

# retkiruoka opas



1	Esipuhe	2
2	Luonnossa liikkuminen	4
3	Ruoan reitti	6
4	Hygienia	10
5	Retkeilijän jätehuolto	14
6	Keittimet	16
7	Erityisruokavaliot	18
8	Ruokaohjeet	26

Seuraavat tahot ovat olleet mukana tekemässä retki-  
ruokaopasta:

Maa- ja metsätalousministeriö  
Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry  
Elintarvikevirasto  
Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK

Kustantaja: Maa- ja metsätalousministeriö

Julkaisija: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry

Ruokaohjeet: Midi Vuorela, Kaneli Q Oy

Piirroskuvat: “Sipulin silppuaminen”, Sari Ruismäki  
“Kalan käsittely”, Martti Arkko

Kansikuva: Pekka Agarth

Taitto: PixPoint ky, Helsinki

Paino: Painopörssi Oy, Helsinki 11/2002

**RUOKA ON TÄRKEÄ  
OSA RETKEÄ**

Partiotoiminnassa keskeistä on toiminta. Retkien, leirien ja muiden partiotapahtumien tulisi olla mieleenpainuvia elämyksiä. Onnistuneen partiotapahtuman kruunaa maukas ruoka. Partiolaiset jaksavat keskittyä toimintaan, kun vatsa ei kurni.

Tässä oppaassa kerrotaan monipuolisesti retkiruoasta. Mukavien reseptien ohella saat tietoa mm. hygieniasta, erityisruokavalioista, jätehuollosta ja ruoan reitistä tuottajalta retkikeittiöön. Opas jaetaan lippukuntien kautta jokaiselle vartioikäiselle tai vanhemmalle vuoden 2003 jäsenmaksunsa maksaneelle partiolaiselle.

Retkiruoan valmistus alkaa jo retken suunnittelusta. Esimerkiksi ajankohta ja kesto vaikuttaa siihen, mitä retkellä on mahdollista tai järkevää syödä. Keskellä kuumaa kesää ei viikonloppuvaelluksen päätöslounaaksi kannata ottaa kalatiskiltä tuoretta kalaa. Talvipakkasilla sama kala voi pakasteena säilyä useita päiviä.

Elintarvikkeiden laatu on tärkeää. Siihen jokainen vaikuttaa itsekin omilla toimillaan. Kun partiolainen astuu retkiruokakasseineen ulos kaupasta, siirtyy vastuu elintarvikkeiden laadusta ja käyttökelpoisena säilymisestä tuottajilta ja kaupalta hänelle. Myös partiolainen on osa elintarvikkeiden pitkää laatuketjua.

On hyvä muistaa, ettei ruoka retkellä ole mitään pakopullaa. Ruokailu on tärkeä ohjelmanumero. Ruoan laittaminen on kivaa ja lopputulos voi olla nautinto. On jännää kokeilla uusia makuja ja havaita, että retkikeittimellä tai keittokatoksessa pystyy kokkaamaan omalle vartiolle monipuolisen aterian. Retkiruokaoppaasta on varmasti iloa matkoilla metsiin.

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry

Erkki Hakala  
puheenjohtaja

## LUONNOSSA LIIKKUJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Jokamiehen oikeudet antavat erinomaiset mahdollisuudet liikkua ja virkistäytyä luonnossa. Toisin kuin monissa muissa maissa Suomessa jokamiehen oikeudet ovat varsin laajat. Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan jokaisen kansalaisen oikeutta käyttää luontoa, riippumatta kuka alueen omistaa. Kun noudatat jokamiehen oikeuksiin liittyviä velvollisuuksia ja retkeilyalueen järjestyssääntöjä, aiheutat mahdollisimman vähän haittaa ja häiriötä luonnolle, muille retkeilijöille sekä maanomistajalle.

Jokamiehen oikeuden mukaisesti luonnossa saa liikkua vapaasti jalan, hiihtäen, pyöräillen ja ratsain jos siitä ei aiheudu vahinkoa. Pihamailla, pelloilla ja istutuksilla ei ole sopivaa liikkua ilman omistajan lupaa. Joskus luonnossa liikkujan ja maanomistajan välillä saattaa olla näkemyseroja mailla liikkumisen oikeuksista. Useimmiten asiat selviävät keskustelulla ja luvan kysymisellä.

Tilapäinen oleskelu esimerkiksi leiriytyminen tai ankkuroituminen on sallittua siellä, missä liikkuminenkin on sallittua. Leiriytymisen jälkeen jokamiehen velvollisuuksiin kuuluu viedä roskat pois ja jättää leiripaikka sellaiseen tilaan kuin se oli paikalle tultaessa.

Jokamiehen oikeudet sallivat onkimisen sekä pilkkimisen. Luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia voi kerätä vapaasti. Rauhoitettuja kasveja ei sovi kerätä. Puiden kaato ja oksien taitto elävistä puista eivät kuulu jokamiehen oikeuksiin.

Tulenteko ilman pakottavaa tarvetta ei ole sallittua ilman maanomistajan lupaa. Metsäpalovaaran aikana avotulta ei saa tehdä missään olosuhteissa. Kytevä nuotio tai pieni tupakan tumppi voi aiheuttaa tuhoisan metsäpalon kuivassa metsässä.

Luonnossa liikuttaessa tulee kunnioittaa muita liikkujia, niin ihmisiä kuin eläimiäkin. Muista siis liikkua

rauhallisesti, vähin äänin ja jälkiä jättämättä. Jokamiehen oikeuksia noudattamalla pääset itsekin nauttimaan monipuolisesta ja puhtaasta luonnosta.

## LUONNONSUOJELUALUEILLA LIKKUMINEN

Luonnonsuojelualueita ovat muun muassa kansallispuistot ja luonnonpuistot. Luonnonsuojelualueiksi voidaan nimetä myös harvinaisia luonnon muistomerkkejä, aarniometsiä, lehtometsiä, soita, erämaa-alueita sekä lintujen ja harvinaisten nisäkkäiden kuten hylkeen ja saimaannorpan pesimislautoja.

Kansallispuistot ovat suuria, monipuolisia luonnonsuojelualueita, jotka ovat samalla kaikille avoimia nähtävyyksiä. Niiden ensisijaisena tarkoituksena on turvata luonnon oma muutos. Kansallispuistoissa on paljon tyyppillistä suomalaista luontoa. Ne ovat myös kansallisesti ja kansainvälisesti arvokkainta osaa luonnostamme. Kansallispuistoja on yhteensä 33 ja niiden yhteispinta-ala on noin 8 000 km<sup>2</sup>.

Kansallispuistoissa ja luonnonsuojelualueilla retkeillessä tulee noudattaa alueen järjestyssääntöjä. Jokamiehen oikeuksista poiketen liikkumista ja kalastusoikeuksia voidaan rajoittaa luonnonsuojelualueilla. Ota siis jo ennen retkelle lähtöä selvää kyseisen alueen järjestyssäännöistä.

Luonnonpuistot on tarkoitettu tieteellistä tutkimusta varten ja ne toimivat tutkijoille eräänlaisina ulkoilmalaboratorioina. Muutamissa luonnonpuistoissa on yleisölle avoimia retkeilypolkuja. Luonnonpuistossa liikuttaessa tulee pysytellä retkeilijöille varatuilla poluilla.

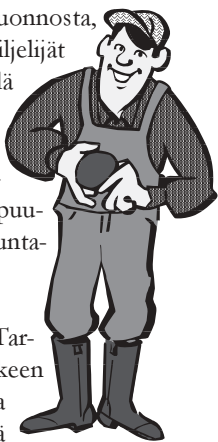
Lisätietoa kansallispuistoista ja muista luonnonsuojelualueista tarjoaa Metsähallitus sekä Metsäntutkimuslaitos.

## ELINTARVIKKEKETJU

Suomalaisilla maatiloilla ja puutarhoilla on tehty vuosikymmeniä työtä hyvän ja laadukkaan ruoan eteen. Ruoan vaiheikas reitti, joka alkaa maatilalta ja päättyy kaupan tiskin kautta ruokapöytään, on nimeltänsä elintarvikkeketju.

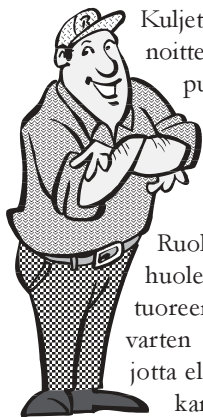
### MAATILAT

Ruoan laatu on peräisin puhtaasta luonnosta, hoidetuilta pelloilta ja laitumilta. Viljelijät vaalivat peltojen puhtautta käyttämällä tutkittuja lannoitteita. Karut viljelyolosuhteet, pitkä talvi ja routa, torjuvat tehokkaasti kasvitauoja ja tuohyönteisiä. Kotimaisilla pelloilla ja puutarhoilla tarvitaan hyvin vähän torjunta-aineita.



Maatiloilla eläimiä hoidetaan hyvin. Tarikat varoajat eläinten lääkekuurien jälkeen takaavat sen, ettei maidossa ja lihassa ole lääkettä. Suomessa ei käytetä eläinten kasvatuksessa hormoneja eikä muita keinotekoisia kasvunestittäjiä.

### KULJETUS



Kuljetusliikkeet vastaavat rehujen ja lannoitteiden kuljettamisesta tiloille. Tiloilta puolestaan kuljetetaan maitoa, kasviksia, eläimiä, kananmunia ja viljaa myytäväksi ja raaka-aineiksi elintarviketeollisuudelle.

Ruoka-aineita kuljetettaessa kuljettaja huolehtii ruoan säilymisestä hyvänä ja tuoreena matkan aikana. Eläinkuljetuksia varten autoissa on juomavettä ja suihkut, jotta eläimiä voidaan vilvoittaa matkan aikana.

## ELINTARVIKETEOLLISUUS

Elintarviketeollisuus vastaa siitä, että ruoka valmistetaan ensiluokkaisista raaka-aineista. Maatilat ja elintarviketehtaat tekevät sopimuksia maidon, kananmunien, kasvien ja viljan toimittamisesta suoraan maataloilta tehtaille. Sopimukset varmistavat muun muassa sen, että eläimet saavat hyvän hoidon, ja että kasvit tuotetaan luonto huomioon ottaen. Elintarvikkeiden tuotemerkintöjen avulla kuluttaja voi seurata, mistä tuotettu elintarvike on peräisin.



3

## KAUPPA

Kaupalle kuluttajien mielipiteet ovat tärkeitä. Asiakkaat haluavat tuoreita elintarvikkeita, monipuolisen valikoiman ja ystävällistä palvelua.



Kauppiaat vastaavat elintarvikkeiden laadusta kauppojen hyllyillä ja varastoissa. Varastolämpötilojen on oltava kohdallaan ja hyllyissä on oltava tuoreita elintarvikkeita. Hyllyt ja kylmäaltaat on tarkistettava päivittäin. Rikkoutuneet ja vanhentuneet tuotteet poistetaan valikoi-  
masta.

## KULUTTAJAT

Mitä kuluttaja voi itse tehdä?

