

TÄRKEITÄ ASIOITA

RUOKIEN PAKKAAMINEN

Käytettävät välineet

Tarvitset muutamia välineitä pakatessasi retkeä varten kirjan ruokaohjeiden aineksia. Desilitran mitta on välttämätön. Tarkista etukäteen, missä kohtaa desilitran mitta- viiva oikeasti on. Joissakin desin merkki on muutama milli reunasta alaspäin, joissain yläreunaa myöten.

Mittasarjaan kuuluvia ruokalusikan (rkl), teelusikan (tl) ja maustemitan (mm) mittoja käytetään ahkerasti kirjan ohjeiden aineita mitattaessa. Kannattaa käyttää mittasarjaan kuuluvia mittoja, sillä tavalliset ruoka- ja teelusikat vaihtelevat kooltaan jonkin verran.

Tarvitset myös Minigrip- tai muita urasulkimella varustettuja pusseja. Kahden hengen annoksia pakatessa litran, puolen litran ja kahden desin pussit ovat tarpeen. Varaa nestemäisille ja kosteille tuotteille muovipurkkeja, tiiviillä kierrekorkilla tai



painettavalla korkilla varustettuja lääke- tai vitamiinipulloja ja purnukoita. Myös mausteet pakataan etukäteen. Pakkaamista varten tarvitset foliota.

VINKKI:

1 ruokalusikallinen eli rkl = 15 ml

1 teelusikallinen eli tl = 5 ml

1 maustemitta eli mm = 1 ml

Mittaaminen ja pakkaaminen

Laita aineksia mittaan aina tasainen ohjeessa mainittu määrä. Jos varmuuden vuoksi laitat kukkuraisia mittoja, saattaa kuivatutotteiden kanssa käydä niin kuin sadun puu-ropadalle, jossa puuro alkoi vyöryä reunojen yli.

Isoja ja erikoisen kokoisia paloja, kuten parsakaalia, pitää asetella mittaan, jottei palojen väliin jää paljon tyhjää tilaa. Palakoko vaikuttaa muutenkin sangen paljon varsinaiseen ruoka-aineen määrään. Kun ohjeissa puhutaan kuivatetusta sipulista, sillä tarkoitetaan viipaloituna kuivattua sipulia, ei sipulirouhetta. Desilitra rouhetta sisältää huomattavasti enemmän kuiva-ainetta kuin desilitra viipaleina kuivattua sipulia. Sama koskee muitakin kuivatutotteita.

Tämän kirjan ruokaohjeet on tarkoitus pakata niin valmiiksi, että sinun tarvitsee vain liottaa kuivatuotteet ja valmistaa ruoka. Se vaatii vaivannäköä etukäteen, ja pakkaamiseen käytettyjä pusseja ja purkkeja kertyy välillä useita. Mutta pussit ja purkit onkin tarkoitus tuoda kotiin ja pesun jälkeen käyttää vielä pariin, kolmeen kertaan seuraavilla retkillä. Käytä aina myös pienintä pussia, johon ainekset mahtuvat.

Jos ruokaan tulee juustoa, palvikinkkua tai muita kylmäsäilytystä tarvitsevia raaka-aineita, pane ne vielä jääkaappiin odottamaan ja ota sieltä vasta matkaan lähtiessä.

Otetaan esimerkiksi Pokan bolognalainen spagetti, johon tulee aika paljon erilaisia aineksia:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| - 1 dl kuivattua jauhelihaa | - 2 mm basilikaa |
| - ½ dl kuivattua sipulia | - 1 mm timjamia |
| - 2 rkl kuivattua porkkanaraastetta | - 1 mm mustapippuria |
| - 1 rkl kuivattua varsiselleriä | - 2 mm oreganoa |
| - 1 dl kuivattua tomaattia | - 2 mm suolaa |
| - 1 rkl kuivattua persiljaa | - 5 dl vettä |
| - 3 valkosipulinkynttä | - 100 g täysjyväspagettia |
| - 4 rkl tomaattisetta | - (parmesaaniraastetta) |
| - 1 tl soijakastiketta | |

