



Retkiruokaopas

**Tietoa ja vinkkejä retkiruoasta
ja ruokailusta retkiolosuhteissa**





Esipuhe

Luonto on meille suomalaisille rikkaus ja osa kansallista identiteettiämme. Ympäröivä luonto luo myös ainutlaatuiset puitteet siellä liikkumiseen ja retkeilyyn. Hyvä, maukas ja ravitseva ruoka on osa retkeilijän hyvinvointia.

Tähän oppaaseen on koottu keskeistä tietoa retkiruokausta ja ruokailusta retkiolosuhteissa. Oppaassa retkiruokailua on tarkasteltu kestävyiden ja muiden vaikutusten kautta, ja syvennetty tietoutta ravitsemukseen liittyen. Tärkeä osa opasta ovat myös vinkit ja reseptit erityyppisistä juomista ja ruoista eri retkeilytilanteisiin.

Opastyöstä on vastannut kehittämispäällikkö Eeva Ylinen Ahlmanilta ja oppaan tekstit ja reseptit on tuottanut pääosin agronomi ja kotitalousopettaja Niina Mayer. Oppaan koekäyttäjänä toimi partiolippukunta Vesilahden Valkohännät ja asiantuntija-apuna Jaana Marttila. Opastyössä on ollut mukana myös metsäkoordinaattori Jaakko Nippala Suomen Partiolaisista, erityisasiantuntija Kirsi Viljanen maa- ja metsätalousministeriöstä sekä suunnittelija Outi Mäenpää Metsähallituksesta. Oppaan tekemiseen on saatu tukea maa- ja metsätalousministeriöstä. Oppaan sisältö on viety osaksi Metsähallituksen Luontoon.fi-palvelun Retkeilyn ABC-sivustoa.

Sisältö

RETKIRUOKAOPAS	3
RUOAN ALKUPERÄ JA KESTÄVYYS	4
Ruoan reitti	4
Kestävä ruokavalio retkellä	6
RETKEILIJÄN HYGIENIA	8
Juomavesi	9
RETKEILIJÄN RAVITSEMUS JA ENERGIAANTARVE	10
RETKIRUOAN SUUNNITTELU	13
Eräkokin varustelista	14
Ateriarytmi retkellä	15
Allergiat ja erityisruokavaliot.....	16
Retkiruokaa sesonkien mukaan	16
Valmisruoat.....	16
RETKIRUOKIEN PAKKAAMINEN JA SÄILYTTÄMINEN	17
RETKIRUOKAA KUIVAAMALLA	19
Kuivattamisen yleisohjeet.....	19
Ruoka-aineiden ennallistaminen liottamalla	21

RUOAN VALMISTAMINEN KEITTIMILLÄ JA AVOTULELLA	23
Retkikeittimet	23
Trangia	23
Kaasukeitin.....	24
Painekeittimet eli monipolttoaine-, petroli- ja bensiinkeittimet	25
Risukeittimet	25
POLTTOAINEIDEN SÄILYTTÄMINEN JA TURVALLISUUS 26	
Polttoaineen säästäminen.....	26
Ruoan valmistaminen avotulella.....	26
RETKEILIJÄN JÄTEHUOLTO	27
RETKIRUOKAA LUONNOSTA LÖYTÄEN	29
Villivihannekset	29
Kalastaminen	30
Sienestäminen	30

Seuraavat tahot ovat olleet mukana tekemässä retkiruokaopasta: Ahlman, maa- ja metsätalousministeriö, Suomen Partolaiset ja Metsähallitus.

Kansikuva: Suomen Partolaiset / Joel Forsman.

Kuvat: Niina Mayer, Inka Valtamo, Eeva Ylinen, Jouko Blom, Suomen Partolaiset ja Adobe Stock.

Taitto: Mediaporras / Niina Salo 2018 ja Metsähallitus / Sirpa Routasuo 2022.

ISBN 978-952-94-6577-4 (pdf)

Retkiruokaopas

Maukas, ravitseva ja riittävä ruoka auttaa jaksamaan vaelluksella ja miellyttävät ruokahetket virkistävät mieltä. Retkelle lähtiessä on ruokailut syytä suunnitella huolellisesti. Mitä pitempi retki, sen tärkeämpää on hyvä ravitseminen ja sitä paremmin ruokahuolto on suunniteltava.

Tämä retkiruokaopas auttaa suunnittelemaan ja toteuttamaan niin lyhyen päiväretken kuin pidemmän vaelluksenkin ruokailut.

Retkiruuan suunnitteluun ja toteutukseen vaikuttavia tekijöitä:

1. Mihin vuoden aikaan retki tehdään?

Retkijajankohta vaikuttaa retkiruuan suunnitteluun. Talvella keho tarvitsee enemmän energiaa lämpötilan ylläpitämiseen, jolloin ruokaakin tulee pakata mukaan enemmän. Retkeillä tulee huomioida ulkolämpötilan vaikutus ruokien säilyvyyteen. Kesällä ruoat pilaantuvat helpommin ja mukaan voi pakata vain hyvin säilyviä ruokia. Talvella on jäätymisvaara ja polttoainetta kuluu enemmän erityisesti, jos juomavesi sulatetaan lumesta.

2. Minne retki suuntautuu?

Retkikohde vaikuttaa aterioiden suunnitteluun. Löytyykö retkikohteesta puhdasta vettä vai pitääkö kaikki vesi kantaa mukana? Onko retkikohteessa mahdollista kalastaa, sienestää tai marjastaa ja näin täydentää ruokavaliota? Kuinka pitkiä ja haastavia päivätaipaleita tehdään, mitä muuta päiväohjelmaan kuuluu ja miten tämä vaikuttaa energian tarpeeseen retkellä?

3. Kuinka pitkälle ja raskaalle retkelle olet lähdössä?

Lyhyellä retkellä retkiruokaossa on enemmän vaihtoehtoja. Koska ruokaa otetaan mukaan vähän, ei sen säilyvyyttä, painoa tai määrää tarvitse miettiä niin tarkkaan. Ruokaa voi myös pakata valmiina eväsrasioihin tai ruokatermokseen.

Pitkällä retkellä ruokaa tarvitaan paljon, viikon ruoat kahdelle voivat painaa jopa 10 kiloa. Vaellukselle kannattaa pakata mukaan vain ravintoarvoiltaan tuhtia ruokaa. Pidemmällä vaelluksella myös ruoan ravitsemuksellisella arvolla on suurempi merkitys. Tällöin ruoan suunnitteluun täytyy panostaa enemmän.

4. Kuinka monta henkeä ruokakuntaan kuuluu?

Valmistatko retkellä tai vaelluksella ruoat vain itsellesi vai onko useampi suunnittelemassa ja valmistamassa ruokaa? Miten jaetaan suunnittelu- ja hankintavastuut sekä taakka, jotta paino jakautuisi koko retken ajan tasapuolisesti kaikille?

5. Millaista ruokarytmiä aiot noudattaa retkellä?

Retkillä ja vaelluksilla noudatetaan usein arjesta tuttua ruokarytmiä, joka sisältää aamiaisen, lounaan ja illallisen sekä tarvittavan määrän välipaloja. Joskus rytmiä on kuitenkin aiheellista muuttaa. Esimerkiksi talvella, kun päivät ovat lyhyitä, voi lounaan valmistaa aamulla valmiiksi ruokatermokseen ja säästää näin aikaa taivaltamiselle.



Retkikohde vaikuttaa aterioiden suunnitteluun. Löytyykö retkikohteesta puhdasta vettä vai pitääkö kaikki vesi kantaa mukana?



6. Mitä retkellä syödään?

Retkellä tekee usein mieli syödä sitä mitä arkenakin. Monipuolinen, ravitseva ja vaihteleva perusruoka pitää retkeilijän terveenä, reippaana ja hyvällä mielellä. Retkiruokaan voi panostaa niin paljon tai vähän kuin itse haluaa. Taitava ja kiinnostunut kokki kuivaa kaiken itse valmiiksi, helpouden suosija ostaa valmiita pussiruokia kaupasta. Pussiruokiakin voi tuunata ravitsevammiksi ja maistavammiksi lisäämällä niihin esimerkiksi kuivattua jauhelihaa, juureksia tai marja- ja viherjauheita.

7. Kuinka paljon ruokaa pitää varata mukaan?

Retkellä energiankulutus on suurempi kuin koulussa tai toimistossa. Vaelluksella energiaa kuluu noin 2 500–4 000 kaloria päivässä. Kulutukseen vaikuttavat kuormitus, lämpötila, vaeltajan ikä, koko ja sukupuoli. Arvioi energiantarpeesi ja varaa ruokaa sen mukaisesti.

Ota mukaan muutama ylimääräinen ruoka-annos yllättävien tilanteiden varalle. Kulutus voi yllättää ja tarvitset lisätankkausta tai retki saattaa pidentyä odottamattomasti.



Ruoan alkuperä ja kestävyys

Ruokavalinnoillasi vaikutat

Ruokavalinnoillasi on väliä. Ruoan tuotanto ja kulutus aiheuttavat maailmanlaajuisesti kolmanneksen kaikista kuluttamisen ympäristö- ja ilmastopäästöistä. Ne vaikuttavat luonnon monimuotoisuuteen, vesistöjen rehevöitymiseen ja maaperän köyhtymiseen.

Jopa 25 % kaikista suomalaisen kuluttajan aiheuttamista päästöistä johtuu ravitsemuksesta: Siitä, millaista ruokaa ostat, kuka sen on tuottanut, miten ja missä se on tuotettu, miten ruoka on kuljetettu kotiin, miten se on siellä säilytetty ja valmistettu ja kuinka paljon siitä on heitetty hukkaan.

Ruoan tuotannon ja kuluttamisen ympäristövaikutuksia on mahdollista vähentää. Kuluttajilla on tässä oma merkittävä roolinsa: kestävän ja terveellisen ruokavalion noudattaminen. On helppo sanoa, että yksittäisen kuluttajan – juuri minun – valinnoilla ei ole väliä. Mutta jo pelkästään sillä, että suomalaiset söisivät ravitsemussuosittelusten mukaisesti, ilmastopäästöt vähenisivät neljänneksellä.

Ruoan reitti

Ruoan tuotanto ja kuluttaminen muodostavat globaalin ruokajärjestelmän. Ruokajärjestelmä vastaa kysymyksiin, miten ruoka tuotetaan ja miten se päättyy kuluttajalle sekä miksi syömme mitä syömme.

Ruokajärjestelmään kuuluvat:

- ruoan tuottaminen maatilalla
- jalostaminen teollisuudessa, kuten meijerissä ja leipomossa
- pakkaaminen
- kuljettaminen
- markkinointi
- myyminen
- kuluttaminen
- jätteiden käsittely ja kierrättäminen koko systeemin eri osissa.

Ruokajärjestelmät ovat globaaleja, joten ruoan alkuperää, tuotantotapoja ja ympäristövaikutuksia on vaikea arvioida. Syömällä paikallista ruokaa eli lähiruokaa edistät paikallisen maataloustuotannon säilymistä, paikallista elinkeinoelämää ja pystyt helpommin jäljittämään ruoan alkuperän sen tuotannon vastuullisuuden arvioimiseksi.

Maatila

Ruokaa tuotetaan maatiloilla, jotka ovat Suomessa perheyriksii. Suurin osa suomalaisista maatiloista on viljajiloja, jotka kasvattavat vehnää, kauraa ja muita viljoja myllyteollisuuden käyttöön. Maatiloilla tuotetaan myös vihanneksia, juureksia, marjoja, sekä lihaa ja maitoa elintarviketeollisuuden raaka-aineeksi.

Maatilojen määrä on vähentynyt ja keskikoko kasvanut viime vuosikymmeninä. Vuonna 1995 oli 100 000 maatilaa, joiden keksikoko oli noin 18 hehtaaria. 2017 Suomessa oli enää 48 500 maatilaa, joiden keskikoko oli kasvanut 47 hehtaariin. Aiemmin joka toisella tilalla oli kotieläimiä, nyt vain joka kolmannella. Noin kolmannes tiloista harjoittaa maatalouden ohella jotain muuta yritystointintaa ja hankkii siten lisätuloja. (LUKE)

Usein maatalousyrittäjät vastaavat tilan kaikista töistä itse: töiden suunnittelusta, peltoviljelystä, eläinten hoidosta, konetöistä ja koneiden huollosta, kirjanpidosta ja muista toimistotöistä. Maatalousyrittäjät kantavat vastuun ja riskin koko tilan toiminnasta, eläimistä, omasta työhyvinvoinnista ja taloudesta, ympäristöstä sekä lakisäateisten velvoitteiden noudattamisesta. Maatalousyrittäjän työ on monipuolista ja haastavaa, ja vaatii monenlaista osaamista.

Maatilat ovat yrityksiä, jotka toimivat samojen periaatteiden mukaan kuin muutkin yritykset: ostavat tuotantopanoksia (esim. rehuja, lannoitteita, siemeniä ja polttoaineita), tarvikkeita ja palveluita sekä valmistavat tuotteita, jotka myyvät teollisuuden raaka-aineeksi tai suoraan kuluttajalle.

Useimmiten maatilat myyvät kaiken tuotantonsa elintarviketeollisuudelle: maidon meijereille, lihan teurastamoille ja viljan myllyille. Jotkut maatilat ovat ottaneet koko ketjun haltuunsa ja jalostavat ja myyvät tuotteensa suoraan kuluttajille. Tällöin puhutaan lyhyestä tuotantoketjusta, jossa on vain kaksi osapuolta: tuottaja ja kuluttaja. Lyhyen ketjun etuna on, että kuluttaja voi täysin tuntea, missä ja miten elintarvike on tuotettu.



Lähde: Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta.

Elintarviketeollisuus

Elintarviketeollisuus valmistaa elintarvikkeita raaka-aineista, jotka ostetaan suoraan viljelijöiltä tai tukku-liikkeiltä. Kotimaisten lisäksi elintarviketeollisuus käyttää ulkomaisia raaka-aineita. Elintarvikkeita myydään ulkomaille ja ulkomailta tuodaan Suomeen elintarvikkeita. Elintarviketeollisuudessa raaka-aineiden laadunvalvonta, tuotannon hygieenisuus ja toiminnan omavalvonta ovat erittäin tärkeitä, sillä ne takaavat valmistettavien tuotteiden laadun ja puhtauden.

Elintarviketeollisuudessa energiankäyttö ja raaka-aineiden käyttö pystytään optimoimaan hyvin resurssitehokkaaksi. Usein elintarviketeollisuuden sivuvirtoja hyödynnetään esimerkiksi rehujen tuotannossa.

Kuljetus

Elintarviketeollisuuden valmistavat elintarvikkeet kuljetetaan keskusvarastojen kautta tai suoraan kauppaan kuluttajan ostettavaksi. Kuljetusliike vastaa elintarvikkeiden hygieniasta ja oikeasta säilytyslämpötilasta kuljetuksen aikana.

Kuljetusliikkeet vastaavat myös tuotantopanosten kuljettamisesta maataloille ja elintarviketehtaille. Eläinkuljetusten aikana huolehditaan eläinten hyvinvoinnista. Autoissa on aina juomavettä eläimille ja niiden olosuhteita kuten lämpötilaa valvotaan kuljetuksen aikana. Eläinkuljetusten pituutta on säädelty ja kuljetusmatkat pyritään pitämään mahdollisimman lyhyinä.

Eläinkuljettajilta vaaditaan eläinten kuljettamiseen oikeuttava tutkinto.

Kauppa

Kauppa vastaa elintarvikkeiden myynnistä ja markkinoinnista kuluttajalle. Sen tehtävänä on luoda tehokas, kulutusta ja kysyntää vastaava myymäläverkosto koko maahan. Kauppiaat vastaavat siitä, että myytävät tuotteet ovat laadultaan hyviä. Sitä varten kaupoilla on erilaisia laatu- ja ympäristöjärjestelmiä.