Jo kaupassa kuluttaja voi selvittää mistä ruoka on peräisin. Kotikeittiössä kuluttaja huolehtii parhaiten ruokansa laadusta noudattamalla elintarvikkeeseen tehtyjä pakkausmerkintöjä tuotteen säilyvyydestä ja valmistusohjeista. Ruoan säilytystilojen hygieniasta ja lämpötiloista on huolehdittava myös kotona ja kodin ulkopuolella kuten retkellä.



7

## VIRANOMAISET

Kunnallisten elintarvikeviranomais-  
ten tehtävänä on valvoa ja  
neuvoa kutakin elintarvike-  
ketjun osaa. Viranomaisten  
suorittaman tutkimuksen ja tes-  
tauksen tavoitteena on toisaalta ke-  
hittää elintarvikkeiden laatua, toisaalta  
taata kuluttajille turvallisia ja laadukkaita  
tuotteita.



### RUOKA-AINEIDEN SÄILYTYS RETKELLÄ

Helposti pilaantuvien elintarvikkeiden, kuten tuoreen lihan tai kalan mukaan ottamista retkelle on hyvä välttää etenkin kesällä niiden pilaantumisherkkyyden takia, ellei niiden kylmäsäilytyksestä voida pitää huolta. Kylmäpussit tai kylmäakut (kylmäkallet) auttavat kylmäketjun säilyttämisessä, mutta niiden tarjoama kylmyys riittää vain muutamaksi tunniksi. Kesällä kannattaakin suosia säilykkeitä ja kuivamuonaa.

Kylmempänä vuodenaikana voi retkelle ottaa mukaan myös helposti pilaantuvia elintarvikkeita, mutta ruoka kannattaa näistä elintarvikkeista valmistaa aina ensimmäisenä ja säästää säilykkeet ja kuivamuona viimeiseksi.

Retkipaikalla on helposti pilaantuvat elintarvikkeet saatava viileään tilaan. Virtaavat joet ja purot sekä muut vesistöt ovat hyviä "retkijääkappeja". Mikäli retkipaikalla ei ole vesistöjä, voidaan paikalle kaivaa pieni maakellari. Kellarikuopan voi kaivaa myös rinteeseen. Kuopat on kuitenkin muistettava peittää matkan jatkuessa eteenpäin. Lisäksi kostea sammalikko on hyvä paikka kuoppakellarille.

Retkipaikalla yövyttäessä on hyvä muistaa, että yölliset metsässä liikkujat saattavat myös olla kiinnostuneita eväistäsi.



## RUOAN VALMISTUS RETKELLÄ

Muovipussi on kätevä apu retkiruokaa valmistettaessa. Pussi ei paina, eikä vie tilaa repussa. Pussissa voi sekoittaa raaka-aineet, kuten lihapullataikinan, leipätaikinan tai vaikkapa salaatin. Älä sekoita eri ruokalajeja samassa pussissa – näin vältät ristisaastumisvaaran. Aterian päätyttyä pussista saa roskapussin.

Keittojen ja kastikkeiden hämmentämiseen käy hyvin kuorittu pajunoksa.

Tulenteon pitää onnistua märissäkin olosuhteissa. Osa tulitikuista on syytä pakata vedenpitävästi esimerkiksi tyhjiin filmirullakoteloon. Hyvä hätävara on myös tavallinen kaasusytytin. Tulentekovälineet kannattaa jakaa kahteen eri osaan ja sijoittaa ne eri paikkoihin varusteissa.

Jos käytät ruoan valmistukseen kaasukeitintä, lämmitä kaasusäiliötä ennen käyttöä esimerkiksi takin sisällä tai makuupussissa. Näin kaasusäiliö toimii tehokkaammin. Muista myös ravistaa säiliö ennen käyttöä, jotta keittimesi on tehokas. Pidä aina kaasusäiliö kaukana avotulwesta.

Tuohta on perinteisesti käytetty sytykkeenä, mutta tuohen palanen on hyvä apuväline myös retkiruoan valmistuksessa. Tuohen repiminen elävästä puusta on jokamiehenoikeuksien vastaista. Sen sijaan maahan kaatuneiden puiden rungoista sekä tulentekoon tarkoitettuista halkojen tuohta voi käyttää. Tuohesta voi tehdä kätevän kädensijan kuumaan kahvipannuun. Kierrä tuohiliuskaa kahvipannun kahvaan, siten että pintapuoli jää rullan sisälle. Kuumentuessaan tuohi käpristyy rullalle pintapuoli sisäänpäin ja näin siitä muodostuu kädensija joka ei polta sormiasi. Tuohen palasen voi laittaa myös makkaratikun varteen suojaamaan kättä kuumuudelta. Puhdasta tuohen palasta voi käyttää ruoan valmistuksessa leikkuulautana tai lautasena.

Teetä voi valmistaa monista luonnosta saatavista kasveista. Mustikan, vadelman ja koivun lehdet ovat parhaimmillaan alkukesällä. Katajan nuorista versoista voi aina tehdä teetä. Kuuma vesi kaadetaan murskattujen versojen päälle ja hetken haudutuksen jälkeen tee on valmista.

# ELINTARVIKEHYGIENIA RETKIOLOSUHTEISSA

## RUOKAMYRKYTYS

Ruokamyrkytyksellä tarkoitetaan saastuneen ruoan tai juoman nauttimisesta aiheutunutta sairautta. Myrkytyksen voi aiheuttaa ruoan tai veden mukana elimistöön päässeet mikrobit, joita ovat bakteerit, virukset, homeet, hiivat ja loiset, tai niiden tuottamat myrkylliset aineet. Myös luontaiset myrkyt, myrkylliset kasvit, eläimet tai sienet, kemialliset aineet tai jokin muu tautia aiheuttava partikkeli voivat aiheuttaa ruokamyrkytyksen.

Ruokamyrkytys on aina ikävä koettelu. Sen aiheuttamia oireita ovat mm. vatsakipu, pahoinvointi, ripuli ja oksentelu. Aikuisella ihmisellä ruokamyrkytys menee yleensä päivän sairastamisella ohi, mutta vaikeampi ruokamyrkytys voi kestää kauemmin ja aiheuttaa pitkäaikaisia jälkitauteja. Pienille lapsille, vanhuksille ja vastustuskyvyltään heikentyneille henkilöille ruokamyrkytys on aina vakava asia.

Erityisen otollisia kasvupaikkoja ruokamyrkytyksiä aiheuttaville mikrobeille ovat helposti pilaantuvat elintarvikkeet, joita ovat esimerkiksi:

- Tuorejuusto
- Tuore liha
- Jauheliha ja muut pilkotut tai paloitellut lihavalmisteet (*muut kuin kuivatut kokolihavalmisteet*)
- Makkara, leikkeleet ja muut lihaeinekset (*poikkeuksena kestromakkarat kuten meetvursti*)
- Tuore kala, mäti ja äyriäiset
- Tuoresuolattu, savustettu ja hiillostettu kala
- Munavalmisteet
- Kermaleivokset ja -kakut
- Kaikki pilkotut kasvikset ja hedelmät
- Valmis ruoka ja ruokaeinekset
- Jäätelö
- Pakasteet

Helposti pilaantuvien elintarvikkeiden ottamista mukaan retkelle kannattaa harkita huolellisesti niiden pilaantumisherkkyuden vuoksi, ellei niiden kylmäsäilytyksestä pystytä huolehtimaan. Liha ja kala onkin parempi ottaa mukaan säilykkeinä, palvattuna tai kuivattuna. Retkimakkaraksi sopivin on ainoastaan meetvursti, muut makkarat ovat helposti pilaantuvia. Avattu säilykepurkki pitää käyttää heti avaamisen jälkeen. Talvella ei säilykkeitä välttämättä tarvita.

## RUOKAMYRKYTYSTEN EHKÄISEMINEN

Yleisimpiä ruokamyrkytyksiin johtaneita syitä ovat ruoan liian hidaskäilytyksessä, säilytys liian lämpimässä tai riittämätön kuumennus. Käytännössä tärkeimpiä keinoja ehkäistä tai hidastaa ruokamyrkytyksiä aiheuttavien mikrobien lisääntymistä elintarvikkeissa ovat:

- Elintarvikkeiden säilyttäminen oikeassa lämpötilassa
- Ruoan huolellinen kuumentaminen kiehuvaan kuumaksi
- Ylijääneen ruoan nopea jäädyttäminen
- Ristisaastumisen ehkäiseminen eli mikrobien leviämisen elintarvikkeesta toiseen käsien, pintojen tai välineiden välityksellä

## HYGIENIAVINKKEJÄ RETKIOLOSUHTEISIIN

- Pakkaa ruoat vain elintarvikkeille tarkoitettuihin pakkauksiin ja pusseihin, jotta niihin ei siirtyisi pakkausmateriaalista ainesosia, jotka muuttaisivat elintarvikkeen koostumusta tai pilaisivat sen aistinvaraisia ominaisuuksia.

Elintarvikekäyttöön tarkoitetuista tarvikkeet tunnistaa veitsi ja haarukka -merkistä tai sanoista 'elintarvikekäyttöön – för livsmedelsbruk'.

- Jos annat retkellä mukana helposti pilaantuvia elintarvikkeita, huolehdi siitä, että ne pysyvät kylminä!

Helposti pilaantuvia elintarvikkeita pitää säilyttää kylmässä alle +8 C asteessa ja mielellään vieläkin

kylmemmässä. Pääsääntö on, että mitä kylmemmässä elintarvikkeita säilytetään, sitä turvallisempaa ja laadukkaampaa ne säilyvät! Kun lämpötila laskee alle +8 C asteen, useimpien mikrobien kasvu hidastuu tai pysähtyy kokonaan. Poikkeuksia ovat kuitenkin *Listeria monocytogenes* ja *Clostridium botulinum* -bakteerit, jotka pysyvät lisääntymään vielä niinkin alhaisessa lämpötilassa kuin +3 C asteessa. Tämän vuoksi esimerkiksi kalaa ja kalastustuotteita on hyvä säilyttää alle +3 C asteessa.

Jos otat retkelle mukaan helposti pilaantuvia elintarvikkeita, pakkaa ne kylmälaukuun tai -reppuun, jossa on kylmävaraajia. Muista, että varaajat takaavat riittävän kylmyyden vain muutaman tunnin ajan. Käytä pilaantumisherkeimmät ruoat aina ensimmäisenä!

- Käytä vanhimmat elintarvikkeet ensin. Päiväysmerkinä kertoo elintarvikkeen iästä.

**Viimeinen käyttöajankohta** tai **viimeinen käyttöpäivä** -merkinä on pakollinen kaikissa helposti pilaantuvissa elintarvikkeissa. Tämän päivän jälkeen tuotetta ei saa myydä eikä käyttää!

