

# Retkeilijän herkkukeittiö

Lyhyt opas hyvään retkiruokaan

Timo Kiravuo  
kiravuo@iki.fi

# Contents

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Miksi retkellä syödään</b>	<b>6</b>
2.1	Karkeaa ravinto-oppia . . . . .	6
2.2	Päivän kulku . . . . .	6
2.3	Kuinka gourmet kannattaa olla? . . . . .	7
2.4	Organisointi . . . . .	7
2.4.1	Ruokaryhmä . . . . .	7
2.4.2	Pakkaaminen . . . . .	7
2.5	Retkeilijän vaatimukset elintarvikkeille . . . . .	8
2.5.1	Melojan ruoka . . . . .	8
2.5.2	Rinkan kantajan ruoka . . . . .	8
2.5.3	Talviretkeilijän ruoka . . . . .	8
2.6	Mausteet . . . . .	8
2.7	Ruoan perinteiset säilöntätavat . . . . .	9
2.8	Pakkaaminen . . . . .	10
2.8.1	Organisointi . . . . .	10
2.9	Muonituksen suunnittelu . . . . .	11
2.9.1	Viikonlopun muonat . . . . .	11
2.9.2	Viikon muonat . . . . .	12
2.10	ruokien riittävyys . . . . .	12
2.11	Retkikokin tyyli ja psykososiaalinen ulottuvuus . . . . .	12
2.11.1	Pienet yllätykset . . . . .	13

<b>3</b>	<b>Keittiön varusteet</b>	<b>14</b>
3.1	Keittimet ja kattilat . . . . .	14
3.1.1	Trangia . . . . .	14
3.1.2	Kaasukeittimet . . . . .	15
3.1.3	Bensa- ja monipolttoainekeittimet . . . . .	16
3.1.4	Nuotio . . . . .	16
3.1.5	Puuta polttavat keittimet . . . . .	17
3.1.6	Tehon tehostaminen . . . . .	17
3.1.7	Paljonko polttoainetta . . . . .	17
3.1.8	Millä tuli alkuun . . . . .	18
3.2	Työkalut . . . . .	18
3.3	Termospullo . . . . .	20
<b>4</b>	<b>Vesi ja retkijuomat</b>	<b>21</b>
4.1	Mistä vettä? . . . . .	21
4.2	Veden kantaminen . . . . .	21
4.3	Veden jatkojalostus . . . . .	22
<b>5</b>	<b>Reseptejä</b>	<b>24</b>
5.1	Jokaisella aterialla nautittavaa . . . . .	24
5.2	Aamiainen . . . . .	25
5.2.1	Munat ja pekoni . . . . .	25
5.2.2	Aamiaisen munaruoat . . . . .	25
5.2.3	Amerikkalaiset pannarit . . . . .	26
5.3	Lounas . . . . .	27
5.4	Pikkupurtavaa . . . . .	27
5.4.1	Quesadilla . . . . .	27
5.5	Pääruokia . . . . .	27
5.6	Lämpimät ateriat . . . . .	28
5.6.1	Kaupassa . . . . .	28
5.6.2	Ensimmäisen illan ruoka . . . . .	28

5.7	Reseptit . . . . .	29
5.7.1	Pasta bolognese . . . . .	29
5.7.2	Pataruoat . . . . .	29
5.7.3	Arabialainen riisi . . . . .	29
5.8	Ennen retkeä valmiseltavia . . . . .	30
5.8.1	Kuivattu jauheliha . . . . .	30
5.8.2	Jerky . . . . .	31
<b>6</b>	<b>Erikoisuuksia</b>	<b>32</b>
6.1	Kalastaminen kajakista . . . . .	32
6.2	Retkiuunit . . . . .	32
6.3	Leipominen . . . . .	33
6.3.1	Lasagne . . . . .	33
6.3.2	Pizza . . . . .	33
6.3.3	Leipä . . . . .	34
6.3.4	Kakut, pullat ja piiraat . . . . .	34
6.3.5	Muuta hyvää uunista . . . . .	34

# Chapter 1

## Johdanto

Tämän pienen oppaan tarkoituksena on kertoa muille mitä olen oppinut kokkaamisesta retkellä kolmen viimeisen vuosikymmenen aikana. Retkiruoanlaitto ei ole vaikeaa, retkellä voi laittaa ja syödä melkein samaa ruokaa kuin omassakin keittiössä, mutta paremmassa maisemassa ja kuntoilun antamalla ruokahalulla. Onnistuminen on siis melkein taattua.

Oletan lukijan jakavan oman näkemykseni retkeilyn merkityksestä, retkelle lähdetään nauttimaan luonnosta ja retkellä liikutaan, jotta saadaan vaihtelua maisemiin. Retkellä ei ole suoritusavoitteita ja perillä ollaan heti kun on päästy liikkeelle. Tiedän että on muitakin koulukuntia. Jos retken laatu mitataan kilometreissä, se rajoittaa ruoanlaittoon käytettävää aikaa, tästä tyylistä nauttivien kannattaa kiinnittää huomiota reseptien helppouteen ja valita vähemmän työläitä ruokalajeja. Ja on myös olemassa henkisen karaistumisen oppi, joka edellyttää että retkellä kärsitään kylmää ja märkää ja syödään huonosti, heille minulla ei ole muuta tarjottavaa kuin säälivää myötätuntoa.

Tämä opas lähtee siitä, että retki on hyvä syy mennä kauniiseen paikkaan syömään. Ei ole mitään syytä, miksi ihmisen pitäisi kärsiä ja syödä mautonta ruokaa, kun hän voisi yhtä hyvin syödä maukasta ruokaa. Miksi matkustaa luonnon kauneuden ääreen ja pilata tunnelma merkityksettömällä mössöllä?

Olen itse harrastanut vaellusta rinkka selässä, merimelontaa ja talvivaelluksia ahkion kanssa, joten ajatukseni on kohdistettu erityisesti näihin lajeihin, mutta uskon muidenkin luonnossa liikkujien, kuten veneilijöiden ja päiväretkeilijöiden, hyötyvän näistä vinkeistä.

Tämä opas on edelleenkin keskeneräinen, kädessäsi oleva versio on tulostettu Hangon merimelontataphuttuun 2010. Oppaan päivittymistä voi seurata osoitteesta <http://www.kiravuo.net/>

Helsingissä 18.8.2010

Timo Kiravuo

## Chapter 2

# Miksi retkellä syödään

Perustasollaan ihminen syö elääkseen. Paitsi ranskalaiset, jotka elävät syödäkseen. Meikin voimme ottaa heistä oppia ja liittyä sivistyskansojen joukkoon.

### 2.1 Karkeaa ravinto-oppia

Retkeilijä tarvitsee energiaa jaksakseen. Helposti jopa kaksi kertaa sen verran kuin työpöytäelämämässä. Joten turha murehtia maukkaista kaloreista, retkellä ne myös kuluvat. Ja talvella kroppa vaatii enemmän ravintoa kuin kesällä, koska sen on tuotettava lisäksi lämpöä, joten talvivaeltaja saa todellakin paistaa pekoninsa aidossa voissa.

Ihmisen biologinen perimä on kivikaudelta ja kehomme käyttäytyy kuten metsästäjä tai maanviljelijälle sopii. Kun ravintoa on runsaasti, sitä varastoidaan elimistön rasvakerroksiin odottamaan huonoja aikoja. Energian kulutuksen ylittäessä ravinnosta saatavan energian määrän, elimistö alkaa kuluttaa rasvavaran-tojaan. Tämä muutos ei kuitenkaan tapahdu heti, vaan siihen menee muutama päivä. Tämän takia on tyypillistä, että retken kolmantena tai neljäntenä päivänä on erityisen nälkäinen olo, kun keho on tajunnut että nyt on nälänhätä ja vasta tämän jälkeen alkaa rasvan polttaminen. Tämä on myös hyvä tiedostaa jos haluaa laihtua, laihtuminen on käynnistettävä ennen retkeä, jotta reissusta olisi hyötyä. Ja etenkin pitemmällä reissuilla kannattaa muistaa, että rasvaa katoaa enemmän kuin painon laskusta voisi päätellä, koska myös lihakset alkavat kasvaa.

Energian lisäksi ravinnosta saadaan vitamiineja ja hivenaineita. Koska retkellä hikoillaan usein ja hien mukana poistuu mineraaleja, kannattaa tähän kiinnittää huomiota. Esimerkiksi huulten rohtumiseen kannattaa huulirasvan lisäksi lisätä ruokaan reilusti suolaa ja syödä vitamiinitabletteja. Olen huomannut, että vitamiinipilleri aamulla ja reilusti suolattu ruoka tekevän olon mukavammaksi vaelluksella.

### 2.2 Päivän kulku

Tyypillisesti retkellä syödään aamupala, lähdetään liikkeelle, syödään kevyt lounas ja illalla, kun tullaan leiriin raskaammin päivällinen. Välissä saatetaan pitää teetauko tai pari. Myös liikkeessä oltaessa voi napata kevyttä purtavaa, kuten pähkinöitä, suklaata jne. Nestettä kannattaa nauttia pitkin päivää säännöllisesti, pienikin nestehukka syö voimia paljon.

Tästä normaalista päivätahdista voi tietenkin poiketa. Sydäntalvella voi olla mielekästä laittaa leiri aamulla nopeasti kasaan, hiittää puoli tuntia jotta keho saadaan lämpimäksi ja syödä aamupala sitten. Jos paikka,

jossa ollaan, sattuu olemaan kaunis, voi liikkeellelähtöä viivyttää tai keskikesällä voi syödä raskaan lounaan, loikoilla ja vaeltaa myöhään iltaan, kun valoa riittää. Ja retkellä joudutaan kumminkin elämään sään mukaan.

Ylipäättään kannattaa varautua siihen, että sää estää kulkemisen ja päivä tai pari joudutaan viettämään paikallaan. Tällöin on aikaa kokata ylimääräistä vaivaa vaativia herkkuja ja napostella keksejä. Muutama kirja tai seurapeli ei ole myöskään mitenkään huono idea.

## 2.3 Kuinka gourmet kannattaa olla?

Reissussa on leppoisia päiviä, jolloin aurinko paistaa, tuuli on leuto ja linnut laulavat. Ja sitten on päiviä, jolloin tuuli ottaa vauhtia pohjoisnavalta ja raskaat harmaat pilvet painavat mielen maahan. Näitä jälkimmäisiä päiviä varten kannattaa suunnitella osa ruoasta nopeasti valmistuvaksi ja helpoksi. Lounaaksi kuppikuumaa tai nuudeleita, päivälliseksi pataruokaa. Puolen tunnin kuluttua rinkan maahan tai kanootin rantaan kolahtamisesta pitäisi edessä olla kuumaa ruokaa.

Sitten niin muina päivinä voi nähdä ylimääräistä vaivaa ja tehdä jotain erikoisempaa.

Muutamaa klassista virhettä kannattaa varoa. Retkellä ei kannata kokeilla jotain täysin uutta, ellei ole vararuokaa ja aikaa sen tekemiseen (ajalla tarkoitan elinaikaa nälkäisten toverien vaatiessa ravintoaan). Ei kannata myöskään hurauttaa mihinkään tiettyyn yhteen herkkuruokaan, quinoa-kuskus on hyvää, mutta kolmantena päivänä peräkkäin se alkaa tulla korvista ulos. Parempi vaihdella tarjontaa.

Reissuun kannattaa ottaa mukaan vararuokaa päivän tarpeiksi yllättävien sattumien varalta. Vararuoan pitäisi olla jotain, jota ei tule syötyä muutoin. Suklaa ja keksit eivät siis kelpaa. Retkeilykauppojen mauttomat valmisruoat kelpaavat vararuokaiksi. Itse pudotan ruokasäkin pohjalle esim. kuivia tortellineja, jotka voi keittää nopeasti ja maustaa oliiviöljyllä ja mustapippurilla.

Koska koiran kuivamuona on melko hyvin tutkittua, puhdasta ja laadukasta, jotkut retkeilijät pitävät sitä mukanaan vararuokana. Kun kerroin tämän koiran omistavalle kaverilleni, hän ojensi kuppia. Ei se hyvälle maistunut, mutta kyllä sitä nälkänsä söisi.

## 2.4 Organisointi

### 2.4.1 Ruokaryhmä

Trangialla laittaa mukavasti ruoat kolmelle ihmiselle. Monet ainespakkaukset on suunniteltu useammalle kuin yhdelle. Joten 2-3 ihmistä on mukava ruokaryhmä. Homman voi organisoida kokonaan keskitetysti tai sitten tehdä vain pääruoat yhdessä ja jättää muut ateriat kunkin omatoimisuuden varaan. Jälkimmäisellä tyylillä itse kukin voi valita haluamansa leivät ja päälliset.

### 2.4.2 Pakkaaminen

Ruokatarvikkeet kannattaa ottaa kotona ulos pahvipakkauksista, leikata pakkauksesta ohje talteen, kerätä yhden aterian tarpeet kasaan, pakata muovipusseihin ja kerätä pussit yhteen pussiin. Kestävällä tussilla kirjoitetaan jokaisen ateriapussin päälle mikä ateria se on ja vettä tms. tarvitsevien aineiden päälle paljonko ne tarvitsevat.

Kokenut retkikokki saattaa myös ottaa erilaisia raaka-aineita mukaan riittävän määrän ja päättää päivittäin mitä tekee näistä. Tätä ei suositella aloittelijoille, se saattaa tuntua kotona hienolta idealta, mutta

väsyneenä ja nälkäisenä on paljon helpompi ottaa repusta yksi ateriakokonaisuus esille kuin ryhtyä miettimään mitä tarvitaan. Olen itse mm. unohtanut kananmunat tai maitojauheen aamiaispannareista.

Kaikki kannattaa pakata kosteutta kestävästi. Minigrip-tyyliset pussit ovat hyviä kohtuullisen kiinteille asioille (pähkinät, neilikat, kanelitangot, parmesan). Jauhemaiset asiat (jauhot, mausteet) kannattaa pakata riittävän suureen tavalliseen muovipussiin (3 litran pakastepussiin) ja kiertää pussin suu ja solmia löyhästi. Muuten jauhot tukkivat minigripin sulkijamekanismin.