1. Pakkaa jauheliha, sipuli, porkkanaraaste, varsiselleri, tomaatti ja persilja puolen litran Minigrip-pussiin tai vastaavaan.
2. Pane valkosipulinkyntset kuorimattomina kokoomapussiin.
3. Kaada tomaattisose ja soijakastike pieneen kierrekorkilliseen muovipulloon.
4. Mittaa mausteet noin 12 x 8 sentin kokoiselle foliopalalle. Taivuta folio ensin pitkittäin keskeltä, niin että reunat tulevat tasan. Taita reuna sitten pariin kertaan pitkittäin, jolloin mausteet jäävät foliopötkön sisään. Taita kumpikin pää pariin, kolmeen kertaan, jotta mausteet ovat helposti avattavassa nyytissä.
5. Pakkaa pätkitty spagetti puolen litran Minigrip-pussiin, parmesaaniraaste parin desin pussiin.
6. Kerää pussit, purkki, maustenytyt ja valkosipulinkyntset litran Minigrip-pussiin. Laita parmesaanipussi vielä jääkaappiin.
7. Kirjoita ruoan nimi paperilapulle ja laita lappu pussiin sisälle. Voit tietysti myös kopioida ohjeen ja laittaa sen pussiin. Kirjoita pussiin laitettavalle lapulle, että parmesaani-raaste puuttuu, niin muistat sujauttaa sen pakettiin varusteita pakatessasi.

LIOTTAMINEN JA VALMISTAMINEN

Liotusaika ja -välineet

Kuivatuotteita pitää liottaa ennen käyttöä, jotta tuotteet ennastuvat kunnolla. Itse kuivatetut ainekset eivät palaudu tuoreen kaltaiseksi, mutta ero ei ole huomattava. Kotioloissa voit käyttää eripituisia liotusaikoja, mutta ulkona kulkiessa se on hankalaa. Jauhemaiset tuotteet ja ohutmaltoiset sienet imevät vettä nopeasti. Suurin osa kuivatuista tuotteista tarvitsee parin tunnin liotuksen.

Päivän pääaterian kuivatuotteet kannattaa panna likoamaan aamulla ennen liikkeelle lähtöä. Liha ja kala pehmenevät paremmin, jos liotat niitä muita tuotteita huomattavasti pidempään. Voit halutessasi panna lihat liotuspurkkiin veteen jo edellisiltana. Muut liotettavat ainekset lisätään purkkiin vasta aamulla. Jauheliha ei tarvitse pidempää liotusaikaa.

Kuivatuotteiden liotukseen kannattaa käyttää isosuiista, kierrekorkillista muovitölkkiä. Se on helppo käyttää ja pitää puhtaana, ja se kestää hyvin myös kuumaa vettä. Tölkin koon määrää mukaan otettavien ruokien liotettavien aineiden määrä. Purkissa pitää olla myös kuivatuotteiden turpoamisvaraa.

Talvella on pakko käyttää lämmintä liotusvettä. Purkki sisältöineen säilyy hyvin sulana, jos teet halvasta makuualustasta suojatupen ilmastointiteipin avulla. Voit tuki käyttää tähän tarkoitukseen myös ruokatermosta. Voit käyttää lämmintä liotusvettä aina, mutta jos liotat ainekset muovipurkin sijasta muovipussissa, pussi ei kestä kuumaa. Sienistä tulee paremman makuisia, jos liotat ne haaleassa vedessä.



Liotusveden määrä

Liotusvettä laitetaan juuri sen verran, että liotettavat aineet peittyvät. Huomaa, että jotkut hyvin kevyet tuotteet, kuten purjo ja sienet, saattavat kellua veden pinnalla. Ruokaohjeessa oleva vesimäärä tarkoittaa ruoan valmistuksessa käytettävää määrää, ei liotusveden määrää.

Hernekeitto ja sen tyyppiset kuiva-aineet imevät erittäin paljon vettä. Tällaisiin jauheisiin pitää lorauttaa tavallista enemmän liotusvettä ja sekoittaa kuiva-aineet veteen kunnolla. Turvonnut keittoaines ei tarvitse valmistusta varten enää paljontakaan vettä, kuten huomaat ruokaohjeista.