**Parasta ennen** -päiväystä käytetään kaikissa muissa elintarvikkeissa, kuten kekseissä ja säilykkeissä. Tähän päivämäärään saakka elintarvike säilyy oikein säilytettynä moitteettomana. Tuotetta voi ostaa ja käyttää tämän päivämäärän jälkeenkin, niin kauan kuin elintarvike on aistinvaraisilta ominaisuuksiltaan kelvallinen. On hyvä tapa aina haistaa ja maistaa tuotetta ennen käyttöä. Jos tuote vaikuttaa epäilyttävältä, sitä ei kannata syödä!

- Aloita ruoanvalmistus aina käsienvesusta

Ruokailutauko onkin hyvä sijoittaa mahdollisimman lähelle vesilähdettä. Pese kädet myös ruoanvalmistuksen aikana, etenkin raa'an lihan, kalan tai siipikarjanlihan käsittelyn jälkeen tai kun siirryt käsittelemään toista raaka-ainetta, esimerkiksi salaatinvalmistuksesta valmiin ruoan käsittelyyn. Kädet pitää pestä myös wc:ssä käynnin jälkeen!

- Jos vatsaa vääntää tai kurkku on kipeä, siirrä ruoanvalmistusvuoro jollekin toiselle

Näin et kosketus- tai pisaratartunnan kautta sairastuta toisia!

- Käytä ruoanvalmistukseen vain puhdasta vettä

Ellet ole varma veden laadusta, kannattaa vesi keittää ennen sen nauttimista tai sen käyttämistä ruoanvalmistukseen.

- Käytä valmistukseen vain puhtaita välineitä ja astioita

Varmista, että ruoanvalmistuksessa käyttämäsi astiat, muovipussit tai alustat ovat puhtaita. Älä käytä eri ruokalajien valmistukseen samoja välineitä, ellet ole pessyt niitä välissä. Tällä tavalla voit estää mikrobien levittämistä elintarvikkeesta toiseen, etenkin raaoista elintarvikkeista kypsisiin tai muihin sellaisina syötäviin, kuten raa'asta lihasta salaattiin. Jos valmistat sekoitusvälineitä puunoksista, muista aina kuoria kuorikerros pois. Kuoren alla oleva puu on steriili.

- Kypsennä ruoka kuplivan kiehuvaaksi

Mikrobien lisääntyminen on nopeinta +8–60 C asteen alueella. Lämpötilan noustessa yli +60 C asteen alkavat mikrobit tuhoutua. Kun kuumennat ruoan kuplivan kuumaksi, kuolevat useimmat taudinaiheuttajamikrobit. Etenkin siipikarjanliha, sianliha ja kaikki pilkotut tai paloitellut lihat tulee kypsentää täysin kypsäksi. Ruokaa ei ole kuitenkaan hyvä käristää, sillä palaneessa ruoassa on terveydelle haitallisia PAH-yhdisteitä.

- Nauti ruoka kuumana, heti valmistamisen jälkeen ja valmista vain tarvetta vastaava määrä

Tällöin sinun ei tarvitse murehtia ruoan nopeasta jäädyttämisestä tai valmiin ruoan säilyttämisestä. Ruoan nopea jäähdytys alle +8 C asteen takaa turvallisuuden.

## JÄTEHUOLTO RETKELLÄ

Varmasti jokainen luonnossa liikkuja haluaa nauttia puhtaasta luonnosta. Jotta luonto pysyisi puhtaana jokainen vastuuntuntoinen retkeilijä tuo itse omat jätteen­sä pois luonnosta ja toimittaa ne kunnalliseen jätteen­kierrätykseen. Päiväretkiltä kannattaa tuoda kaikki jät­teet pois luonnosta, vaikka retkeilypaikalla olisikin jäte­astioita. Näin voidaan vähentää maastossa olevien jäte­astioiden tyhjennyskertoja.

Jätteiden määrää on hyvä pohtia jo retkireppua pakates­sa. Valmiit voileivät voi pakata muovirasiaan tai pussiin. Hedelmät ja vihannekset voi kuoria etukäteen jo maja­paikassa. Jättämällä turhat pakkaukset kotiin vähennät samalla reppusi painoa.

Mikäli retki on useamman päivän mittainen, jätteitä voi hävittää retken aikana. Eloperäinen jäte (teepussit, kah­vinporot, ruuantähteet) voidaan kaivaa maahan. Tällöin kuoppa tulee peittää huolellisesti riittävän paksulla maa­kerroksella. Mikäli retkeilypaikalla on tulipesällä varus­tettu keittokatos, palavat jätteet voi polttaa paikan pääl­lä. Älä kuitenkaan polta alumiinifolioita sisältäviä pak­kauksia tai muoviva. Muu jäte kuten säilykepurkit, muo­viastiat ja tyhjat kaasupullot tulee tuoda pois luonnosta jätteen kierrätyspisteisiin.

Mikäli retkeilypaikalla ei ole käymälöitä, käymäläjäte­kuoppa tulee kaivaa riittävän kauas vesistä, lähteistä, poluista ja leiriytymispaikasta. Kaiva yhtenen kuoppa koko retkiporukan tarpeisiin. Peitä kuoppa käytön jäl­keen. Käytä wc-paperia säästeliäästi tai käytä luonnon wc-paperia eli sammalta, lehtiä tai lunta.

Vältä tiskaamista suoraan vesistöissä. Astiat voi pestä kui­valla maalla erillisessä astiassa. Jätevedet tulee kaataa maahan vähintään kymmenen metrin päähän rantaviivas­ta. Näin vesistöjä kuormittavat haitalliset aineet eivät pää­se suoraan vesistöihin vaan imeytyvät maaperään. Vältä fosfaattipitoisia pesuaineita. Aina pesuainetta ei edes tar­vita astioiden puhtaaksi saamiseksi.



## TISKIPAikka RETKELLÄ

Jos retkivarusteisiin ei kuulu ylimääräistä sankoa astioiden pesuun voi tiskauspaikan rakentaa itsekin. Kaiva maahan kuoppa ja vuoraa se paksulla muovilla, esimerkiksi jätesäkillä. Kanna vesi kuoppaan ja tiskaa astiat. Tiskauksen jälkeen muovi voidaan vetää pois ja pesuvesi imeytyy maahan vesistöjä kuormittamatta.

Turhien kantamusten välttämiseksi, jätä tiskiharja kotiin ja käytä kuusen oksaa astioiden tiskaamiseen.

Pesuaineita tulee käyttää säästeliäästi, sillä kaikki pesuaineet sisältävät vesistöille haitallisia aineita. Usein pelkkä vesipesu on riittävä.

Tiskiaineen tarvetta voi vähentää välttämällä ruokien pohjaan palamista. Tämä onnistuu kun käyttää paistessa riittävästi rasvaa, muistaa hämmentää keitoksiaan eikä jätä kokkauksiaan vahtimatta. Kaikista varoimenpiteistä huolimatta taidokkaankin retkikokin keitokset voivat joskus palaa pohjaan jolloin tarvitaan pesuaineita. Retkipesuainetta valittaessa on hyvä välttää fosfaattipitoisia pesuaineita. Pohjoismaisella ympäristömerkillä eli joutsenmerkillä varustetut pesuaineet kuormittavat ympäristöä mahdollisimman vähän.

Astiat ja likapyykin voi hyvin pestä kuivalla maalla, jolloin pesuaineet eivät pääse suoraan vesistöihin.

## RETKIKEITTIMET

Retkikeitin on yksi tärkeimmistä retkeilyvälineistä, sillä avotulen teko on kielletty ilman maanomistajan lupaa. Retkikeitintä on turvallista käyttää myös metsäpalovaroituksen aikana.

Keitintä hankittaessa on hyvä miettiä omia retkeilytarpeita. Satunnainen kesäretkeily ei vaadi samanlaisia ominaisuuksia keittimeltä kuin talviretkeily tai pitkät vaellukset. Keitinten ominaisuuksia vertailtaessa kannattaa huomioida keittimen paino, tilavuus, turvallisuus, sekä helppokäyttöisyys. Lisäksi on syytä selvittää kuinka helposti keittimen vaatimaa polttoainetta on saatavilla.

Retkikeittimet toimivat joko sprillä tai kaasulla. Lisäksi markkinoilla on monipolttoainekeittimiä. Sprikeittimiin tarvittavia nestemäisiä polttoaineita on saatavilla kaikilta huoltoasemilta. Kaasukeittimiin tarvittavia kaasusäiliöitä saa retkeilyliikkeistä sekä suurimmista tavarataloista ja huoltoasemilta. Ympäristöä ajatellen täytettävä nestemäinen polttoainepullo on parempi vaihtoehto kuin kaasusäiliöt, jotka ovat kertakäyttötavaraa.

## SPRIIKEITTIMET

Spriikeittimistä varmasti tutuin on Trangia-myrskykeitin. Trangian kaltaisia keitinpakkauksia on myös muilla valmistajilla. Keittimeen kuuluu sprillä toimiva poltin, tuulelta suojaava kehikko, kattilat sekä paistinpannu. Sarjaan on saatavilla lisäosia, esimerkiksi kahvipannu, siivilä sekä ruokailuastioita.

Sisäkkäin menevät ruoantekovälineet eivät vie suurta tilaa rinkassa. Trangian peruspaketti (1,75 ja 1,5 litran alumiinikattiloilla) painaa hieman yli kilon, ja vie 22 x 10,5 cm tilan retkirepusta. Edellä mainitun kokoisilla kattiloilla retkiruoka valmistuu hyvin neljälle retkeilijälle. Litran kattilat ovat riittävät kahden hengen retkille. Vaativammalle retkeilijälle valmistaja tarjoaa kevyestä titaanista valmistetun keitinsarjan. Ruoan valmistusvälineitä, kattiloita ja paistinpannuja on saatavilla teflon-pinnoitteella sekä

erittäin kevyistä materiaaleista valmistettuja. Markkinoilla on myös Trangia-myrskykeitimiä, joihin voi tehokkuuden lisäämiseksi liittää kaasupolttimen. Ruotsalainen Primus-poltin on suunniteltu Trangian kehikkoon sopivaksi.

Spriillä toimivan myrskykeitimen heikkous kaasukeittimiin verrattuna on sen hitaus. Yhden vesilitran keittoaika on noin 10 minuuttia. Etuja ovat ruoantekovälineiden kulkeutuminen yhdessä paketissa. Tässä mielessä keittimen ja ruoantekovälineiden yhdistelmä on myös edullinen. Koko retkikeitinpaketin hinta vaihtelee 50 eurosta 70 euroon, riippuen kattiloiden koosta ja materiaalista.

## KAASUKEITTIMET

Toinen retkikeitintyyppi on kaasukeitin. Kaasukeittimet ovat nopeita ruoan tekovälineitä. Yhden vesilitran keittämiseen kuluu 3–4 minuuttia. Talvella retkeiltäessä on käytettävä talviolosuhteisiin soveltuvaa kaasua. Kaasukeittimien hinnat vaihtelevat 30 eurosta 150 euroon. Kevyimmät kaasukeittimet soveltuvat hyvin vaativaan retkeilyyn ja kiipeilyyn. Pienimmät keittimet voi jopa taittaa taskuun!