Nestemäisille tarpeille (oliiviöljy, vaahterasiirappi, soijakastike) kannattaa etsiä muovisia pulloja, esim. lentokoneiden viinipullot ovat aika sopivia.

## 2.5 Retkeilijän vaatimukset elintarvikkeille

### 2.5.1 Melojan ruoka

Meloja on sikäli onnellisessa asemassa, että paino ei ole hänelle suurikaan ongelma. Niinpä hän voi käyttää säilykkeitä hyväkseen. Tämä ei kuitenkaan ole mikään syy syödä sikanautaa, siitäkin voisi kai tehdä jotain syötävää, mutta en ole keksinyt miten. Sen sijaan kannattaa kurkistaa valmiskastikkeiden, lihapullien, keittojen jne. suuntaan.

Meloja voi ottaa myös mukaansa erilaisia vihanneksia. Itse pidän tomaateista välipalana, jonka voi nauttia hetken tauolla. Tomaateissa on niin paljon nestettä, että ne käyvät samalla juomasta. Uudet perunat eivät ole hassumpi idea, etenkin jos sattuu saamaan kalaa (kajakista on hyvä uistella).

Lämpötila kanootissa on sama kuin pintaveden lämpötila. Tätä voi hyödyntää kauden alku- ja loppupuolella ja käyttää kanoottia jääkaappina kulussa oltaessa.

### 2.5.2 Rinkan kantajan ruoka

Rinkan kantaja hakee ennen kaikkea keveyttä. Koska Suomessa ei ole vedestä pulaa, tämä tarkoittaa kuivattua ruokaa. Riisiä, pastaa, kastikkeita keittojauheita jne.

Säilyvyyttä pitää pohtia sään mukaan, kesällä rinkan sisällä on 20-30 astetta lämmintä, joka on aika heikko lämpötila useimmille elintarvikkeille.

### 2.5.3 Talviretkeilijän ruoka

Talvella eletään pakastimessa ja ruoan säilyvyys ei ole ongelma. Ahkiota Suomen loivilla tuntureilla vetävän retkeilijän ei tarvitse myöskään hermoilla painosta yhtä paljon kuin tavaroitaan kantavan, vaikka ahkiossakin paino tuntuu. Talvella tosin myös kaikki jäätyy, mikä on otettava huomioon.

Omien kokemusten mukaan esim. valmiiksi siivuttu pekoni jäätyy -30 asteessa klimpiksi, jota on käänneltävä puolelta toiselle pannulla, jotta saisi yhden siivun sulamaan irti. Mutta mätitähna puolestaan on täysin pehmeää samassa lämpötilassa, joten pakkasaamiainen voi koostua jälkiuuniviipaleesta ja paksusta nauhasta rasvaista ja suolaista kallen kaviaaria.

## 2.6 Mausteet

Mausteilla voi ruoalle tehdä ihmeitä. Kohtelias retkikokki tiedustelee ennen matkaa seurueen makutottumukset ja suunnittelee mausteet sen mukaan.



Historiallisesti mausteilla on ollut suuri merkitys. Yleinen harhakäsitys on että keskiajalla mausteilla olisi peitelty pilaantunen ruoan makua, mikä tietenkin on puppaa, koska niillä, joilla oli varaa mausteisiin, oli myös varaa hyvään ruokaan. Ja itse asiassa monet mausteet parantavat elintarvikkeiden säilyvyyttä. Jos on erehtynyt kaivamaan nenää tai pyyhkäisemään silmää chilien pilkkomisen jälkeen, voi kuvitella että chilit ja pippurit eivät ole herkkua bakteereillekaan.

Mutta keskiajalla mausteilla osoitettiin ennen kaikkea sosiaalista statusta ja hyvällä maustepakilla varustautunut retkeilijä voi edelleenkin jatkaa tätä perinnettä saaden osakseen ihailua ja kunnioitusta.

Maustaminen lienee useimmille tuttua ja kannattaa tiedostaa ero käsitteiden “mausteinen” ja “tulinen” välillä. Maustetun ruoan ei tarvitse polttaa.

Sopivan pienten pakkausastioiden löytäminen on ollut ongelma, filmipurkit ovat turhan isoja ja lisäksi ne ovat nykyään katoavaa kansanperinnettä. Onneksi Suomessa on ryhdytty myymään mausteiden täyttöpakkauksia minigrip-tyyppisen sulkijan kanssa ja nämä ratkaisevat ongelman kerralla.

Mitä mausteita mukaan on itse kunkin oma kysymys, itse suosittelisin seuraavaa perusvalikoimaa:

- *Suola* on tärkeä hivenaine ja retkellä sitä poistuu hien mukana. Kannattaa kuitenkin katsoa elintarvikkeiden suolapitoisuus, monissa valmisruoissa on paljon suolaa.
- *Jauhettu tai rouhittu mustapippuri* piristää usempia ruokalajeja. Kannattaa kokeilla joskus ruisleipää, jonka päällä on voita, metvurstia, tomaattia ja ripaus pippuria antamassa aksenttia.
- *Basilika* sopii yhteen tomaatin kanssa, esimerkiksi pastakastikkeisiin ja pataruokiin.
- *Chili* tulisen ruoan ystäville.
- *Valkosipulijauhe* antaa potkua ruoalle, kannattaa katsoa onko jauheessa myös suolaa
- *Sitruunapippuri* on kevyempää kuin kokonainen sitruuna ja kalamiehille hyödyllinen, mutta kannattaa taas kurkistaa tuoteselostetta, sitruunapippuri on enimmäkseen suolaa.
- *Yrteistä* basilika on ehkä arvostetuin, mutta muitakaan ei kannata unohtaa. *Rakunaporkkanat* ja -kana ovat herkkua, *salvia* sopii vihanneksille jne.

Perusmausteiden lisäksi voi ottaa oman tyylin mukaan lisäaineita. Itselläni saattaa kulkea mukana:

- *Inkivääriä* itämaisiin ruokaiin ja aamiaispannareihin.
- *Garam masalaa*, intialaisen keittiön perusmaustetta, joka sopii mm. patoihin
- *Kanelia*, *kardemummaa*, *neilikoita* ja *kurkumaa* arabialaisen riisin tekemiseen
- *Maustepippuria*, joka antaa spagetille mukavan säväyksen (spagettia lautaselle, hulaus oliiviöljyä tai nokare voita, reipas ripaus mausteppippuria, kastike päälle ja parmesania, siitä ei retkiruoka paljoa parane).

## 2.7 Ruoan perinteiset säilöntätavat

Niin kauan kuin keräilijä-metsästäjä on saanut saalista, hän on myös pohtinut sen säilömistä vastaisen varalle. Ensijainen ratkaisu on ollut syödä niin paljon kuin napa vetää, muuttaa ruoan energia rasvaksi ja käyttää se myöhemmin hyväksi. Tämän lisäksi on kuitenkin kehitetty vuosituhansien varrella muita keinoja.

Kuivattaminen on retkeilijää eniten kiinnostava menetelmä estää ruoan pilaantuminen, koska se keventää samalla ruoan painoa. Kuivaamisen säilyttävä vaikutus perustuu siihen, että ruoasta poistetaan vesi, jolloin se ei tarjoa kovinkaan hyvää kasvualustaa sen pilaaville bakteereille tai homesienille. Happi on usein unohdettu tekijä ja kuivaaminen ei auta sitä vastaan, esim. rasva härskiintyy edelleenkin.

Savustus on toinen tapa säilyttää elintarviketta, kuorruttava savuhiukkaset rajoittavat pöpöjen pääsyä elintarvikkeeseen.

Pakastaminen on talviretkelijälle luonnollinen tapa säilyttää elintarvikkeita. Muistan erään reissun, jolloin kaikki oli umpijäässä paitsi jäätelö (en tiedä mistä joku oli keksinyt ottaa sitä mukaansa). Pakastaminen ei kuitenkaan kevennä ruokaa, mutta pakastaminen on myös hyvä tapa säilyttää ennalta valmistettuja tarvikkeita. Esimerkiksi kuivatun jauhelihan ei pitäisi periaattessa pilaantua, mutta säilytän sen silti pakkasessa.

Hapattaminen, käyttäminen ja muut bakteerireaktiot ovat myös suosittu tapa sekä muutta elintarvikkeen makua ja koostumusta että lisätä sen säilyvyyttä. Ilkeästi voisi sanoa, että tavoittena on valita tapa, jolla elintarvike pilaantuu, ennen kuin se pilaantuu omin päin.

Happoon, etenkin etikkaan, säilöminen on myös hyvin vanha menetelmä, mutta painoa lisäävänä ei kiinnosta useimpia retkeilijöitä.

Umpeen leipominen on vähemmän säilytysmenetelmäksi mielletty metodi, mutta ihan hyvä lyhytaikaiseen säilömiseen. Piiraat ovat tästä hyvä esimerkki. Helposti pilaantuva liha umpioidaan hitaammin pilaantuvan taikinan sisään ja taikina kypsytetään.

## 2.8 Pakkaaminen

Retkellä pitää pystyä löytämään haluamansa tarve kohtuullisella vaivalla. Retkeillä ei kannata myöskään kantaa mukanaan tilaa vieviä ja painavia pakkauksia. Joten kun ruoat on valittu ja hankittu, puretaan pakkaukset. Pahvirasioista leikataan tarpeelliset valmistusohjeet talteen. Muu rasia heitetään menemään. Yhden ateriakokonaisuuden tarpeet kerätään yhteen pussiin, esim. pakastuspussiin.

Logiikkana on siis välttää turhaa painoa ja tilanhukkaa ja keskittää yhteen kuuluvat asiat yhteen. Sekä säilyttää ruoanlaittoon tarvittava informaatio.

Hyvä apu tässä on kaikkia tunnettuja luottimia kestävä merkkaustussi. Sillä voi merkitä perunamuussin kylkeen “PM, 2 dl vesi” tai “doggie food, vain hätätapauksissa”

### 2.8.1 Organisointi

Kullakin on oma tapansa organisoida. Tässä ei ole mitään erityistä sääntöä, eikä sillä ole myöskään välttämättä väliä organisoiko vai ei. Mutta koska reissussa on riitettävä ruokaa kaikille reissun ajan, kannattaa tehdä tietoinen päätös siitä, miten homma hoidetaan.

Kokenut kokki voi ottaa mukaan 2 kg riisiä, 1 kg pastaa, sekalaisia mausteita ja kastikejauheita ja käyttää nämä niin, että reissun lopussa kohtuullinen määrä on käytetty ja kaikki ovat tyytyväisiä.

Mutta realistisempi vaihtoehto on pakata kukin ateria omaan pussiinsa. Ja vielä varmempi tapa on pakata kullekin päivälle oma pussinsa. Pakkaamisen ja kuorman jakamisen voi hoitaa esim. siten, että kullekin päivälle on yksi iso pussi ja joka aamu avataan yksi pussi, jossa on sen päivän ruoat porukalle.

Yksi tapa organisoida on myös se, että jokainen on omillaan ja pärjää itse tai että kokki ottaa mukaan mitä sattuu ja loppuvaiheessa reissua kerätään mitä löytyy. Ei tämäkään ole välttämättä katastrofi, vaikka itse hermostuisinkin tällaisesta ajattelusta.

Itse olen havainnut satunnaisesti kootulle ruokaryhmälle hyväksi seuraavan tyylin. Ja hyväksi havaitsemisella en tarkoita sen olevan paras, vaan että tunnen sen ja tunnen oloni mukavaksi sen kanssa ja tämä sopii kun ihmiset eivät tunne toisiaan ja ruokatottumuksiaan kovinkaan hyvin.

Kukin vastaa voiveivistään, juomistaan ja lounaistaan itse. Yhteisesti (2-3 hengen porukalle) hankitaan aamupalapuurot ja päivän isoin ateria. Pääateriat kootaan muovipusseihin, jossa on kullekin aterialle tarvittavat ainekset. Nämä ateriat pakkaan yleensä yhteen ison säkkiin, josta poimin tarpeen mukaan sopivan. Kun tarvitaan nopeata ja helppoa, se on pata ja jauhelihaa, kun on aikaa, jotain hienompaa.

Omat ruokani organisoin pieniin pakkauspusseihin. Näitä pusseja saa kalliilla retkeilyliikkeistä, mutta kun reissaa maailmaa ja seuraa valikoimia, niitä löytyy halvemmalla. Stockmannilla oli niitä joskus n. euron kappale. Pakkauspussien tehtävänä on erottaa tavarat toisistaan ja olla tunnistettavissa. Joten mikä tahansa ohut ja kevyt värikäs kangas riittää. Koon suhteen sanoisin, että jotain A4:n ja A3:n välillä olisi sopiva.

Pakkauspussien ansiosta löydän tarvitsevani helposti. Minulla on oma systeemi, jota en ole suunnitellut ihmeemmin, se on vain syntynyt. Ruokailuvälineet kirkkaan vihreässä. Trangia ja retkiuuni oransseissa, ne erottaa muodoltaan. Tee keltaisessa, leivät sinisessä. Lämpimät alusvaatteet punaisessa. Se toinen sininen on lounastarpeille. Violetti on henkilökohtaisille pikkutavaroille, nenäliinat, linkkarit, pihdit, varaparistot, jne.

Systeemillä ei ole sinänsä väliä, mutta sillä, että homma on hanskassa, sen tietää itse ja muutkin tietävät että sinulla on homma hanskassa on merkitystä. Se luo turvallisuutta ja hyvää ilmapiiriä.

Ja sen, että homma on hanskassa, ei tarvitse hillitä luovuutta. Luovuus on yhdistelmä vapaata assosiaatiota ja kurinalaisuutta. Retkikokki voi olla luova ennen matkaa, valmistautua organisoidusti, varautua tietyin lisätarvikkein ja antaa inspraatiolle vallan reissussa, pitäen huolen siitä, että se pysyy asetetuissa rajoissa.

## 2.9 Muonituksen suunnittelu

Viikon mittaiset ja lyhyemmät retket ovat helppoja suunnitella. Kullekin päivälle pitää olla riittävästi ruokaa, että kenenkään ei tule nälkä ja siinäpä suunnilleen se. Pidemmällä reissuilla pitää alkaa laskea tarkemmin hivenaineita ja vitamiineja. Erityisen vaativissa olosuhteissa, kuten Himalajan vuorikiipeilyssä on samoin erityisvaateita.