Ruoan valmistaminen

Muista ohjeen vesimäärää mitatessasi huomioida jäljellä oleva kuivat tuotteiden liotusvesi. Koko ohjeen antamaa vesimäärää ei myöskään kannata hyllyttää kattilaan kerralla. Huuhtelee liotuspurkki osalla ruoanvalmistukseen käytettävästä vedestä, jottei liotettuja kuiva-aineita mene hukkaan.

Liekin pienentäminen estää pohjaan palamista ja säästää myös polttoainetta.

OHJEIDEN MUUNTAMINEN

Ohjeen annoskoko ja sen muuttaminen

Sopiva annoskoko on perin henkilökohtainen asia. Kirjassa lämpimien ruokien annoskoko on 3–4 desiä. Näin ollen 1,5 litran kattilassa pystyy valmistamaan korkeintaan kolmen hengen aterian. Kirjan ohjeet ovat yleensä kahden hengen annoksia ja poikkeavuudet on ilmoitettu erikseen. Varsinkin joidenkin jälkiruokien ja leivonnaisten kohdalla liukuma on iso; persot pistelevät kahdestaan ja maistelijat saavat riittämään annoksesta usealle.

Puolita ohjeessa annetut määrät yhden hengen annokseen. Kolmen hengen ruokiin pannaan 50 % lisää aineksia.

Kasvis- tai liharuoiksi muuntaminen

Ruokaohjeiden jauhelihan voi korvata soijarouheella, lihapalat vaikka soijakuutioilla. Soija ”syö” makuja, joten mausteita kannattaa lisätä, jos vaihdat lihan soijaksi.

Reseptin lihan voit korvata myös lisäämällä lihan määrän verran muita kuivat tuotteita. Jos korvaat lihan esimerkiksi suuremmalla riisimäärällä, sitä on käytettävä vähemmän, sillä riisi turpoaa melkoisesti. Muistathan puuropadan...

*Kiireen kiristäessä
pantaa pääni ympärillä
uneksin hetken:*

*Solisevan puron rannalla
asentopaikka,
nuotio roihuamassa.*

*Kohta pääsen.
Odota metsä!
Odottakaa tunturit!*

Kohta tulen...