Kaupat helpottavat kuluttajan elämää, kun kaikki päivittäistavarat ovat helposti saatavilla yhdestä paikasta. Ostamisen luonne on kuitenkin muuttunut ja perinteisten ruokakauppojen ja hypermarkettien rinnalle on tullut uusia ostamisen muotoja, kuten maatilojen suoramyyni, Rekot ja nettikauppa.

Kuluttaja

Kuluttaja ohjaa koko ruokaketjua omilla valinnoillaan: sitä myydään, mitä kuluttajat haluavat ostaa. Toisaalta kuluttajien valintaa rajoittaa kaupan ja teollisuuden tarjonta. Kysymällä haluamiasi tuotteita ja antamalla palautetta lähikaupassasi voit itse vaikuttaa kauppojen valikoimiin. Sillä, miten kuluttaja kuljettaa, säilyttää ja valmistaa ruokaa, on suuri merkitys ruoan ympäristövaikutuksiin: mieti kulkuvälinettä ja matkan pituutta, säästä energiaa ruoanvalmistuksessa, älä heitä ruokaa hukkaan.

Kestävä ruokavalio retkellä

Mitä on kestävyys?

Kestävällä kehityksellä tarkoitetaan kehitystä, joka tyydyttää nykyisen yhteiskunnan tarpeet viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta tyydyttää omat tarpeensa (YK:n Brundtlandin komissio 1987). Se on maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti tapahtuvaa jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta, jonka päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet (Ympäristöministeriö).

Kestävä kehitys muodostuu kolmesta osa-alueesta:

1) Ekologinen kestävyys

Ihmisen toiminta on luonnon kantokyvyn rajoissa. Emme ylikäytä luonnonvaroja ja uhkaa toiminnallamme luonnon monimuotoisuutta tai ekosysteemien toimivuutta. Taloudellinen ja aineellinen toiminta sopeutetaan pitkällä aikavälillä luonnon kestävyyn mukaiseksi.

2) Taloudellinen kestävyys

Tasapainoista taloudellista kasvua, joka ei perustu velkaantumiseen tai varantojen hävittämiseen. Tasapainoisen talouskasvun avulla pystymme sopeutumaan uusiin haasteisiin, kuten ilmastonmuutokseen ja väestön ikääntymiseen.

Taloudellinen kestävyys on sosiaalisen kestävyden perusta. Kestävälle pohjalle rakennetulla taloudella pystymme tarjoamaan kaikille kohtuullisen ja inhimillisen perustoimeentulon ja elämän.

3) Sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys

Kaikilla on oikeus ihmisarvoiseen elämään, tasa-arvoon, yhdenvertaisuuteen ja oikeudenmukaisuuteen. Sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys mahdollistaa kulttuurien säilymisen ja kehittymisen sekä ihmisten vapaan henkisen toiminnan ja eettisen kasvun.

Kestävä kehitys tulisi näkyä kaikessa kuluttajien, yritysten ja yhteiskuntien toiminnassa. Sen tulisi olla yksilöille elämäntapa ja yrityksille toimintatapa: kaikessa toiminnassa otetaan ympäristö, ihminen ja talous tasavertaisesti huomioon. Ruoan tuotannon ja kulutuksen tulee täyttää näiden kolmen osa-alueen kriteerit ollakseen kestävä kehityksen mukaista.

Miten ruoan tuotannon ja kulutuksen kestävyttä voidaan arvioida?

Ruokavalion kestävyttä pitää arvioida kokonaisuutena koko sen elinkaaren ajalta. Arvioinnin avuksi on kehitetty erilaisia mittareita, joiden avulla yksittäinen kuluttaja pystyy arvioimaan oman kulutuksensa ympäristövaikutuksia.

1. Ekologinen jalanjälki:

Mittaa, kuinka suuri maa- ja vesialue tarvitaan ravinnon, materiaalien ja energian tuottamiseen sekä syntyneiden jätteiden käsittelyyn. Ekologinen jalanjälki ilmoitetaan pinta-alana. Tällä hetkellä ihmiskunta tarvitsisi 1,5 maapalloa kattamaan kulutusta.

[Mittaa oma jalanjälkesi \(jalajalg.positium.ee\)](#)

2. Hiilijalanjälki

Mittaa erilaisten tekojen ja kulutusvalintojen vaikutusta ilmaston lämpenemiseen. Kertoo, paljonko kasvihuonekaasuja esim. tietyn ruoan tuottaminen aiheuttaa.

[Mittaa oma hiilijalanjälkesi \(ymparisto.fi\)](#)

Esimerkiksi kaikki viljat ovat ilmastoystävällisiä, niiden hiilijalanjälki on alle 1 kg CO₂ekv/kg. Poikkeuksena on riisi, jonka hiilijalanjälki on eri tutkimusten mukaan 2,5–6 kg CO₂ekv/kg. Riisin voi korvata kotimaisella vaihtoehdolla, kuten esim. ohralla.

3. Vesijalanjälki

Vesijalanjälki mittaa, kuinka paljon henkilö on kuluttanut maailman vesivaroja kaikkien kuluttamiensa hyödykkeiden myötä. Vesijalanjäljessä juoma- ja talousveden määrään lisätään piilovesi, jota kuluu esim. ruoan tuottamiseen ja tuotteiden valmistamiseen.

Suomalaisten päivittäinen vesijalanjälki on melkein 4000 litraa henkilöä kohden.

[Mittaa oma vesijalanjälkesi \(syke.fi\)](#)

Millaista on kestävä retkiruoka?

Kestävä kehityksen edellyttämä ruokavalio on terveellinen, tuottaa nautintoa sekä on vastuullisesti tuotettu ja kulutettu. Pienillä muutoksilla voit tehdä ruokakäytätymisestäsi helposti ja huomaamattasi kestävämpää – myös retkellä.

Jos haluat vähentää syömisen aiheuttamaa ympäristökuormitusta, toimi näin:

- Tiedä, mitä syöt ja miten ruokasi on tuotettu
- Syö ruokintasuositusten mukaisesti
- Syö kohtuudella
- Syö sesonginmukaisesti
- Vähennä lihan syöntiä
- Syö lähiruokaa
- Syö luomua
- Valmista ruoka energiatehokkaasti
- Älä ruoki hukkaa
- Mene lähikauppaan, kulje jalan tai julkisilla, käytä kestokassia
- Vähennä pakkausjätettä retkiruokia ostaessasi ja pakatessasi
- Kanna jätteesi retkeltä kotiin ja kierrätä
- WWF:n liha- ja kalaoppaista saat apua kestäviin liha- ja kalavalintoihin
- Suosi kasvikkunnan tuotteita, täysjyväviljatuotteita, palkokasveja, jyviä, siemeniä ja järvikaloja
- Käytä luonnon antimia: marjoja, villivihanneksia ja kaloja
- Arvosta ruokailua sosiaalisena tapahtumana, joka tuo ihmiset yhteen.

Kestävän kehityksen edellyttämä ruoka-
valio on terveellinen, tuottaa nautintoa
ja on vastuullisesti tuotettu ja kulutettu.





Retkeilijän hygienia

Muista hygienia myös retkellä

Hyvästä hygieniasta on tärkeää huolehtia myös eräolosuhteissa. Hyvä ruoka ja henkilöhygienia estävät sairauksia ja niiden leviämistä.

Vältä ottamasta mukaan helposti pilaantuvia elintarvikkeita ja huolehdi kylmäsäilytyksestä retkellä. Kuivatut ruoat säilyvät parhaiten mutta nekin pilaantuvat, jos pääsevät kastumaan. Liha- kala ja maitotuotteet sekä tuoreet ja pilkotut hedelmät ja vihannekset ovat erityisen herkkiä pilaantumiselle. Syö helposti pilaantuvat elintarvikkeet ensimmäisinä.

Liha- ja maitotuotteista parhaiten säilyvät sulatejuusto, voi, pastöroidusta maidosta valmistetut juustot, maitojauhe, meetvursti, palviliha, liha- ja kala säilykkeet sekä kuivattu liha ja kala.

Pakkaa ruokatarvikkeet puhtaisiin, vain elintarvikkeille tarkoitettuihin pakkauksiin. Elintarvikepakkaukset tunnistat veitsen ja haarukan kuvasta tai sopivuus ilmoitetaan tekstillä. Pese kädet aina huolellisesti ennen kuin käsittelet elintarvikkeita.

Käytä vanhimmat elintarvikkeet ensin. Jos epäilet elintarvikkeen olevan pilaantunut, arvioi se aistinvaraisesti haistamalla ja katsomalla ennen pois heittämistä. Jos tuote vaikuttaa epäilyttävältä, älä syö sitä.

Kypsennä ruoka eräolosuhteissa kiehuvaan kuumaksi. Suurin osa bakteereista tuhoutuu yli 60 asteessa. Syö lämmin ruoka heti, mikrobit kasvavat nopeimmin lämpimissä olosuhteissa. Jäähdytä ylijäänyt ruoka nopeasti (esimerkiksi upottamalla astia kylmään veteen tai lumeen), pakkaa umpinaiseen astiaan, säilytä viileässä ja syö heti seuraavalla aterialla.

Käytä ruoan valmistukseen puhdasta vettä. Jos epäilet veden puhtautta, keitä se ensin. Jos lisäät vettä ruokaan kesken ruoanlaiton tai valmistat kypsentämättöminä syötäviä ruokia, keitä vesi ensin.

Käsihygienia ja tiskaaminen ehkäisevät ruokamyrkytyksiä

Käsien pesu on helpoin tapa ehkäistä ruokamyrkytyksiä ja tautien leviämistä. Käsistä voi levitä bakteereita valmistettavaan ruokaan tai voit käsilläsi levittää bakteereita eri ruokien välillä.

Kädet pestään aina ennen ruoan valmistusta ja ruokailua sekä WC-käynnin jälkeen. Pese käsiä myös ruoan valmistuksen aikana, etenkin jos käsitelet raakaa lihaa, kalaa, multaisia tuotteita tai kun siirryt käsittelemään näiden jälkeen toisia raaka-aineita.

Myös eräretkellä pitää huolehtia, että ruoan valmistuksessa käytettävät astiat ja työvälineet ovat puhtaita. Likaisissa välineissä voi piillä ikävän vatsataudin alku. Astioihin jääneet ruoantähteet, rasva ja maito pilaantuvat helposti varsinkin lämpimään vuodenaikaan ja levittävät myöhemmin bakteereita valmistettavan ruoan joukkoon.

Käytä eri ruokalajien valmistuksessa eri välineitä tai pese välineet työvaiheiden välissä. Huolehdi, että myös tiskivesi on puhdasta! Katkaistu tiskiharja ja hiukan biohajoavaa astianpesuainetta ovat kevyitä kantaa.

Muistilista retkeilijän hyvään hygieniaan

1. Pese kädet aina ennen ruoanvalmistusta ja ruokailua sekä vessassa käynnin jälkeen.
2. Pakkaa ruoka-aineet puhtain käsin puhtaisiin pusseihin tai astioihin.
3. Pakkaa mukaan vain hyvin säilyviä elintarvikkeita ja syö helpoiten pilaantuvat ensimmäisenä.
4. Säilytä retkellä kuiva kuivana, kylmä kylmänä ja nauti kuuma ruoka kuumana.
5. Käytä ruoan valmistukseen puhdasta vettä tai keitä vesi ennen käyttöä.
6. Käsittele liha ja kala erillisillä välineillä tai pese välineet ennen kuin käytät niitä muiden raaka-aineiden valmistukseen.
7. Pese astiat ja ruoanvalmistusvälineet heti ruokailun jälkeen.
8. Säilytä elintarvikkeet poissa eläinten ulottuvilta ripustettuna esim. puun oksaan tai autiotuvan seinään. Ruoat voi pakata melontasäkkiin, joka on tiivis, vedenpitävä ja helppo ripustaa. Jos ruoissa on mellastanut hiiri, myyrä tai muu eläin, älä enää syö niitä!
9. Älä nauti ruokaa ja juomaa, jonka epäilet olevan pilaantunutta.

Juomavesi

Retkeilijä tarvitsee riittävästi puhdasta vettä

Retkillä on tärkeätä nauttia paljon juotavaa. Ilman riittävää nestetankkausta ei jaksu liikkua ja pahimmillaan liian vähäinen juominen johtaa nestehukkaan, joka voi olla terveydelle vaarallista.

Normaali nestetarve aikuisella on noin 2,5 litraa vuorokaudessa. Tavallisesti saamme noin yhden litran ruoan mukana ja 1,5 litraa juomalla. Kuuma ilma ja raskas liikunta lisäävät nestetarvetta. Vaelluksella päivittäinen tarve voi nousta huomattavasti suuremmaksi.

Kun olo tuntuu janoiselta ja suu kuivaa, kärsit jo nestehukasta. Juo siis aamusta alkaen säännöllisesti ruokailujen yhteydessä ja välissä. Kuumalla kelillä kannattaa ottaa pieni vesitilkka aina 10–15 minuutin välein. Pidä vesipullo aina käden ulottuvilla, jotta tulet juoneeksi automaattisesti. Kun juominen on rutiini, se ei unohdu eikä nestehukka pääse yllättämään.

Nestehukan yleisimpiä oireita ovat jano, väsymys, paha olo, päänsärky, lihaskrampit sekä virtsan tumma väri ja vähentynyt virtsaneritys.

Huolehdi riittävästä juomisesta myös kylmällä kelillä. Talvella veden sulattaminen lumesta on hankalaa, joten helposti tulee juotua liian vähän. Lämpimissä vaatteissa liikkuminen haihduttaa paljon nestettä, joten vähennä vaatteita liikkuessasi. Talvella juomat pidetään termos-pullossa, jotta ne eivät jäädy. Talvella retkeilijä tarvitsee

vähintään yhden litran lämmintä juomaa vuorokaudessa. Kylmän veden juominen kuluttaa energiaa ja jäähdyttää elimistöä.

Retkillä juomat kannetaan yleensä mukana juomatai termos-pullossa. Pullon tulee olla täytettäessä puhdas, jotta mahdolliset bakteerit eivät pääse lisääntymään. Huuhtelee juomapullo aina täytettäessä ja pese päivittäin.

Juomavesi säilyy parhaiten viileässä ja pimeässä. Vesi säilyy juomakelpoisena astiassa 3–5 vuorokautta. Pakkaa pidemmälle retkelle mukaan myös ylimääräinen metallinen vesipullo. Tällöin voit keittää kerralla kaiken ruoanvalmistuksessa ja tiskauksessa tarvittavan kuuman veden ja säilöä pulloon myöhempää käyttöä varten.