Viikonlopun retken muonituksen suunnittelu on erittäin helppoa. Painolla ei ole kauheasti väliä, säilyvyyttä pitää miettiä vähän.

Tavallisen viikon mittaisen reissun suunnitteleminen on helppoa.

Viikon reissu vaatii enemmän koordinaatiota, mutta ei ole vaikea.

### 2.9.1 Viikonlopun muonat

Oletetaanpa normaali viikonlopun reissu, lähdetään perjantaina töiden tai koulun jälkeen, palataan sunnuntaina. Perjantaina on syöty lounas ja lihasvoimin liikkeelle päästään joskus kello kuuden maissa. Kävellään pari tuntia ja tullaan yöpymispaikalle nälkäisinä ja kohtuullisen väsyneinä.

Iltateriaksi sopisi jotain helppoa ja ei turhan raskasta ruokaa. Mieleen tulisi 400 gramman levy kana-suikaleita ja paketti tortilloja, muutama tomaatti tai patkka kurkkua ja vähän salsaa tai muuta tulista ja maistuvaa. Tai pataruoka tai pelkästään voiveipiä tai lihapasteijoita tai mitä tahansa. Olennaista on saada ravintoa krooppaan ja päästä nukkumaan.

Aamulla on aikaa ja reipas päivä. Paketti pekonia pannulle ja pari kananmunaa perään. Mikäli mukana on patkka vaaleaa leipää, sen voi paistaa pekoninrasvassa. Seuraksi teetä. Tämän voimalla pärjää puoleen päivään saakka.

Lauantaina ollaan liikkeessä ja jossain puolen päivän paikkeilla alkaa olla aika lounastaa. Keitin esille ja kuumaa vettä tulemaan. Nuudeleita tai kuppikuumia ja päälle teetä ja voileipä.

Iltapäivällä saattaa olla kohta teelle ja toiselle voileivälle, mutta sitten päästän iltaan. Yöpymispaikalle tullaan joskus neljän-kuuden maissa ja ruoanlaitolle on aikaa.

## 2.9.2 Viikon muonat

Tähän tullaan kopioimaan jonkin retken suunnitelma.

## 2.10 ruokien riittävyys

Tyypillisesti monissa puolivalmisteissa on mainittu, monelleko henkilölle tuote riittää. Se kannattaa puolittaa heti kättelyssä. Kahden hengen annos on yhdelle, jne. Retkiruoissa kahden hengen annos riittää puolelletoista. Tarina kertoo puolustusvoimien muonittajasta, joka oli saanut erään lentoyhtiön hivenen yli-ikäisiä mutta kunnossa olevia aterioita ja tarjosi ne varusmiehille. Siis yksi lentokoneessa istuvalle matkustajalle tarkoitettu ateria tarjottiin yhdelle viisi tuntia metsässä betonisten telamiinujen ja muiden lelujen kanssa loikkineelle varusmiehelle. Se annoskoista.

## 2.11 Retkikokin tyyli ja psykososiaalinen ulottuvuus

Pidemmillä reissuilla ihmiset keräävät toisinaan erilaisia paineita. Itse reissu saattaa pelottaa joitakuita, toisia häiritsee kun ei päästä tavoitteeseen. Kun eletään tiiviisti yhdessä henkilöpiirteet alkavat nousta esille. Tästä löytyy kirjallisuudesta kuvauksia, esim. kun kaksi päämääräorientoitunutta kiipeilijää joutuu odottamaan huiputussäätä pienessä teltassa, kolmannen päivän kohdalla ollaan jo varmoja siitä, että toinen hengittää tahallaan oudosti tavalla ja pudottelee niitä äänekkäitä hilsehiutaleita vain ärsyttääkseen.

Kokki on ryhmädynamiikalle tärkeä tekijä. Kokki voi ärsyttää ihmisiä, mutta myös purkaa ärsytystä. Kokki voi latistaa tunnelman tai nostaa sen. Viikon reissulla tämä ei yleensä merkitse paljoa, mutta kun aletaan puhua retkikuntatasoisista jutuista, sillä on merkitystä.

Etenkin vaativimmilla reissuilla kokki voi vaikuttaa paljon ilmapiiriin. Jos retkikunnalla on kokki, joka tuottaa päivästä päivään hyvää ruokaa, yllättää pienillä herkuilla (ja todella pienet herkut riittävät, paperiin kääritty salmiakki ruoan päälle voi olla päivän tapahtuma), niin retkikunnalla on vahva perusta. Lämmin ruoka on yhtä kuin koti ja luottamus kokin taitoihin on verrattavissa äidin turvallisuuteen (tästä voisi joku psykologi jatkaa pidemmälle ja väitellä tohtoriksi).

Pienemmillä retkillä ilmapiirin ylläpitäminen ei ole yhtä tärkeätä, mutta sillä on merkityksensä. Joten kokin kannattaa miettiä miten esiintyä.

Kokin ensimmäinen perussääntö, niin kotona kuin reissussakin, on että keittiöstä ei tule virheitä, joita myönnettäisi. Koskaan ei pidä pyytää anteeksi tarjoamaansa ruokaa.

Mutta tyylin luomisessa lisämetodi on klassinen brittiläinen “understatement”. Jos kokki pyytää anteeksi sellaista, jota ei tarvitse pyytää anteeksi, hän luo mielikuvan jatkuvasta pyrkimisestä yhä korkeammalle tasolle ruoanlaitossa. Jos viiden päivän hiihdon jälkeen kokki pyytää anteeksi, koska “valitettavasti basilika on kuivattua, ei tuoretta”, se viestii, että “meillä on asiat niin hyvin, että meillä on varaa murehtia mausteiden laatuasteista”. Tämän filosofian voi muuten soveltaa elämään yleisemminkin, jos ihmisen suurin ongelma, josta hän kirjoittaa yleisönosastoon, on se, että Hakunilassa (nimi muutettu) ei ole tarpeeksi tennisvuoroja, niin asiat ovat yleisesti ottaen hyvin.

### 2.11.1 Pienet yllätykset

Kenen tahansa retkueen jäsenen syntymäpäivän, nimipäivän tai minkä tahansa merkkipäivän muistaminen nostaa koko seurueen mielitilaa. Olennaista on se, että joku välittää, joku näkee vaivaa ja yleisö yllättyy. Joten täytekeksiin lykätty kynttilä riittää loistavasti merkkipäivän muistamiseen.

Partioaikoina teimme viikonloppuretkiä, jotka yleensä päättyivät siihen, että odotimme bussin jossain päin Etelä-Suomea. Muutamana kerran otin mukaan kuivakakun, niitä folioon käärittyjä juttuja, jotka säilyvät ydinsodan jälkeen ja joita voisi käyttää faaraoiden säilömiseen, paitsi että faaraot ovat säilyneet vain tuhansia vuosia. Kun odotellaan bussia sateessa ja parin päivän retken jälkeen nykäisee tällaisen rinkasta, on kaikilla kivaa, hyvä olla ja retkeltä palataan kotiin hyvällä mielellä.

Ylimääräiset karkit, suklaat, keksit jne. ovat hyvä juttu.

Olen saanut kuulla luotettavasta lähteestä (kaverini kertoi kaverinsa nähneen tämän) anekdootin varusmiehestä, jonka palvelus oli fokusoitunut vähemmän fyysiseen aselajiin. Eräänä päivänä heille kerrottiin, että heidän pitäisi suorittaa marssi, jossa olisi liikuttava jalan. Tällä marssilla tulisi olemaan myös tauko, joka olisi vakituisten ruoka-aikojen välillä, mutta ottaen huomioon marssiin liittyvän fyysisen rasituksen, osallistujien kannattaisi varata mukaan pieni välipala.

Niinpä sankarimme (kaverin kaverin inttikaveri) oli varustautunut ja kun saavuttiin taukopaikalle, hän löysi itselleen mukavan kannon, levitti siihen leipälaukustaan puna-valkokuudullisen liinan, pullon alkoholitonta kuohuviiniä (piccolo-kokoa) pienen sacher-tortun ja hopealusikan. Kun ympäröiva komppania keräsi kollektiivisia leukojaan turpeesta, sankarimme kommentoi, että tämä oli hänen mielestään sopiva välipala, niinhän ohje kuului.

Joten, kokin ohje on: “Ylitä itsesi teoilla, ei sanoilla”.

## Chapter 3

# Keittiön varusteet

### 3.1 Keittimet ja kattilat

Useimmat kokeneet retkeilijät ovat jossain vaiheessa uraansa saaneet idean keventää pakkausta syömällä vain kylmää ruokaa. Heidän kokemuksensa kertoo, että lämmin ruoka on retkellä aika tärkeä asia. Keittimiä on erilaisia ja ne sopivat eri tarpeisiin, ehdottomia yleissääntöjä ei voi antaa eikä yksittäistä parasta keitintä tunnistaa.

Kamojansa kantavan kannattaa muistaa, että keitin on yksi perusasioista, josta on helppo vähentää painoa (muut ovat rinkka, makuupussi, makuualusta, vaatteet ja telta).

#### 3.1.1 Trangia

Trangia lienee Suomen yleisin retkikeitin. Se on näppärä paketti, jossa on kattiloiden ja alkoholipolttimen lisäksi tukeva tuulensuojus. Trangia ei ole huono hankinta, mutta se on painava ja alkoholipoltin on tehoton. Markkinoilla on myös muita Trangiaa muistuttavia keitinpaketteja, mutta itse ostaisin ennemmin Trangian, koska siihen on meillä saatavilla hyvä vara- ja lisäosavalikoima.

Koska denaturoitu sprii pilaa tehokkaasti kaikki elintarvikkeet, alkoholipoltin ja polttoainepullo on pidettävä erillään elintarvikkeista ja astioista. Eli pullo sivutaskuun tai rinkkaan elintarvikkeita alemmaksi. Tästä saa helposti keskustelun aikaiseksi retkeilijöiden parissa, toiset polttavat polttimen aina tyhjäksi ja säilyttävät sen muovipussissa kattilan sisällä, jotta se ei unohtuisi. Toiset luottavat korkissa olevaan tiivisteeseen ja jättävät polttimeen alkoholia, mutta säilyttävät sen erillään kattiloista.

Polttoainepullot saattavat myös särkyä, joten niitä ei kannata sijoittaa aivan rinkan pohjalle ottamaan vastaan sitä kovinta kolausta kun väsynyt vaeltaja heittää rinkan selästään leiripaikalle saavuttaessa. Myytäessä pullojen korkit saattavat olla toisinaan löysällä, ne kannattaa kiristää heti kaupassa.

Vaikka Trangiaa on ainakin joskus markkinoitu myrskykeittimenä, se ei oikeasti kestä paljoakaan tuulta, vaan kannattaa sijoittaa tuulensuojaan. Etenkin keittimen yläpuolelle kohoava paistinpannu on herkkä tuulelle.

Alkoholipolttimen heikon tehon lisäksi sen vaivana on tehon vaikea säätö. Nykyisen säätörenkaan kanssa se tosin onnistuu suunnilleen. Laite on kuitenkin varsin huoltovapaa, joskus tarvitsee rassata polttimen pikkureiät neulalla. Poltin on myös yksinkertainen, näppärä retkeilijä pystyy pienellä suunnittelulla rakentamaan limutölkistä vastaavanlaisen.

Talvella alkoholipoltin ei herää henkiin, poltinhan ei polta nestemäistä alkoholia vaan höyrystynyttä alko-

holia, jota kohoaa polttimen pikkurei'istä kun se on saavuttanut toimintalämpötilansa. Pakkasella poltin ei lämmitä itseään tarpeeksi, vaan se vaatii lisää lämpö, jonka voi toimittaa asettamalla polttimen alle tuikkukynttilän tai ostamalla lisävarusteena polttimen alle tulevan esilämmityskupin, jossa on pala lasivil-laa, johon kaadetaan tilkka alkoholia ja tämä liekki sitten lämmittää varsinaisen polttimen.

Talvella kannattaa muuten muistaa, että kuumat metalliesineet uppoavat lumeen. Trangian alle voi laittaa pari tikkua, vanerilevyn tai, kuten itse teen, alumiinisen piirakkavuon.

Trangiassa on perusmallissa kaksi kattilaa ja paistinpannu. Näitä saa erilaisilla pinnoitteilla. Minulla on alkuperäisestä Trangiastani jäljellä enää vain tuulensuojus, kaikki muu on tullut korvattua. Isompi kattila on vaihtunut alumiinisesta Duossaliksi, jossa on lämpöä hyvin kuljettava alumiini ulkopuolella ja teräs sisäpuolella. Kokeilin myös teräskattilaa, mutta se on hankalampi ja taisi vääntyä lommoille jostain syystä. Tässä isossa kattilassa keitän riisit ja pastat ja sulatan lunta.

Pienempi kattila on Teflon-pinnoitettu. Tässä helposti puhdistettavassa kattilassa keitän kastikkeet ja keitot. Kun pakkaan keittimen suojaan päällysteen talous- tai WC-paperin palasella (tiskirätti olisi muuten hyvä tähän) ja laitan sisään kahvipannun, jossa keitän teevedet. Kahvipannu on Trangian vanhempaa mallia ja olen porannut sen kanteen reiän jotta se ei pulputtaisi kaadettaessa. Sangan muovitus paloi joku juhannus melontaretkellä, sen olen korvannut narusta tehdyllä (kierretään vain suuri määrä sorkkia pitin sankaa).

Paistinpannuna käytän Teflon-pinnoitettua pannua ja niitä pitää vaihtaa muutaman vuoden välein. Kokeilin teräsannua joskus, mutta se ei oikein toiminut minulla. Trangian kattilanpidikkeet on kuin suunniteltu raapimaan paistinpannun pinnoite, olen suojannut sitä eri tavoin, nyt on käytössä Trangian oma siivilä/kansi/leikkuulauta muovilevy.

Vaikka Trangia onkin siis perusmallissaan jonkin verran tehoton ja spriin käyttö on aina läträämistä, on sillä myös hyvät puolet. Se on melko idioottivarma, vaikea saada rikki tai epäkuuntoon ja kestää melko kovaa käsittelyä. Jos olisin hankkimassa lainakamaa yhdistyksen käyttöön hankkisin alumiinitrangioita ja sanoisin, että ostakaa itse jotain muuta, josta voitte itse myös pitää huolta. Yleisessä lainakäytössä Teflon ja hienomekaniikka eivät kestä.