Vaativiin talviolosuhteisiin soveltuu hyvin keittimet, joissa on sisäänrakennettu kaasun esilämmitys, jonka ansiosta keitin toimii alhaisilla lämpötiloilla. Kalleimmat kaasukeittimet on suunniteltu siten, että ne toimivat kaasun lisäksi kaikilla petrolipohjaisilla polttoaineilla. Tällaiset keittimet ovat ihanteellisia ympärivuotiseen käyttöön ja esimerkiksi vuoristoon suuntautuvilla retkillä.

Nestepolttimoita ei kannata säilyttää ruokailuastioiden sisällä repussa. Pienikin pisara polttoainetta antaa ikävän lisämaun retkiruokaan.

Anna aina nestepolttimen palaa loppuun asti ja jäähtyä ennen kuin pakkaat sen reppuun.

Tuo tyhjat kaasusäiliöt ja nestepullot pois luonnosta.

Kaasusäiliöitä ei saa kuljettaa lentokoneessa ulkomaille suuntautuville retkille.

## HYVÄ RETKIRUOKA

Hyvä retkiruoka on ravitsevaa ja maukasta. Repussa kannettavan ruoan tulee olla kevyttä ja vähän tilaa vievää, mutta sitä pitää olla riittävästi, jotta energiaa riittäisi vaeltamiseen myös vaativissakin olosuhteissa. Retkeilijä tarvitsee vuorokaudessa ruokamäärän, joka sisältää energiaa 8 400–16 000 kJ (2 000–4 000 kcal), vaativissa olosuhteissa energian tarve on suurempi.

Suurin osa (50–60 %) tästä energiamäärästä tulee saada hiilihydraateista, kolmannes rasvasta ja loput proteiineista. Hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat viljatuotteet, kuten leipä, keksit, korput, puurohiutaleet, makaronit, riisit ja perunasosehiutaleet sekä hedelmät vihannekset, joiden tulee muodostaa retkiruokien perustan. Niitä täydennetään maitojauheella, juustolla, munakasjauheella, meetvurstilla, liha- ja kalasäilykkeillä. Kuivatut hedelmät ja pähkinät ovat hyviä välipaloja.

Retkiruokailussa on oleellista tasainen ruokailurytmi, jolloin verensokeri pysyy tasaisena ja vointi sekä suorituskyky hyvänä. Jos retkellä ei syödä kunnolla voi väsymystä, voimattomuutta, lihaskipua ja masennusta ilmetä jo muutaman tunnin kuluttua. Suositeltava ateriarytmi onkin esimerkiksi aamulla puuro tai velli, päivällä keitto lisukkeineen ja illalla pääateria sekä myöhemmin iltatee. Lisäksi nautitaan tarvittaessa välipaloja, kuten hedelmiä, pähkinöitä, rusinoita ja voileipiä.

## ERITYISRUOKAVALIOT

Joskus retkellä saattaa olla mukana henkilö, joka ei sairautensa tai muun syyn takia voi nauttia samaa ruokaa kuin muut. Seuraavassa lyhyesti tavallisempien erityisruokavalioiden pääpiirteitä:

### DIABETES

Diabetes on aineenvaihduntasairaus, jonka kaksi päätyyppiä ovat nuoruustyyppin diabetes ja aikuisiän diabetes. Nuoruustyyppin diabetes voi puhjeta lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisiässä. Sen hoito on aina insuliini-

hoito, jonka tavoitteena on mukailla elimistön omaa insuliinin tuotantoa. Insuliinihoidon ja ruokavalion yhteispelin tavoitteena on pitää verensokeri mahdollisimman normaalina. Ruoka on laadultaan samanlaista kuin muidenkin, erityisruokia ei tarvita.

Jotta verensokeri pysyy hyvänä, on diabeetikon osattava arvioida verensokeriin vaikuttavien hiilihydraattien eli sokeristuvien ravintoaineiden määrä ja tarvittavan insuliinimäärä silloin kun käytetään monipistoshoittoa.

Hiilihydraatteja sisältävät etenkin viljavalmisteet, peruna, nestemäiset maitovalmisteet, marjat, hedelmät, hunaja ja sokeri sekä näitä sisältävät tuotteet, juurekset, vihannekset ja sienet.

Rasvat, liha ja kala sisältävät hiilihydraatteja merkityksättömän vähän tai ei lainkaan. Sokeri nostaa verensokeria nopeasti, kuitupitoinen leipä hitaammin. Proteiini ja rasvat eivät vaikuta välittömästi verensokeriin.

### **Riittävästi välipaloja**

Liikunta ja rasitus tehostavat insuliinin vaikutusta. Pitkälle retkelle onkin diabeetikon hyvä varata riittävästi välipaloja ja nauttia niitä riittävän tihein välein tai vähentää ateriainsuliinin määrää retkeä edeltävällä aterialla. Hyviä välipaloja ovat mm. hedelmät, rusinat ja voileipä.

### **Insuliinituntemus**

Jos verensokeri pääsee laskemaan liian alas, aivot eivät saa tarpeeksi tärkeää ravintoa. Tämä johtaa insuliinisokkiin eli tajunnan tason laskuun ja jopa tajuttomuuteen asti. Yleensä sokkia edeltää joukko hälytysmerkkejä eli insuliinituntemuksia. Verensokerin laskun syynä voi olla aterian poisjäänti tai viivästyminen, liian suuri insuliiniannos tai rasittava liikunta, johon ei olla varauduttu sopivalla syömisellä.

Insuliinituntemukset ovat yksilöllisiä, mutta yleisiä oireita ovat heikotus, hikoilu, vapina, kalpeus, poikkeava käytös, ärtyisyys, levottomuus, epäselvä puhe, näön hämärtyminen ja kaksoiskuvat sekä horjuva liikkuminen.

Verensokerin laskun pysäyttää pieni annos verensokeria nopeasti kohottavaa hiilihydraattia. Tajuisaan olevalle diabeetikolle voi ensiavuksi antaa jotain seuraavista:

4–8 palaa sokeria tai 2–4 palaa rypälesokeria, lasillinen (1–2 dl) täysmehua tai sokerillista virvoitusjuomaa, keskikokoinen hedelmä, 2–3 dl marjoja, purkki tai puikko jäätelöä, pieni suklaapatukka, pari ruokalusikallista rusinoita, lasillinen maitoa, piimää, viiliä, jogurttia tai pari keksiä.

Elleivät oireet helpotu 10 minuutissa, kannattaa ottaa toinen annos. Jos diabeetikko menettää tajuntansa, kyseessä on insuliinisokki. Tällöin on kutsuttava paikalle ambulanssi.

## **MAITOALLERGIA**

Maitoallergiassa on kyse elimistön reaktiosta maidon proteiinia vastaan. Jos henkilö on allerginen lehmänmaidolle, ei hänelle sovi mikään sellainen ruoka, joka sisältää maitoproteiinia, sillä hyvinkin vähäinen määrä maitoproteiinia voi aiheuttaa maitoallergiselle vakavan oireen.

Elintarvikkeita, joissa on maitoproteiinia ovat mm. maito ja maitojauhe, hera ja heraproteiini, kaseiini ja kaseinaatit, maitoproteiini, jogurtti, viili, piimä, rahka, jäätelö, kasvirasvajäätelö, juusto ja juuston tapaan käytettävä kasvirasvavalmiste, jogurtin tapaan käytettävä kasvirasvavalmiste, voi ja maitoa tai maitoproteiinia sisältävä margariini ja vähälaktoosiset tuotteet.

## **LAKTOOSI-INTOLERANSSI**

Laktoosi-intoleranssi on eri asia kuin maitoallergia ja sen ruokavaliohoito on erilainen. Laktoosi-intoleranssissa on kyse laktaasientsyymin puutoksesta johtuva maidon sisältämän sokerin laktoosin imeytymishäiriöstä. Intoleranssia on useanasteista ja oireet ovat sen mukaisia. Osa sietää laktoosia 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.

## VILJA-ALLERGIA

Allergisia oireita aiheuttavat tavallisimmin vehnä ja ruis, harvemmin kaura ja ohra. Myös muille viljoille kuten tattarille, maissille ja riisille voi herkistyä. Vilja-allergia ei ole sama asia kuin keliakia ja niiden ruokavaliohoito on olennaisilta osiltaan erilainen. Vilja-allerginen voi olla allerginen yhdelle tai useammalle viljalle. Vilja-allergiselle ei sovi mikään sellainen ainesosa, joka sisältää viljaa, jolle kyseinen henkilö on herkistynyt. Hyvinkin pieni määrä viljaproteiinia, jota on jäämänä vehnätärkkelyksessä voi aiheuttaa vilja-allergiselle vakavia oireita.

## KELIAKIA

Keliakiassa viljan gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvon tulehduksen ja surkastumisen, joka johtaa ravintoaineiden imeytymishäiriöön. Ruokavaliohoito on *gluteeniton ruokavalio* eli vehnä, ruis, ohra ja niitä sisältävät elintarvikkeet jätetään kokonaan pois ruokavaliosta. Ne korvataan muilla viljalajeilla, kuten riisillä, tattarilla, hirssillä ja maisilla sekä peruna- ja maissitärkkelyksellä. Osalle keliakoista kaura voi sopia.

## KANANMUNA-ALLERGIA

Muna-allergiselle eivät sovi mitkään kananmunaa sisältävät ainesosat. Pienikin määrä munan proteiinia voi aiheuttaa vakavan oireen. Oireita aiheuttavat sekä keltuainen että valkuainen ja munasta valmistetut ainesosat kuten albumiinjauhe ja lysotsyymi. Myös muiden lintujen munat voivat aiheuttaa oireita.

## KALA-ALLERGIA

Kalaproteiinit ovat yleisimpiä ja voimakkaimpia allergiain aiheuttajia. Kala-allergikon on yleensä syytä välttää kaikkia kalalajeja ja he voivat herkistyä myös äyriäisille ja simpukoille.

## YLIHERKKYYS KASVIKSILLE JA HEDELMILLE

Siitepölyallerginen voi saada oireita myös tuoreista hedelmistä ja kasviksista. Kasvisten ja hedelmien kyky aiheuttaa allergiaa vähenee käsittelyssä ja monille ne sopivat keitettynä, pakastettuina, kuivattuina, säilöttyinä tai pastöroituna mehuna. Herkimmille nämäkään eivät sovi.

Kasviksia, joiden allergeenisuutta käsittely ei vähennä, ovat: selleri, palsternakka, pähkinät sekä monet siemenet (kuten seesamin-, auringonkukan-, pellavan- ja unikonsiemenet). Tuoreena, mutta yleensä ei kypsennettynä, oireita aiheuttavat yleisesti raa'at juurekset kuten porkkana, lanttu ja peruna sekä tuoreet hedelmät kuten omena, päärynä, persikka ja kiivi. Oireita aiheuttavat yleisesti myös hunaja, sitrushedelmät, mansikka, tomaatti ja paprika, pavut, kaakao ja suklaa.

