

Retkeilytietoa



RUOKALISTA



Lista on muotoutunut reilun 10 vuoden aikana kirjojen ohjeiden sekä lukuisien omien viikon vaellusten perusteella. Noin 75-kiloinen mies saa tästä energiansa kohtuullisen maukkaasti ja turhia kiloja kantamatta. Joku muu voi toki syödä enemmän, tulla toimeen vähemmällä tai haluta herkutella enemmän.

Tavoitteena on käyttää painoonsa nähden mahdollisimman energiapitoisia ja vähän keittämistä vaativia aineksia. Pienet muovipullot ovat käteviä sokerille ja kaakaolle. Myslit, puuroainekset, jauhelihat ym. kannattaa pakata päiväkohtaisiksi annoksiksi muovipusseihin. Tällöin ei tarvitse arvioida alkuviikolla minkä verran paketista kaataa ja loppuviikosta päivitellä, että tätähän jää yli. Lisäsi voi ryhmäkohtaisesti sopia, että joku ottaa lettu- ja hillojauhetta sekä kunnollisen paistinpannun. Ruoat painavat noin 1 kg päivää kohti. Seuraavassa määrät ovat päivää kohti.

tähän voit merkata tarvitsemasi kappalemäärän	AAMUPALA
	mysli 70 g (mysli on kätevämpää kuin puuro, koska myslää ei tarvitse keittää)

	Ekströmin mustikkakeittojauhe 77 g (1 pussi)
	jos haluaa myslin sijasta puuroa, pikahiutaleita 1 dl
	LÄMMIN RUOKA
	perunamuusijauhe 55 g (½ pussia)
	kuivattu jauheliha 33 g
	½ lihaliemikuutiota (antaa lisämakua)
	keitetään vesi, silputaan lihaliemikuutio, hämmennetään jauheliha, tulet pois ja hämmennetään muusijauhe (on helppo tehdä, koska tässä järjestyksessä ei pala pohjaan retkiruokien tavoin)
	tai esim. Blå Band -pussiruoka 80 g (½ pussia)

	VÄLIPALAT JA AAMUPALAN TÄYDENNYKSI
	ruisleipä, esim. Reissumies, 120 g
	yksittäispakattu Aamupalajuusto 80 g (siisti, ei sottaakaan kuin rasiarasvat)
	meetwursti 50 g
	Lämmin Kuppi 20 g (1 pussi)
	keksit 60 g (esim. Pirkka Tumma Täytekeksi ei arka murenemaan rinkassa)
	suklaa 100 g (esim. Twix-patukka ei arka rikkoontumaan rinkassa)
	kaakao 20 g
	tee 2 pussia tai kahvia tarpeen mukaan
	sokeri 20 g
	suolaa, mausteita hieman
	urheilujuomaa hikisten päivien varalta (yleensä puurovesi sellaisenaan riittää)

juustoa ja meetwurstia voi korvata majoneesituubilla
--

	RESERVI (jotta nurin mennyt kattila tai muu vahinko ei aiheuta katastrofia)
	mustikkakeittojauhe 1 pussi
	näkkileipä 100 g
	Aamupalajuusto 40 g
	RUOKAILUVÄLINEET
	Trangia yhdellä kattilalla, muovikannella ja kahvipannulla (toinen kattila ja paistinpannu tarpeetonta painoa)
	muovilusikka ("mysteeri" haarukoineen ja veitsineen turha ja naarmuttaa kattilan Teflonin)
	muovinen syömiskuksa (kahvallinen, sillä kahvasta on hyvä pitää kiinni myös käsine kädessä)
	uomakuksa (kahva helpottaa käsittelyä käsineet kädessä)
	astianpesuainetta pienessä muovipullossa, karhunkieli

Jos kaksi henkilöä tekee lämpimät ruoat yhdessä ja lämmittää tiskivesiä, Trangiassa kuluu kaasua noin 300 g viikossa. Jotta polttoaineessa olisi reserviä, täysi 350 g kaasupullo ja edellisiltä reissuilta vajaaksi jäänyt pullo riittävät. Kaasu on huomattavasti kätevämpää kuin sprii, koska kaasuliekkiä on helppo säätää. Kaasu on myös helppo sytyttää uudelleen tiskiveden lämmitystä varten eikä nokea lainkaan. Sytyttimeksi kannattaa hankkia noin 20 cm mittainen "kipinäsytytin" jotta ei tarvitse varoa sormien polttamista niin kuin sytytettäessä kaasua tulitikulla. Jos vielä jostain syystä haluaa käyttää spriipoltinta, spriitä menee noin 1,5 litraa viikossa.

Seppo Mikkonen

Täydennys- ja muutosehdotukset tervetulleita osoitteeseen seppo.mikkonen@nesteoil.com