### 3.1.2 Kaasukeittimet

Kesällä kaasukeitin on ehdottomasti ylivoimainen vaihtoehto alkoholiin verrattuna. Kaasu on kevyempää ja tehokkaampaa, siis nopeampaa. Ja kaasua voi säätää helposti ja käyttää juuri oikean määrän.

Trangiaan saa kaasupolttimen, joka korvaa alkoholipolttimen. Tämä on valintani melonta- ja autoretkeille.

Mutta jos haluan liikkua kevyesti, otan pelkän kaasupullon, pienen keittimen sen päälle, kevyen kattilasarjan ja muutamasta kertakäyttöisestä makaronivuoasta kiedotun tuulensuojuksen (tämän kokoisia alumiinipalasia myydään myös muutaman kympin hintaan keitinvalmistajien nimellä varustettuna, Pirkka-makaronivuoat ajavat saman asian ja ovat halvempia).

Pullon päälle tulevan keittimen ongelmat ovat tuuli ja tasapaino, edellinen korjautuu tuulensuojalla, jälkimmäiseen ei auta oikein mitään, vaan pitää vain olla systemaattisen huolellinen, jos haluaa säästää painoa.

Kaasun toiminta loppuu käytännössä nollan asteen paikkeilla. Se ei halua tulla pullosta ulos, eikä propaani/butaani-sekoituksen käyttäminenäkään tunnu antavan merkittävää etua. Ongelmaa voi helpottaa pitämällä kaasupulloa takin alla, sijoittamalla sen kattilaan jossa on sulaa vettä tai vetämällä polttimen liekistä lämpöä johtavan kuparilangan pullon ympärille. Tässä kannattaa sitten alkaa olla varovainen, kaasupullon voi saada räjähtämään. Vuoristossa kaasu toimii paremmin, koska alempi ilmanpaine laskee kaasun höyrystymislämpötilaa.

Kaasua myydään erilaisissa keskenään yhteensopimattomissa astioissa ja adaptereita tuntuu olevan vaikeata löytää. Etenkin vieraisiin kohteisiin matkustettaessa tämä voi olla ongelma. Itse olen standardoitunut kierrekantaisiin järjestelmiin.

Kaasu on sikäli mukava, että se mahdollistaa lisälaitteet, kuten tehokkaan kaasuvälisimen tai -tohon, jota tarvitaan mm. sokerin karamellisointiin creme bruleen päälle.

### 3.1.3 Bensa- ja monipolttoainekeittimet

Koska kaasu ei toimi talvella ja sitä saattaa myös olla vaikeata saada maailmalla, on kehitetty joukko tehokkaita nestemäistä polttoainetta käyttäviä keittimiä. Osa näistä polttaa vain bensiiniä, osassa suutin on vaihdettavissa ja ne pystyvät polttamaan bensiiniä, diseliä, valopetrolia ja alkoholia.

Kaikkien keittimien toimintaperiaate on sama. Polttoaine on omassa säiliössään, johon saadaan paine (yleensä pumppaamalla, mutta Optimuksen perinteisissä rasiakeittimissä polttimen lämpö lämmittää polttoaineen ja luo paineen). Paineella polttoaine tulee kaasuuntumistilaan, joka voi olla polttimen yli kiertävä putki tai polttimen alla oleva kammio. Kaasuuntunut polttoaine tulee sitten suuttimesta ulos ja tuottaa paljon lämpöä. Trangian alkoholipolttimessahan on sama idea, polttoneste kaasutetaan, mutta siitä puuttuu paineen tuoma lisäteho virtausmäärään.

Koska polttoaine on kaasutettava, kaikki tämän luokan keittimet tarvitsevat myös esilämmityksen. Tähän voi käyttää esim. alkoholia tai päästää paineen pumppaamisen jälkeen pienen määrän käytettävää polttonestettä polttimesta nestemäisenä ulos.

Yleisesti ottaen voisi sanoa että nestemäistä polttoainetta käyttävät painekeittimet ovat tehokkaita ja toimivat talvella ja sulattavat paljon lunta nopeasti vedeksi, mutta ne ovat myös monimutkaisia ja pirullisia vehkeitä käyttää. Käyttäjän on opeteltava juuri tietyn keittimen ominaisuudet ja omat temput ja tiedettävä miten se käyttäytyy.

Kun hankin oman bensakeittimeni opettelin sen käyttöä huolellisesti ja yritin myös tehdä kaikki virheet, koko hoidon räjäyttämisen pois lukien. Joten nyt kun tiedän millainen tulipallo syntyy, jos esilämmitys on jäänyt puutteelliseksi ja keitin syyttää kuumaa nestemäistä, melkein kaasuuntunutta bensiiniä ulos, uskalla myös käyttää keitintä teltassa.

### 3.1.4 Nuotio

Avoin tuli on tietenkin mitä perinteisin ja erähenkisin lämmönlähde. Se on usein mielekäs ja luonteva vaihtoehto, mutta sitä rajoittaa säätilanne (metsäpalovaara), polttoaineen saatavuus, luvan saaminen (avotuli vaatii maanomistajan luvan, keitintä saa käyttää toisen metsässä), suosittujen retkeilyalueiden kuormituksen välttäminen ja merellä on muistettava, että avotuli rapauttaa kallion, eikä siis tulta tulisi tehdä kalliolle. Käytännössä retkeilijä ei voi nykyään kovinkaan usein kuvitella tekevänsä nuotioita joka aterialle.

Nuotio tekeminen on myös oma taitonsa, jonka oppii vain pitkällisellä harjoittelulla. On tunnistettava metsästä palava aines, tiedettävä mistä löytää sytykkeet, osattava rakentaa tuli jne. Tästä aiheesta löytyy eräkirjoista paljon lisää.

Ruoanlaittoon nuotio sopii tietenkin hyvin, etenkin jos tekee sopivan pienen tulen, jonka lähelle pääsee. Nuotiolla lämmön säätö tapahtuu astiaa siirtämällä.

Avoin tuli mahdollistaa grillaamisen, kasvisnyytit (laitetaan folioon mitä on, seuraksi öljyä tai voita, suolaa ja pippuria ja ehkä juustoa ja sijoitetaan hiilille) jne. Grillamisesta löytyy paljon ohjeita ja oppaita. Makkaran sijaan voi ottaa myös kokolihaa tai kylkiluota mukaan, marinointi parantaa säilyvyyttä, mutta ei kohtuuttomasti. Ja jos jaksaa kantaa, hyvän jälkiruoan saa nykikäisellä banaanin kuori toiselta kyljeltä



ohuesti auki ja työntämällä sinne suklaapaloja. Jauhettu kaneli lisää herkullisuutta. Kun banaani on kuumentunut täysin mustaksi ja häntä näyttää kokoon kuivuneelta, herkku on valmis.

Käytettäessä astioita nuotiolla, pitää miettiä lämmön määrää ja sijaintia. Muovitetut kahvat palavat helposti. Trangian pihdit ovat lyhyet ja nuotiossa olevan kattilan poimiminen niillä voi osoittautua kuumaksi kokemukseksi. Tuli elää ja puiden päälle pantu kattila saattaa kaatua.

Keittoastioihin voi porata pienet reiät ylälaitaan ja ottaa mukaan pätjän rautalankaa, josta saa helposti tehtyä sangan.

### 3.1.5 Puuta polttavat keittimet

Avotulen sijaan voi polttaa pieniä risuja ja tikkuja mukana kannettavassa tulisijassa. Tällaisia keittimiä on ollut satoja vuosia ja ideana on vetoa parantava tulisija, jolla saadaan vaikkapa kävyistä ja kuusen kuivista alaoksista paljon tehoa. Tällaisen keittimen voi tehdä isosta useamman litran säilykepurkista leikkaamalla alaosaan U-kirjaimen muotoisen viillon ja taittamalla näin syntynyttä läppää muutama sentti sisään päin. Ulkomailla myydään keittimiä, joissa on pieni paristoilla toimiva laiteteuletin antamassa ahjolle vauhtia, esim. nimellä “Sierra” tai “Zip” stove.

Kiinnostava innovaatio on irlantilaisten kalastajien (ja varmaan muidenkin) aikoinaan kehittämä vedenkeitin, jossa lieriömäisen pystyssä olevan tulisijan kaksoiseinän sisällä on vettä ja tuli tehdään keskelle. Pystysuora hormi antaa hyvän vedon tulelle, joka on pienen alustalevyn maasta erottama. Tämä keitin tuottaa perusversiossaan vain kuumaa vettä, ideana on että astiaan ei panna muuta, koska sen muoto ei salli puhdistamista. Tuotetta valmistetaan mm. nimellä “Kelly Kettle”

### 3.1.6 Tehon tehostaminen

Keittimen lämmöstä osa menee hukkaan, harakoille. Tämä tarkoittaa sekä rahanmenoa, että ylimääräistä kannettua painoa. Lämmönhukkaa voi vähentää suojaamalla keittimen tuulelta. Lisää tehoa saa lisäämällä kattilan pinta-alaa, joka voi kuulostaa hassulta, mutta kuka tahansa vanoihin puuhelloihin tutustunut tietää myös levyjen alla olevista siivistä. Moderni, kaupallinen vaihtoehto on “MSR Heat Exchanger”, kattilan ympärille tuleva poimupelti, joka lisää lämmön siirtymistä. Toinen keino on ohjata enemmän lämpöä kattilaan, kuten käyttämällä Outback Ovenin asbestihuppua, joka pitää palokaasut kattilan ympärillä vähän pidempään.

### 3.1.7 Paljonko polttoainetta

Kukin keitintyyppi vaatii myös tietyn polttoainemäärän varaamisen.

Näppituntumani on se, että sulan maan aikaan litra Sinolia riittää henkilölle viikoksi. Bensiiniä tai petrolia runsas puoli litraa ja kaasua n. 700 g. Talvella enemmän, Sinolia 1,5 - 2 litraa per viikko ja muita palavia nesteitä litra.

Tämä on myös käyttäjäriippuvainen juttu. Jos tyytyy helpoihin ruokalajeihin, polttoainetta kuluu vähemmän. Jos käyttää keitintä hauduttamiseen, hitaaseen kypsytämiseen ja teltan lämmitykseen, polttoainetta kuluu enemmän.

### 3.1.8 Millä tuli alkuun

Stendari vai stidit? Voiko piezoon luottaa? Luolamiehet odottivat seuraavaa ukkosmyrskyä ja salamaniskua tai sopivasti kohdalle osuvaa metsäpaloa, mutta jonkin verran helpompaa lienee kantaa jotain tulentekevälainta mukanaan.

Pääpiirteissään kyse on siitä, että tarvitaan jotain pientä ja kuumaa sytyttämään varsinainen polttoaine. Nestemäisten polttoaineiden kohdalla on huomioitava että tarkkaan ottaen nesteet eivät pala, vaan niiden on kaasuunuttava ensin. Vasta kaasut palavat. XXX jatka tästä

Pienet, halvat, mekaaniset kaasusytyttimet ovat yleishyötyisiä, niitä voi jemmata useita eri puolille varusteita ja todennäköisyys on, että jokin niistä löytyy. Nämä kuivuvat aika nopeasti kastuttuaan, talvella kaasun voi lämmittää käsien välissä ja niistä tulee pieni liekki, joka ei kestä tuulta, mutta sytyttää palvat aineet. Nämä ovat erittäin hyviä kaasukeittimen kanssa ja hyviä varalla.

Monissa kaasukeittimissä on myös piezosytytin. Tämä perustuu mekaaniseen komponenttiin, joka puristettaessa antaa sähköä noin yhden kipinän verran. tuo kipinä riittää sytyttämään kaasun, mutta piezoilla on tapana kulua ja niihin ei voi luottaa vaan varalla pitää olla toinen järjestelmä (kuten em. kaasusytytin). Itse suosin etenkin kesällä ja kaasun varassa liikuttaessa näitä.

Tulitikut ovat tietenkin klassinen vastaus (jo 1800-luvulta sakka) kaikkiin tulentekekysymyksiin. Lännenfilmeistä tuttuja kitkan lämmöstä syttyviä "strike anywhere" -tikkuja ei taida saada enää laillisesti juuristään länsimaissa, vaan nykyiset tulitikut ovat puutikkuja, joiden päässä oleva aine reagoi raapaisupinnan kemikaalien kanssa. Modernit tulitikut eivät siis syty vahingossa mutta tavalliset tikut ovat edelleenkin herkkiä kosteudelle.

Retkeilykaupoista voi ostaa kalliilla erilaisia myrskytikkuja, niitä voi myös tehdä itse kastelemalla tikkuja kynttilöiden steariiniin (joka myös lisää niiden lömpötehoa), tällöinkin on myös raapaisupinta säilytettävä kuivana.

Tulitikkujen kanssa helpon ja kevein ratkaisu lienee sujauttaa useita rasioita pieniin muovipusseihin ja hajauttaa eri puolille varusteita.

Jos kaasusytyttimet olivat vaivattomimpia kaasukeittimen sytyttämiseen, tulitikut ovat puolestaan helpompia ja sormia säästävempiä muissa tilanteissa. Tulitikku on helppo pudottaa Trangian spriikuppiin, talvella monipolttoainekeittimen pinnalla olevan polttoaineen lämmittäminen stendarilla käy voimille ja nuotionkin syttyminen on helpompaa kun voi pinota sytykkeet strategisesti ja lykätä stidejä tarpeen mukaan rakoihin.

Retkeilykaupoissa myydään uudempia ja vanhempia versioita tuluksista. Tulukset tuottavat saman, mitä moderni teknologia on pystynyt paketoimaan tupakansytyttimeen ennen kuin siihen ladataan kaasut. Tulen sytyttäminen tuluksilla tuntuu hyvältä ja on hieno juttu, mutta en laskisi henkiinjäämistäni ensisijaisesti niiden varaan. Mutta on minullakin sellainen puikko, josta tulee kipinöitä ja on se joskus kulkenut mukana varmuuden vuoksi.

