti.



Kunnollinen Mustikkavichy

Kaada kauniiseen, korkeaan lasiin
vahvaa, makeaa, mustaherukka-
mehutiivistettä.
Täytä lasi kylmällä vichyllä.
Koristele halutessasi
mustaherukanlehdellä ja nauti.

Juoma kelpaa janojuomaksi tai
hienostuneeksi seurustelujuomaksi
koska tahansa ja peittoaa hento-
aromiset, maustetut vichylitkut 5-0.

Terveysdrinkki

1 lasi

appelsiinimehua
1 raaka keltuainen
½ -1 rkl sitruunamehua
½ -1 rkl pölysokeria

Vatkaa kaikki aineet kuohkeaksi
hyvin jäähdytettynä. Tarjoile heti.

Omena-lakkajuoma

1/2 l omenamehua
2 dl pakastelakkoja
Spriteä tai muuta poreilevaa
virvoitusjuomaa
sitruunamelissan lehtiä
jäitä

Laita boolimalja puolilleen omena-
mehua ja lisää pakastelakat.
Täytä kulho virvoitusjuomalla ja
korista sitruunamelissan lehdillä.

Vihreä lähde

1 pl alkoholitonta valkoviiniä
1 l päärynäsiideriä
minttuöljyä maun mukaan
1 appelsiini
½ tuoretta kurkkua
jäitä

Leikkaa kurkku ja appelsiini
viipaleiksi. Kaada juomat
boolimaljaan ja mausta minttu-
öljyllä. Lisää appelsiini- ja kurkku-
viipaleet, sekä jäät.

Porkkana-kurkkujuoma

4 dl porkkanamehua
4 dl kurkkumehua
3 rkl sitruunamehua

Purista kasviksista mehut lingolla
ja sekoita keskenään. Lisää jäitä.

Virkistysjuoma

4 dl mansikkatuoremehua
4 dl omenatuoremehua
4 dl vettä
4 rkl sitruunamehua

Sekoita aineet tarjoiluastiaan, lisää
jäitä ja tarjoa heti.

VINKKI

Pakasta jääpalojen sijasta
mehukuutioita. Näin juomasi
ei pääse vetistymään ja
laimenemaan.



Vadelmabooli

4 dl vadelmia
1 dl valkoisia viinimarjoja
5 dl omenatuoremehua
5 dl mansikkatuoremehua
1 dl poreilevaa sitruunajuomaa

Sekoita aineet keskenään.
Lisää jääpaloja ja koristele
sitruunamelissan lehdillä.

Kurssijuhlabooli

4 appelsiinia ohuina viipaleina
2 pl alkoholitonta kuohuviiniä
2 pl Pommacia
1 rkl grenadiinia, jäitä

BOOLIT

Boolit sopivat tervetuliaisjuomiksi, onnittelumaljoiksi ja seurustelujuomiksi.

Boolien luonteeseen kuuluu poreilu ja siksi niihin usein miten käytetään joko kuohuviiniä tai hiilihappoisia virvoitusjuomia, jotka lisätään booliin juuri ennen tarjoilua. Erilaiset hedelmät ovat tavallisia boolien koristeita ja makua lisääviä aineita. Käytä mielikuvitustasi boolin koristelussa. Esim. karambolasta saa kauniita koristeita.

Booli tarjoillaan aina viileänä.

Booli on helppo valmistaa seuraavan yleisohjeen mukaan:

1. Jos käytät marjoja tai hedelmiä, anna niiden vetäytyä viileässä booliin tulevan juoman kanssa muutaman tunnin ajan.
2. Lisää viilennetty viini ja mehu.
3. Kaada juuri ennen tarjoilua joukkoon hiilidioksidipitoiset aineosat, virvoitusjuomat tai kuohuviini.
4. Lisää lopuksi jäät ja jäiden päälle koristeet, viipaloidut hedelmät tai marjat.



Herukkabooli

11/2 dl vahvaa viinimarjamehua
1 l helmeilevää virvoitusjuomaa
viinimarjoja
jäitä

Kurkkubooli

2,6 l (= n. 26 lasillista)

1 l omenamehua
1 l greippimehua
2 pl kivennäisvettä
kurkkuviipaleita, jäitä

Mustaherukkabooli

1 pl mustaherukkamehua
2 dl mustaherukkamehutiivistettä
2 sitruunaa ohuina viipaleina
2 sitruunan mehu
1 iso pullo Spriteä
pestyjä herukanlehtiä ja marjatertuja



Juhlava kesäbooli

1 pl alkoholitonta kuohuviiniä
1-2 dl mansikkamehua
tuoreita mansikoita, ananaspaloja
jäitä

Saunabooli

päärynäsiideriä
Spriteä
jäitä



Kaada yhtä paljon siideriä ja Spriteä ja lisää jäitä.

After dinner

2 cl puristettua sitruunamehua
2 cl ananasmehua
2 cl kermaa
2 tippaa vanilja-esanssia

Sheikkaa voimakkaasti ja siivilöi cocktail-lasiin.

VINKKI

Juhlista drinkkilasiasi sokereunuksella: Pyyhkäise lasin reuna sitruunalohkolla, laita sokeria lautaselle ja paina lasin suu sokeriin.