Retkeilijän vesivinkkejä

- Säilytä vesi aina puhtaassa astiassa.
- Selvitä etukäteen, mistä saat retkellä juomakelpoista vettä. Luontoon.fi -retkikohteiden sivuilta löydät tiedot juomavedestä. Etsi lähteitä alueen maasto- tai ulkoilukartasta.
- Käytä kaivoja, joiden vedenlaatu on tutkimuksissa todettu hyväksi. Tutkimustulos pitää olla nähtävissä kaivon läheisyydessä.
- Käytä lähdevettä mieluummin kuin pintavettä.
- Älä juo vettä, joka haisee tai maistuu oudolta.
- Jos olet epävarma veden laadusta, desinfioi se tableteilla tai keitä vettä 5 minuuttia, jotta mahdolliset mikrobit kuolevat.
- Tarkista, että vesilähteessä ei ole kuolleita eläimiä tai ulostetta.
- Varaa mukaan vedensuodattimia tai suodatinpusseja, joilla saat roskat pois.
- Älä käytä sinilevää sisältävää vettä edes keitettyinä.
- Etsi talvella vettä virtaavista paikoista. Sulattamalla ja keittämällä lunta tai jäätä saa juomakelpoista vettä, vaikka siitä puuttuukin tärkeitä hivenaineita. Ota lunta puhtaasta paikasta.
- Luonnonvesien käyttö juomavetenä on omalla vastuulla. Etelä-Suomessa ja asutuskeskusten lähistöllä vettä ei yleensä voi ottaa suoraan pintavesistä, sillä asutus, maatalous ja teollisuus ovat heikentäneet pintavesien laatua.
- Peseydy ja tiskaa retkellä niin ettet pilaa retkeilymaastosi vesistöjä
- Älä tiskaa astioita suoraan vesistöissä. Ota tiski- ja pesuvedet astiaan ja imeytä ne pesun jälkeen maahan.
- Älä tiskaa, peseydy tai imeytä pesuvesiä kaivolla. Näin estät kaivon pilaantumisen.
- Valitse biohajoava tiskiaine, shampoo ja saippua.

Retkeilijä tarvitsee hyvää, ravitsevaa ruokaa jaksakseen liikkua ja pysäköidäkseen terveenä.



Retkeilijän ravitseminen ja energiantarve

Ravitsevaa retkiruokaa

Retkeily on kestävyysurheilua, jonka kuormittavuus vaihtelee vaellustyylistä ja omasta kunnosta riippuen. Retkeilijä tarvitsee hyvää, ravitsevaa ruokaa jaksakseen liikkua ja pysäköidäkseen terveenä.

Ravitsevan ruoan perusperiaatteet ovat samat kotona ja retkellä. Ruoasta täytyy saada joka päivä välttämättömiä ravintoaineita: hiilihydraatteja, proteiineja, rasvaa, vitamiineja, kivennäisaineita ja vettä.

Eräolosuhteissa ruoan valmistaminen on haastavampaa kuin kotikeittiössä, mutta tinkiä ei tarvitse, kun pakkaa mukaan monipuolisesti eri raaka-aineista valmistettuja ateria- ja välipala-aineita.

Kokoa ateriat lautasmallin mukaisesti. Puolet kasvikunnan tuotteilla, neljännes proteiineilla kuten kalalla, lihalla ja viimeinen neljännes hiilihydraattipitoisella lisäkkeellä. Monipuolisesta ruokavaliosta saa kaiken tarvitsemansa.

Retkeilijän ravitsemuksessa on kyse kokonaisuudesta. Jos normaalisti syö monipuolisesti ja ravitsevasti, ei muutaman päivän yksipuolisempi ruokavalio haittaa. Toisaalta jos arkenakin syö yksipuolisesti, eivät muutamat terveelliset ruoka-aineet retkellä pelasta kokonaisuutta.

Energiantarve retkellä

Energiankulutuksen kokonaisuus muodostuu perusai-neenvaihdunnasta ja aktiivisuudesta. Retkeily kuluttaa enemmän energiaa kuin arkiaskareet koulussa tai toi-mistossa. Energiankulutukseen vaikuttavat lämpötila, liikkumistapa ja rasitustaso, maaston muodot ja kan-tamusten paino, mutta myös sukupuoli, ikä, paino ja kehon koostumus.

Esimerkiksi työikäisen toimistotyötä tekevän 60-kiloisen naisen energiankulutus on 1 750–1 900 kcal vuorokaudessa. Pitkällä vaelluksella rinkan kanssa se voi nousta jopa yli 4 000 kcal vuorokaudessa. Vastaa-vasti 75-kiloisella miehellä, jonka rinkka painaa 22 kiloa, päiväkulutus vaelluksella on 3 600–5 500 kcal. Vaati-vissa ja kylmissä oloissa kulutus kasvaa.

Suurin osa (50–65 %) energiamäärästä tulee saada hiilihydraateista, enintään kolmannes rasvasta ja loput proteiineista. Tämä kannattaa pitää mielessä myös val-misruokien ravintosisältöä tarkasteltaessa.

Olennaista on perusymmärrys omasta energiantar-peesta ja sen tyydyttämiseen tarvittavasta ruoan mää-rästä ja laadusta. Kun suunnittelet retkiruokia, mieti, kuinka paljon syöt arkena, ja kasvata hieman annosko-koa.

Energiankulutusta voi arvioida sykemittarin tai eri-laisten laskureiden avulla:

- [energiantarvelaskuri \(laskurini.fi\)](#)
- [kalorilaskuri \(laskurini.fi\)](#)

Energiankulutuksen arviointi on tärkeää varsinkin pidemmille retkille valmistauduttaessa, jotta mukaan otettavan ruoan määrä ja ravintosisältö ovat oikea. Ali-ravitseminen väsyttää ja vaikeuttaa palautumista. Huono palautuminen taas tekee vaeltamisesta rankempaa.

Vaelluksen alussa ruoankulutus on useimmiten suu-rimmillaan. Vaelluksen edetessä keho tottuu rasituk-seen ja ruoantarve vähenee. Talvella tarve on suurempi kuin kesällä, koska energiaa kuluu myös kehon lämpi-mänä pitämiseen. Vaelluksella yliravitseminen on vaikea saavuttaa, mutta kannatettava tavoite. Muista, että vael-lukselle ei lähdetä laihduttamaan.

Useamman päivän retkellä kannattaa tarkkailla ruoan riittävyttä ja muuttaa tarvittaessa suunnitelmia. Oikein varustautuneen vaeltajan repusta löytyy vararuokaa vähintään yhden ylimääräisen päivän tarpeisiin. Kirjoita vaelluksella muistiin annoskokojen ja ruoan riittävyys, niin osaat seuraavalla kerralla arvioida ruoan tarpeen paremmin.

Mitä enemmän syöt, sitä enemmän painoa rinkassa. Viikon vaelluksella kahden hengen ruoat painavat yli kymmenen kiloa. Valitse ravintoarvoiltaan mahdollisim-man rikasta ja täyttävää ruokaa. Esimerkiksi riisinuude-leiden ja riisikakkujen ravintoarvo on niin heikko, ettei niitä kannata kantaa.

Hiilihydraateista energiaa ja kuitua ruoansulatuksen avuksi

Hiilihydraatit ovat ravinnon perusta ja kehon tärkein energian lähde. Tärkeimmät hiilihydraattien lähteet ovat viljatuotteet, kasvikset, peruna, hedelmät ja marjat. Retkeilijä tarvitsee hiilihydraatteja vaelluksella etenkin aamupalalla ja lounaalla ennen fyysistä rasitusta.

Hiilihydraatit ovat nopeasti tai hitaasti imeyty-viä. Nopeasti imeytyvät saavat verensokerin nopeasti nousemaan mutta myös laskemaan, jolloin lyhyen energiapuuskan jälkeen seuraa väsymys. Nopeita hiili-hydraatteja saa sokerista, valkoisista jauhoista tehdyistä tuotteista ja kuivatuista hedelmistä.

Hitaat hiilihydraatit vapauttavat energiaa hitaammin, mikä tasaa verensokeria pitkällä aikavälillä ja pitää yllä kylläisyyden ja vireyden tunnetta. Ruokavaliossa pitäisi suosia hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, kuten täysjy-vätuotteita, pähkinöitä, linssejä, papuja, marjoja, vihan-neksia ja juureksia (paitsi perunaa ja palsternakkaa). Valitse vaellukselle aina täysjyvätuotteita, joissa saat hitaiden hiilihydraattien ohella myös tärkeitä suoja- ja ravintoaineita.

Ravitsemussuositusten mukaisesti ruoan hiilihyd-raattien tulisi kattaa noin puolet päivittäisestä koko-naisenergiasta. Tarve on 5 g/kg. Tällöin 70 kiloa painava tarvitsee 350 g hiilihydraatteja päivässä.

Ravintokuidut ovat imeytymättömiä hiilihydraatteja, jotka parantavat suolen toimintaa. Ne antavat kylläi-syyden tunteen, mutta ei energiaa. Ravintokuitua saa täysjyväviljasta, kasviksista, marjoista ja hedelmistä. Ravintokuitua olisi hyvä saada päivässä 25–30 g. Saat todennäköisesti tarpeeksi kuitua, kun lisäät retkellä puuroihin leseitä, käytät runsaasti kasviksia ja valitset aina täysjyvätuotteita. Viljatuotteita valitessa suosi raa-ka-aineita, joissa kuitua on yli 6 g/100 g.

Proteiineista voimaa lihaksille

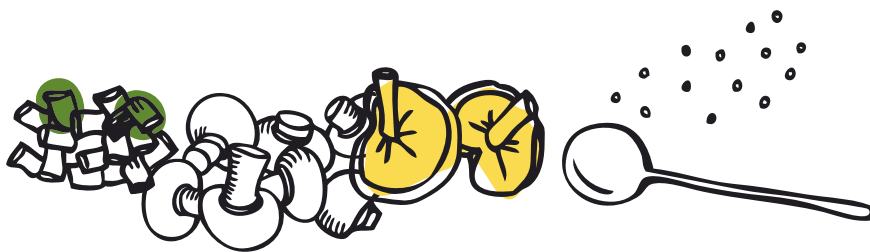
Proteiinit ovat valkuaisaineita, joita keho tarvitsee lihas-ten ylläpitämiseen ja kasvattamiseen sekä energiaksi. Proteiinit auttavat kehon palautumisessa, ehkäisevät rasitusvammoja ja antavat kylläisyyden tunteen pidem-pään kuin hiilihydraatit ja rasva.

Hyviä proteiinin lähteitä retkellä ovat: liha, kala, juus-tot, maitojauhe, pähkinät, siemenet, pavut, linssit ja leseet.

Vaelluksella on hyvä nauttia joka aterialla jotain paljon proteiinia sisältävää. Aamupuroa voi täydentää leseillä ja pähkinöillä. Lounaskeittoon tai pataan voi lisätä nopeasti kypsentyviä linssejä.

Proteiinin tarve päivässä on 1,1–1,3 g painokiloa koh-den. Tällöin noin 70 kiloa painava tarvitsee noin 80 g pro-teiinia päivässä. Tarve täyttyy 3 tuoreella kananmunalla, 1 desillä punaisia linssejä ja 100 grammalla jauhelihaa.

Paljon liikuntaa harrastavilla proteiinin tarve voi olla suurempi. Jos ruokavalio ei sisällä tarpeeksi proteiineja, elimistö ottaa niitä lihaksista, ja ne heikentyvät. Liika proteiinin saanti lisää kalsiumin tarvetta ja voi olla hai-taksi maksalle, munuaisille ja ruoansulatukselle.



Rasvasta energiaa

Retkeilijän ei tarvitse välttää rasvaa. Vaelluksella tarvitaan paljon energiaa ja rasvasta sitä saa paljon suhteessa ainesten painoon. Energian lisäksi rasvoista saadaan välttämättömiä rasvahappoja sekä tärkeitä, rasvaliukoisia vitamiineja.

Retkeilijän kannattaa kiinnittää huomiota rasvan laatuun, monipuolisuuteen ja käytännöllisyyteen. Vaeltaja saa rasvaa esimerkiksi kalasta, kuivalihasta, pähkinästä, siemenistä, juustosta, voista ja kasviöljystä. Käyttämällä monipuolisesti eri rasvan lähteitä varmistaa hyvien rasvahappojen riittävän saannin oikeassa suhteessa. Parasta on käyttää monipuolisesti erilaisia kasviöljyjä, pähkinöitä ja kalaa.

Voi on maukasta leivän päällä ja paistamisessa, mutta ei sovi retkikäyttöön kuumalla ja talvella se voi jäätyä. Pelkkää voita käyttämällä et saa tarpeeksi tyydyttymättömiä rasvahappoja, jotka ovat välttämättömiä elimistölle.

Kasviöljyt ovat hyviä rasvanlähteitä vaelluksella. Öljyä voi käyttää paistamiseen, maustamiseen ja leivän päällä. Pakkaamalla mukaan monta pientä pulloa eri öljyjä saat vaihtelua ruokailuihin ja hyvä sekoituksen eri rasvahappoja.

Kasviöljyä voi maustaa laittamalla pulloon esimerkiksi tuoreita yrttejä tai valkosipulinkynsiä. Kun paistat kasviöljyssä, älä kuumenna öljyä savuavaksi, sillä se tuhoaa öljyn ravintoaineita. Kylmäpuristetut kasviöljyt eivät sovellu paistamiseen, sillä niissä on liian alhainen savuamispiste.

Kehossa rasva varastoituu rasvakudokseen ja lihaksiin, jolloin lihas voi rasituksen aikana käyttää rasvan nopeasti energiaksi. Päivän rasituksen aikana lihaksien rasvavarastot tyhjenevät. Liian vähärasvainen ruokavalio vaelluksella ei täytä lihasten rasvavarastoja, mikä voi heikentää suorituskykyä.



Kivennäis- ja hivenaineet ja vitamiinit auttavat jaksamaan

Ruoasta tarvitaan energian lisäksi myös suojaravintoaineita elintoimintojen ylläpitoon ja elimistön säätelytehtäviin. Vaikka niitä tarvitaan vähän, on niiden merkitys suuri. Suojaravintoaineita ovat vitamiinit, kivennäisaineet ja hivenaineet.

Ruoasta voi saada D-vitamiinia lukuun ottamatta kaikki tarvitsemansa kivennäisaineet ja vitamiinit, kun syö monipuolisesti lautasmallin mukaan ja paljon kasvikkunnan tuotteita. Kasvissyöjien tulee lisäksi kiinnittää huomiota B12-vitamiinin, raudan, kalsiumin ja D-vitamiinin saamiseen. Vaeltajan kannalta tärkeimmät kivennäisaineet ovat kalsium ja magnesium.

Kalsiumia tarvitaan hermoston ja lihasten toimintaan. Erityisen tärkeää riittävän kalsiumin saaminen on raskaana oleville ja imettäville naisille ja lapsille. Jos keho ei saa ruoasta tarpeeksi kalsiumia, se ottaa sen luista.

Kalsiumin puute ilmenee lihassärkyinä ja kramppeina, rohtuneina huulina ja hauraina luina sekä altistaa rasitusmurtumille. Usein kalsiumin puute ei johdu riittämättömästä saannista vaan aineenvaihdunnan häiriöistä. Kalsiumin puute on riski, jos ei käytä lainkaan maitotuotteita, sillä muista ruoka-aineista kalsium ei imeydy yhtä hyvin.

Paljon kalsiumia sisältäviä maitotuotteita on vaikeaa kuljettaa vaelluksella mukana. Maitojauhe, kova juusto ja sulatejuusto säilyvät parhaiten eräolosuhteissa.

Maitotuotteiden lisäksi kalsiumia on esimerkiksi seuraavissa ruoissa: pienissä ruotoisissa kaloissa, nokkosessa, kaurahiutaleissa, kvinoassa, siemenissä ja pähkinöissä, amarantissa, linsseissä ja pavuissa sekä kuivatuissa hedelmissä ja kananmunissa.

Magnesium on tärkeä kivennäisaine retkeilijälle, sillä se vaikuttaa lihasten palautumiseen ja ehkäisee lihaskramppeja. Lihasten lisäksi magnesium vaikuttaa luustoon, hermostoon ja aineenvaihduntaan. Magnesiumin saantisuositus miehillä on 350 mg ja naisilla 280 mg päivässä.

Eräretkelle helposti mukaan otettavia, paljon magnesiumia sisältäviä ruokia ovat täysjyvävilja, kuivattu nokkonen, persilja, kaakao, leseet, siemenet ja pähkinät.