Kaupat tarjoavat myös mielellään erilaisia myrskysytyttimiä. Näidenkin kohdalla kannattaa olla tarkkana, mutta on sängen tunnettu fakta että tavallisen tulitikon tai kaasusytyttimen liekki ei kestä tuulta. Osa myrskysytyttimistä perustuu liekin suojaamiseen tuulelta, osa voimakkaaseen kaasunpaineeseen ja monet markkinointiin.

## 3.2 Työkalut

Keittimen lisäksi keittiöön kuuluu muut astiat. Alla on lista, joista voi poimia tarpeen mukaan mitä haluaa mukaan.

- *Kattiloita* tarvitaan yleensä vähintään yksi. Tässä optimoidaan painon ja mukavuuden kanssa. Kestääkö juoda teetä, jossa lilluu haituva tai kaksi aamuista kaurapuuroa eilisiltaisen pastakastikkeen jättämän rasvareunuksen kera (useimmat meistä tottuvat yllättävän nopeasti tähän). Mukavuuden-haluinen ottaa mukaan ison ja pienen kattilan, kantena toimivan paistinpannun ja kahvipannun.
- *Pihdeillä* nostellaan ja siirrellään kuumia kattiloita, retkikattiloissa ei yleensä ole omaa kahvaa. Pih-tejä voi olla paritkin, toisilla voi nostaa kattilaa ja toisilla itse Trangiaa.
- *Lautanen* on mukava, jos samasta kattilasta syö useampi ihminen tai jos halutaan tyylikkyyttä. Halpa syvä muovilautanen on hyvä, talvella kannattaa käyttää kahta päällekkäin, koska ne eristävät ja ruoka pysyy lämpimänä pidempään. Matala lautanen on yleensä turha.
- *Kuppi tai muki* on yleensä tarpeen kahvin, teen jne. juomiseen. Toiset vannovat kuksan nimeen, toisilla on rakas peltimuki. Itse käytän n. 3 dl vetoista muovista termosmukia, joka on etenkin talvella mukava, kun juoma ei jäähdy heti.
- *Ruokailuvälineitä* tarvitaan myös, meistä useimmat eivät osaa syödä sormin yhtä tyylikkästi kuin joissakin Aasian maissa tehdään. Tässä en ole vielä löytänyt optimia. Koska osa kattiloistani on tarttumattomalla pinnoitteella, minulla on yksi muovinen lusikka mukana. Titaaniset ruokailuvä-lineet eivät ole kovinkaan tehokasta painonsäästöä, mutta sain sellaiset lahjaksi ja käytän nykyään niitä. Teenjuojana olen myös katsonut, että teelusikkani on riittävän pitkä ulottuakseen mukiin po-hjalle. Mitenkään huono idea ei välttämättä ole puu- tai muovilusikka, syömäpuikot ja puukko. Syömäpuikkoja olen kuskannut mukana myös kun ruokalistalla on ollut pikanuudeleita.
- *Puukko tai muu terävä veitsi* on tarpeen vähintään ruokapakkausten avaamiseen. Kannoin aikani puukkoa, kunnes eräällä reissulla unohdin sen kotiin ja huomasin unohdukseni vasta kolmantena päivän. Totesin siis pelkän linkkuveitsen riittävän. Nykyään taskussani kulkee edullinen ranskalainen Opinelin linkkuveitsi, jossa on hyvä terä hiiliterästä. Tämä puukko ei asu keittiössä vaan on yleensä taskussa tai käsilaukussa (meloessa käyttämäni läpinäkyvä kuivapussi, jossa on useimmin tarvittut esineet).
- *Purkinavaaja ja korkkiruuvi* voivat olla myös tarpeen, kuten kruunukorkinavaajakin. Sveitsiläinen linkkari on yleisratkaisu.
- *Kertakäyttöastioita* en ole käyttänyt retkeilyssä, mutta idea ei ole mahdoton. Ne voi polttaa nuo-tiossa, jos sellainen on, ja niiden pitäminen hygienisenä on helppoa. Olen kuullut tyhmempiäkin ideoita.
- *Paistinlasta* on usein tarpeen, suosittelen pientä muovista, se on helpompi sujauttaa kananmunan tai letun alle kuin puinen. Jos lasta unohtuu, sen voi veistää puukolla, ellei sekin ole unohtunut.
- *Vispilällekin* tuntuu käyttöä löytyvän, kaupoista löytyy hauska litteä malli, joka vie vähemmän tilaa.
- *Hammasharja ja -tahna* kuuluvat minulla keittiön varusteisiin, koska keittiössä on muki ja vettä. En siis säilytä niitä muiden hygieniatarvikkeiden kanssa. Kun hammasharja on valmiiksi esillä ruoan-laiton yhteydessä, tulee hampaat pestyäkkin päivittäin.
- *Tiskiharjana* käytän tiskiharjan vaihtopäätä, se varsi vie mielestäni turhaa tilaa ja painaakin jotain.
- *Astianpesuainetta* en viitsi aina kuljettaa, mutta jos sitä on, se on desin vetoisessa muovipullossa. Astianpesuvesi tulisi kaataa maan puolelle, ei vesistöön. Talvella astioita ei tarvitse välttämättä pestä tai ne voi pyyhkäistä WC-paperin palasella, kesällä hygienia on tärkeämpää.
- *WC-paperia* tarvitaan myös keittiössä, käytän samaa rullaa molempiin, mihin se likastuisi.
- *Muovipusseja* pitää olla mukana avattavien pakkausten, esim. leikkeet säilyttämiseen kun pakkaus on avattu. Minigrip-tyyppiset tiiviit pussit ovat hyviä, ulkomailla on suurempi valikoima, olen hankkinut vahvoja “re-sealable, freezer quality” pusseja.

- *Roskapussiksi* kelpaa tavallinen muovikassi, sellainen pitää muistaa varata mukaan.
- *Pakkauspussit* pitävät kaiken organisoituna ja järjestyksessä. Trangialle minulla on sille sopiva oranssi pussi, ruokailuvälineet matkustavat vaalean vihreässä pakkauspussissa. Trangian kaasupoltin on tumman vihreässä kapeassa pussissa, bensapolttimella on oma musta pussinsa ja spriipolttimella oli aikanaan oma sininen pussi.

### 3.3 Termospullo

Termospullo on painava, mutta etenkin talvella mukavuutta lisäävä varuste. Sen avulla voi jättää yhden keittimen esiin kaivamiseen väliin, litran termarista saa kaksi teetaukoa ja lounaan. Painorangaistus on kuitenkin melkonen, joten kannattaa miettiä haluaako sellaista kantaa. Meloessa ja pidemmillä rinkkareisuilla olen yleensä jättänyt termospullon kotiin. Talvella ja viikonloppureissuilla sillä on ollut käyttöä.

Nykyään ei ole mitään syytä hankkia lasitermaria retkikäyttöön. Metallisten kohdalla kannattaa kiinnittää huomiota termarin painoon, aukon kokoon (isompi aukko hukkaa enemmän lämpöä), sisustan saumattomuuteen (keräävät likaa) ja korkin toimintaan tumput kädessä.

Talvisaikaan termospullo kannattaa esilämmittää, ennen kuin sinne kaataa vettä. Ja mahdollisuuksien mukaan pulloa kannattaa yrittää pitää pystyasennossa, jolloin korkin kautta johtuu vähemmän lämpöä hukkaan.

## Chapter 4

# Vesi ja retkijuomat

Kun retkellä huhkitaan, elimistä menettää kosteutta. Kesällä kosteus poistuu hikenä, talvella kuiva talvi-ilma vie sitä hengityksen mukana. Jo pieni dehydraatio syö paljon retkeilijän voimista. Niinpä retkeilijän kannattaa pitää huoli elimistönsä nestetasapainosta ja juoda paljon, sekä tarkkailla virtsan väriä. Yleisohje on, että virtsan tulisi olla kirkasta.

### 4.1 Mistä vettä?

Juomista paras on vesi, etenkin mineraalipitoinen lähdevesi, jos sellaista tulee reissussa vastaan. Otettaessa vettä maastosta, kannattaa käyttää järkeä ja pohtia mistä vesi tulee. Suurin osa Suomen pienistä vesistöistä on edelleenkin juomakelpoisia, mutta yläjuoksulla oleva maanviljelys, karjatalous jne. eivät tee vedelle hyvää. Seisovan lammen vesi ei myöskään muutu maagisesti puhtaammaksi kun se laskee lammesta alas.

Jos ei ole varma veden lähteestä, kannattaa vesi keittää. Ulkomailla pelätään paljon Giardia-nimistä alkueläintä, jota on tavattu jo Pietarin seuduilla Venäjällä, eli se saattaa levitä tulevina vuosina Suomeenkin. Giardia vaatii tehokkaita menetelmiä, hyvin hienoa suodatusta tai 5 min keittämistä.

Kaupoissa myydään retkeilijöille suodatinpumppuja ja vedenpuhdistustabletteja, näitä voi käyttää jos haluaa. Itse en ole kokenut tarvetta Suomessa, ulkomailla lämpimimmissä ilmanaloissa tilanne on toinen.

Talvella vettä voi sulattaa puhtaasta lumesta, tällöin kannattaa tiedostaa, että lumesta sulatettu vesi on käytännössä liki tislattua lunta, eikä siinä ole mineraaleja, siksi etenkin talvella tarve vitamiinipillereille ja lisäsuolalle.

Vettä sulatettaessa kannattaa muistaa, että esim. bensakeitin saattaa pystyä sulattamaan tyhjän alumiinikattilan ja että lämpö siirtyy kattilasta lumeen kontaktin kautta. Pieni tilkka vettä pohjalle lisää kontaktipintaa huomattavasti ja nopeuttaa lumen sulamista. Sulatettun veden makua voi parantaa kaatamalla sitä pari kertaa edes takaisin korkealta, jolloin siihen voi yrittää saada sitoutumaan vähän ilmaa.

### 4.2 Veden kantaminen

Meloja joutuu merellä kuljettamaan vetensä mukanaan, tähän olen havainnut parhaaksi keinoksi Ortliebin valmistaman 10 litran säkin, joka mukautuu kajakin muotoihin ja sopii useimmissa malleissa mukavasti melojan selän taakse, missä se vaikuttaa vähiten häiritsevästi kajakin painopisteeseen ja momenttiin. Joku rohkea henkilö voisi kokeilla tyhjiä viinipusseja samaan käyttöön.

Itämeri on niin vähäsuolainen, että sen vettä voi juoda, mikäli se on puhdasta (sinilevää kannattaa toki varoa). Suomen rannikkojen merivesi sopii myös hyvin perunoiden, riisin ja pastan keittämiseen sekä hampaanpesuun.

Minulla on liikkuessani tyypillisesti juomapullo aina käden ulottuvilla. Käytän halpoja litteitä 3 desin pulloja, jotka sopivat taskuihin. Juomasäkki ja siitä hartialle vedetty letku on tyylikkäämpi ratkaisu, kehitelimme näitä partioporukoissa joskus 80-luvun vaihteessa, mutta innostus lopahti kun letkussa ei ollut sulkijamekanismia ja kaveri pudotti pyykkipojalla kauluksessa kiinni olleen letkun pään. Se nimittäin päätyi saappaaseen ja toimi lappona.

Talvella juomapullo kannattaa pitää takin alla ja pikkupullon voi vaihtaa myös isosuiseseen, jota on helppo täydentää lumella ja antaa ruumiin lämmön sulattaa lumen.

Nailoninen vesikassi on muuten oivallinen retkivaruste maan päällä ja etenkin sulan maan aikaan retkeittäessä. Leiriä ei kannata yleensä tehdä suoraan järven rantaan, koska ilma on kosteampaa, maisemat rajoittuneempia ja sekä ilta- että aamuaringon löytäminen on vaikeampaa. Kassissa kulkee muutaman henkilön yönylinen vesitarve ja leirin voi siirtää läheisen kukkulan laelle tai muuhun mukavaan paikkaan. Vesikassi on periaatteessa n. metrin halkaisijaltaan oleva pyöreä pala vedenpitävää kangasta, jonka reunat on ommeltu n. 10 cm halkaisijaltaan olevaksi kaulukseksi ja jossa on kantokahva. Tällaisen voi ostaa retkeilykaupasta tai tehdä itse ja kapean kaulan ansiosta kassin voi laskea maahan, ilman että vesi valuu ulos.

Nesteet kannattaa pakata astioihin, jotka eroavat polttoaineastioista ja kaikki neste kannattaa pakata sillä oletuksella, että se vuotaa (uskokaa tämä pieni viisaus, olen maksanut siitä kalliin hinnan juotuna Sinolina ja valopetrolinmakuisina leipinä).

### 4.3 Veden jatkojalostus

Etenkin huononmakuisen suoveden lisäarvoa voi nostaa esimerkiksi mehutiivisteellä, urheilujuomajauheilla, lisäämällä siihen sitruunan mehua, keittämällä siitä teetä, kahvia tai kaakaota jne. Mehutiivisteet ja sitruuna lisäävät painoa, mikä on rikkaretkeilijälle ongelma. Säästä riippuen urheilujuomista saattaa olla hyötyä, nehan korvaavat kehosta hien mukana poistuvia lisäaineita.

Tee, kahvi ja alkoholi ovat diureaatteja, eli poistavat nestettä kehosta. Itse juon tyypillisesti päivässä litran tai pari teetä, mutta tämä asia kannattaa pitää mielessä.

Tee kannattaa valita oman maun mukaan. Itse pidän yleisimpiä halpoja peruslaatuja juomakelvottomina ja sijoitan vähän parempaan laatuun. Pussiteetä ei kannata sinänsä halveksia, eihän teen pakkaaminen pussiin huononna sen laatua mitenkään maagisesti. Mutta koska halvoissa laaduissa pannaan pussiin huonoa teetä, vältän niitä. Suosikkini on Twiningsin Earl Gray, joka on monien muidenkin suosikki. Tässä kuitenkin jokainen voi toteuttaa omaa makuaan varsin vapaasti ja muista välittämättä.

Kahvia ja kaakaota myydään erilaisissa näppärissä annospusseissa. Retkellä annospussit vähentävät sotkua ja helpottavat annostelua niin paljon, että niitä kannattaa usein käyttää, vaikka maksavatkin vähän enemmän. Ja esimerkiksi tehtäessä päiväretki on helpompi ottaa pari pientä pakkausta mukaan kuin koko reissun ajaksi tarkoitettu annos.