### **YLIHERKKYYS MAUSTEILLE**

Mausteallergia liittyy usein siitepölyallergiaan ja sama henkilö on usein herkistynyt myös tuoreille hedelmille ja kasviksille. Mausteet eivät käsittelyssä (kuumennus tai pakastus) menetä allergeenisuuttaan. Yleisimmintä oireita aiheuttavia mausteita ovat: kaneli, kardemumma, neilikka, inkivääri, kumina, fenkoli, vanilja, anis, curry, kurkuma, korianteri, pippurit, valkopippuri ja sinapinsiemen. Myös monet muut mausteet voivat aiheuttaa yliherkkyysoireita kuten bergamotteöljy, cayenne eli chili, laakerinlehti, paprika, piparminttu, salvia, ruohosipuli ja valkosipuli, sitrushedelmien kuoret (kuten appelsiinin kuoret).

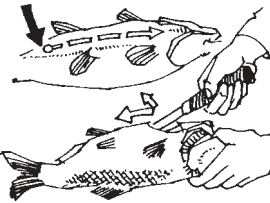


## KALASTA

Kalastusretkelle lähdetessä tarkoituksena on tietenkin saada kaloja. Kalaretken ruokailua ei kuitenkaan pidä jättää saaliin varaan. Kalaonnei ei ole aina suotuisa, hyvilläkään kalavesillä.

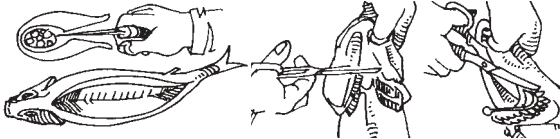
Kala säilyy parhaiten kun se perataan mahdollisimman pian pyynnin jälkeen. Säilyvyyden kannalta on tärkeää noudattaa seuraavaa järjestystä:

- 1) **Tapa** kala napakalla iskulla.
- 2) **Verestä** kala pistämällä puukko kalan sivulta kurkkuun.
- 3) **Perkaa** kala. Suomusta, avaa vatsa ja kaavi sisälmykset pois. Kidukset ja evät on hyvä leikata pois. Huuhtele kala perkauksen jälkeen.
- 4) **Jäähdytä** kala kylmällä vedellä.
- 5) **Valmista** kala ruoaksi mahdollisimman pian.



Kala suomustetaan ennen perkautta puukolla tai suomustusraudalla. Suomustus käy hiukan helpommin, jos evät ensin leikataan pois puukolla. Suomustus aloitetaan pyrstöstä.

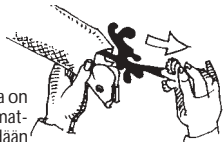
Vatsa avataan peräaukkoon päin puukolla. Voidaan avata myös peräaukosta päähän päin, jolloin esim. lahnan parillisten evien hartia- ja lantioluut eivät estä aseän kulkua (viereinen kuva). Varotaan ettei sappirakko rikkoudu eikä suolen silältä pääse tahraamaan syötäviä osia. Vatsan avaamisen jälkeen irrotetaan kidukset, joista vetämällä ruoansulatuskanava ja maksa irtoavat yhtenä rykelmänä



Täytettävät isot kalat kuten hauki ja kuha voidaan aukaista selkäpuolelta. Puukolla viilletään molemmin puolin selkärankaa, ja katkaistaan se aukon molemmista päistä (saksilla). Ruumiinontelo tyhjennetään ja puhdistetaan. Kidukset poistetaan.

Hauen piikkiset kidukset irrotetaan helposti saksilla tai puukolla. Ensin katkaistaan kiduksia leukaan yhdistävä jänne, sitten kidukset toisesta päästä

Viipaleina ja kokonaisenakin valmistettava kala on hyvän näköinen jos kalan vatsa jätetään avaamatta. Mahdollisen suomustamisen jälkeen tehdään poikittaisviilto peräaukon eteen ja kidusten mukana on helppo vetää sisälmykset ulos. Huuhtele vatsaontelo mahdollisimman hyvin.



## VAIHTOTAULUKKO

<i>Raaka-aine</i>	<i>Vetomitta</i>	<i>Paino</i>
Makaroni	7 dl	500 g, pussi
Puurohiutale	1 dl	35 g
Vehnäjauho	1 dl	65 g
Sokeri	1 dl	90 g
Couscoussuurimo	1 dl	80 g

VINKKI! Mittaa oman retkimukisi tilavuus ennen retkeä, jotta voit käyttää sitä mittana.

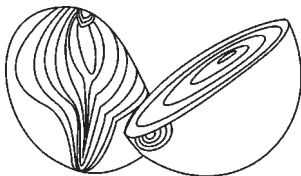
## RUOANVALMISTUKSEN PIKKUVINKIT

- Esivalmistele ruoka-aineet mahdollisimman pitkälle kotikeittiössä. Jäähdytä kypsennetyt tuotteet huolellisesti. Pakkaa hyvin. Ruoanvalmistus maastossa on helpompaa kun osa aineista on mukana käyttövalmiina.
- Muista pitää huolta helposti pilaantuvien elintarvikkeiden kylmäsäilytyksestä retken jokaisessa vaiheessa. Pakkaa helposti pilaantuvat elintarvikkeet kylmälaukkuun tai -kassiin, mutta muista, että ne riittävät takaamaan kylmyyden vain muutaman tunnin ajaksi. Suosi kesällä säilykkeitä ja kuivamuonaa vastaavien tuoreiden ja helposti pilaantuvien elintarvikkeiden sijasta.
- Ota ensimmäiseksi maastossa nautittavaksi ateriaksi mukaasi valmis- tai puolivalmis ruoka. Silloin ensimmäisen ruoan kuumentaminen tai valmistaminen maastossa on tosi helppoa.
- Mieti ajoitus valmiiksi ennen ruoanvalmistuksen aloittamista. Aamiaisen puuro keitetään ensin, pannaan kansi päälle ja sivuun odottamaan. Seuraavaksi keitetään teevesi. Makaronit keitetään ensin, sitten valmistetaan kastike. Kastike kaadetaan makaronien joukoon ja ruoka kuumennetaan juuri ennen syömistä.

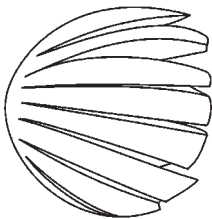
- Paista kaikki ruskistamista vaativat aineet kattilassa. Lisää ruoan muut aineet joukkoon ja keitä kypsäksi.
- Peitä valmis, kuuma ruokakattila kannella jäähtymisen estämiseksi. Jos ruoka kuitenkin ehtii jäähtyä kuumenna se uudelleen juuri ennen syömistä.
- Liota papuja, herneitä tai linssejä yön yli kylmässä vedessä. Valuta vesi pois ja kypsennä pavut, herneet tai linsit ruoaksi. Keittoaika lyhenee puoleen.



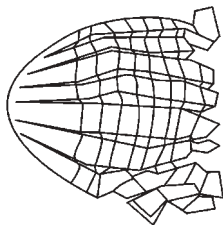
### SIPULIN SILPPUAMINEN



Kuori ja halkaise sipuli.



Laita leikkauspinta lautta vasten, tee ohuita viiltoja ja ei loppuun asti.



Leikkaa ohuita viipaleita.

## AAMIAISET

L = laktoositon

G = gluteeniton

## PERUSAAMUPALA

2–4 viipaletta leipää  
voita, pöytämargariinia tai tuorejuustoa  
kauden kasviksia  
teetä, kahvia, kaakaota tai mehua

## LISÄPOTKUA AAMUUN

### Marjanektari L, G (4 annosta)

*1 l marjoja*  
*sokeria maun mukaan*  
*2–3 dl vettä*

Survo marjat. Lisää sokeri ja vesi joukkoon. Nauti.

### Mysliä ja jogurttia, mustikkaruisleivät (4 annosta)

*4 dl myslää*  
*4 dl marjajogurttia*  
*4–8 viipaletta ruisleipää*  
*voita tai margariinia*  
*2–4 dl mustikoita*

Kaada myslä kulhoon ja lisää jogurtti päälle. Syö mysliliannos mustikoilla päällystettyjen ruisvoileipien kanssa

### Munakokkeli ja karjalanpiirakat (4 annosta)

Munakokkeli:  
*2 rkl voita tai margariinia*  
*4 kananmunaa*  
*4 rkl vettä*

*suolaa, jauhettua valkopippuria  
vihersilppua (ruohosipuli, persilja, tilli)  
4 kpl karjalanpiirakoita*

Voitele kattilan sisäpinta rasvalla. Lisää kananmunat, vesi ja mausteet. Kuumenna koko ajan sekoittaen, kunnes kokkeli on kokonaan hyytynyt. Ripottele pinnalle vihersilppua. Syö karjalanpiirakoiden kanssa

### **Omena-kaurapuuro (4-6 annosta) L**

*5 dl vettä  
5 dl omenatäysmehua  
riippaus suolaa  
1 omena kuutioina tai raasteena  
3,5–4 dl kaurahiutaleita*

Mittaa puuron aineet kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi silloin tällöin kattilan sisältöä sekoittaen. Anna kypsyä miedolla lämmöllä 5–10 minuuttia.

### **Ohrahiutalepuuro ja marjat (4-6 annosta)**

*9 dl vettä  
vajaa tl suolaa suolaa  
4 dl ohrahiutaleita  
1 dl vettä  
0,75 dl maitojauhetta  
Tarjoiluun:  
5 dl marjoja  
2–3 rkl sokeria*

Mittaa vesi, suola ja hiutaleet kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi ja anna hautua 5–10 minuuttia. Sekoita vesi ja maitojauhe. Kaada seos puuron joukkoon koko ajan sekoittaen. Kuumenna kiehuvaksi. Syö puuro itse poimitujen marjojen kanssa tai valmista marjoista survos jonka maustat sokerilla.

**Keitetyt kananmunat ja  
ruskistettu pekoni tai pikkunakit, L  
(4 annosta)**

*4 kananmunaa*

*vettä*

*8 viipaletta pekonia tai*

*16 pikkunakia, laktoosittomia*

Laita kananmunat kattilaan. Kaada vettä päälle niin paljon että ne peittyvät. Laita kattila tulelle. Kun vesi alkaa kiehua kananmunien kypsyyssaste määräytyy seuraavasti: löysä 2–3 minuuttia, puolikova 5 minuuttia ja kova 8 minuuttia. Kaada kuuma vesi pois. Kaada kylmää vettä kattilaan ja anna munien jäähtyä.

Ruskista pekoniviipaleet tai pikkunakit paistinpannussa. Pistele poskeen hyvän leivän ja kasvisten kanssa.

**Munakas  
(2 annosta)**

*3 kananmunaa*

*3 rkl vettä*

*suolaa, rouhittua pippuria*

*1 dl kinkku-, makkara- tai kasvisuikaleita*

Sekoita munat, vesi ja mausteet. Kuumenna rasva pannussa ja kaada munakasseos pannuun. Sekoita munakasseosta muutamia kertoja paistamisen aikana, jos pannu kuumenee liikaa siirrä se hetkeksi pois liekin päältä. Lisää liha-, makkara- tai kasvisuikaleet paistamisen loppuvaiheessa munakkaan pinnalle. Syö suoraan pannusta.