Retkiruoan suunnittelu

Retkiruokien suunnittelun vaiheet

Retkiruokien suunnittelu, hankinta ja esivalmistelu pidemmälle vaellukselle voi tuntua haastavalta ja aikaa vievältä. Seuraa listan ohjeita ja aloita ajoissa, niin valmistelut sujuvat hyvin.

1. Suunnittele ateriarhythmi: aamupala, lounas, illallinen ja välipalat.
2. Suunnittele, mitä syöt ja juot milläkin aterialla ja välipalalla.
3. Tee taulukko aterioista ja kirjaa:
 - a. mitä syöt milläkin aterialla
 - b. mitä raaka-aineita tarvitset ja kuinka paljon
 - c. mihin aterioihin on jo ainekset
 - d. mitä ruoka-aineita puuttuu
 - e. kuka hankkii tarvittavat ruoat ja mistä?
6. Laske tarvittavan ruoan määrä ruoka-aineittain, muista myös välipalat. Pakkaa mukaan 1–3 ylimääräistä aterialla.
7. Kuivatut tuotteet säilyvät hyvin, hyödynnä sesongit kuivattamalla.
8. Pakkaa ruoat huolellisesti ja tee lista mukana olevista aterioista ja valmistustavasta.

Valmista testiannos ennen retkelle lähtöä annosruokapussista tai itse kuivaamistasi aterioista ja varmista annoskokojen sopivuus.



Eräkokin varustelista

Retkellä tarvittavat erilaiset välineet ruoan ja juoman kuljettamiseen, valmistukseen ja nauttimiseen. Pakkaa mukaan monikäyttöisiä, kestäviä ja kevyitä välineitä. **Piritta Kantojärven** kirjan Viiden tähden vaellus (Tammi 2014) listaan on merkitty 2–4 hengen keittiötarvikkeet sekä lyhyelle että pitkälle vaellukselle:

Astiat

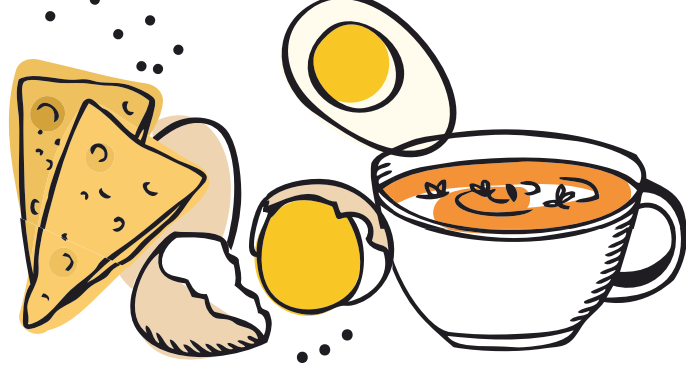
- 1–2 lusikka-haarukkaa.
- Syvä lautanen tai kannellinen kulho ellet halua syödä kaikkia aterioita suoraan kattilasta. Lautasta voi käyttää myös esimerkiksi jälkiruokien valmistamiseen tai siihen on kätevä kerätä matkan varrelta esimerkiksi marjoja.
- Kannellinen muki: Kansi pitää juoman lämpimänä pitempään ja hyönteiset loitolla juomasta eikä vesikään pääse sitä laimentamaan.

Yhteiset ruokailutarvikkeet

- Tulitikut pakattuina pieniin muovipusseihin. Pakkaa yhdet tikut keittäminen kanssa, toiset toiseen paikkaan ja kolmannet ensiapulaukuun.
- Muita tulentekotarvikkeita kuten sytykkeitä, sytytyslevyä ja kipinätikku sekä retkikirves puiden pilkkomiseen.
- Retkikeitin ja polttoainetta: Voit pärjätä ilmankin, jos valmistat ateriat nuotiolla. Arvioi tarvittavan polttoaineen määrä huolellisesti. Huomioi myös mahdollisesti sulatettavan ja keitettävän veden tarvitseman määrä.
- 1–2 kattilaa. Kannen käyttäminen vähentää polttoaineen tarvetta, kun lämpöhukka pienenee.
- Paistinpannu. Trangiassa pannu toimii myös kattilan kantana.
- Pieni kahvipannu veden keittämiseen.
- Puukko mm. kalan fileointiin ja kiehisten tekemiseen. Ehkä myös pieni puukon teroitin. Opettele käyttö ennen retkeä!
- Pieni kevyt voiveitsi kotelossa tai käärittynä leivinpaperiin.
- Muovikauha.
- Paistinlasta, jos aiot paistaa esimerkiksi lettuja.
- Vispilä, esimerkiksi maitojauheen sekoittamiseen veteen ja kiisselin tekemiseen.
- Tiiviskantinen liotuspurkki: isosuinen, 4–5 dl, kuivien aineiden ennallistamiseen.

Mahdollisesti myös

- Pieni kannellinen rasia: sopii esimerkiksi hillon ja voileipätahnojen tekemiseen.
- Suodatinpaperipusseja veden siivilöintiin 8 kpl.
- Tyhjiä puolen litran vesipulloja 1–4 kpl, juomapussi tai isompi vedenkuljetuspussi. Pulloja voi käyttää myös lettutaikinan sekoittamiseen.
- Biohajoavaa tiskiainetta, joka pesee myös kylmässä vedessä. Muutama pisara per tiskauskerta riittää. Pakkaa esim. 30 ml muovipulloon.
- Pesusieni tai tiskiharja.
- Astiapyhyhe, esimerkiksi sideharso, jolla voit kuivata astiat.



- Kylmäpussi voille ja juustolle. Erikokoisia minigrip-pusseja aterioiden pakkaamiseen.
- 1–2 muovipussia tai ohutta melontasäkkiä aterioiden pakkaamiseen.
- Ohut verkkopussi tuoreiden sienien/kalojen/astioiden kuljettamiseen.

Ruoat

- Aamiaiset joka aamulle.
- 2 lämmintä aterialla päivässä, hätävaraksi 1–2 ylimääräistä aterialla.
- Jälkiruokia muutama tai joka illaksi.
- Välipaloja 100–200 g/päivä/henkilö.
- Öljyä pienessä pullossa. Laske aterioihin tarvittava öljymäärä yhteensä.
- Leipää: Arvioi, montako palaa syöt.
- Teetä: luonnonvesiä käytettäessä teepussilla voi peittää väri- ja makuhaittoja. Arvioi määrä. Irtotee ja teepallo tuottavat vähemmän jätettä. Teepusseja voi käyttää useamman kerran.
- Kahvia: Arvioi montako kertaa päivässä keität kahvia. Porokahvia voi varata noin 20 g pannulliseen.
- Maitojauhetta pienessä muovipurkissa. Laske aamiaisiin ja juomiin tarvittavat määrät yhteen.
- Eväät menomatkalle, ellei vaelluskohde ole ihan lähellä.

Valitse kattila huolella

Kattiloista, pannuista ja paistinpannuista tulee helposti paljon painoa. Valitse ruokakunnalle sopivan kokoiset ruoan valmistusvälineet. Kätevää on, jos kattilat ja kahvipannu menevät sisäkkäin kuljetuksen ajaksi ja vievät siten vähemmän tilaa. Ota mukaan vain se mitä varmasti tarvitset.

Kattilan materiaali ja rakenteet vaikuttavat keittämisen nopeuteen ja ruoanvalmistuksen toimivuuteen. Alumiini on halvin ja painavin materiaali. Alumiiniset kattilat johtavat hyvin lämpöä, mutta siitä voi liueta pieniä määriä alumiinia erityisesti happamiin ruokiin. Kova-anionisoidut alumiinikattilat ovat tavallisia kestävämpiä ja hieman kevyempiä.

Titaani on kevyt mutta johtaa huonosti lämpöä, jolloin tarvitset enemmän polttoainetta. Teräskattilat ovat painavia ja siten soveltuvat ainoastaan lyhyelle retkelle tai veneilijöille. Teflon-pinnoitettuihin pannuihin ruoka ei pala niin helposti kiinni ja ne on helppo tiskata, mutta johtavat huonommin lämpöä. Retkikäytössä teflon kuluu helposti.

Käytä ruoanvalmistuksessa aina kantta: ruoka valmistuu nopeammin, säästät polttoainetta ja roskat eivät mene ruokaan.



Ateriarytmi retkellä

Retkellä tarvitset säännöllisesti ruokaa ja juomaa, jotta saat tarpeeksi energiaa vaeltaa ja palautua päivän rasituksesta. Retkillä ja vaelluksilla toimiva ateriarytmi on tuttu arjesta: aamupala, lounas ja illallinen sekä välipaloja. Tämä ateriarytmi toimii niin lyhyillä päiväretkillä kuin pidemmällä vaelluksillakin.

Voit muokata ateriarytmiä vastaamaan vaellusrytmiä tarpeita valitsemalla tarpeisiin sopivia aterioita ja valmistustapoja. Valmista esimerkiksi lounaskeitto aamupalalla valmiiksi ruokatermokseen niin säästät talvella valoisaa aikaa vaeltamiseen.

Aamupala

Aamiainen on päivän tärkein ateria ja hyvällä aamiaisella jaksaa hyvin lounaaseen asti. Aamiaisen tulisi olla vaelluksellakin ravitseva ja monipuolinen. Ennen liikumista kannattaa syödä hitaita hiilihydraatteja, jotka antavat pitkään energiaa. Täydennä aamiaista proteiineilla.

Vaelluksella aamiaiseksi voi nauttia esimerkiksi puuroa tai myslä maidon tai kiisselin kanssa, leipää ja munakkaita kuivatusta tai tuoreista munista tai vaikka rieskoja tai köyhiä ritareita. Juomaksi aamupalalla sopii tee, kahvi, kaakao tai kuuma mehu. Aloita veden tankkaaminen jo aamulla.

Varaa illalla leiriytyessä aamiaisella tarvittava vesi valmiiksi. Aamiaisella vettä tarvitaan puuroon, maitoon ja muihin juomiin noin 0,5-1 litraa. Keitä aamulla janojuomat matkalle, jos puhdasta vettä ei ole saatavilla tai haluat keittää kaiken juomasi luonnonveden.

Jos lounaaksi syödään nopea keittolounas valmiista keittopusseista, voit aamiaisella keittää veden valmiiksi termospulloon. Tällöin veden tarve aamiaisella on 1,5–3 litraa per henkilö.

Lounas

Lounaaksi nautitaan kevyt, hiilihydraattipitoinen ruoka, joka sisältää riittävästi proteiineja kuten lihaa, kalaa, papuja tai pähkinöitä sekä rasvaa. Lounas ei saa olla liian raskas, jotta sen jälkeen jaksaa vielä vaeltaa. Jos lounastauon haluaa pitää lyhyenä, voi lounaan valmistaa aamupalalla valmiiksi ruokatermokseen tai valmistaa nopean aterian valmiista pussiaterioista, joihin tarvitsee lisätä vain vesi. Sopivia lounasruokia vaelluksella ovat esimerkiksi keitot, pastat ja perunamuhennokset.

Illallinen

Illallinen valmistetaan leirissä iltaa ja yötä vasten, joten siinä voi syödä proteiinipitoisempaa ja rasvaisempaa ruokaa, joka sulaa hitaammin. Riittävän vahva ateria illalla myös auttaa kehoa ja lihaksistoa palautumaan päivän rasituksesta.

Illallisen valmistamiseen on usein käytössä enemmän aikaa, joten ateria voi olla vaativampi valmistaa. Varaa mukaan myös nopeasti valmistuvia illallisia, jos jonain päivänä päivän taival venyy myöhäiseksi, olet liian väsynyt valmistamaan ruokaa tai sää ei suosi ruoan valmistusta.

Illalliseksi sopivat erilaiset pataruoat, joista on helppo tehdä myös kasvisversio, sekä moniosaiset ruoat, joissa on kastike ja lisäke erikseen. Vaelluspäivä on mukava

päättää hyvään jälkiruokaan. Eräolosuhteissa voit valmistaa kiisseleitä, vanukkaita tai paistaa nuotiolla lettuja tai tikkupullaa.

Välipalat

Varaa päivää kohden 100–200 g välipaloja ja pakkaa ne pieniin uudelleen suljettaviin muovipusseihin ja laita helposti saataville. Suklaa ja karkit antavat nopeasti energiaa, mutta suosi pähkinöitä, siemeniä ja kuivattuja hedelmiä ja marjoja, joissa on paremmat ravintoarvot.

Allergiat ja erityisruokavaliot

Retkeilystä ei tarvitse luopua siksi, että noudattaa erityisruokavaliota. Jos ruokavaliosta puuttuu ravitsemuksellisesti merkittäviä ruoka-aineita, kuten maito tai liha, on varmistettava kaikkien ravintoaineiden riittävä saanti.

Erityisruokavaliota noudattaville sopivia valmiita retkiruokia on vähemmän saatavilla, siksi omien aterioiden valmistaminen kuivaamalla on hyvä vaihtoehto. Silloin pystyy varmistamaan, että ruoka sopii ruokavalioon ja on ravitsevaa ja monipuolista.

Huomioi nämä, kun suunnittelet erityisruokavaliota noudattavien retkiruokia:

- Ota huomioon erityisruokavaliot jo kuivattaessasi ja pakatessasi ruokia, jotta kontaminaatiota ei tapahtuisi.
- Varmista valmisruokien, puolivalmisteiden ja mausteseosten sopivuus.
- Ruokakunnat kannattaa muodostaa niin, että samaa ruokavaliota noudattavat ovat samassa ryhmässä. On helpompaa valmistaa tietyn tyyppiset ruoat kerralla ja varmistaa, että allergeeneja ei joudu ruokaan.

Retkiruokaa sesonkien mukaan

Kaikilla kasviperäisillä ruuilla on sesonkinsa, jolloin ne kypsyvät luonnossa. Sesongin aikana kasvikset, marjat ja hedelmät ovat tuoreimmillaan ja niiden maku ja rakenne ovat parhaimmillaan.

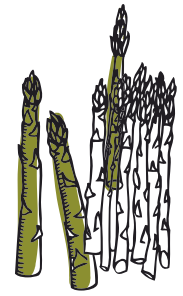
Suomessa kasvukausi on lyhyt ja tuoreita lähellä tuotettuja vihanneksia ei ole pitkään saatavilla. Syksyllä ja talvella Suomessa voi syödä tuoreena lähinnä juureksia ja omenoita ja pakastettuja marjoja. Kasvukauden ulkopuolella terveellinen ja monipuolinen ruokavalio tarvitsee täydennystä ulkomaisista tuontituotteista, mutta valitse silloinkin sesonkituotteita.

Vuoden ruokasesongit kannattaa hyödyntää retkiruokan tekemisessä kuivaamalla ruoka-aineita. Kuivatut ruoat säilyvät hyvin ja voivat odottaa seuraavaa retkeä hyvinkin aikaa. Retkiruokan vuosikello kertoo, milloin mitään elintarviketta kannattaa ottaa talteen ja kuivata.

Retkiruokan vuosikello

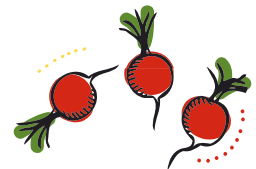
Kevään sesonkiruokia:

- viljellyt sienet
- raparperi
- parsa
- varhaisperunat
- koivunmahla
- hauki, ahven ja silakka
- villivihannekset ja versot.



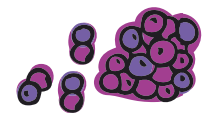
Kesän sesonkiruokia ovat:

- nauris, retiisi ja porkkana
- nippusipulit ja ruohosipuli
- sokeriherneet
- avomaan salaattit ja yrtit
- kukkakaali, parsakaali ja varhaiskaali
- mansikat, vadelmat, herukat ja mustikat
- kuha, ahven.