Jos haluaa säästää muutaman pennin, voi tehdä valmiiksi kaakaosekoituksen kaakaojauheesta, maitojauheesta ja sokerista.

Valitettavasti en osaa neuvoa kahvinkeitosta mitään, koska olen vankkumaton teenjuoja (kolme kuppia kahvia tällä vuosituhannella, kaikki ulkomailla ja tilanteen sosiaalisen tulkinnan takia). Mutta jos pikakahvi ei miellytä, esim. Trangiaan saa näppärän pienen kahvipannun, jolla voi keittää pannukahvit. Markkinoilla on myös 1-2:n annoksen espressokeittimiä.

Alkoholia kannattaa retkellä käyttää varovaisesti. Se lisää pintaverenkiertoa, eli jäähdyttää kehoa, vaikka luokin lämpimyyden tunteen. Eikä alkoholi myöskään paranna tasapainoa tai harkintakykyä. Konjakki-tilkka illalla kämpässä tai lasi punaviiniä ilta-aterialla melontaretkellä on suvaittava nautinto (paitsi jos melottaessa on vedetty uistinta ja saatu kalaa, jolloin sopiva kuiva valkoviini on yleensä paikallaan). Mutta kylmällä kelillä viina kannattaa jättää astiaansa ja lämmittely hoitaa muilla keinoin.

Melontaretkillä kannattaa ottaa mukaan verkkokassi ja pitkä naru. Kesällä pintavesi on lämmintä, mutta jo metrin syvyydessä pystyy yleensä temperoimaan niin valkoviinin kuin oluenkin sopivaan tarjoilulämpötilaan. Kassiin voi laittaa kiven painoksi, jos juomat kelluvat muutoin. Melojan kannattaa ostaa viininsä laatikossa ja oluensa tölissä, vaikka pullojenkaan kuljettaminen ei ole suuri ongelma enkä itse ole koskaan rikkonut yhtään pulloa.

Kamojaan kantavan retkeilijän ei kannata kuljettaa olutta vaan ottaa alkoholinsa mukaan tiivisteenä. Talvella jäätyneen oluen saa juotavaksi näppärimmin laittamalla sen kattilaan kun lumi on sulanut ja antamalla sen sulaa vesihauteessa.

## Chapter 5

# Reseptejä

### 5.1 Jokaisella aterialla nautittavaa

Olipa kyse niin aamiaisesta, lounaasta, päivällisestä kuin välipalastakin, ruokajuoma ja -leipä ovat yhteisiä näille.

Juomia on käsitelty tarkemmin luvussa 4.

Leipä on aikoinaan pitänyt miehet tiellä ja sitä sopii nauttia jokaisella aterialla. Näkkileipä on kevyttä ja terveellistä. Itse en kuitenkaan pidä siitä, joten kannan yleensä ruisleipää, joko valmiiksi siivutettua jälkiuunileipää tai reikäleipää. Meloja saattaa törmätä saaristolaisleipään, joka on suurta herkkua.

Voileipäkeksit ja näkkileipä saattavat kärsiä retkeilyyn yleisesti liittyvästä tavaroiden runttaamisesta. Myös valkoinen vehnäleipä menee ruttuun eikä säily lämpimässä yhtä hyvin kuin ruisleipä.

Leivän päälle ei nykyisissä vauraissa oloissa tarvitse laittaa pelkkää ylähuulta, vaan vaihtoehtoja piisaa. Talvella kannattaa käyttää jääkaappimargariinia, kesällä voita, joka säilyttää koostumuksensa lämpimässä paremmin. Kumpikin kannattaa säilyttää tukevassa muovirasiassa, liiskaantunut rasvapaketti jättää jäljet, jotka näkyvät monta vuotta eri teksteileissä. Majoneesia en ole harrastanut, mutta sekin toiminee voin korvikkeena, säilyvyys on tietenkin otettava huomioon. Sen sijaan olen käyttänyt liha- ja kalatahnoja, Kallen kaviaarin tyyliin. Niiden suolaisuus ja rasvaisuus sopivat hyvin retkioloihin. Lisäksi eräällä reissulla 30 asteen pakkasessa mätitahna oli ainoa pehmeänä pysynyt elintarvike, pekonisiivutkin piti erotella kirveellä toisistaan.

Leikkeistä paras on metvurstin tapainen makkara, jossa on vähän kosteutta ja paljon suolaa. Metvursti säilyy kesälläkin hyvin. Itse suosin kevytsalamia, noissa kun keveys tarkoittaa vähempää rasvaa ja enemmän lihaa. Talvella leikkeet säilyvät tietenkin erinomaisesti, pakastimessa kun ollaan.

Juustoja olen harrastanut aika vähän, tuo aspekti pitäisi itse asiassa tutkia joku päivä. Periaatteessa juustossa ei ole mitään vikaa ja maailman monista juustolajeista muutamat saattavat soveltua erinomaisesti retkeilyolosuhteisiin.

Aterian päälle voi nauttia jälkiruoaksi muutaman keksin tai pari palaa suklaata. Kekseistä kannattaa välttää löyhästi pakattuja, suklaapintaisia tai pehmeitä laatuja. Joidenkin täytekeksien vaahdotettu rasvatäyte jäätyy talvella. Omaan makuuni sopivat kaura- tai suklaapisarakeksit.

Pakkaamisessa tämä ”jokaisella aterialla nautittavat” tarkoittaa sitä, että jokaiselle aterialle otan esiin keltaisen teepussin ja sinisen voileipäpussin.



## 5.2 Aamiainen

Aamupalaa on kutsuttu päivän tärkeimmäksi ateriaksi, en tiedä miksi. Retkeilijä tarvitsee aamulla niin paljon energiaa, että jaksaa lounaaseen saakka, mutta vatsa ei saa painaa liikaa.

Kaurapuuro on hyvä perinteinen aamuruoka, joka täyttää vatsan. En ole sen suuri ystävä, mutta talvi-vaelluksilla en ole keksinyt parempaakaan. Puuron voi keittää hiutaleista tai ostaa pikapuuroa annospusseissa. Lisää makua saa sekoittamalla joukkoon marjakeitto- tai kiisselijauhetta. Kiisseliä ei tarvitse tehdä erikseen, jauheen voi sekottaa samaan annokseen (vatsassa ne menevät kumminkin sekaisin ja retkellä tiskaaminen on hankalaa).

Mysli sopii myös aamupalaksi.

### 5.2.1 Munat ja pekoni

Kesällä nautin mielummin aamiaiseksi voileipiä tai paistan pekonia ja kananmunia (pippuria ja suolaa). Savustettu pekoni säilyy sään mukaan päivän tai kaksi. Seuraksi voi paistaa halkaistun tomaatin (pippuria ja yrttejä).

*Paahtoleipä* ei ole kovinkaan vaikeata. Otetaan pala leipää, vaaleata tai tummaa ja kuumuutta. Leipää voi paahata kuumalla pannulla, liekin ääressä (pitkävirtainen haarukka ja takkatuli on englantilainen perinne) tai hankkia keittimen liekin ylle tulevan levyn, jossa on alapuolella umpinainen pinta, rako välissä, ja päällä reikälevy tai ritilä.

Leivän voi myös paistaa pannulle jääneessä rasvassa, jolloin se saa kuuman rasvan herkullisen aromin.

*Pekonia* on myös helppo paistaa, sillä kannattaa aloittaa, koska pekonin jälkeen pannuun ei tarvitse lisätä rasvaa. Huitaisee vain lastalla pari kertaa pannun pohjasta sinne tarttuneet BCB:t (Burnt Carbonized Bits) irti ja jatkaa seuraavaan aterian osaan.

### 5.2.2 Aamiaisen munaruokat

Kananmunasta saa hyvän seuran pekoni ja paahtoleivälle. Etenkin meloja voi kuljettaa munia mukanaan melko vaivattomasti, kunhan pakkaa ne esim. muovirasiaan suojaan runnoutumiselta.

*Paistettu kananmuna* on vanha suosikki. Suomalainen perustyyli on *over hard*, molemmilta puolilta kovaksi paistettu muna, jonka keltuainen on rikottu. Jos keltuainen jätetään ehjäksi (onnistuu paremmin tuoreilla munilla) ja raa'aksi, on meillä *sunny side up*. Tästä on olemassa kiinnostava variaatio *over easy*, jossa keltuainen pysyy ehjänä, mutta muna käännetään ympäri ja keltuainen paistuu molemmilta puolilta, mutta jää sisältä löysäksi. *Over easy* on vaikein näistä, mutta onnistuu herkillä kädellä ja ohuella lastalla.

*Munakokkeli* on valitettavan aliarvioitu herkku. Se tehdään seuraavasti: Rikotaan mukiin tai kulhoon pari kananmunaa. Lisätään mausteet, normaalisti suolaa ja pippuria. Basilika sopii hyvin munaruokiin, niin myös munakokkeliin, chili ja paprika samoin. Melko jännittävän kokkelin olen saanut maustettua myös tandoorimausteella. Munien ja mausteiden lisäksi voi lirauttaa mukaan ruokalusikallisen kermaa, maitoa tai vettä per muna. Seuraavaksi rikotaan munien rakenne esimerkiksi haarukalla. Munia ei vispata eikä vatkata, vaan sekoitetaan vain muutama kerta, niin että keltuaiset sekoittuvat valkuaisiin. Ja sitten tulee kokkelin *clou*. Otetaan kuuma pannu jossa on rasvaa (pekoneista tai lisätään vähän) ja kaadetaan munamassa sinne. Ryhdytään sekoittamaan välittömästi lastalla eikä heretä. Muutamassa hetkessä massa alkaa hyytelöityä ja kun hyytelö alkaa hajota ensimmäisiksi murusiksi (sekottaimista ei saa lopettaa), nostetaan pannu tulelta ja jatketaan sekoittamista vielä hetki. *Voilà*, meillä on kokkeli. Nami. Suomalaiset tuntuvat yleensä pitävän vähän kuivemmasta, ulkomaalaisille kokkelin voi jättää herkullisen meheväksi.

*Munakas* aloitetaan kuin munakokkeli, mutta kun munamassa on pannussa sitä sekoitetaan vain hetki ja annetaan sen jähmettyä. Munakas on usein tapana täyttää, tällöin kannattaa ensin kypsentää täyte, jos se tarvitsee sitä, siirtä täyte lautaselle ja paistaa munakas sitten. Täytteeksi sopii liki mikä tahansa, kuten pekoni silppu, sipuli, herkkusienet, makkaranpalat jne. Mansikkahillo tai ruohosipuli (helppo löytää saaristossa) eivät kaipaa paistamista.

Kun munamassa on siis alkanut hyytyä pannulla, kaadetaan täyte sen keskelle ja käännetään sivut päälle. Näin syntyy kolminkertainen munakas. Munakkaan voi myös kääntää puoliksi tai erityisen taitava kokki tekee *kävyn*, kallistaa pannua ja lyö nyrkillä kahvaan, siten että kypsytetty munamassa rullautuu hitaasti tyylikkääksi rullaksi (haluaisin joskus nähdä jonkun tekevän tämän Trangian paistinpannulla).

### 5.2.3 Amerikkalaiset pannarit

Tämä sopii lyhyille retkille ja melontaretkille. Maidon voi korvata maitojauheella tai käyttää hyvin säilyvää iskukuumennettua maitoa. Kananmuna ei ole aivan välttämätön (olen joskus unohtanut sen) tai kauppoista voi etsiä munajauhoa.

Olen tehnyt näitä aamiaspannareita kymmenkunta vuotta, ja aina ovat käynneet kaupaksi. Amerikkalainen pannukakku on meikäläistä lettua paksumpi pannulla paistettava lätty, muistuttaa hivenen bliiniä. Koska taikina on paksumpaa kuin ohukaistaikina, pannareita tulee kohtuullisen nopeasti ja aamiainen syntyy vähällä vaivalla.

Taikina kolmen hengen aamiaispannareihin:

3 dl maitoa

3 dl vehnäjauhoja

3-4 rkl sokeria

3-4 tl leivinjauhetta

1/2 tl suolaa

1 muna

loraus ruokaöljyä tai sulatettua voita

Maun mukaan taikinaan voi lisätä mustikoita, inkivääriä, eri jauholaatuja (esim. puolet grahamjauhoja), suklaata, puolitettuja banaaneja jne. Isot lisukkeet kannattaa lisätä kun taikina on kaadettu pannulle, ei taikinakulhoon.

Pannu lämmitetään keskilämpimäksi (asetuksella 4-5/6).

Taikinaa kaadetaan keskelle pannua eikä sitä levitetä mitenkään. Liian isoja pannareita ei kannata tehdä ainakaan ensi alkuun.

Kun kuplat taikinan pinnalla alkavat rikkoutua, käännetään ja annetaan toisen puolen paistua hetki.

Valmiin pannarin pitäisi olla vaalean kultaisen värinen, vajaan sentin paksuinen ja reunoiltaan hivenen kovera (taikinaan päällä pitää olla vielä täysin raakaa, kun pannari käännetään).

Pannareiden päälle levitetään voita ja tavallista vaahterasiirappia.

Kolestrolipommin saa paistamalla seuraksi pekonia ja kananmunia. Talvisella hiihtoretkellä hyvä optio, lounaan voi jättää sitten väliin.

## 5.3 Lounas

Lounas nautitaan yleensä kun on liikuttu muutama tunti ja edessä on muutama tunti lisää. Säästä ja vuodenajasta riippuen lounas saattaa olla isokin ateria tai nopeasti nautittu mättö, jotta lyhyt päivä saataisi hyödynnettyä mahdollisimman tehokkaasti.

Tyypillinen lounas on kuppikuuma tai pikanuudelit. Näiden etu on se, että ne vaativat vain kiehuvaa vettä, eli ovat tehtävissä termospullosta, ilman että keitintä tarvitsee koota. Nämä myös likaavat kunkin oman astian, jolloin tiskiä tulee vähemmän. Keitto tai liemi auttaa myös tärkeässä nestetankkauksessa.

Keittoja voi jatkaa silppuamalla sekaan metvurstinpalasia. Pikanuudelit eivät ole kauhean terveellistä ruokaa, mutta satunnaisesti nautittuna sillä ei ole väliä, ne kuitenkin täyttävät vatsan ja antavat energiaa.

