



Ruokaohjeet

TapMe 60-v. Juhlavaellus Karhunkierrokselle

Yleisiä ruokavinkkejä

- Muista ottaa *tarpeeksi ruokaa* mukaan ja varmista, että ruoka on täyttävää. Energiankulutus on suurempaa vaelluksella kuin arkena.
- Ota varmuuden vuoksi mukaan ainakin *yksi ylimääräinen ateria*.
- *Kaikki, minkä voi kuivata, kannattaa kuivata*. Esim. ei kannata ottaa hernekeittoa purkissa mukaan vaan kuivata myös se.
- *Lounaiksi kannattaa valita nopeasti valmistettavia aterioita*. Päivällisellä on puolestaan aikaa kokkailla leirissä ja tehdä vaikka jälkiruokaa.
- Varsinkin pitkinä vaelluspäivinä *suuri osa energiasta saadaan myös välipaloista*, joten varaathan niitä riittävästi.
- *Vältä pakkauksia, jotka eivät pakkaudu tyhjänä pienempään tilaan*. Vaihda esim. alumiinipurkkiin pakattu tonnikala pussiversioon.
- *Älä ota mukaan kylmäsäilytystä vaativia ruokia*. Ruokat lämpenevät jo aika paljon ihan vain junamatkan aikana.
- *Valmiit retkiruoat*, joihin lisätään vain vesi ovat helpompia valmistaa ja niiden ravintosisältö on mietitty valmiiksi. Ne ovat kuitenkin kallis vaihtoehto ja maksavat noin 10€/annos.
- *Kaupan pussipastoissa ja keitoissa* yms. ei ole usein tarpeeksi proteiinia sellaisenaan vaan niihin kannattaa lisätä sitä esim. soijarouheen tai kuivatun lihan muodossa. Myös muita omia ainesosia voi lisäillä maun mukaan.
- Jos kuivaat itse ruokia, niin *kaikki samaan ateriaan tulevat ainekset kannattaa laittaa yhteen minigrippussiin*, niin ne on helppo löytää rinkasta. Kuivattuja aterioita voi liottaa ruokatermarissa tai vastaavassa, jolloin niiden keittoaika lyhenee ja kaasua säästyy.

Aamupala ja iltapala – vaihtoehtoja

- *Pikapuuro* 1,5–2 pussia/henkilö + jotain puuron päälle, esim. kuivattuja marjoja tai kiisseliä jauheesta, myös pähkinät ja siemenet sopivat
- *Leipä tai näkkäri* + joku hyvin säilyvä päällinen, esim. levittyvä sulatejuusto, hummus, meetvursti
- *Mysliä* + maitojauhetta/kiisselijauhetta
- Lisää vain vesi -tyyppiset *valmiit retkiruoat* (mysliannokset, kiisselit yms.)

Lounas ja päivällinen – vaihtoehtoja

- *Itse tehty ja kuivattu ruoka*
 - *Reseptivinkkejä*
 - <https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2023/01/retkiruokaohjeita.pdf>
 - <https://tunturikeittio.com/tervetuloa/>
 - <https://www.ruokakonttuuri.fi/2019/07/mita-ottaa-evaaksi-vaellukselle-pari.html?m=1>
 - <https://viimeistamuruamyoten.com/retkiruokamenu-neljan-paivan-vaellukselle-v/>
- *Valmiit pussiruoat* (täydennettynä omilla aineksilla)
 - *Pussipastat* + soijarouhe/muu kasviproteiini/kuivattu liha
 - *Riisipohjaiset pussiruoat* + soijarouhe/muu kasviproteiini/kuivattu liha
 - *Pussikeitto* + soijarouhe/muu kasviproteiini/kuivattu liha
- *Valmiit retkiruoat* (lisää vain vesi)

Välipalat

- pähkinät
- kuivatut hedelmät
- välipalapatukat/proteiinipatukat
- suklaa
- karkit
- keksit

Jälkiruoat

- letut (valmiista lettujauheseoksesta, huom! kaasun kulutus)
- kiisseli tai mousse jauheesta

Juomat

- pikakahvi (+maitojauhe)
- tee
- kaakao
- urheilujuomajauhe (peittää luonnonveden sivumakuja ja auttaa nesteytyksessä)