Syksyn sesonkiruokia ovat:

- kukkakaali, parsakaali, kiinankaali, ruusukaali
- punajuuri, nauris ja koko juuressato
- avomaankurkku
- maissi
- omena
- marjat ja sienet
- silakka, ravut, muikku, siika, hauki
- hirvi, sorsa.



Talven sesonkiruokia ovat:

- valko-, puna- ja savoiijinkaali
- porkkana, lanttu, palsternakka, punajuuri, juuriselleri
- kuivattu ja pakastettu herne, pavut
- kuha, made, muikku
- jänis, riekko.



Valmisruoat

Helpoin tapa valmistaa ruokaa maastossa on käyttää valmisruokia. Kaupoista löytyy paljon erilaisia kuiva- tuotteita, kuten pussikeittoja, kastikepusseja, pasta- ja pata-ateriapusseja sekä kuivattuja kasviksia. Myös säilykkeitä on monenlaiseen makuun, vaikkakin ne ovat melko painavia kantaa.

Välipaloiksi voi hankkia esim. kuivattuja hedelmiä, pähkinöitä, energia- ja myslipatukoita tai välipalakeksejä. Suuressa osassa valmistuotteissa on useita erilaisia lisäaineita, esimerkiksi arominvahventeena glutamaatteja, ja melko runsaasti suolaa. Jos haluat käyttää vähemmän lisäaineita sisältäviä valmistuotteita, osta luomutuotteita.

Valmiita kuivaruokia voi rikastuttaa maultaan ja ravintoarvoiltaan lisäämällä niihin kuivattuja vihanneksia, jauhelihaa tai linssejä.



Retkiruokien pakkaaminen ja säilyttäminen

Retkiruoan pakkaaminen

Retkiruoat kannattaa pakata huolella, jotta aterioiden valmistaminen haastavammassakin eräolosuhteissa olisi mahdollisimman helppoa ja ruoat eivät pilaannu. Ruokahuollon helpottamiseksi kannattaa kirjoittaa muistivihkoon koko retken suunniteltu menu ja suunnitella järjestys ruoka-aineiden painon tai helpon pilaantumisen vuoksi.

Pakkaa ainekset annospusseihin siten, että yhdessä muovipussissa on koko ateriakunnan yksi ruoka. Illallisen perunamuussijauhot yhdessä pussissa, jauhelikakastikkeen ainekset toisessa ja porkkanaraaste kolmannessa. Kirjoita jokaiseen ateriapussiin sisältö ja valmistusohje vedenkestävällä tussilla. Laita kaikki yhteen pussiin, jotta löydät aterian tarvikkeet helposti rinkasta.

Pakkaa yhteen muovipussiin jokaisella aterialla tarvittavat yleiset ruoka-aineet, kuten voi, öljy ja mausteet. Pakkaa pussi joka aterialla helposti saataville.

Jakakaa kantamukset tasaisesti ruokakunnan jäsenten kesken. Syökää vuorotellen jokaisen repusta, jotta paino vähenee tasaisesti. Kantamuksia voi jakaa niin, että voimakkaampi kantaa painavampia. Jos yksi kantaa ruokia ja toinen ruoanvalmistusvälineitä ja trangiaa, toisen kantamusten paino ei vähene lainkaan.

Aamulla voidaan siirtää lounaan ja illallisen sisältävät pussit yleispussiin ja laittaa lounaan ainekset liotuspurkkiin kuten ruokatermokseen. Vastaavasti lounaalla esivalmistellaan päivällinen ja laitetaan tarvittavat aineet likoamaan.

Elintarvikkeiden säilytys retkellä

Retkellä elintarvikkeet täytyy säilyttää oikein, jotta ne eivät pilaannu. Huomioi ruokien säilyvyys jo suunnitteluvaiheessa ja pakkaa mukaan vain hyvin säilyviä elintarvikkeita. Talvella voi valita pilaantuviaakin tuotteita, kuten lihaa ja kalaa. Muista kuitenkin säilyttää ne viileässä myös auto- ja junamatkoilla. Syö helposti pilaantuvia ainesosia, kuten juustoa ja smetanaa, sisältävät ruoat ensimmäisenä.

Vinkkejä kylmäsäilytykseen kesällä:

- Päiväretken jääkaappipussi: Täytä kaksi puolen litran pulloa vajaaksi vedellä ja laita pakastimeen. Pakkaa pullo ja eväät pakasteiden kuljetuspussiin juuri ennen lähtöä. Sulje pussi tiiviisti. Kierrä ympärille varavaate eristämään lämpöä. Pussi toimii kylmänä yhden päivän, mutta myöhemmin voit käyttää sitä hieman viileämpänä paikkana kylmätuotteille.
- Pienemmän jääkaappipussin voit tehdä pakasteiden kylmäkuljetuspussista, minigrip-pussista ja teipistä: Leikkaa kylmäkuljetuspussin sivusta ja yläreunasta pala pois niin, että se mahtuu minigrip-pussiin. Teippaa auki jäävät sivut umpeen. Laita kylmäpussi minigrip-pussin sisälle.
- Luonnon omia jääkaappeja ovat kosteat sammalikot, maakuoppa sekä verkko- tai muovipussin upottaminen järveen. Laita säilytyspaikan merkiksi kenkä, vaellussauva tai jotain muuta, mitä ilman et voi jatka matkaa, jotta et unohda eväitäsi.



Retkiruokaa kuivaamalla

Miksi kannattaa kuivata itse omat retkiruokansa?

Ruoan kuivaamisessa ruoasta poistetaan kosteus. Kuivassa ruoassa mikrobit eivät kasva, eikä ruoka voi siten pilaantua. Kuivaaminen on yksinkertaista ja onnistuu helposti melkein missä vain.

Kuivatut tuotteet säilyttävät hyvin makunsa, värinsä ja ravintoaineensa. Ne ovat helppoja ja kevyitä kuljettaa, vievät vähän tilaa ja oikein valmistettuina ja säilytettynä säilyvät vuosia.

Kuivaamalla itse retkiruokasi saat maultaan ja ravitsemukseltaan valmisruokia monipuolisempia aterioita, etkä pidemmälläkään retkellä kyllästy. Itse kuivaamalla säästät myös rahaa ja vähennät pakkausjätettä.

Melkein mitä vain voi kuivata: lihaa, kalaa, juustoa, kananmunaa, juureksia, hedelmiä, marjoja ja soseita. Kuivatut raaka-aineet painavat huomattavasti tuoreita vähemmän ja vievät vähemmän tilaa rinkasta. Siksi kaikki raaka-aineet, jotka voi kuivata, kuivataan ennen vaellusta.

Kuivatessa kannattaa kuivata mieluummin liikaa kuin liian vähän (paitsi lihaa, joka ei säily hyvin). Kuivatut tuotteet säilyvät hyvin, ja voit säästää niitä seuraavaa retkeä varten.

Kaikkea retkiruokaa ei kuitenkaan tarvitse valmistaa itse kuivaamalla, vaan valmiita aterioita voi tuunata maittavamiksi ja ravitsemavamiksi lisäämällä niihin itsekuivattuja aineita. Esimerkiksi valmiisiin pussikeittoihin voi lisätä kuivattua jauhelihaa ja lempivihanneksia tuomaan lisää täyttyvyyttä ja makua.

Kuivattamisen yleisohjeet

Kuivattavien elintarvikkeiden laatu ja hygienia

Kuivaa vain tuoreita ja laadukkaita raaka-aineita. Pilaantumisen esiasteet tulevat esille kuivatuksen aikana, ja pienetkin määrät pilaantunutta raaka-ainetta voivat pilata koko erän. Huolehdi tuotteiden, käsittely-ympäristön, työvälineiden ja käsien hyvästä hygieniasta ja tuotteiden oikeasta säilytyksestä. Ruoka-aineet kannattaa kuivata heti tuoreeltaan hankkimisen jälkeen, jolloin ne ovat parhaimmillaan myös kuivattuina ja niissä on eniten vitamiineja jäljellä.

Tuotteiden esikäsittely

Kuivatus ei kypsennä ruoka-aineita. Jos kuivatat raakoja vihanneksia, ovat ne raakoja vielä kuivatuksen jälkeenkin. Pitkän keittoajan vaativat juurekset ja vihannekset, kuten porkkanat ja perunat, kannattaa kypsentää ennen kuivatusta keittämällä tai höyryttämällä, jotta ne kypsyvät mahdollisimman nopeasti retkellä.

Pilko kuivattavat raaka-aineet samankokoisiksi paloiksi. Erikokoiset palat kuivuvat eri tahtiin.

Suola ja muut mausteet lisätään vasta kuivaamisen jälkeen ruokaa valmistettaessa. Ruokien kuivattaminen kuorineen hidastaa kuivumista, mutta toisaalta kuorien mukana menettää paljon hyviä suojaravintoaineita.

Kuivumaan laittaminen

Ruoka kuivataan usein ohuena, tasaisena kerroksena ilmastavasti uunissa tai kuivurissa. Ruokat kuivuvat parhaiten rutilän tai verkon päällä. Voit laittaa uunirutilän päälle palan leivinpaperia, jotta kuivattavat ruokat eivät tipu sen läpi. Käytä kuivauksessa vain elintarvikemerkittyjä materiaaleja.

Asettele ruokia rutilälle vain yhteen kerrokseen. Raasteita, soseita ja jauhelihaa laitetaan korkeintaan puolen sentin paksuinen kerros, tiiviitä soseita, kuten hernekeittoa, ohuempi kerros. Voit nopeuttaa soseiden kuivumista vetämällä pintaan vakoja.

Jos kuivatat eri ruoka-aineita samaan aikaan uunissa tai kuivurissa, laita voimakkaimmin tuoksuvimmat tuotteet kauimmas lämmönlähteestä ja tuulettimesta, jotta niiden haju ei tartu muihin tuotteisiin. Jos lisäät kuivuriin uuden erän kesken kuivaamisen, laita se ylimmäiseksi, jotta siitä nouseva kosteus ei kostuta jo kuivuneita tuotteita.

Nestemäiset ruokat, kuten kananmuna ja soseet, kuivuvat helposti foliosta tehdyssä kaukalossa. Taittele foliosta rutilää pienempi kaukalo, jonka reunat pysyvät pystyssä. Laita foliokaukalon pohjalle pala leivinpaperia, jolta ruoka-aineet on helpompi irrottaa kuivattuna.

Kuivauslämpötilat ja kuivausaika

Ruoka kuivataan yleensä noin 50 asteessa. Vain liha kuivataan korkeammassa lämpötilassa, jotta se varmasti säilyy. Hennot ruokat, kuten yrtit, tarvitsevat matalamman lämpötilan: noin 35–46 astetta. Vihannekset voi kuivata 52 asteessa ja hedelmät ja marjat 57 asteessa.

Ruoan kuivaamisen voi aloittaa ensimmäisen 2–3 tunnin aikana korkeammassa lämpötilassa (noin 68 astetta) ja vähentää myöhemmin lämpötilaa haluttuun (yleensä 47 astetta). Kolmen ensimmäisen tunnin aikana ruoan lämpötila ei nouse yli 47 asteeseen, koska ruoka on edelleen kostea. Näin ruoan kuivumisaika lyhenee ja sähköä säästyy.

Ohjeet ruokien kuivumisajasta eivät koskaan ole täysin tarkkoja. Kuivumisaikaan vaikuttavat muun muassa ilmankosteus, ruoan kosteus ja sokeripitoisuus, esivalmistelu (onko esikypsytetty ja minkä kokoisia paloja kuivataan), kuivurityyppi sekä ruoan määrä.

[Yksityiskohtaisemmat ohjeet eri ruoka-aineiden kuivaamisesta löydät esimerkiksi Tunturikeittiö-blogista \(\[tunturikeittio.com\]\(http://tunturikeittio.com\)\).](#)



Kotona voi kuivata ruokia tiloissa, joissa on lämmintä, kuivaa, hyvä ilmanvaihto ja pölytön ilma. Tällaisia paikkoja on lämpöpattereiden lähellä, jää- ja pakastinkaapin, leivinuunin ja takan päällä tai pannuhuoneessa.

Ruokien kuivaaminen sähköuunissa

Kuivureiden etuna uuniin verrattuna on, että niissä voi lämpötilaa säätää tarkemmin, ne kuluttavat vähemmän energiaa ja ruoka kuivuu niissä uunia tasaisemmin. Taval- linen kotiuunikin käy ruokien kuivaamiseen. Kaasu-uunissa ei voi kuivata ruokia, sillä sen alinkin lämpötila on liian korkea kuivaukseen.

Kiertoilmauuniin voit laittaa useamman pellin tai ritilän yhtä aikaa, tavalliseen uuniin vain yhden. Jätä luukku raolleen esimerkiksi tyhjän tulitikkurasian avulla, jotta kosteus pääsee poistumaan. Käänteile uunipeltejä- ja ritilöitä, jotta ruoka kuivuu pellin kaikista kohdista tasaisesti.

Ruokien kuivaaminen sisätiloissa

Kotona voi kuivata ruokia tiloissa, joissa on lämmintä, kuivaa, hyvä ilmanvaihto ja pölytön ilma. Tällaisia paikkoja on lämpöpattereiden lähellä, jää- ja pakastinkaapin, leivinuunin ja takan päällä tai pannuhuoneessa.

Kuivattavat tuotteet asetellaan ritilöiden päälle tai naruista roikkumaan ja laitetaan lämmönlähteen lähelle. Ota ruoat pois kuivumasta heti, kun ne ovat kuivuneet, jotta ne eivät pölyynny seistessään huoneilmassa.

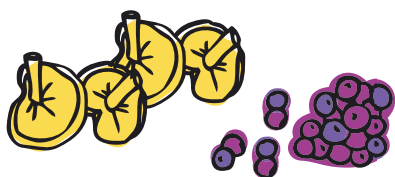
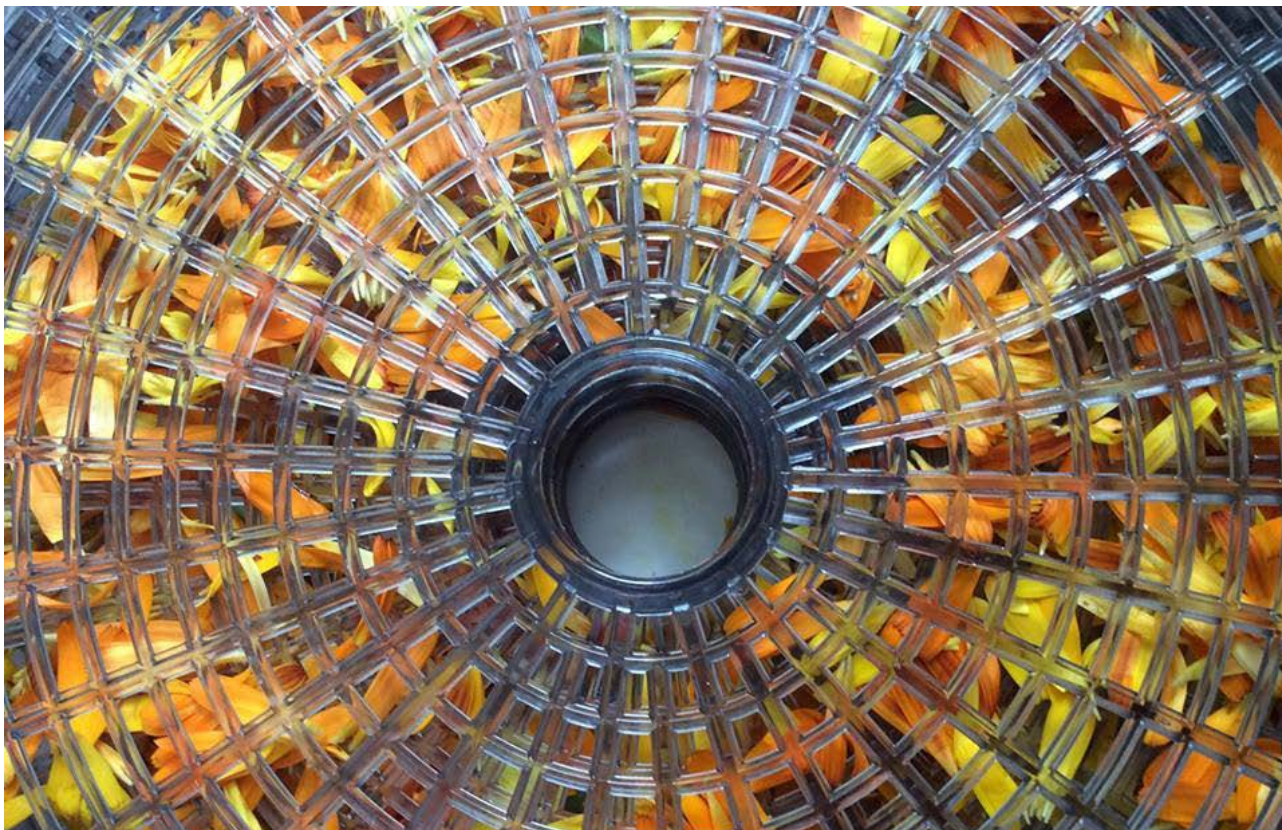
Lihan kuivaaminen

Vain vähärasvainen liha sopii kuivattavaksi. Rasva ei kuivu ja pilaantuu helposti. Lihaa ei kannata kuivata varastoon, sillä se ei säily yhtä hyvin kuin kasvikset. Liha ei saa olla marinoitua, sillä marinadin rasva estää kuivumista. Kuivattavaksi sopii naudan-, hirven-, peuran-, poron- ja siipikarjan liha sekä vähärasvainen kala.