Lounaan seurana voi syödä voileipiä.

kuppikuumat

nuudelit

voileivät

## 5.4 Pikkupurtavaa

### 5.4.1 Quesadilla

Nykyään hyvin saatavilla olevat tortillat ovat kestäväää retkimuonaa, joka ei mene pahemmin ruttuun ja säilyy hyvin. Niitä voi täyttää muhennoksilla, syödä ruoan ohessa leipänä, rullata eri täytteiden kanssa jne.

Hyvän välipalan tai lounaan saa Etelä-Amerikassa yleisestä quesadillasta, joka on molemmilta puolilta paistettu juustolla ja mahdollisesti muilla herkuilla täytetty tortilla. Tehdään siten, että otetaan yksi tortilla, höylätään sen puolikkaaseen juustoa (emmental toimii) tai juustoraastetta ja lisäksi voidaan lisätä esim. sipulisilppua (pitää antaa vähän enemmän aikaa kypysä), kinkkua, metvurstia, yrttejä, tonnikalaa, sieniä, oliiveja jne. Ei kuitenkaan nestemäisiä kastikkeita, eikä liian paksulti, tämä on ohut juttu, ei piirakka. Mausteeksi sopii ripaus mustapippuria. Kun täytteet ovat paikallaan, käännetään tortilla puolikuuksi ja paistetaan pannussa molemmilta puolilta käännelleen, ilman rasvaa tai pienessä määrässä öljyä. Pinnan pitää ruskistua, mutta ei palaa. Tortilla muuttuu pinnalta rapeaksi. Kun juusto on sulanut, aletaan olla valmiita, voi antaa olla vielä hetken ja sitten quesadilla nostetaan syrjään jäähtymään. Varo kuumaa juustoa.

## 5.5 Pääruokia

Oman retkityylini mukaan päivällinen tai illallinen on päivän pääateria. Se nautitaan kun on tultu yöpaikalle ja kiireet ovat ohi. Päivällinen on siis tuhdimpi ateria kuin muut ja sen valmistaminen saa kestää vähän pidempäänkin. Kannattaa kuitenkin muistaa, että on päiviä jolloin kaikki ovat väsyneitä nälissään, tuuli on ulvonut ja ruokaa on parasta saada nyt ja nopeasti.

## 5.6 Lämpimät ateriat

Retkellä syödään yleensä yksi tai kaksi lämmintä ateriaa päivästä. Toinen on yleensä kevyempi, lounaan tapainen ja toinen raskaampi. Lounaan voi kuitata pussikeitolla (kuuma kuppi on helpoin) tai pikanuudeleilla ja voileivillä. Mutta ainakin toisen aterian on syytä olla runsaampi ja tuhdimpi. Usein se on illallinen, joka nautitaan yöleirissä kun on aikaa laittaa ruokaa.

### 5.6.1 Kaupassa

Retkikokki aloittaa suunnittelun kävelemällä kauppaan ja katsomalla mitä on tarjoilla laiskoille ja uusavuttomille (minä tunnustan olevani ainakin laiska). Sieltä löytyy kaikkea hyvää kuivattuna ja puolivalmiina. Kannattaa myös katsoa "etniset" ruoat, siellä on hyviä mausteseoksia. Hinta on tietenkin korkeampi kuin jos ruoan tekisi raaka-aineista itse, mutta halvempi kuin jos menisi retkeilykauppaan ostamaan retkiruokaa.

### 5.6.2 Ensimmäisen illan ruoka

Ensimmäinen päivä retkellä on aina vähän sekava. On reissattu kohteeseen, mahdollisesti läpi yön. On syöty mitä sattuu. Saattaa olla, että lähdetään lomakeskuksesta jossa on priima seisova pöytä, saattaa olla että ollaan yritetty nukkua bussissa ja eväänä on ollut limua ja munkkipossuja. Kamat eivät ole vielä löytäneet paikkojaan ja painopiste on väärässä paikassa (oli se sitten rinkka, kanootti tai pulkka, painopiste on kuitenkin väärin).

Mutta silti, ensimmäisenä päivänä voi nauttia jotain, joka ei säily yhtä hyvin ja painaa vähän enemmän. Onpahan rinkka sitten kevyempi.

Eräs, teemaltaan hyvin Lapin-vaelluksille sopiva ruoka on poronkärstys. Ostetaan supermarketista kalliilla pakastettuja teurastusjätteitä, eli kärstyslihat. Ne ehtivät sulaa matkalla pohjoiseen riittävästi.

Kärstys tehdään heittämällä kattilan pohjalle reipas kimpale voita (useampi sata grammaa). Kun se on kuumaa, lihat perään ja kärstetään. Sitten vettä seuraksi ja annetaan hautua pehmeäksi.

Kun kärstys alkaa olla valmista, nostetaan kattila turvaan ja keitetään vettä. Kun vesi kiehuu, nostetaan se syrjään ja lämmitetään kärstys uudestaan (kirjoitin tämän kuvastaakseni olosuhteita 20 asteen pakkasessa) ja sitten vaihdetaan vesi taas tulelle. Kun vesi on uudestaan kuumaa, kaadetaan kunkin syöjän lautaselle perunamuussijauhetta ja lisätään sopiva määrä vettä. Vettä kannattaa lisätä varovasta, jotta muussista ei tule vetistä. Tämän kikan tavoitteena on säästää tiskiä. Ja toinen kikka on keittää vesi ensin, tallettaa termareihin ja tehdä kärstys sitten.

Kun muussi on lautasilla, lätkäistään kärstys päälle (tässä vaiheessa ketään ei kiinnosta pätäkääkään onko muussin keskelle tehty kraateri vai ei). Jos jollakulla on ollut pakkasessa puolukoita, ne kruunaavat anoksen. Ruoka menee alas yhtä hyvin, mutta puolen vuoden kuluttua ne puolukat voivat olla se piste i:n päällä, jonka kaikki muistavat. Koulukunnat voivat sitten tapella keskenään, tulisiko puolukoiden olla kokonaisia, survottuja, survottuja sokerin kera vai mitä.

### Melohan ensi-ilta

Meloojaa paino ei rajoita, mutta kanootissa ei ole kylmätiloja. Jos logistiikka sallii, mukaan voi kuitenkin ottaa pakastettuja pihvejä, kanaa tms. huonommin säilyvää. Aamulla pakastettuna ollut liha on illalla yleensä juuri sopivan sulanutta.

## 5.7 Reseptit

### 5.7.1 Pasta bolognese

Tämä on helppo resepti. Kuten muutkin. Otetaan pussi Knorrin tai Maggin tai jonkun muun valmistajan “lisää vain jauheliha”. Lisätään vesi ja jauheliha (kuivattu tai soijarouhe). Keitellään, kunnes juttu alkaa vaikuttaa pastakastikkeelta. Mausteeksi lisätään reippaasti basilikaa.

Meloja voi ottaa jauhepussin sijasta mukaan kuution paseerattua tomaattia, jota saa jopa valmiiksi valkosipulilla maustettuna. Sitä pitää keittää hetki kasaan. Tosi friikki kuljettaa kanootissaan vielä elävää basilikaa. Tuore sipuli kulkee kanootissa hyvin ja kun sen silppuaa kattilan pohjalle ja kuulottaa öljyssä tai voissa, lisää tomaatin ja basilikan ja keittää vähän kasaan, niin sen jauhelihankin voi suunnilleen unohtaa.

Kun kastike on valmis, se nostetaan syrjään ja katsotaan, että kattila ei uppoa lumeen liian syvälle. Seuraavaksi keiteään pasta:

Otetaan kilo hyvää spagettia, kuten Barillaa n:o 5 (sillä numerolla ei ole oikeasti mitään väliä, mutta sen mainitseminen muulle retkiporukalle luo välittömästi vaikutelman asiantuntijasta). Kokojyväspagetti on terveellisempää, mutta sen keittoaika kannattaa tarkistaa, jotkin niistä vaativat pitkää keittoa. Täytetään kattila noin 2/3 merivedellä tai makealla vedellä ja suolalla. Kun vesi kiehuu, työnnetään spagettikimpun pää sisään. Tempu on saada puoli kilo (joka on kokemuksen mukaan juuri riittävä määrä yhdelle miehelle ja kahdelle pienelle naiselle) spagettia tungettua sitä pienempään kattilaan. Klimppiintymisen välttämiseksi spagettia kannattaa pyöritellä kun kuivat päät ovat vielä esillä ja sekottaa haarukalla kun se on saatu kattilaan saakka.

Nyt jos joku tässä kohdassa ehdottaa raketispagettia tms. halpaa muovista kopiota, hän saa viisi miinus-pistettä. Koko homman idea on huijata ja petkuttaa mahdollisimman paljon, mutta säilyttää silti tietty tyylin olemus.

Spagetin keittämistä on mielipiteitä. Italialaisen spagetin minuuttimäärä tuottaa yleensä “al dente” kypsää, suomalaisessa on pari minuuttia enemmän. Kukin keittäköön kuten haluaa.

Kun konsensus on kallistunut sille kannalle, että pastaa pidetään kypsänä, kaadetaan kattilasta vesi. Joko siten, että pidetään toisilla pihdeillä kattilaa ja toisilla tai hihalla kantta. Tai hankitaan Trangian monitoimintokansi, joka toimii myös siivilänä. Ja tässä kohdassa opitaan myös sellainen juttu, että Trangian pihdit on tehty alumiinikattiloille ja duossal-kattila on muutaman millimetrin murto-osan ohuempi ja sitä kallistettaessa se kriittisellä hetkellä heilahtaa ja päästää pastan kattilan ja kannen välistä lumeen (luukeaa tarkkaan, kerron tässä viisauksia, joita ei ole hankittu rahalla vaan kyynelillä revontulten loisteessa).

### 5.7.2 Pataruoat

Geneerisistä lähikaupoista löytyy yleensä hyvä valikoima \*patoja. Nimet italianpata, meksikonpata jne. ovat lähinnä suuntaa-antavia, olennaista on se, että foliopussissa on mausteet, kuivatut vihannekset esikypsytetyt herneet ja pavut jne. jotka tarvitaan pataruoan aikaansaamiseksi. Kokin tarvitsee lisätä vain kuivattu jauheliha tai soijarouhe. Useimmat padat kaipaavat myös vähän lisää riisiä tai pastaa, jos niiden pitäisi riittää kolmelle. Kahdelle ne riittävät yleensä vahvistamattomina.

### 5.7.3 Arabialainen riisi

Esimerkkinä mausteiden käytöstä tarjoan seuraavan riisireseptin, joka on niin hyvää, että sitä voisi syödä sellaisenaan. Riisin lisäksi tarvitaan

- voita tai öljyä (tosi herkkusuu käyttää kirkastettua voita, eli gheetä)
- neilikoita
- kardemumman siemenkotia
- kanelitankoa
- suolaa
- kurkumaa

Kuumenna voi tai öljy kattilan pohjalla. Heitä sinne 4-6 neilikkaa, saman verran raolleen murrettuja kardemumman siemenkotia, ja pari tuumaa kanelitankoa. Paistele näitä vähän aikaa (n 3 min) ja sitten lisää 4 dl pestyä tai pesemätöntä riisiä ja paistele sitäkin vähän aikaa. Kun kyllästyt touhuun, kaada kokonaisuus kattilaan ja lisää vettä, pestyyn riisiin 1,1-1,3 kertaa riisin määrä, kuivaan 1,5-2 kertaa riisiin määrä. Mausteeksi reippaasti kurkumaa (pinta keltaiseksi) ja tavallinen määrä suolaa. Riisin sekaan voi kuulottaa sipulia ja lisätä herneitä yms. täkyjä.

Riisikattila pannaan tulelle ja pidetään silmällä. Kun vesi alkaa kiehua, vähennetään lämpö pienimpään asteeseen ja 5 min. myöhemmin pannaan lämpö pois ja annetaan olla 15 min. Kannen alle ei saa kurkkia eikä riisiä sekoittaa (tätä ei finskit ikinä tajua).

## 5.8 Ennen retkeä valmiseltavia

### 5.8.1 Kuivattu jauheliha

Joitain vuosia sitten opin kuivaamaan jauhelihaa ja se on osoittautunut erinomaiseksi retkiruoan perusaineeksi. Kevyttä, ravitsevaa ja säilyvää. Sopii myös veneilykäyttöön.

Kannattaa ostaa mahdollisimman vähärasvaista jauhelihaa, kuten paistia. Kuivatuksessa rasva katoaa kumminkin, joten siitä ei kannata maksaa.

Jauheliha ruskistetaan pannulla ja samalla pilkotaan murusiksi. Mitä pienempiä murusia, sitä nopeammin kuivuu ja käytettäessä turpoaa.

Ruskistettu jauheliha levitetään pellille laitetulle imukykyiselle paperille ohueksi kerrokseksi ja työnnetään uuniin. Uunin lämmöksi asetetaan n. 50 astetta ja luukku raotetaan pikkusen jotta ilma vaihtuisi. Lihaa kannattaa käänellä välillä ja aluspaperi vaihtaa. Kun muruset ovat tummanruskeita tai melkein mustia, alkaa jauheliha olla valmista.

Kokemuksen mukaan pellille mahtuu n. 3/4 kiloa jauhelihaa ja sen kuivumiseen menee noin vuorokausi. Kiertoilmauuni nopeuttaa kuivumista. Samoin oikea kuivuri on parempi, mutta tavallinen uunikin kelpaa.

Kuivattu jauheliha säilyy sitä paremmin mitä paremmin siitä saa kosteuden pois. Käytännössä jauheliha säilyy melko varmasti pari viikkoa huoneenlämmössä ja vuosia pakastimessa. Teoriassa hyvin kuivattu liha säilyy vuosia huoneenlämmössäkin, mutta olen yleensä pelannut varman päälle tässä asiassa.