## LOUNAAT

L = laktoositon

G = gluteeniton

### Kalaseljanka

(4 annosta) L, G

1 pussi (250 g) juuressuikalesekoitusta  
(porkkana, peruna, palsternakka, purjo)  
2 kalaliemikuutiota  
1 prk (400 g) tomaattimurskaa  
6 dl vettä  
kokonaisia valko- tai mustapippureita, laakerinlehti  
300 g kalakuutioita  
(seiti tai pyydetty kala, jonka ruodoista keitetään liemi)  
2-4 valkosipulin kynttä murskattuna  
0,5 dl ruohosipulia silputtuna  
0,5 dl oliiviivipaleita tai kokonaisia oliiveja  
1 rkl etikkaa tai sitruunamehua

Laita kaikki aineet kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi ja anna hautua miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. Syö leivän kanssa.

VINKKI! Smetana tai ranskankerma maistuu keiton kanssa.

### Jauhelihakeitto L, G

(2-4 annosta)

250 g jauhelihaa  
suolaa, pippuria  
2 pussia (à 180 g) suikalejuureksia, pakaste  
6-7 dl vettä  
2 rkl ketsuppia  
2 rkl persiljasilppua

Ruskista jauheliha kattilassa ja riko paistunut liha lastan tai tikun avulla murumaiseksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää loput aineet kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi ja anna kypsyä 5-10 minuuttia.

Syö näkkileivän kanssa.

VINKKI! Ruskista ja mausta jauheliha etukäteen. Jäähdytä hyvin. Pakkaa muovipussiin tai rasiaan ja ota mukaan maastoon.

### **Herkkumuusipata (4-5 annosta)**

*1 l vettä  
suolaa, nokare voita  
2 pussia perunamuusiaineksia  
6 nakkia pilkottuna tai  
2 dl kinkkusuikeleita  
4 tomaattia kuutioina*

Kuumenna vesi, suola ja voi kiehuvaaksi. Siirrä kattila pois keittimen päältä ja sekoita muusijauhe joukkoon. Laita kansi päälle ja anna seistä 2 minuuttia. Sekoita nakkikalat tai kinkkusuikeleet joukkoon.

Syö tomaattikuutioiden kanssa.

VINKKI! Kasvissyöjät voivat sekoittaa muusin joukkoon porkkanaraastetta ja pinaattia.

### **Jauheliha-basilikapasta L (4 annosta)**

*vettä, suolaa  
5-6 dl rakettispagettia tai pikanundeleita  
1 pussi (250 g) juureskuutiiosekoitusta  
250 g jauhelihaa  
suolaa, pippurimaustetta, kuivattua basilikaa  
2 rkl makeaa ja vahvaa chilikastiketta*

Kuumenna vesi ja suola kiehuvaaksi. Lisää spagetti tai nuudelit. Keitä 2-4 minuuttia. Tarkista keittoaika pakauksen tekstistä. Paista jauheliha ja mausta se. Valuta kuuma keitinvesi pois pastasta. Lisää jauhelihaseos ja chilikastike joukkoon.

VINKKI! Kasvissyöjät voivat vaihtaa jauhelihan liotettuihin linsseihin.

## **Tonnikalakastike L, G** **(6 annosta)**

*100 g pekoni kuutioita*  
*1 sipuli kuutioina*  
*1 prk (400 g) chilillä tai yrteillä maustettua tomaattimurskaa*  
*pieni pala sinihomejuustoa*  
*1 kalaliemikuutio*  
*1,5 dl vettä*  
*1 prk (185 g / 140 g) veteen säilötyä tonnikalaa*  
*1 prk (250 g / 180 g) veteen säilötyjä simpukoita*  
*chilipulveria tai -rouhetta, basilikaa, oreganoa*

Ruskista pekoni ja sipuli kattilassa. Lisää tomaattikastike, sinihomejuusto ja vesi. Hauduta 5 minuuttia. Lisää tonnikala liemineen, valutetut simpukat ja mausteet pataan. Hauduta 5 minuuttia. Syö perunoiden, makaronin tai riisin kanssa.

## **Risotto L, G** **(6 annosta)**

*250–300 g jauhelihaa, broileri- tai kalkkunasuikaleita*  
*1 sipuli kuutioina*  
*3–4 dl kauden sienä puhdistettuna ja silputtuna*  
*(kantarelli, suppilovahvero tai musta torvisieni)*  
*currya, paprikajauhetta, valkosipulista yrttiseosta*  
*8 dl liha- tai kanalientä*  
*3 rkl tomaattipyreetä*  
*4 dl pitkää riisiä*

Ruskista jauheliha tai suikaleet. Lisää sipulikuutiot ja sienet ja anna muhia 5 minuuttia. Lisää mausteet ja liemi kattilaan. Kuumenna kiehuvaaksi. Lisää riisi ja keitä noin 20 minuuttia. Jätä ruoka muhimaan 5–10 minuutiksi kannen alle ennen nauttimista. Syö salaatin tai kurpitsapikkelsin kanssa.

VINKKI! Kasvissyöjät voivat vaihtaa lihan papuihin ja liha- tai kanaliemikuution kasvisliemikuutioksi.

## **Pyttipannu L, G** **(4 annosta)**

*2 rkl ruokaöljyä*  
*8 kypsää perunaa kuutioina*  
*2 dl porkkanakuutioita, kypsiä*  
*2 dl herneitä*  
*2 dl liha- kala- tai makkarasuikaleita*  
*2 rkl ruohosipulisilppua*

Kuumenna öljy pannussa. Lisää kaikki aineet pannuun ja kypsennä miedolla lämmöllä silloin tällöin käännettyä. Popsi leivän ja salaatin kanssa.

VINKKI! Kasvissyöjät voivat vaihtaa lihatuotteen munakoiso- tai kesäkurpitsakuutioiksi. Myös kiinteä tofu sopii pyttipannuun.

## **Tomaatti-kinkkunuudelit L** **(4 annosta)**

*8 nuudelilevyä*  
*vettä, suolaa*  
*2 dl kinkku- tai kasvissuikaleita*  
*1 dl ketsuppia*  
*vihreää hienonnettuna (ketunleipiä tai voikukanlehtiä)*

Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta. Lisää kinkkusuikeleet, ketsuppi ja vihersilppu. Kuumenna ja syö.

## **Kanawokki L, G** **(4 annosta)**

*riipaus jauhettua inkivääriä*  
*2 valkosipulin kynttä tai 1 tl valkosipulirouhetta*  
*1 rkl ruokaöljyä*  
*1 rasia (noin 280 g) hunajamarinoituja broilerisuikaleita tai*  
*2 dl broilerileikkele suikaleita*  
*1 pussi (500 g) kasvis-riisisekoitusta, pakaste soijakastiketta*  
*1 rkl persiljasilppua*

Kuumenna öljy kattilassa ja kiehauta inkivääri ja valkosipuli siinä. Lisää broilerisuikaleet ja ruskista ne. Lisää kasvis-riisisekoitus ja anna kypsyä 5–10 minuuttia. Mausta soijakastikkeella sekä rouhitulla pippurilla. Ripottele persiljasilppu pinnalle. Nauti salaatin ja leivän tai gluteenittoman leivän kanssa.

### **Tomaatti-herkkusienikastike L, G** **(4 annosta)**

*1 prk herkkusieniviipaleita tölkestä*  
*1 prk veteen säilöttyä maissia*  
*1 prk papuja*  
*1 prk (400 g) basilikalla ja oreganolla maustettua tomaattimurskaa*  
*noin 2 dl vettä vettä*  
*suolaa, rouhittua mustapippuria, suolatonta yrttimausteseosta*

Valuta säilykkeistä liemet pois. Laita kaikki aineet kattilaan ja kuumenna kiehuvaksi hitaasti, miedolla lämmöllä. Lisää tarvittaessa vettä. Syö perunoiden, riisin tai pastan kanssa.

### **Makkarakastike** **(4 annosta)**

*300 g lenkkimakkaraa*  
*1 sipuli kuutioituna*  
*1–2 rkl ruokaöljyä*  
*3 dl vettä*  
*2–3 rkl tomaattipyreetä*  
*ripaus sokeria tai hunajaa*  
*1 pussi ruskeakastikeaineita*  
*oreganoa tai basilikaa*

Paloittele lenkki. Kuumenna öljy pannussa tai kattilassa. Ruskista makkarat ja sipulikuutiot. Sekoita veden joukkoon pyree, sokeri ja kastikeaineet ja kaada seos kattilaan. Kuumenna kiehuvaksi koko ajan sekoittaen ja anna kypsyä miedolla lämmöllä 3–5 minuuttia. Nauti pussimuusin, perunoiden, pastan tai riisin kanssa. **VINKKI!** Valmista ruskeakastike pakkauksen ohjeen mukaan. Lisää makkarakuutiot joukkoon. Kuumenna kiehuvaksi ja ripottele ruohosipulisilppua pinnalle.

## Broilericouscous

(4-6 annosta)

1 rkl ruokaöljyä, voita tai margariinia

1 rasia (280 g) marinoituja broilerisuikaleita

4 dl vettä

1 pussi (200 g) herne-maissi-paprikaa, pakaste

suolaa, rouhittua mustapippuria, suolatonta yrttimausteseosta

4 dl couscoussuurimoita

1 rkl kuivattua persiljaa

Kuumenna rasva kattilassa ja ruskista broilerisuikaleet. Lisää vesi ja mausteet. Kuumenna kiehuvaaksi ja anna hautua 2 minuuttia. Siirrä kattila pois tulelta. Sekoita couscoussuurimot ja kuivattu persilja joukkoon. Laita kansi päälle ja anna ruoan hautua 2 minuuttia. Sekoita ja syö.



Ihminen kuluttaa päivän aikana hieman yli kaksi litraa nestettä. Vähintään sama määrä nesteitä on saatava takaisin elimistöön. Hyvin kuuma ilma sekä raskas työ lisäävät nesteiden haihtumista. Juo vettä ja muita nesteitä tasaisesti pitkin päivää.

Talvella retkeilijä tarvitsee vähintään yhden litran lämmintä juomaa päivää kohden. Lumen syöminen ei vie janoa, koska lumi ei sisällä kivennäisiä. Talvella kylmän veden juominen kuluttaa energiaa ja jäähdyttää elimistöä.

Jos otat vettä luonnosta, purosta, joesta tai tuntemattomasta kaivosta, keitä vettä vähintään 10 minuuttia, jotta mahdolliset bakteerit kuolisivat

## PÄIVÄLLISET

L = laktoositon

G = gluteeniton

### **Nakki-kasviskeitto L** **(4 annosta)**

*1 l vettä*

*1 lihaliemikuutio*

*3 rkl tomaattisosesta*

*1 rkl sokeria*

*laakerinlehti ja muutama maustepippuri*

*250 g pakastekasviksia*

*1 dl pikamakaroneja*

*(0,5 dl ohuita purjosipuliviipaleita)*

*1–2 tl yrtti- maustesekoitusta, suolatonta*

*8 nakkia pilkottuna*

*suolaa*

Laita vesi, lihaliemikuutio, tomaattisose, sokeri, mausteet ja pakastekasvikset kattilaan. Siirrä kattila tulelle ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää makaronit. Keitä 5 minuuttia. Lisää loput aineet ja anna keiton poreilla 5 minuuttia. Syö hyvän ruisleivän kanssa.