Kuivata liha mahdollisimman tuoreena. Valitse vähärasvaisia ruhon osia ja poista näkyvä rasva. Kokolihan voit leikata ohuiksi lastuiksi. Kypsennä liha ennen kuivaamista paistinpannulla pienessä tilkassa vettä. Liha ei saa kuivua pinnastaan kypsymisen aikana. Pienennä jauheliha paistamisen aikana tasakokoiseksi muruksi.

Liha säilyy paremmin, jos se on suolattu ennen kuivaamista. Lihan voi suolata kuivasuolaamalla, jolloin sen pintaan sivellään suolaa ja mausteita tasainen kerros ja lihan annetaan levätä jääkaapissa 6–12 tuntia. Lihan voi myös laittaa suolaveteen 6–12 tunniksi.

Liha kuivataan 67 asteessa. Varo kuivaamasta lihaa likaa, jolloin siitä tulee täysin kovaa, eikä se enää ime itseensä vettä.



Suurin osa kotikäyttöön tarkoitetuista kuivureista on pyöreitä, ja niissä ritalät kootaan päällekkäin ilman puhaltaessa alhaalta ylös.

Kuivattujen ruokien säilyttäminen

Täysin kuivunut vähärasvainen ruoka säilytetään ilmatiiviisti viileässä ja pimeässä. Säilytykseen sopivia astioita ovat ilmatiiviit lasi- ja muovipurkit sekä tiiviisti suljetavat muovipussit. Metallipurkeissa voi säilyttää muovipusseihin säilöttyjä kuivaruokia.

Puolikuivia ruokia, kuten kuivattua lihaa ja tomaatteja, säilytetään ilmatiiviissä astioissa jääkaapissa tai pakastimessa. Jos säilytysastian sisälle muodostuu kosteutta, ruoka ei ole kuivunut tarpeeksi, ja sitä tulee kuivata lisää.

Kuivurin valinta

Myynnissä on erilaisia kuivureita, joista voi valita omiin tarpeisiinsa sopivimman. Suurin osa kotikäyttöön tarkoitetuista kuivureista on pyöreitä, ja niissä ritalät kootaan päällekkäin ilman puhaltaessa alhaalta ylös. Näiden suhteellisen pienten ja edullisten kuivureiden tasojen korkeutta ei voi säädellä ja kuivuria käyttää muihin tarkoituksiin, kuten leivän nostattamiseen ja jogurtin valmistamiseen.

Tehokkaammat kuivurit ovat kalliimpia kaappeja, joiden ritalöiden korkeutta ja määrää voidaan vaihdella. Kuivuria valittaessa kannattaa kiinnittää huomiota tarkkaan lämmönsäätöön ja ajastimeen, jotta kuivurin käyttö helpottuu.

Ruoka-aineiden ennallistamisen liottamalla

Kuivatut ruoka-aineet ennallistetaan liottamalla pari tuntia vedessä ennen keittämistä. Jauhemaiset ja ohutmaltoiset ruoat, kuten sienet, tarvitsevat lyhyemmän liotuksen. Kuivatut ja ennallistetut ruoka-aineet eivät juurikaan eroa tuoreesta. Liottaminen nopeuttaa kypsymistä ja säästää siten polttoainetta.

Hyvä sääntö on, että aterialla laitetaan aina seuraavan aterian ruoka-aineet likoamaan. Esimerkiksi aamiaisella esivalmistellaan lounaan ruoka-aineet ja lounaalla päivällisen. Vedellä peitetään ruoka-aineet. Jätä ylimääräistä tilaa, sillä ruoka turpoaa ennallistuessaan. Liotetuista ruoista ruokaa valmistaessa tarvitaan todennäköisesti vähemmän vettä kuin normaalisti.

Ruoka-aineet on hyvä liottaa isosuisessa, kierrekorkillisessa muoviasiassa, joka ei aukea rinessä. Talvella ruoka-aineet kannattaa liottaa ruokatermoksessa, jossa ne eivät jäädy. Voit myös askarrella vanhasta retkipatjasta ja ilmastointiteipistä suojan liotusastian ympärille pitämään sen lämpimänä.



Ruoan valmistaminen keittimillä ja avotulella

Retkikeittimet

Avotulen teko maastoon ja polttopuiden otto eivät ole jokamiehenoikeuksia. Ne on sallittu vain maanomistajan luvalla, paitsi merkityillä tulentekopaikoilla. Retkikeittimen käyttöä ei katsota avotuleksi, joten sillä voi aina valmistaa aterian.

Retkikeittimen etuja ovat käytön nopeus, helppous ja varmuus tulentekoon verrattuna. Lisäksi keittimiä voi käyttää myös metsäpalovaroituksen ollessa voimassa.

Retkikeittintä tulee käyttää varoen. Keittimen alla maa saattaa kuumentua ja syttyä palamaan, tai keitin voi aiheuttaa keittäjälle palovammoja. Käytä keittintä kovalla ja tasaisella pinnalla, esimerkiksi kallion päällä.

Keittintä valittaessa huomioi keittimen paino, helpokäyttöisyys, toimintavarmuus, toimivuus tuulella ja kylmässä sekä soveltuvuus vaellukselle. Lentokoneessa ei saa kuljettaa mitään polttoaineita.

Retkikeittimet toimivat sprillä, kaasulla, bensiinillä, petrolilla eli lamppuöljyllä tai puulla. Lisäksi markkinoilla on monipolttoainekeittimiä, joita voi suutinta vaihtamalla käyttää eri polttoaineilla.

Retkeilijän kannalta tärkein polttoaineiden ominaisuus on leimahduspiste. Sillä tarkoitetaan alinta lämpötilaa, jossa nesteen pinnasta normaalissa ilmanpaineessa erottuu niin paljon höyryä, että se muodostaa syttyvän höyryilmaseoksen, kun se saa liekkikosketuksen.

Erittäin helposti syttyviä palavia nesteitä ovat ne, joiden leimahduspiste on alle +21 C. Tällaisia aineita ovat esimerkiksi, bensiini n. -40, etanoli (sprii) +12 – +13 C ja neste-kaasu (propani -104 C).

Lamppuöljy eli valopetroli on turvallisın kaas- ja nestepolttoaineista, koska sen leimahduspiste on +55 – +60 C, jolloin se ei leimahda ja syty palamaan vahingossa tavallisissa lämpöolosuhteissa.

Spriikeittimiin tarvittavia nestemäisiä polttoaineita on helposti saatavilla huoltoasemilta Pohjoismaissa. Kaasukeittimiin tarvittavia kaasusäiliöitä saa retkeilyliikkeistä sekä suurimmista tavarataloista ja huoltoasemilta. Petrolia ja bensiiniä saa kaikilta huoltoasemilta kotimaassa ja ulkomailla. Risukeittimeen sopivaa puuainesta, esimerkiksi maassa olevia irrallisia oksia, löytää yleensä joka paikasta, paitsi alueilta, joilla ei ole puuta tai se on lumen peitossa.

Trangia

Trangia on ruotsalainen myrskykeitin, joka toimii denaturoidulla sprillä (Marinoli, Sinoli) tai kaasulla. Se on tunnetuin ja suosituin retkikeittintyyppi, joka toimii hyvin kesästä syksyyn suhteellisen lämpimillä säillä.

Trangioita valmistetaan useita kokoja eri materiaaleista, kuten alumiinista, erikoispinnoitteisista alumiineista ja titaanista. Saatavilla on erilaisia kattiloita, paistinpannuja ja pannuja. Trangia painaa 870 grammasta kiloon ja lisäksi tarvittavan polttoaineen paino. Sprii nokeaa kattilat ja pannut.

Trangialla ruokaa valmistettaessa peruspolttimeen kaadetaan polttonestettä tarvittava määrä. Liekin kuumuutta voi säädellä liekinrajoittimella, mutta ei kovin tarkasti. Jos neste loppuu kesken, täytyy odottaa, että poltin jäähtyy ennen kuin voi lisätä polttoainetta. Jos sprii jää yli, voi ylimääräisen polttoaineen polttaa loppuun tai jäädyttää ja kaataa takaisin pulloon.

Hyviä puolia

- yksinkertainen käyttää
- erittäin toimintavarma – vähän rikkoutuvia osia
- huoltovapaa, pesun lisäksi huolloksi riittää polttimon reikien puhdistaminen tarvittaessa
- polttoaineen hyvä saatavuus Pohjoismaissa
- hyvä peruskeitin kevät-kesä-syksy-retkeilyyn
- äänetön
- suurimmassa osassa malleista on liekinsuojus valmiina, käyttö tuulisessakin paikassa ilman lisäsuojaa.

Huonoja puolia

- polttoaine nokeaa kattilat
- liekinsäätö on huono
- hidas erityisesti kylmässä säässä
- polttoaineen vaikea annostelu.

Käyttövinkkejä

1. Peitä kattila ja paistinpannu kannella: säästät polttoainetta, ja ruoan kypsyminen nopeutuu.
2. Puhdista kattiloiden ja pannujen ulkopinta jokaisen käyttökerran jälkeen, sillä noki eristää ja hidastaa ruoan kypsymistä.
3. Nokeentuminen vähenee, jos lisäät polttoaineeseen 10 % vettä. Veden lisääminen vähentää hieman tehoa. Isompi vesimäärä heikentää tehoa liikaa, ja pienempi ei estä nokeentumista.
4. Pienikin määrä polttoainetta pilaa ruoan maun. Säilytä ja käytä polttoainetta huolellisesti.
5. Kun säilytät kattiloita ja pannuja, laita niiden väliin kankaasta tai muovista leikatut eristelaput, jotta noki ei likaa niiden sisäpuolta.
6. Älä täytä polttimoa piripintaan vaan 2/3 täyteen, jotta liekki lämmittää kattilaa kunnolla.



Kaasukeitin

Kaasukeittimet ovat nopeita ja keveitä ruoantekovälineitä, jotka eivät nokea kattiloita. Kuuman liekin ja portaattoman lämmönsäädön ansiosta kaasukeittimellä on helppo keittää. Kaasukeittimessä on vähän liikkuvia osia, mikä tekee siitä toimintavarman.

Keittimet voidaan jaotella kaasusäiliön päälle kytettäviin ja letkullisiin. Edellisessä ruuvataan keitin suoraan kiinni kaasusäiliöön, ja jälkimmäisessä säiliö yhdistetään keittimeen noin puolen metrin letkulla. Retkikäytössä letkullinen malli on turvallisempi.

Molemmissa vaihtoehdoissa tarvitaan tuulensuojaa. Sen voi tehdä esimerkiksi alumiinifoliosta tai ostaa valmiina. Usein poltin on osa keitin-kattilajärjestelmää, jolloin tuulensuojaa ei tarvita.

Kaasukeittimen etuna on liekin säätö, jolloin myös polttoainetta säästyy. Yhden vesilitran keittämiseen kuluu 3–4 minuuttia. Kaasu on polttoaineena kevyttä. Toisaalta retkellä on vaikea arvioida, paljonko kaasua on jäljellä.

Kaasukeittimissä käytetään polttoaineena joko butaania tai butaanin ja propaanin seosta. Kaasut pakataan kertakäyttösäiliöihin nestemäisessä muodossa.

Talvella retkeiltäessä kaasu ei ole yhtä tehokasta kuin kesällä. Tämän takia kannattaa käyttää talviolosuhteisiin soveltuvaa kaasua. Vaativiin talviolosuhteisiin soveltuvat hyvin keittimet, joissa on sisäänrakennettu kaasun esilämmitys, jonka ansiosta keitin toimii alhaisilla lämpötiloilla. Kaasusäiliötä kannattaa pitää lämpimässä makuupussissa tai retkipatjasta tehdyssä suojassa.

Hyviä puolia

- tehokas ja nopea
- kaasuliekki on puhdas, ei likaantumista
- helppo, portaaton liekin säätö, mahdollistaa myös hauduttamisen
- polttoainetta ei mene hukkaan, koska kaasun voi sulkea ruoan valmistuttua
- kevyt.

Huonoja puolia

- kaasun määrän vähentyessä paine alenee ja keittäminen kestää kauemmin.
- polttoaine on kallista, ja kertakäyttöisistä kaasusäiliöistä kertyy kierrätyskelvotonta metallijätettä.
- kaasuliekki on pistemäinen, joten ruoka palaa helpoiten pohjaan kattilan keskeltä.
- polttoainesäiliöt eivät ole yhteensopivia kaikkiin keittimiin.
- kaasu hyytyy talvella.

Käyttövinkkejä

1. Käytä kantta ja liekinsäätöä keittäessä, säästät polttoainetta.
2. Ravistele seoskaasupulloa ennen käyttöä, jotta eripainoiset butaani ja propaani sekoittuvat.
3. Kaasukeitin toimii talvella tehokkaammin, jos suojaat kaasusäiliön ja lämmität sitä ennen keittämistä ja keittämisen aikana. Säilytä säiliö lämpimässä, esimerkiksi makuupussissa.
4. Kierrä säiliö venttiiliin napakasti, mutta älä liian tiukasti, jotta et pysyvästi vahingoita venttiiliä ja sen kierteitä.
5. Pidä säiliö pystyasennossa kiinnitettäessä tai irrotettaessa letkua kaasusäiliöstä.

6. Letkullisesta keittimestä kannattaa käytön jälkeen polttaa letkun sisältö tyhjäksi, ettei siitä valu mitään keitintä purettaessa.
7. Kierrätä venttiilittömät pullot sekajätteeseen ja venttiililliset pullot ongelmajätteeseen.

Painekeittimet eli monipolttoaine-, petroli- ja bensiinkeittimet

Monipolttoainekeittimiin voi nimensä mukaisesti käyttää melkein mitä tahansa polttoainetta, puhdistusbensiiniä, lyijytöntä bensiiniä, paloöljyä tai valopetrolia, ei kuitenkaan spritiä. Tavallisin polttoaine on 95-oktaaninen bensiini, jota saat huoltoasemilta edullisesti kanisteriin. Jotkin keittimet toimivat vain bensiinillä, jolloin niitä kutsutaan benseikeittimiksi.