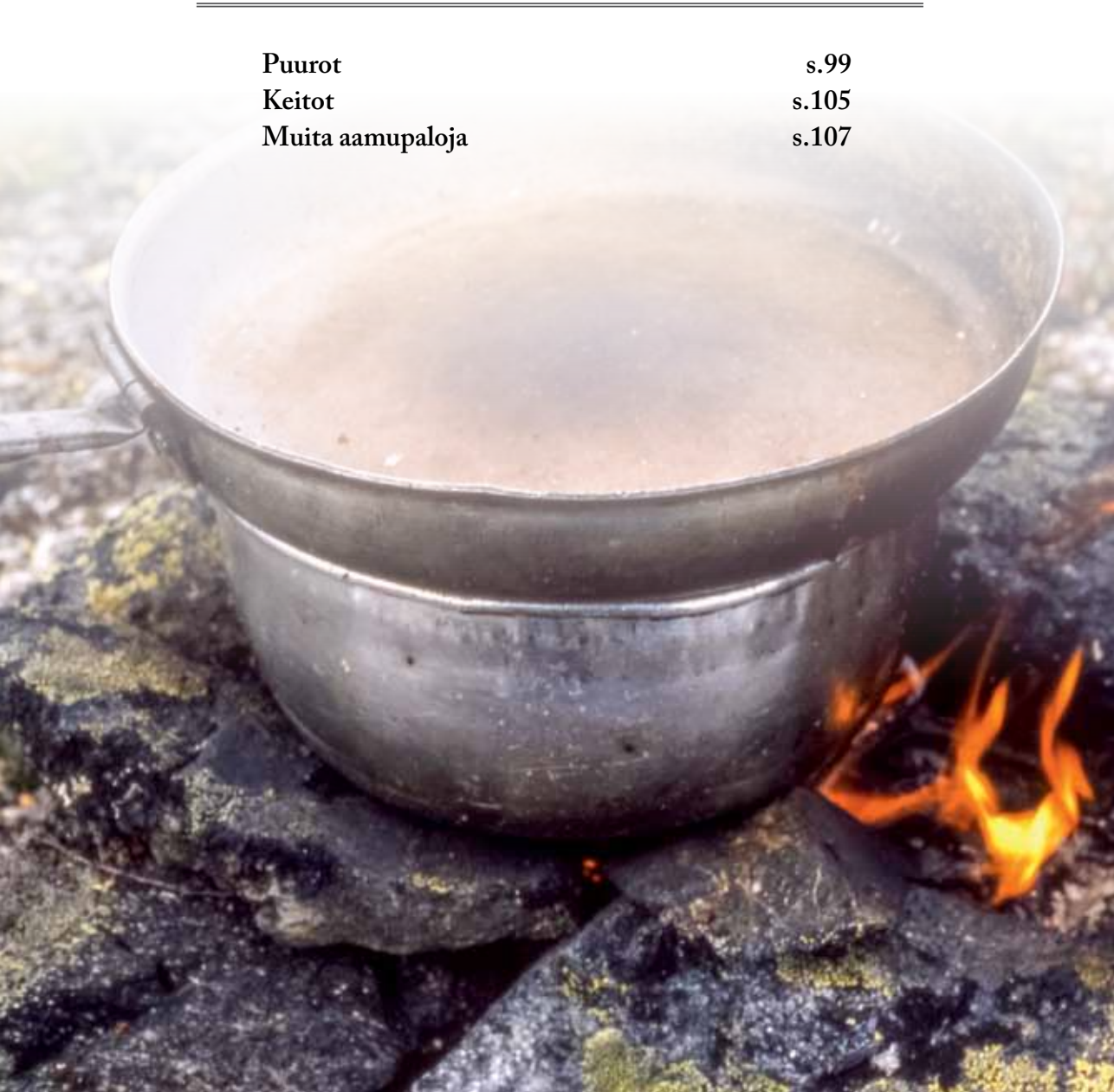
OSA 2

RUOKAOHJEET



AAMUPALOJA

Puurot	s.99
Keitot	s.105
Muita aamupaloja	s.107



AAMUPALOJA - PUUROT

PUUROT

Peruskaurapuuro / kahdelle

- 3 dl pikakaurohiutaleita
- 1 mm suolaa
- 7 dl vettä

Nakkaa kaikki ainekset kattilaan ja kypsennä puurohiutaleiden ohjeen mukaan. Tämä on melko tuhti annos. Lisää vettä, jos pidät löysemmästä puurosta.

Pienempi annos syntyy, kun panet hiutaleita 2 dl ja vähennät myös veden määrää.

Fonsun voimapuuro / kahdelle

- 2½ dl ruis-kaurohiutaleita
- ½ dl kauraleseitä
- ½ dl maitojauhetta
- 1 dl pinjan- tai kurpitsansiemeniä
- 1 mm suolaa
- 7 dl vettä

Pane ainekset kattilaan ja keitä viitisen minuuttia. Lisää vettä, jos pidät löysemmästä puurosta.

Kaura-kasvispuuro / kahdelle

- 2 dl kaurahiutaleita
- ½ dl kuivattua hienojakoista porkkanaraastetta
- 1 dl kuivattua omenaraastetta
- 1 mm suolaa
- ½ dl hedelmäsokeria
- 7 dl vettä

Pane vesi, liotettu porkkana- ja omenaraaste, hiutaleet, suola ja sokeri kattilaan. Kypsennä noin 5–8 minuuttia. Nauti maitojauheesta valmistetun maidon kera.

Kuituinen kaurapuuro / kahdelle

- 2½ dl kaurahiutaleita
- 1 rkl sokerijuurikashiutaleita
- 1 rkl kauraleseitä
- 2 rkl vehnänalkioita
- 1 mm suolaa
- 7 dl vettä

Sekoita aineet kiehuvaan veteen ja kypsennä hiutalepaketin ohjeen mukaan. Lisää vettä, jos puuro on liian paksua.