Käytettäessä jauhelihaa turvotetaan vedessä, yleensä riittää että jauheliha lisätään kylmään veteen ruoanlaiton alussa. Mikäli hampaissa tuntuva liha häiritsee, voi sen laittaa turpoamaan etukäteen tai jauhaa tehosekoittimella pienemmäksi. Muutoin kuivattu jauheliha ei eroa merkittävästi tuoreesta ja sitä voi lisätä erilaisiin kastikkeisiin ja patoihin. Vaelluskäytössä esimerkiksi tavallinen pataruoka + n. 100 g kuivattua jauhelihaa sekä vähän pikariisiä tai makaronia riittää hyvin kolmen hengen ateriaksi ja on halvempi ja maukkaampi vaihtoehto kuin erikseen valmistettu retkimuona.

Pataruokien lisäksi hyvä ateria tulee puolesta kilosta spagettia (3 hengelle), pussista kastiketta, jauhelihasta, mausteista (basilikaa, mustapippuria jne.) ja parmesanista.

Askeetikot voivat kokeilla perunamuusia ja kuivattua jauhelihaa, jos eivät paremmasta ymmärrä.

Itse en mausta jauhelihaa kuivatessani vaan vasta käyttäessäni. Tämä mm. sen takia että valmiskastikkeissa on yleensä suolaa itsessään yli tarpeen ja muut mausteet nappan tarpeen mukaan pikku pussistani, jossa on kymmenkunta tärkeintä perusmaustetta.

Ja tämän kaiken lukemisen jälkeen paljastan toisen vinkin, kaupoista saa soijarouhetta, jota on todella vaikeata erottaa kuivatusta jauhelihasta. Joten edellisen voi unohtaa ja ostaa soijaa.

### 5.8.2 Jerky

Jerky on alunperin Amerikan intiaanien kuivalihaa, suunnilleen samaa tavaraa kuin kotoisa lappilainen poron kuivaliha. Kotioloissa jerkyä voi tehdä seuraavasti: Otetaan naudan paistia tai muuta vähärasvaista lihaa. Riistä sopii myös hyvin. leikataan ohuiksi suikaleiksi pitkittäissyhyyn (toisin kuin esim. pihvit). Suikaleet jaetaan muutamaaan muovipussiin ja sekoitetaan eri marinadeja (jos löytyy hyvä, voidaan tehdä vain yhtä laatua). Soijaa, sitruunaa, etikka, viiniä nesteeksi, pippuria, valkosipulia, chiliä, yrttejä mausteeksi. Saa käyttää mielikuvitusta aika vapaasti. Annetaan marinoitua pari päivää jääkaapissa välillä käännellä.

Sitten kun tehdään kuivattua jauhelihaa ja laitetaan se uuniin alimmalle tasolle kypsymään, voidaan samalla siirtää ritilä uunissa ylimmäksi ja ripustaa lihat hammastikuilla sinne ilmastavasti roikkumaan. Annetaan kuivua kuten jauhelihakin, ehkä vähän pidempään.

Jos haluaa säilyttää kotitekoista jerkyä pidempään, sen kannattaa tehdä pakastimessa.

Intiaanit kuivasivat lihaa usein myös savussa, etenkin lämpimämmillä alueilla, joilla ei voinut hyödyntää pakkasta. Savu pitää myös pöpöt poissa.

Pemmikaani on sitten rautaisannos, jossa jerkyyn lisätään rasvaa, pähkinöitä ja marjoja ja jauhetaan tahnaksi. En ole maistanut, olettaisin että voi olla aika kauheaa, mutta myös saattaa olla hyvää, etenkin talvella kun kroppa himoaa rasvaa.

### Poron kuivaliha

Ja kerrotaan tähän poron kuivalihankin salaisuus. Suunnilleen jokaisessa talossa Oulusta pohjoiseen näyttää olevan eteläpäädyssä pieni häkki tai koppi. Se on lihan kuivausta varten. Oteaan kevättalvella pala poron koipilihaa, liotetaan pari päivää suolavedessä ja nostetaan talon eteläpäätyyn kuivumaan. Kopin katos suojaa mahdolliselta sateelta ja lintujen roiskeilta, verkko estää lintuja pääsemästä lihan kimppuun. Pakkanen pitää lihan pilaantumattomana, aurinko lämmittää sitä kuivattaen, mutta UV-säteily tappaa pöpöt ja tuuli tehostaa kuivumista. Lapista löytyy varmaan tarkempkiain ohjeita, mutta tämä antaa suuntaa prosessista.

## Chapter 6

# Erikoisuuksia

### 6.1 Kalastaminen kajakista

Kalastusharrastukseni on tähän mennessä hyödyttänyt lähinnä kalastustarvikekauppiaita, mutta jokunen kalakin on tullut. Minulla on kajakissa vetouisteluvälineet, eli pala kelluvaa solumuovia, jonka ympäri on keritty millin paksuista nailonnyöriä muutama kymmenen metri. Nyörin jatkeena on pari metriä siimaa ja vaappu. Suosin kelluvia vaappuja, jotka nousevat tauolla pintaan. Kun koho on kannella kumiköyden alla, se räpsähtää irti kalan tarttuessa ja on helppo ottaa käteen, tappajahauen sattuessa siiman päähän koko roskan voi heittää mereen ja antaa kalan väsyttää itse itsensä, kuten Grönlannin inuitit tekivät. Muutama kuha, ahven ja hauki on tullut tällä tavalla. Kesän edistyessä florin osuus ylittää faunan määrään ja leviää saa olla irrottamassa vähän väliä.

Kun kala on saatu viereen, seuraa jännittävä show, kun lasken narun päässä valmiiksi olleen melan veteen, yritän saada kalan kannelle kiduksien takaa tarttumalla ja ko. fisun terävät kohdat huomioiden. Minulla on liivien taskussa lyhytvartinen messinkinen pappi kolkaamiseen ja puukko verien päästämiseen.

Jos haluaa käyttää vapaa vetouisteluun, sille pitää keksiä paikka. Vavan voi laittaa kansiköysien alle tai pystyasentoon rinnan eteen, alapää aukkopeitteen kauluksen alle sujautettuna. En ole kokeillut tätä, käytän vapaa vain heittelyyn. Vapana minulla on keskilaatuinen, kohtuullisen kevyt teleskooppivapa halvalla haspelikelalla. Menee mukavasti kasaan ja kajakin pohjalle eikä ole liian hieno. Olen joskus poiminut ahvenia ja pikkuhaukia rantaruohikoista heittelemällä, toimii hyvin ja kajakilla pääsee minne vaan. Jos haluaisi hienostella, voisi hankkia pienen ankkurin lisäksi.

Pilkkiminen ja mato-onkiminen onnistuvat myös kanootista.

En ole laskenut koskaan ruokahuoltoa kalan varaan, paitsi Gullkronan kalakaupan kohdalla Nauvon eteläpuolella, josta ostimme herkullista kassikasvatettua savukalaa ja uusia perunoita.

### 6.2 Retkiuunit

Henkilökohtainen fiksaationi on ollut parinkymmenen vuoden ajan retkiuuni. Vanhempani olivat hankkineet joskus veneelle Optimuksen rengasmaisen uunina toimivan härvelin. Ikään kuin normaali kakkuvuoka, jossa on reikä keskellä, sen alle pohjaa suojaava peltilevy ja päälle kansi, joka ulottuu reunoille saakka, mutta jättää keskelle tilaa.

Tämä Optimuksen uuni katosi markkinoilta välillä, mutta nyt on taas kaupan Ruotsissa nimellä Omnia. Lisää tietoa osoitteesta: <http://www.omniasweden.com/>



Uunin ideahan on kaikista suunnista tuleva tasainen lämpö. Tämä Optimuksen vehje pystyy käytännössä saamaan lämmön eri puolille riittävän tasaisesti, ainoa puute on, että se on tarkoitettu kakkujen ja laatikkoruokien tekemiseen. Pizza ei onnistu.

Uunin korvikkeita on erilaisia. Nuotiolla uunin voi korvata rakentamalla viidestä alumiinilevystä heijastinuunin. kaksi levyä tulee päätyihin pystytuiksi, yksi keskelle paistotasoksi ja kaksi 45 asteen kulmaan paistotason ylä- ja alapuolelle heijastamaan lämpöä.

Ulkomaisissa retkeilykaupoissa on erilaisia säätöjä tähän ongelmaan, osa käytännöllisempiä kuin toiset. Kanadalaiskanootilla liikkuvia saattaa kiinnostaa amerikkalainen “Dutch oven”, paksusta valuraudasta tai alumiinista tehty pata, jonka kannessa on pieni reunus niin, että sen päälle voi kasata hiiliä.

Paras tällä hetkellä tiedossani oleva retkiuuni on Outback Oven, joka koostuu keittimen päälle tulevasta liekinlevittäjälevystä, paistinpannun kokoisesta pannusta, kannesta ja asbestihupusta, joka peittää koko systeemin ja ohjaa lämmön pannun kaikille puolille. Ja tämä hökötys istuu hyvin Trangian päälle, kun liekinlevittäjän virittää rautalangalla roikkumaan reunoilta.

Pienellä kekseliäisyydellä ja tukevalla aluminifoliolla aktiivinen leirikokki keksii kyllä miten uunia emuloidaan. Homman ydin on, kuten sanottu, lämmön saaminen paistoalusta, esim. paistinpannun yläpuolelle ja samalla alapuolen suojaaminen liialta lämmöltä.

Tyypillinen uuniruoka vaatii puolesta tunnista tuntiin paistoa, tämä vaikuttaa polttoaineen kulutukseen.

## 6.3 Leipominen

Jos retkeilijä on keksinyt uunin tai onnistuu jäljittelemään sitä paistinpannulla, hänelle avautuu uusi, jännittävä maailma.

Tyypillisesti retkellä on aikaa ja esimerkiksi leivän voi laittaa paistumaan heti kun tullaan leiriin, ja sillä välin voi pystyttää telttaa ja touhuta muita puhteita.

En ole itse ottanut kaikkea hyötyä irti uunistani. Muutama vakioresepti on käytössä:

### 6.3.1 Lasagne

Knorr on keksinyt tarjota uusavuttomille lasagnesta helpomman version, nimeltään lasagnette. Pahvirasiassa on kaksi pussia, toinen kastikkeelle ja toisessa on poimutettuja pastanpalasia. Retkellä valko- ja tomaattikastikkeen kokkaaminen erikseen on vähän turhan vaikeata, on helpompi käyttää uunin pannua ja kokata siinä kastike, pakkauksen lisäksi tarvitaan jauhelihaa (kuivattua) tai soijarouhetta ja nestettä, vesi kelpaa ja sitä voi jatkaa maitojauheella. Talvella juuston voi raastaa valmiiksi, kesällä kannattaa ottaa juusto mukaan yhtenä palana vakuuissa tai ottaa isompi pala ja leikellä homeet pois. Kun kastike on tehty, siihen sekoitetaan juusto ja pastanpalat, sekä päälle ripotellaan lisää juustoa. Tämä sitten paistetaan kuten tavallinen lasagne. Lisukkeeksi voi terästää annosta valkosipulilla, basilikalla ja mustapippurilla. 300 g juustoa ja 300 g tuoretta jauhelihaa vastaava määrä kuivattua lihaa täyttää kolme henkilöä myös talvisissa lumiluolaolosuhteissa. Testattu on.

### 6.3.2 Pizza

Olen tehnyt kerran pizzataikinan itse kuivahiivan kera. Ja nostattanut sen retkihaalarien kengurutaskussa, joka oli ainoa tarpeeksi iso ja lämmin paikka taikinan nostattamiseen. Sitten keksin Pirkka-pizzapohjat,

joita mahtuu neljä Outback Ovenin sisään runnoutumatta ja joista saa kahdelle hengelle kaksi pizzaa (realistinen arvio ulkoilmassa).

Valmiin pohjan kanssa pizza on todella helppo suoritus, tarvitaan vain teelusikallinen oliiviöljyä ja ruokalusikallinen tomaattipyrettä (se pieni säilykepurkki tai tuubi), jotka levitetään pohjalle ja sen päälle voi latioa ihan mitä tahansa. Pieni purkki tonnikalaa (niitä, mitä myydään kolmen pahvipakkauksessa), pekonia, salamia, kuivattuja vihanneksia, jotka on kostutettu aamulla turpoamaan (testaamatta), tuoreita tomaatteja, simpukoita jne. Päälle juustoa, emmentalia tai mozzarellaa (valmiiksi viipaloitu mozzarella tekee tästä todella helppoa).

### 6.3.3 Leipä

En ole leiponut retkellä muuta leipää, kuin kerran teeleipiä kokeeksi. Periaatteessa tässä ei pitäisi olla mitään vaikeaa, etenkin intialainen chapatti voisi olla helppo kohde. Tai kotoinen rieska, joka on liki sama asia (meillä töissä olevien intialaisten mielestä).

### 6.3.4 Kakut, pullat ja piiraat

Tästäkin lajista kokemus on vähän vaillinainen, mutta muutaman kerran olen leiponut jotain helppoa. Taas kerran kaupan uusavuttomien hylly auttaa, sieltä löytyy “lisää vain vesi” paketteja erilaisille helpoille “sekoita taikina ja kaada pannuun tai vuokiin” jutuille. Kävin jokin aika sitten Nevadassa “Burning Man” -nimisillä festareilla, sinänsä hillitön kokemus. Kuin viikko Taiteiden yötä ilman pussikaljakersoja. Siellä paiston brownie-suklaaleivonnaisia ja sain kiitosta sekä omalta väeltä että naapureilta, joskin naapurit kysyivät ensin varovaisesti ovatko nämä “regular” vai “unleaded”, Burning Man kun kerää paikalle myös kaikki San Franciscon hörhöt, mikä ei ole vähäinen määrä.

### 6.3.5 Muuta hyvää uunista

Minulla on vielä testaamatta tämä retkiolosuhteissa, mutta mielessä on pyörinyt, että lohkooperunat ovat helppoa ja hyvää muonaa. Niitä voi tehdä kotonakin helposti. Otetaan isohkoja perunoita, uuniperunalajikkeet sopivat hyvin, mutta muutkin ovat jees. Pestään ne hyvin tai kuoritaan. Lohkotaan 8-10:ksi veneeksi. Kieritetään öljyntilkassa sekä runsaassa määrässä suolaa ja pippuria. Paistetaan 225 asteessa 45 minuuttia. Parempaa tulee, jos keittää ennen maustamista ja öljyämistä n. 15 minuuttia ja sitten viimeistelee uunissa toiset 15 minuuttia.