Keittimiä kutsutaan myös nimellä painekeitin, koska polttoaine on paineistettava ja esilämmitettävä ennen kuin keitin on toimintavalmis. Tällöin polttoainepulloon pumpataan ylipaine, ja neste höyrystyy polttimen esilämmittimessä ennen palamista.

Monipolttoainekeittimissä on hyödyksi käyttää mahdollisimman puhtaita polttoaineita. Näin muodostuu mahdollisimman vähän nokea ja epäpuhtauksista syntyviä letkun tai suuttimen tukkeumia. Puhdistettu bensiini on turvallinen valinta retkikeittimeen. Se ei sisällä autobensiinin myrkyllisiä lisäaineita. Puhdistetun bensiinin syttymislämpötila on korkeampi kuin autobensiinin, eikä se leimahda yhtä herkästi. Puhdistettu bensiini ei nokea kattiloita. Valopetroli on sen sijaan talviretkellä esimerkiksi teltassa turvallisempi polttoaine korkean leimahduspisteensä ansiosta. Joissakin monipolttokeitinmalleissa voi käyttää myös nestekaasua.

Liekin säätämiseen on painekeittimissä hyvät mahdollisuudet. Ne ovat tehokkaita ja ainoa toimintavarma keitin kylmissä oloissa. Monipolttoainekeitin on melko kallis ja vaativampi huoltaa ja käyttää kuin kaasua ja sprikeittimet. Monipolttoainekeittimiin ei yleensä ostettaessa kuulu kattavaa varustusta. Kattilat hankitaan erikseen. Tuulisuojan sekä lämmön alas karkaamista estävän heijastimen voi tehdä vaikkapa paksusta foliosta tai ostaa valmiina. Ilman niitä keitin on tuulelle herkkä.

Hyviä puolia

- tehokas ja nopea
- bensiinin lämpöarvo parempi kuin spriti
- polttoainetta ei mene hukkaan, koska käytetään polttoainepulloa, joka voidaan sulkea ruoan valmistuttua
- toimii myös kovalla pakkasella
- joissain malleissa portaaton liekinsäätö
- useimmat polttoaineet halpoja ja helposti saatavilla.

Huonoja puolia

- työläs sytyttää
- esilämmitysvaiheessa leimahdusvaara polttoaineesta riippuen
- vaatii esilämmityksen
- jotkin polttoaineet nokeavat
- osa keittimistä on äänekkäitä
- kokoaminen vaatii harjoittelua

- vaatii huoltoa jokaisen retken jälkeen
- paljon osia, rikkoutumisvaara
- vaatii mukaan runsaasti varaosia
- useimmissa malleissa puutteellinen tuulensuoja
- kallis.

Käyttövinkkejä

1. Opettele keittimen käyttö ja huolto ennen ensimmäistä retkeä.
2. Pakkaa mukaan tärkeimmät varaosat (ainakin tiivisteitä), huoltotyökalut ja ohjekirja.
3. Selvitä ostamasi keitinmallin helpoiten rikkoutuvat osat jo ostovaiheessa, ja hanki tärkeimmät varaosat heti.
4. Varaa polttoainetta talvella noin pari desiä henkeä kohden vuorokaudessa. Talvella veden sulattamiseen lumesta tarvitset enemmän polttoainetta.
5. Tarkista keittimen kunto ennen retkelle lähtöä. Erityisesti kannattaa varmistaa, ettei letkussa ole halkeamia ja että tiivisteet ovat kunnossa.
6. Kuljeta talvisella ahkiovaelluksella keitintä sitä varten rakennetussa kuljetuslaatikossa, joka toimii samalla myös tuulensuojana ja eristeenä.

Risukeittimet

Risukeitin on kevyt retkikeitin, jossa peltipurkissa poltetaan puuta, esimerkiksi maassa olevia irrallisia ja kuivia risuja, tikkuja ja käpyjä. Risukeitin on ekologinen vaihtoehto, joka käyttää uusiutuvaa polttoainetta ja josta ei synny jätteitä. Risukeitin ei myöskään polta maaperän kasvillisuutta.

Risukeitintä käytettäessä ei mukana tarvitse kantaa polttoainetta. Liekki keittimessä palaa puhtaammin ja liekki on kuumempi kuin vastaavankokoisessa avotullessa. Markkinoilla on erimallisia ja -hintaisia risukeittimiä, ja risukeittimen voi tehdä myös itse esimerkiksi säilyketölkistä tai metallisesta astiankuivausastiasta.

Pohjastaan kuumentuvat taikka kipinöivät risukeittimet rinnastetaan avotulentekoon. Niitä ei voi käyttää metsäpalovaroituksen aikana, ja osassa maata niiden käyttö vaatii maanomistajan luvan. Turvalliset, pohjasta eristetyt risukeittimet rinnastetaan retkikeittimiin. Varmista keitintä ostaessasi kummasta keitintyyppistä on kyse.

Risukeittimien käytössä tulee aina noudattaa erityistä huolellisuutta kuten aina tulta käsiteltäessä. Keitin tulee asettaa hiekalle, kiviselle tai kasvittomalle alustalle, ei koskaan suoraan ruohikkoon, varvikkoon tai muulle palavalle alustalle. Risukeittimen alle voi laittaa palamattoman alustan, kuten alumiinifolion palan. Tuhka voidaan haudata maahan, kun se on jäähtynyt. Paras tapa jäähdyttämiseen on kastella tuhka runsaalla vedellä.

Luonnonsuojelualueilla puiden, pensaiden tai muiden kasvien ja niiden osien ottaminen tai vahingoittaminen on kielletty. Luonnonsuojelualueilla risukeittimissä voidaan käyttää maahan pudonneita kuivia risuja ja oksia. Luonnonpuistoissa näiden keräämistä rajoittaa kuitenkin se, että niissä liikkuminen on yleensä sallittu vain merkityillä poluilla.

Hyviä puolia

- avotulta pienempi paloturvallisuusriski
- käyttövarma ja helppo käyttää
- kevyt, polttoainetta ei tarvitse kantaa mukana
- avotulta tehokkaampi ja puhtaampi palaminen
- ekologinen
- edullinen erityisesti itse tehtynä.

Huonoja puolia

- kaasukeitintä suurempi paloturvallisuusriski
- vaatii tasaisen alustan
- käyttöä saatettu rajoittaa metsäpalovaroitusten aikana tai jos malli rinnastetaan avotuleen
- tulta täytyy ruokkia usein
- nokeaa kattilat ja pannut.

Polttoaineiden säilyttäminen ja turvallisuus

Sytytä painekeitin tarpeeksi etäällä palavista materiaaleista, jotta mahdollisesti liian lyhyeksi jääneen esilämmityksen aiheuttamat korkeat lieskat eivät aiheuta syttymisvaaraa.

Spriikeittimen polttimen pitää aina ensin jäähtyä ennen kuin lisät polttoainetta. Muutoin on vaarana, että kuumaan polttimoon kaadettava neste syttyy täytämisen aikana ja liekki leviää pulloon asti.

Kaikkia retkikeittimissä käytettäviä polttoaineita (sprii, kaasu, bensiini, lampuöljy) voi säilyttää kotona pieniä määriä ilman erityisrakenteisia tiloja. Säilytä ne lasten ulottumattomissa ja kaukana pattereista ja muista lämmönlähteistä. Mitään polttoaineista ei saa kuljettaa lentokoneessa.

Kaasusäiliöiden venttiilit on valmistettu alumiinista, joka on pehmeä materiaali. Säiliön venttiiliin ja keittimen venttiiliin kiinnikiertäminen ja aukominen useaan kertaan saattaa saada säiliön venttiilin vuotamaan. Säilytä siis kaasusäiliöt hyvin tuulettuvassa paikassa.

Retkikeittimissä on avoin liekki, joka saattaa aiheuttaa metsäpalon, palovammoja tai sytyttää vaatteet tai teltan tuleen. Älä käytä retkikeittimiä teltan sisällä ja teltan eteisosassakin vain hyvin varovasti. Tekokuituinen teltta syttyy helposti, leimahtaen.

Polttoaineen säästäminen

1. Liota kuivia aineita riittävän kauan niin keittoaika lyhenee. Myös valmisruokapusseja voi liottaa.
2. Käytä kattilan ja paistinpannun päällä aina kantta. Jos sinulla ei ole valmista kantta, askartele sellainen foliosta tai kevyestä pellistä.
3. Hauduttaminen säästää polttoainetta: kiehauta ruoka, siirrä kannella peitettynä sivuun odottamaan ja kiehauta uudelleen.
4. Jos lämmität autiotupaa kamiinalla, keitä samalla vettä.
5. Pidemmällä vaelluksella säästä lettujen, pihvien, rieskojen ja muiden pidempää kypsennystä vaativien aterioiden valmistus autiotupa.
6. Tee tuorepuuroa tavallisen puuron sijaan. Sen lämmittäminen on nopeampaa ja vie vähemmän polttoainetta kuin tavallisen puuron keittäminen.
7. Hyödynnä ruokatermosta haudutuksessa. Laita illalla kiehuva vesi ja puurohiutaleet ruokatermokseen, sulje kansi ja aamulla puuro on valmista. Lämmitä

tarvittaessa. Samalla tavalla voit valmistaa myös esimerkiksi linssipataa.

8. Valmista ruoka nuotiolla ja risukeittimellä aina kun mahdollista.

Ruoan valmistaminen avotulella

Tulenteko ei kuulu jokamiehen oikeuksiin. Nuotio vaatii valmiin ja luovallisen tulentekopaikan tai maanomistajan luvan. Tulen teko on mahdollista:

- maanomistajan luvalla
- ulkoilualueiden, retkeilyreittien ja kansallispuistojen nuotiopaikoilla
- jos kansallispuistojen järjestyssäännöt sallivat vapaan tulenteko-oikeuden retkeilyalueellasi
- Lapissa Metsähallituksen myöntämän maksullisen tulenteko- ja maapuunottoluvan nojalla.
- Nuotion tekeminen vaatii erityistä vastuullisuutta. Jollei vanhaa nuotiopaikkaa löydy, tee nuotiopaikka niin, ettei siitä jää pysyviä jälkiä maastoon. Nuotio pitää sammuttaa huolella runsaalla vedellä, sillä esimerkiksi turve voi kyteä pinnan alla, vaikka nuotiopaikka näyttää sammuneelta.

Hyviä puolia

- mukana tarvitsee kuljettaa vain kattiloita, ei keitintä tai polttoaineita
- keittää nopeasti
- lämmittää ja kuivaa myös ruoan valmistajaa
- tunnelmallinen
- valaisee
- monipuoliset ruoanvalmistusmahdollisuudet: loimutus, tuhassa ja kuumilla kivillä kypsentäminen.

Huonoja puolia

- toimii vain alueilla, joilla polttoaineen saanti on taattu
- kaatosateella ja sateen jälkeen tulen teko ei onnistu, mukaan myös varajärjestelmä ruoan valmistusta varten
- kattilat nokeentuvat paksusti, ja noki eristää: pidä kattilat puhtaana
- tulentekoa on rajattu monin tavoin: tulenteko on sallittu vain maanomistajan luvalla tai vain virallisilla nuotiopaikoilla ja metsäpalovaroituksen aikaan ei ollenkaan.



Retkeilijän jätehuolto

Retkeilijästä ei saa jäädä jälkeäkään luontoon. Maatuvat jätteet laitetaan käymälään tai kompostoriin ja puhdas paperi ja pahvi nuotioon. Kaikki muu jäte kannetaan omassa repussa. Sen, minkä jaksoit kantaa täytenä luontoon, jaksat kantaa tyhjänä pois.

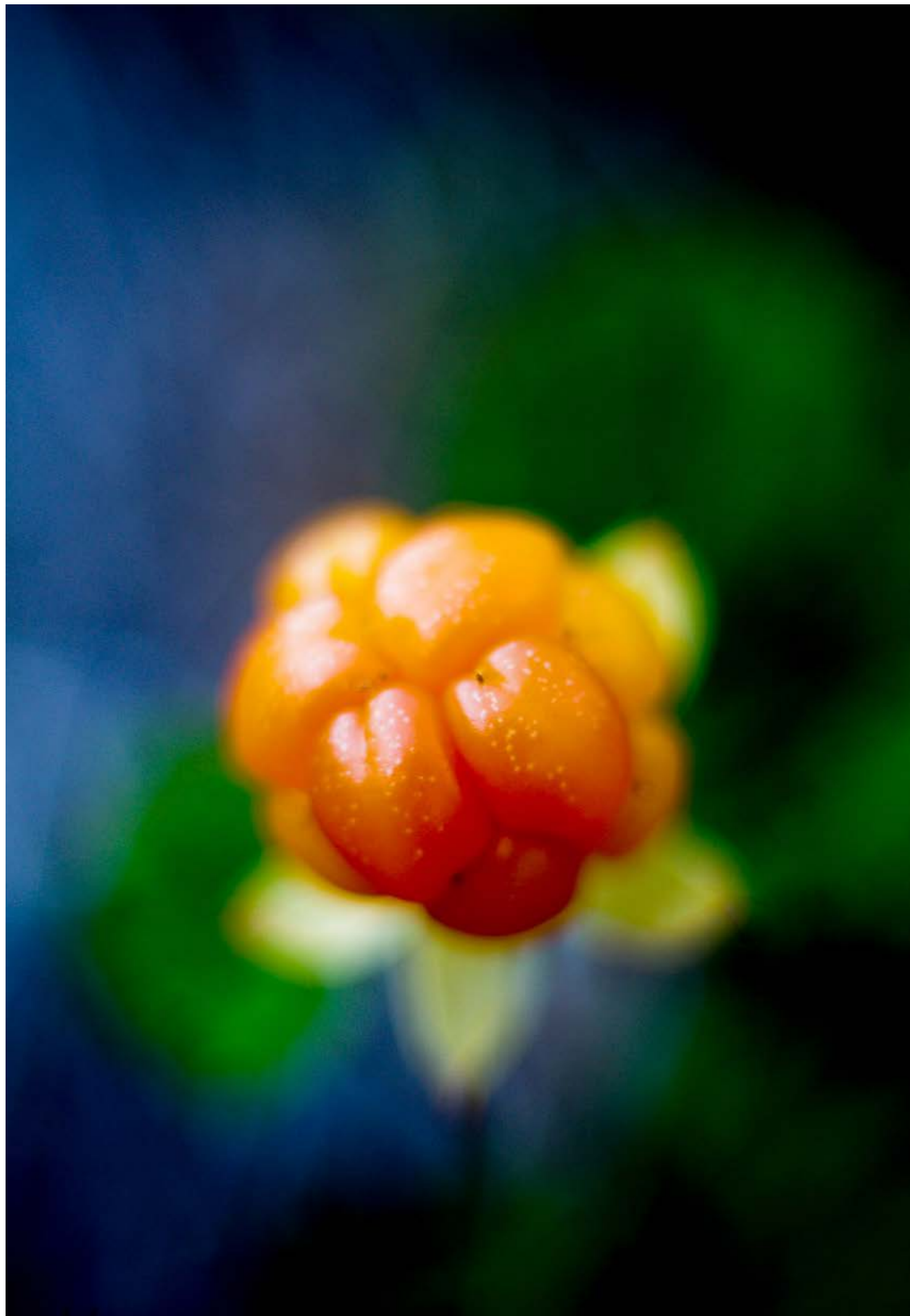
Pienillä teoilla on isoja yhteisvaikutuksia. Roskatto-
man retkeilyn ansiosta retkikohteiden kaatopaikka-
jätteet ovat vähentyneet, vaikka kansallispuistojen ja
muiden retkikohteiden kävijämäärät ovat kasvaneet.
Retkikohteiden tuloväylille on järjestetty toimivia laji-
telupisteitä ja taukopaikoille on tehty kompostoreita.