VINKKI! Kasvissyöjät voivat vaihtaa nakkipalat herkкусieniin.

### **Kalkkuna-juustokeitto G** **(4 annosta)**

*2 dl kalkkunasuikaleita (leikkele)*

*1 rkl ruokaöljyä*

*suolaa, paprikajauhetta, viherpippurirouhetta*

*2 pussia (à 250 g) juuressuikalesekoitusta tai vastaava määrä muita kasviksia*

*6–7 dl vettä*

*1 tölkki (400 g) tomaattimurskaa tai yrteillä maustettua tomaattimurskaa*

*1 rasia (100 g) tuorejuustoa*

*yrtti- maustesekoitusta*

Kuumenna ruokaöljy kattilassa ja ruskista kalkkunasuikaleet. Mausta. Lisää juuressuikaleet, vesi ja tomaattimurska. Kuumenna kiehuvaaksi ja kypsennä 5–10 minuuttia. Lisää tuorejuusto ja yrttimausteseekoitus. Hauta 5 minuuttia.

VINKKI! Käytä keittoon kinkku-, makkara- tai kalasuikaleita. Lisää ne keittämisen loppuvaiheessa. Käytä tuorejuuston tilalla sulatejuustoa.

### **Tonnikalatortilla L** **(4 annosta)**

*4 kpl vehnätortilloja*

*1 prk (185 g / 140 g) tonnikala-vihannessailykettä tomaatissa*  
*pala jäävuorisalaattia tai kiinankaalia suikaleina*

*1 sipuli viipaleina*

*2 tomaattia viipaleina*

*1 dl hampurilaiskastiketta*

Lämmitä vehnätortillat ja täytä ne aineksilla. Kierrä rullalle ja nauti. Tortillat maistuvat myös kylminä.

### **Tortilla itse tehden L** **(6-8 tortillaa)**

*2,5 dl vettä*

*1 tl suolaa*

*noin 6 dl puolikarkeita vehnä jauhoja*

*0,5 dl ruokaöljyä*

Sekoita aineista notkea, käsistä irtoava taikina. Jaa taikina osiin ja taputtele taikinapallot käsin, jauhoja apuna käyttäen, ohuen ohuiksi leiviksi. Paista nuotion lämmössä tai paistinpannussa ruskeapilkkuiseksi molemmilta puolilta. Täytä ja pistele poskeen.

### **Paistettu kala L, G** **(4 annosta)**

*4 kalaa (esim. pikkusiikaa, isoja ahvenia, kuuhaa)*

*suolaa, rouhittua pippuria*

*voita ja ruokaöljyä*

*sitruunaa, tilliä*

Perkaa kalat. Avaa kalan vatsa, poista sisälmykset ja suomusta kalat. Mausta suolalla ja pippurilla ja anna maustua 5–15 minuuttia. Leikkaa kalat pannuun sopiviksi paloiksi. Kuumenna rasva pannussa ja paista kalat miedolla lämmöllä hitaasti kypsiksi. Käännä kalat kerran kypsentämisen aikana. Mausta valmiit kalat sitruunasta puristetulla mehulla ja tillisilpulla. Syö perunoiden tai pussimuusin kanssa.

VINKKI! Mausta pussimuusi silputuilla voikukan lehmillä tai suolaheinällä.

### **Paistetut kasvikset L, G (4-6 annosta)**

- 1 pieni kesäkurpitsa*
- 1 punainen paprika*
- 1 vihreä paprika*
- 2 porkkanaa tai*
- 1 pieni munakoiso*
- 2–4 valkosipulin kynttä*
- 1–2 rkl oliiviöljyä*
- currya, paprikajauhetta, inkivääriä*
- 2 rkl soijakastiketta*

Halkaise kesäkurpitsa ja leikkaa puolikkaat viipaleiksi. Halkaise paprikat, poista siemenet ja suikaloi puolikkaat. Kuori ja viipaloi porkkanat. Kuori valkosipulinkynnet. Kuumenna öljy kattilassa tai pannussa. Kiehauta mausteet ja murskatut valkosipulinkynnet öljyssä. Lisää kasvikset ja paista niitä noin 5 minuuttia, silloin tällöin käännellen. Mausta soijakastikkeella. Kuumenna. Nauti leivän tai paistettujen broileri- tai kalkkunasui-kaleiden, paistetun makkaran tai savukalan kanssa. VINKKI! Esikäsitle kasvikset kotona ja pakkaa palat muovipussiin tai -rasiaan.

## **Tortellinipata** **(4 annosta)**

*1–1,5 l vettä*

*1 tl suolaa*

*1 pussi (250 g) kuivattuja, täytettyjä tortellineja*

*200 g kasvissuikaleita*

*1 pussi juusto-kasviskastikeaineeksiä*

*3–4 dl vettä*

Laita vesi ja suola kattilaan. Kuumenna kiehuvaaksi. Lisää tortellinit ja kasvissuikaleet. Anna kiehua 12–15 minuuttia. Valuta keitinvesi pois. Sekoita kastikeaineet ja vesi. Kaada seos kattilaan tortellinien ja kasvissuikaleiden päälle. Kuumenna kiehuvaaksi ja anna kypsyä 2–3 minuuttia. Syö salaatin kanssa.

## **Pippuri- tai kalapihvi** **G, L kookosmaitoon valmistettuna** **(4 annosta)**

*4 naudan ulkofileepihviä tai kalafileepalaa*

*pippurisekoitusta*

*voita tai öljyä*

*suolaa tai soijakastiketta*

*2 dl ruokakermaa tai kookosmaitoa*

Mausta pihvit pippuriseoksella. Kuumenna rasva paistinpannussa ja paista pihvit molemmin puolin. Paista kalapihvit kypsiksi ja lihapihvit makusi mukaan. Mausta suolalla tai soijakastikkeella. Lisää kerma tai kookosmaito pannuun ja anna kiehua niin kauan että se saostuu kastikkeeksi. Nauti perunoiden, riisin, nuudeleiden tai pastan ja salaatin kanssa.

## **Sashimi L, G** **(4 annosta)**

*500 g lohifileettä*

*1 dl vähäsuolaista soijakastiketta*

*2–3 dl retiisi tai retikkaraastetta*

*(wasabia)*

Leikkaa lohifilee pieniksi suikaleiksi. Nauti soijakastikkeen ja retiisi- tai retikkaraasteen kanssa. Wasabin valmistat jauheesta ja vedestä sekoittaen. Sashimin kanssa maistuvat paistetut munakoiso-, kesäkurpitsa- tai paprikakuutiot, jotka maustetaan soijakastikkeella ja oreganolla.

**VINKKI!** Wasabi on japanilainen vihreä, erittäin vahvan makuinen piparjuuritahna. Wasabia myydään tahnana tuubissa ja jauheena. Jauhe sekoitetaan pieneen vesitilkkaan.

## **Polenta G. L** **(4 annosta)**

*3,5 dl vettä*

*2 rkl öljyä, margariinia tai voita*

*0,5 tl suolaa*

*1 dl maissiryynettä (polentaryynettä)*

*(0,5 dl parmesaaniraastetta)*

Kuumenna vesi, rasva ja suola kiehuvaaksi. Lisää ryynit joukkoon hyvin sekoittaen. Kypsennä 5–10 minuuttia. (Lisää parmesaaniraaste joukkoon). Jäähdytä. Leikkaa polenta paloiksi ja paista palat voissa. Syö paistettujen kasvistien, salaatin tai pihvin kanssa.

**VINKKI!** Keitä polenta kotona, kaada rasiaan ja jäähdytä. Pakkaa rasia retkelle mukaan ja paista polentapalat maastossa.



Retkeilijä tarvitsee vuorokaudessa ruokamäärän, joka sisältää energiaa 8 400–16 000 kJ (2 000–4000 kcal), vaativissa olosuhteissa energian tarve on suurempi.

Parhaat eväsleivät syntyvät tummasta ruisleivästä. Se täyttää vatsan paremmin kuin vaalea leipä ja nostaa veren sokeria hitaammin kuin makeat eväät. Ruisleivän päälle sopii juusto tai makkarasiivu. Tyhjiöpakatut meetvurstit säilyvät hyvin pidemmälläkin retkillä.

## SALAAATTEJA

L = laktoositon

G = gluteeniton

### Kasvissalaatti L, G

(4 annosta)

*4 dl aterialta jäänyttä riisiä, pastaa tai perunoita pilkottuna*

*2 dl salaattisilppua*

*1 dl maustekurkku- tai punajuurikuutioita*

*0,5 dl valmista salaattikastiketta maun mukaan*

Sekoita aineet ja nauti.

### Korni salaatti L, G

(4 annosta)

*2 dl popcornoja*

*1 amerikansalaattikerä tai pieni kiinankaali*

*10 viipaletta meetvurstia*

*pala kesäkurpitsaa*

*10 retiisiä*

Kastike:

*1 dl valmista salaattikastiketta maun mukaan*

Leikkaa amerikansalaatti isohkoiksi paloiksi, halkaise meetvurstiviipaleet, halkaise kesäkurpitsa ja viipaloi puolikkaat ja viipaloi retiisit. Sekoita kaikki aineet salaattiksi.

### Vihreä punajuurisalaatti G

(4 annosta)

*1 ruukkusalaatti*

*1 rasia (200 g) punajuurisalaattia*

Leikkaa ruukkusalaatin lehdet irti ja suikaloi ne. Levitä lehtisalaattisilppu lautasille ja annostele punajuurisalaatti päälle. Syö pääruoan kanssa tai välipalana.

## **Tomaatti-sipulisalaatti L, G** **(4 annosta)**

*4 isoa tomaattia*  
*1 sipuli tai salaattisipuli*  
*mustapippurirouhetta, suolaa*  
*(1–2 tl punaviinietikkaa tai sitruunamehua)*  
*2 rkl oliiviöljyä tai muuta kasviöljyä*

Viipaloi pestyt tomaatit. Leikkaa sipuli ohuiksi viipa-  
leiksi. Laita tomaatti- ja sipuliviipaleet kerroksittain tar-  
joiluastiaan. Ripottele kerrosten väliin hiukan suolaa ja  
mustapippuria. Valuta (viinietikka tai sitruunamehu) ja  
öljy salaattikulhoon. Anna maustua 10 minuuttia.

## **Valkosipulisienet L, G** **(4–6 annosta)**

*1 iso prk herkkusieniä*  
Kastike:  
*1 dl valmista valkosipulisalaattikastiketta*

Valuta herkkusienistä neste pois. Kaada valkosipulikas-  
tike päälle.

## **Lehti-puolukkasalaatti L, G** **(6 annosta)**

*1 kerä jäävuorisalaattia pilkottuna*  
*1 pussi pakasteherneitä sulatettuna tai*  
*1 tlk herneitä valutettuna*  
*1 runkku ruohosipulia*  
*2 dl puolukoita*  
*1 dl ranskalaista salaattikastiketta*

Sekoita salaattiaineet. Valuta kastike salaatin päälle juuri  
ennen nauttimista.