Kesäjuoma

6 cl kuivaa alkoholitonta valkoviiniä (esim. Favin Zero)
2 cl sekamehutiivistettä
2 cl puristettua sitruunamehua
4 cl puristettua appelsiinimehua
2 cl sokeriliientä
7 tuoretta mansikkaa
soodaa



Laita juomat, mansikat ja jäämurskaa sähköblenderiin. Sekoita kunnes mansikat ovat soseutuneet. Kaada isoon lasiin (n. 4 dl vetoiseen) jäineen ja täytä lasi soodalla. Koristeeksi mansikka.

Johanin grogi

jäitä
puolet tuoremehu (appelsiini)
puolet Schweppes Ginger Alea
pikkuisen grenadiinia (väriä)



Zalmiakkidrinkki

3 dl Marlin Ice Tea Lemon
7 dl omenasiideriä
3-4 tl Zalmiakki juoma-ainesta tms.

Kokoa juoma pitkään lasiin. Laita mukaan tikku johon pehmeä salmiakkikarkki.

Kanan unelma

1 lasi

appelsiinimehua
1 kananmuna
1 tl grenadiinisiirappia

Täytä 1/3 cocktailravistimesta jäällä. Lisää muut aineet. Ravista voimakkaasti ja siivilöi. Koristele lasi ohuella appelsiiniviipaleella.

KUUMAT JUOMAT



Appelsiinitoti

1 annos

1 dl Valio Glögiä, vaaleaa
½ dl Valio Appelsiinitäysmehua
appelsiinviiipale

Kuumenna glögi kiehumispisteseen, älä keitä. Lisää muut aineet ja koristele.

Kuuma omenamehu

1 l Valio Omenatäysmehua
1-2 rkl hunajaa
1 kanelitanko
5 mausteneilikkaa
1-2 kokonaista tähtianista
pala inkivääriä

Mittaa kattilaan omenamehu ja mausteet. Kuumenna höyryäväksi. Anna maustua 15 min. kannen alla. Siivilöi mausteet kattilasta. Tarjoa kuorittujen mantelien kera.

Metsäretken jälkeen

1 annos

1 dl Valio Glögiä
½ dl Valio Karpaloinen mehua
sitruunaviipale

Kuumenna glögi kiehumispisteeseen, lisää karpalomehu ja koristele sitruunaviipaleella.

MAITOUJOMAT

Valmista juomat sauvasekottimella tai monitoimikoneella. Mittaa kylmät aineet kulhoon ja vatkaa kuohkeaksi juomaksi. Tarjoa heti. Ohjeista tulee 1 annos, ellei toisin mainita.

Mustikkajuoma

1 1/2 dl kylmää maitoa
1 dl mustikoita
1 rkl hunajaa tai sokeria
riippaus vaniljasokeria tai pala
vaniljajäätelöä.

Koristele sitruunaviipaleella tai ripauksella kanelia

Omenamaito

2 dl maitoa
½ dl omenasosetta
¼ tl kanelia
(sokeria)

Kokeile omenasoseen vaihtoehdoksi 2 rkl kinuskikastiketta + 2 jääpalaa.

Kuohkea mansikkajuoma

2 annosta

3 dl pakastemansikoita
1 ½ dl maitoa
½ tl vanilliinisokeria
1 rkl sokeria

Banaanipirtelö

2 dl maitoa
½ banaania
½ dl vaniljajäätelöä
riippaus muskottia

Vaihtoehtoisesti voit banaanin tilalle laittaa 4 rkl Valio suklaakastiketta ja ripotella pinnalle pikakahvijauhetta.

Hoppelpoppeli

1 dl Grape tuoremehua
1 dl maito tai kermaa
1 muna
1 rkl hunajaa

Kaikki aineet vatkataan kuohkeaksi seokseksi. Maustetaan hunajalla. Tarjoillaan heti.

Ranskalainen maitokahvi (cafe au lait)

1 dl kuumaa maitoa
1 dl kuumaa, vahvaa kahvia
(sokeria)

Suodata vahva kahvi. Kuumenna maito lähelle kiehumispistettä. Kaada suureen kuppiin yhtäaikaan kahvia ja maitoa. (Makeuta sokerilla.)

Gefilus-Pirtelö

1 dl Gefilus piimää
1 dl Gefilus hedelmämehua
1 tl sokeria

Mansikkapiimä

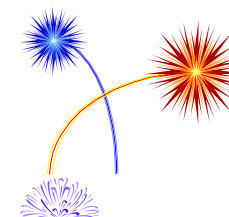
1 dl Valio AB-piimää
½ dl mansikkasosetta
2 tl sokeria

Neopirtelö

1 dl Neo rasvatonta piimää, HYLÄ
1 ½ dl Valio Mustikka- tai ruusunmarjakeittoa
(1 rkl hunajaa tai fariinisokeria)

Puolukkapiimä

1 1/2 dl Valio AB-piimää
2 rkl sokeritonta puolukkasurvosta
2 rkl hunajaa tai fariinisokeria



Sekoita piimäjuomat lusikalla lasissa.

Jos haluat kuohkeampaa, vatkaa sauvasekoittimella.