Roskaton retkeily vähentää huoltoajoa retkeilykoh-
teissa ja sitä kautta melua, päästöjä ja maaperän kulu-
mista. Se säästää luonnon lisäksi rahaa ja työtä.

**Näin vähennät jätettä ja huolehdit jätteistäsi maas-
tossa:**

- Ota roskien vähentäminen tavoitteeksi jo retkiruo-
kia suunnitellessa, tavaroita hankkiessa ja paka-
tessa.
- Kuivata ja valmista retkiruoka itse.
- Hanki ruokaa suurissa pakkauksissa tai irtotava-
rana, ja pakkaa ne uudelleen käytettäviin, suljetta-
viin pakastepusseihin tai rasioihin. Pese ja kuivaa
tyhjät pussit ja rasiat luonnossa, ja pakkaa reppuun
seuraavaa retkeä varten.
- Vältä annospakattuja ruokia ja juomia.
- Vältä ruokia, joiden kääreet sisältävät alumiinifo-
liota.

- Ota mukaan iso suljettava muovipussi jätteille.
Kerää jätteesi talteen, kanno pois luonnosta ja kier-
rätä lasi, metalli, ongelmajätteet, puhdas elintarvi-
kemuovi ja sekajäte.
- Suosi poltettavia pakkausmateriaaleja: paperia ja
pahvia.
- Älä polta muita jätteitä! Muovia tai alumiinifoliota
sisältäviä pakkauksia ei saa polttaa, koska niistä
voi muodostua hajoamatonta jätettä ja myrkyllisiä
kaasuja. Älä jätä poltettavaa jätettä muiden huoleksi
esimerkiksi polttopuuvajoihin.
- Metsäpalovaroituksen aikana roskia saa polttaa
vain autiotuvan tulisijassa tai muissa hormillisissa
tulissijoissa, mutta ei tulentekopaikoilla.
- Ruoantähteet ja muut biojätteet voit jättää tauko-
paikan kuivakäymälään tai kompostoriin tai hau-
data maahan. Biojäte ei kuulu sekajätteeseen, sillä
eläimet voivat levittää muutkin roskat ympäriinsä
etsiessään biojätteestä ruokaa. Sekajätteen seassa
biojäte ei myöskään hajoa puhtaasti, vaan tuottaa
metaania, joka on hiilidioksidiakin vahvempi kasvi-
huonekaasu.
- Vaarallinen jäte, kuten akut tai paristot, kuuluu
vaarallisen jätteen keräykseen, ei sekajäteastiaan.
- Kohtelias tupakoitsija kerää tumpit omaan
rasiaansa ja tyhjentää rasian myöhemmin jäteas-
tiaan.
- Kilpaillaa retkellä, kenelle kertyy vähiten jätettä.



Retkiruokaa luonnosta löytäen

Luonto tarjoaa täydennystä retkiruokaan

Luonnonantimia voi käyttää retkiruoaan lisänä, ja pelkällä luonnonmuonalla voi hädän tullen selvitä pitkiäkin aikoja. Tarkkakatseinen ja ennakkoluuloton retkeilijä saa luonnonantimista mukavaa vaihtelua kuvamuonaan.

Luonnonantimien kerääminen on hauskaa ja palkitsevaa puuhaa, keräilystä voi tulla retkeilyn päättarkoit. Onnekas tai taitava kulkija löytää retkireittinsä varrelta marjat jälkiruokaan, sienet kastikkeeseen tai yrtit ruoan mausteeksi. Sulan maan aikaan luonnossa on eniten hyödynnettävää. Otathan huomioon sen, että luonnon-suojelualueilla mm. kasvien poimiminen on kielletty.

Kerää vain kasveja, sieniä ja marjoja, jotka varmasti tunnistat. Suomessa on noin 100 myrkyllistä luonnonvaraista kasvia, kymmenkunta marjaa ja 50 sientä. Monilla syötäväksi kelpaavilla lajeilla on samannäköisiä myrkyllisiä näköislajeja. Hyvä kasvio ja sienikirja kannattaa sujauttaa mukaan retkireppuun.

Villivihannekset

Villivihannekset, villiyrtit, luonnonyrtit... Luonnossa kasvavilla syötäviksi kelpaavilla kasveilla on monta nimeä. Ne ovat luonnonvaraisesti kasvavia kasveja ja puun osia, ja niitä voi syödä. Marjoja ja sieniä ei lasketa villivihanneksiksi, mutta yhtä lailla niitä voidaan kerätä syötäväksi, kunhan tuntee keräämänsä kasvit.

Villivihanneksia kannattaa syödä, koska ne ovat:

- edullisia
- helposti saatavilla
- ravintoarvoiltaan hyviä
- hyvänmakuisia
- tuovat vaihtelua.

Villivihannesten kerääminen, eli hortoilu, tuo myös uuden näkökulman luonnossa liikkumiseen. Usein villivihannekset ovat tuttuja pihoissa, niityillä, tienvarsilla ja metsissä kasvavia luonnonkasveja ja "rikkaruohoja", kuten nokkonen, voikukka, vuohenputki, piharatamo, siiankärsämo sekä pihlajan ja kuusen silmut.

Villivihannesten avulla voidaan retkiruokaan tehdä monipuolisempaa ja terveellisempää. Luonnosta kerättävillä ruoka-aineilla voidaan rikastuttaa retkiruokaan makua ja saada siihen tuoreutta ja lisää ravintoaineita. Kannattaa miettiä ja ottaa selvää ennen vaellusta, millaisia villivihanneksia alueella saattaa löytyä ja miten niitä voi hyödyntää retkellä.

Villivihanneksia saa kerätä jokamiehenoikeuden turvin muutamien rajoituksin: luonnon-suojelualueilla niiden kerääminen on kiellettyä, ja puun osien, kuten silmujen ja pakurikkään, keräämiseen tarvitaan aina maanomistajan lupa.

Näin keräät villivihanneksia turvallisesti:

- Kerää ja syö vain kasveja, jotka varmasti tunnet.
- Älä kerää kasveja vilkkaasti liikennöityjen teiden tai tehtaiden läheltä, koska niissä on korkeammat raskasmetallipitoisuudet.
- Hanki tietoa käyttämisestä villivihanneksista. Jotkin ovat myös lääkeyrttejä, jolloin niiden käyttömääriä, -tapoja ja -aikoja voi joutua rajoittamaan.
- Villivihanneksia ei saa kerätä luonnon-suojelualueilla, toisin kuin marjoja ja sieniä.
- Puiden osia, kuten silmuja ja pakurikkääpää, ei saa kerätä jokamiehenoikeuden nojalla, vaan siihen tarvitaan maanomistajan lupa.

Villivihannesten pääsesonki on aikaisin keväällä, mutta niitä voi kerätä ympäri vuoden. Eri vuodenaikoina kerätään eri villivihanneksia eri tarkoituksiin.

Villivihannesten keruuaikataulu:

- Lehdet kerätään aikaisin keväällä juuri niiden avauduttua. Silloin ne ovat kaikkein maukkaimpia ja ravintosisällöltään rikkaimpia.
- Kukat kerätään vasta niiden avauduttua myöhemmin keväällä tai kesällä.
- Siemenet kerätään niiden kypsyttyä elo-syyskuussa.
- Juuret kerätään joko aikaisin keväällä tai myöhään syksyllä.

[Eviran tekemä listaus Suomen yleisimmistä luonnonvaraisista ruokakasveista ja niiden käyttötarkoituksesta \(pdf, julkaisut.metsa.fi\).](#)





Kalastaminen

Kalastaminen on hyvä tapa hankkia tuoretta ruokaa vaelluksella. Kalaruokia on helppo valmistaa nuotiolla ja retkikeittimillä, sillä kala kypsyy nopeasti.

Kalaretkelle lähtiessä ei kannata täysin luottaa kala-onneen, vaan varata mukaan myös muita proteiinipitoiseksi pääruoka-aineeksi sopivia ruoka-aineita, joilla voi aterioilla korvata huonoa kalasaalista.

Kalastaminen on luvanvaraista toimintaa onkimista ja pilkkimistä lukuunottamatta. Kalastajan iästä, kalastustavasta ja -paikasta riippuu, millaisia lupia ja maksuja tarvitaan. Tarkasta tarvittavat luvat ja maksut esimerkiksi kalastusluvut.net-palvelusta. Kalastuslupia voi ostaa internetistä, R-kioskilta tai paikalliselta lupamyyjältä.

Kala on helposti pilaantuva elintarvike, joten sen käsittelyssä pitää olla tarkka.

- Syö kala aina tuoreena. Eräolosuhteissa kala ei säily ilman kunnollisia kylmäsäilytystiloja.
- Käsittele kala heti pyydystämisen jälkeen. Kalan veri, sisälmykset ja sen suomuissa oleva lima alkavat pilata lihaa heti.
- Pese kädet aina ennen ja jälkeen raajan kalan käsittelyä.
- Pese ruoanvalmistusvälineet, kuten leikkuulauta ja veitset. Vältä mikrobin siirtymisen muihin ruokiin.

Kala säilyy parhaiten, kun se perataan mahdollisimman pian pyydystämisen jälkeen. Säilyvyyden kannalta on parasta noudattaa seuraavaa järjestystä.

Kalan käsittely:

1. Tapa kala napakalla iskulla. Varaa veneeseen tai pyyntipaikalle tätä varten retkikirves (käytä tylppää päätä) tai puukalikka.
2. Verestä kala pistämällä puukko kalan sivulta kurkuun.
3. Perkaa kala.
 - a. Leikkaa kalan evät. Suomusta kala puukolla tai suomustusraudalla pyrstöstä päätä kohti.
 - b. Avaa vatsa kidusten alta kohti peräaukkoa. Kaavi sisälmykset pois.
 - c. Leikkaa kidukset pois, ne pilaantuvat helposti.
 - d. Huuhtelee kala puhtaalla vedellä.
5. Säilytä kala puhtaassa astiassa tai ripusta roikkumaan.
6. Valmista kala mahdollisimman pian.

Sienestäminen



Elintarvikkeena käytetään suursienen itiöemää, joka nousee maanpinnan yläpuolelle. Suomessa kasvaa tuhansia suursieniä, joista noin parisataa lajia on hyviä ruokasieniä. Satokausi vaihtelee vuosittain, yleensä se kestää toukokuulta lokakuulle.

Sieniä saa poimia jokamiehenoikeuksien nojalla, luonnonsuojelualueilla saa poimia vain ruokasieniä. Niissä luonnonpuistoissa, joissa liikkuminen on rajoitettu vain tietyille poluille, sienestäminen on kiellettyä. Tutustu retkikohteesi sienestämistä koskeviin rajoituksiin ennen retkeä.

Sienestäjän varustus

Jos haluat retkellä sienestää, kannattaa mukaan varata seuraavat varusteet helpottamaan sienestämistä:

Korvaa sienikori laittamalla muovi- tai kangaspussiin kattila ja kerää sienet sinne. Pelkässä kassissa sienet murskaantuvat helposti.

Sieniveitsen harjapäällä voit puhdistaa sienet roskista ja veitsipäällä katkaista sienen juuren pois sekä halkaista sienen tarkistaaksesi, onko siinä matoja.

Sienioppaasta voit tarkistaa, mikä sieni on kyseessä ja onko se syömäkelpoinen

Sienten kerääminen

Kerää aina tuoreita ja hyväkuntoisia sieniä, jotka varmasti tunnet. Jos epäilet, älä poimi.

Poimi sienet kokonaisina. Irrota ne maasta kiertämällä. Leikkaa multainen tyvi pois ja harjaa roskat pois. Leikkaa isoimmat sienet kahtia ja tarkista, onko niissä matoja. Nuoret sienet ovat laadukkaimpia, ja niissä on vain vähän toukkia. Isokokoista sientä ei kannata koonaan hylätä, jos osa siitä on käyttökelpotonta. Leikkaa vain huono osa pois.

Kerää ryöpättävät ja käyttövalmiit sienet erikseen. Voit esimerkiksi laittaa koriin rasioita, joihin keräät eri sienet.

Valmista sienet mahdollisimman pian keräämisen jälkeen. Säilytä sienet viileässä.

Älä kerää sieniä tienvarsilta, asutustaajamista, tehtaiden läheltä tai muista mahdollisesti saastuneista paikoista. Sienet keräävät itseensä helposti ympäristömyrkyjä.

Sienten tunnistaminen

Opettele ensin tunnistamaan yleisimmät ruokasienet. Tuntemalla 2–3 yleisintä sientä voit löytää jo paljon syötävää. Opettele tunnistamaan myös yleisimmät myrkyksienet, jotta osaat välttää niitä. Poimi vain sellaisia sieniä, jotka tunnet varmasti. Kun tunnistat sieniä, haista – älä maista!

Myrkylliset sienet

Suomen luonnossa kasvaa noin sata myrkyllistä sientä ja 10 tappavan myrkyllistä sientä. Kerää siis vain sieniä, jotka varmasti tunnistat syötäviksi! Yleisimpiä ja myrkyllisimpiin kuuluvia sienilajeja ovat mm. valkokärpässieni, suippumyrkkyseitikki, pulkkosieni, myrkkynääpikkä ja punakärpässieni.

Poimi sienet aina kokonaisina, sillä sienen tyven muoto auttaa tunnistamaan myrkylliset sienet. Esimerkiksi kärpässienien tuntomerkki on maan alla piilossa oleva sipulimaisesti pullistunut tyvi. Myrkyllisille sienille ei ole kuitenkaan yhtenäisiä tuntomerkkejä.

Sienten käyttö ruoanvalmistuksessa

Sienet ovat monikäyttöisiä ruoanlaitossa, myös retkellä. Luonnossa syödään joko tuoreita sieniä tai etukäteen kuivattuja sieniä. Tuoreita sieniä voi eräolosuhteissa paistaa voissa pannulla ja tarjota ruokien lisäkkeenä tai niitä voi lisätä paistettuina erilaisiin ruokiin, kuten kastikkeisiin, keittoihin tai patoihin.

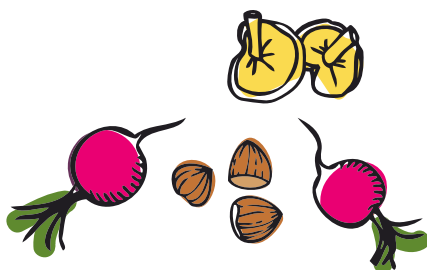
Kuivattuja sieniä voi käyttää vastaavasti ja lisätä ne jo kotona koottaviin ruoka-annoksiin. Sienet tuovat ruokiin paljon makua, sillä ne sisältävät aromaattisia aineita. Huomaa, että 50 g kuivattuja sieniä vastaa 1 litraa tuoreita sieniä.

Eräolosuhteissa helpoimmin valmistettavia ovat sienet, joita ei tarvitse ryöpätä ennen valmistusta. Useat sienet, kuten tatit ja vahverot, sopivat sellaisenaan.

Karvaat ja raakoina lievästi myrkylliset sienet, kuten useimmat rouskut, pitää keittää runsaassa vedessä välillä huolellisesti huuhtoen.

Korvasienet ovat käsittelemättöminä myrkyllisiä sisältämänsä gyromitriinimyrkyn takia, ja ne pitää keittää kaksi kertaa runsaassa vedessä ennen syömistä.





Retkiruokaopas –
Tietoa ja vinkkejä retkiruoasta ja
ruokailusta retkiolosuhteissa