Vältä riita välipalalla.

## Kreikkalainen salaatti G (4 annosta)

1 pieni kerä amerikansalaattia  
2 tomaattia  
0,5 tuoretta kurkkua  
1 sipuli  
1 dl mustia oliiveja  
1 prk fetajuustokuutioita  
0,5 dl oliiviöljyä  
yrtti-pippuriseosta

Paloittele amerikansalaatti, tomaatit ja kurkku. Leikkaa sipuli tosi ohuiksi viipaleiksi. Valuta oliiveista ja fetajuustosta liemet pois. Sekoita salaatti kevyesti. Valuta oliiviöljy salaatin päälle ja ripottele mausteet pinnalle. Nauti nuotio- tai grillimakkaran kanssa.

## Tonnikalasalaatti L, G (4 annosta)

puolikas jäävuorisalaattia  
1 pieni sipuli  
2 tomaattia  
pala kurkkua  
2 prk (à 185 g / 140 g) veteen säilöttyä tonnikalaa tai tonnikalaa vihanneksilla  
oreganoa, mustapippurirouhetta  
0,75 dl valmista salaattikastiketta

Leikkaa jäävuorisalaatti, viipaloi sipuli ja tomaatit sekä kuutioi kurkku. Valuta tonnikaloista liemet pois. Sekoita salaattiainekset. Ripottele mausteet pinnalle ja valuta kastike päälle.



Kovat vihreät omenat säilyvät hyvin retkellä, eivätkä ne liiskaannu rinkassa.

## Vihreäsalaatti L, G (4-5 annosta)

*5 dl erilaisia salaatteja mm. lehti- ja amerikansalaattia, tammenlehtisalaattia tms.*

*pala tuoretta kurkkua*

*2 tomaattia*

*muutama ruohosipuli*

*suolaa, mustapippurirouhetta*

*2 rkl oliivi- tai rypsiöljyä*

Pese ja revi salaatit. Viipaloi kurkku ja tomaatit ja silppua ruohosipuli. Sekoita aineet. Ripottele hiukan suolaa ja mustapippurirouhetta ja valuta viinietikka sekä kasviöljy salaattiin. Sekoita kevyesti. Tarjoa heti.



### NUOTION LÄMMÖN MITTAAMINEN

Eryteisesti liharuokien kypsentämisessä on syytä olla tarkkana myös leirinuotiolla. Voit mitata nuotilon tai hiilloksen lämmön pitämällä kämmentä tuleen päin sillä kohdalla, johon paistettava ruoka tulee. Laske yhdestä eteenpäin niin pitkälle kuin mahdollista.

Luku	Lämpötila C	Uuninlämpö
12-16	120-160	mieto
8-10	160-200	keskilämpö
4-6	200-240	kuuma
2	yli 240	hyvin kuuma

## ILTAPALAT

L = laktoositon

G = gluteeniton

### Retkiletut

(8 lettua)

*2,5 dl puolikarkeita vehnä jauhoja*

*1 dl maitojauhetta*

*1 tl suolaa, ripaus sokeria*

*5 dl vettä*

*2 kananmunaa*

*Paistamiseen:*

*öljyä ja margariinia*

Mittaa kuivat aineet kulhoon. Lisää vesi hyvin sekoittaen. Anna turvota 15 minuuttia. Lisää kananmunat ja paista letut.

VINKKI! Mittaa kuivat aineet tukevaan muovipussiin. Lisää vesi ja kananmunat, tee solmu pussiin ja sekoita hyvin. Kuumenna rasva pannussa. Leikkaa pussin kulmaan reikä ja valuta taikina pannuun. Paista räiskäleet ja nauti sokerin tai marjojen kanssa.

### Kookos-maissiräiskäleet L, G

(12 räiskälettä)

*3–3,5 dl maissijauhoja*

*1 tl suolaa*

*2 tl sokeria*

*1 prk (400 g) kookosmaitoa*

*4 dl vettä*

*3 kananmunaa*

*Paistamiseen:*

*öljyä tai laktoositonta margariinia.*

Sekoita maissijauhot ja mausteet. Lisää kookosmaito, kookosmaitopurkin verran vettä ja kananmunat hyvin sekoittaen. Anna taikina turvota 15 minuuttia. Paista räiskäleet. Nauti hillon, marjojen tai sokerin kanssa

## **Täytetyt pitaleivät** **(4 annosta)**

### **Täyte:**

*0,5 dl kevytmajoneesia*  
*1 dl pieniä kurkkukuutioita*  
*1 dl amerikansalaattisuikeita*  
*1 dl tomaattia pieninä kuutioina*  
*8–12 viipaleta makkaraa*  
*4 pitaleipää*

Sekoita pilkotut kasvikset majoneesin joukkoon. Lämmitä pitaleivät: kostuta vedellä ja kuumenna pannussa tai nuotion lämmössä. Leikkaa viilto ja täytä majoneesikasvistäytteellä ja makkaraviipaleilla. Nauti heti.

## **Lenkki hampurilainen** **(4 annosta)**

*4 sämpylää*  
*pala amerikansalaattia*  
*1/2 lenkkimakkaraa viipaleina*  
*2 tomaattia viipaleina*  
*8 maustekurkkuviipaleita*  
*4–6 rkl hampurilaiskastiketta*

Ruskista lenkkimakkaraviipaleet pannussa tai paista lenkkimakkaran puolikas kokonaisena takkatulesa ja viipaloi sen jälkeen. Halkaise sämpylä ja kuumenna nopeasti pannussa. Laita sämpylän pohjapuolen päälle amerikansalaattiviipaleita, seuraavaksi makkaraviipaleet, tomaattiviipaleet ja maustekurkkuviipaleet. Pursota hampurilaiskastike maustekurkkuviipaleille ja laita sämpylän kansi päälle. Nauti heti.

## **Retkikokin latte G** **(1 annos)**

*2 dl maitoa tai*  
*2 dl vettä*  
*2–3 rkl rasvatonta maitojauhetta*  
*2 rkl pikakahvia*  
*1 rkl kidesokeria*

Kuumenna maito tai vesi kiehuvaksi. Jos käytät maitojauhetta lisää se kuumaan veteen hyvin sekoittaen. Sekoita pikakahvijauhe joukkoon. Mausta sokerilla.

### **Kuuma minttusuklaa (1 annos)**

*1–2 rkl kaakaojuomajauhetta  
2–3 minttu-suklaamakeista  
noin 2 dl kiehuvaa vettä*

Laita kaakaojuomajauhe ja makeiset mukiin. Kaada kuuma vesi päälle. Sekoita hyvin ja nauti.

### **Vanilja-yrttitee (1 annos)**

*1 pussi yrttiteetä  
kiehuvaa vettä  
vaniljasokeria*

Laita teepussi mukiin ja kaada kiehuva vesi päälle. Anna hautua 1–2 minuuttia. Mausta tee vaniljasokerilla.

### **Kuuma mehu (4 annosta)**

*3 dl marjoja  
7 dl vettä  
sokeria maun mukaan*

Laita vastapoimitut marjat ja vesi kattilaan. Keitä 5–10 minuuttia. Anna seistä hetken aikaa. Laita sokeria maun mukaan mukeihin. Kaada mehu päälle. Estä marjojen kuoria kannella tai itse tehdyllä työvälillä pääsemästä juoman joukkoon. Sekoita ja nauti.

## PIKKUHERKUT

L = laktoositon

G = gluteeniton

### **Marjarahka G (4 annosta)**

*1 prk maitorahkaa*

*1 prk (2 dl) vanilliinikastiketta*

*4–5 dl marjoja*

*sokeria maun mukaan*

Sekoita aineet ja nauti.

### **Marjakiisseli G, L (4 annosta)**

*7 dl vettä*

*0,75 dl sokeria*

*3 rkl perunajauhoja*

*0,5 dl vettä*

*250 g marjoja*

Mittaa vesi ja sokeri kattilaan. Kuumenna kiehuvaiksi. Sekoita perunajauhot ja vesi. Siirrä kiehuva nestekattila liedeltä ja sekoita perunajauho-vesiseos juoksevana nauhana koko ajan sekoittaen kuumen nesteen joukkoon. Siirrä kattila liedelle ja anna kiehahtaa niin että kiisselin pintaan nousee muutamia poreita. Lisää survoitetut marjat. Ripottele pinnalle sokeria, peitä kiisseli ja jäähdytä kylmävesi hauteessa.

### **Paahdetut vaahtokarkit**

Laita vaahtokarkit tikun nokkaan ja paahda niihin nopeasti hiukan ruskeaa pintaa avotulella. Nauti heti.



## RUOKA-AINEIDEN PAKKAAMINEN

Ruokatarvikkeet kannattaa pakata pusseihin elintarvikekäyttöön tarkoitettuihin pulloihin ja rasioihin. Yksittäisten aterioiden kuivat ainekset kannattaa mitata jo kotona. Vahvat materiaalit kestävät pidempään kuin ohuet. Suorakulmion muotoiset pakkaukset vievät vähemmän tilaa repussa kuin pyöreät astiat. Turhat pakkausmateriaalit kannatta jättää kotiin.

Hyvän retkikeittimen etuja on se, että keittimet osat menevät sisäkkäin ja vievät vähän tilaa retkirepussa. Spriipoltinta on kuitenkin hyvä kuljettaa erillään ruoanvalmistusvälineistä. Pienikin sprii-pisara voi aiheuttaa karvaan sivumaun muutoin herkullisessa retkiateriassa.

Kuivatut ruoka-aineet ovat kevyitä ja ne säästävät retkeilijän hartioita.

Kuivatus sopii hyvin juureksille, kaaleille, sipuleille, sienille, omenille, marjoille ja teeaineksille. Kasviksista useimmat kutistuvat kuivattaessa jopa kymmenesosaan alkuperäisestä tilavuudestaan. Kuivatus onnistuu hyvin uunissa, noin 50 asteen lämpötilassa. Valmiiksi kuivatettua retkiruokaa on saatavilla myös joistakin retkeilykaupoista ja hyvin varustetuista ruoka-kaupoista.

## MITÄ MUKAAN RETKELLE

Retkellä filmirullakotelosta on moneksi. Tulitikut eivät varmasti kastu tiiviissä kotelossa. Koteloihin voi säilöä myös suolaa, mausteita ja pesuaineita. Retkiruokan maukkautta taataksesi nimeä purkit!

Kovat juurekset, perunat, lantut ja porkkanat säilyvät hyvin retkellä. Juureksia on helppo valmistaa nuotiossa folioon käärittynä.



MAA- JA METSÄTALOUSMINISTERIÖ

PL 30, 00023 VALTIONEUVOSTO  
Puhelin 09-16001



Suomen Partiolaiset  
-Finlands Scouter ry  
The Guides and Scouts of Finland

Kylänvanhimmantie 29, 00640 Helsinki  
Puhelin 09-2533 1100

