

Retkiruoka

Retkiruuan suunnittelu

Retkellä ruokailu on tärkeä ohjelmanumero. Retkillä energiaa myös kuluu enemmän. Muonitus onkin yksi tärkeimmistä retken onnistumiseen vaikuttavista seikoista. Suunnittele se huolellisesti.

Ota huomioon retken pituus, ajankohta (talvi, kesä tai syksy), tilat, ohjelma (energiankulutus) ja riittävä nestemäärä (n. 2,5 litraa päivässä). Huolehdi siitä, että jokainen saa tarpeeksi ravitsevaa ja monipuolista ravintoa. Älä tyydy laittamaan pelkkää valmisruokaa. Huolehdi myös siitä, että kaikki syövät jokaisella aterialla. Pelkillä makeisilla ei jaksata retkeillä.

Retkikeittiön raaka-aineet ja valmistuotteet

Useamman päivän vaelluksilla alkaa samankaltaisten pussiruokien syöminen pian tylsiä, joten ruokalistasta pitäisi tehdä mahdollisimman vaihteleva. Suurempien markettien hyllyiltä löytyy metrikaupalla erilaisia kuivatuotteita, kuten pussikeittoja, kastikepusseja, pasta- ja pata-ateriapusseja sekä kuivattuja kasviksia. Myös säilykkeitä on monenlaiseen makuun, ne kuitenkin ovat melko painavaa evästä.

Suuressa osassa valmistuotteissa on useita erilaisia lisäaineita, esimerkiksi arominvahventeena glutamaatteja, ja melko runsaasti suolaa. Näitä voi välttää ja ruokalistaa monipuolistaa kuivaamalla ruoka-aineita itse.

Mukaan otettavien ruokien olisi hyvä olla:

- **keveitä,**
 - Mitä kevyempi reppu tai rinkka, sen mukavampia kilometrejä.
 - Melonta- ja pyöräretkellä tai ahkiota käytettäessä ruuat voivat olla painavampia kuin rinkkaa kantaessa.
- **pieneen pakkaukseen mahtuvia,**
 - Rinkkaan mahtuu rajallisesti tavaraa.
- **maistuvia,**
 - Ruokailu saa olla muutakin kuin energiavarastojen tankkausta.
- **energiapitoisia,**
 - Retkellä kulutus on suurempaa kuin normaalisti.
- **hyvin säilyviä,**
 - Talviretkiä lukuun ottamatta, mukana on hankala kuljettaa ruoka-aineita, jotka vaativat kylmäsäilytystä. Valitse retkelle kuivatuotteita ja säilykkeitä.
 - Esimerkiksi maito happanee nopeasti lämpimässä, ja myös tuore liha tai kala on ehdottomasti säilytettävä kylmässä.
- **helposti valmistettavia,**
 - Väsyneenä, kohmeisin käsin ja nälkäisenä arvostaa helppoa valmistettavuutta.
- **ja nopeasti kypsyviä,**
 - Lyhyt valmistusaika säästää keittimen polttoainetta.

Ruokalistat jokaiselle retkipäivälle

Aluksi kannattaa laatia ruokalista jokaiselle päivälle ja varata ruokaa myös yhdelle ylimääräiselle päivälle varmuuden vuoksi. Ellei juomavettä ole saatavilla retkikohteen välittömässä läheisyydessä, se on kuljetettava paikalle.

Useisiin ruokapakkauksiin on merkitty yhden annoksen määrä. Huomaa kuitenkin, että tämä on vain ohje, eikä välttämättä vastaa retkiolosuhteiden tarvetta. Parempi onkin varata liikaa kuin liian vähän ruokaa. Muutaman retken jälkeen opit arvioimaan määriä paremmin. Retken jälkeen kannattaa seuraavaa kertaa varten kirjata ylös, kuinka paljon ruokatarvikkeita ja retkikeittimen polttoainetta kului.

Ota huomioon erilaiset ruokavaliot, kuten kasvisyöjät tai allergiset. Kaikkien tulisi saada ravitsevaa ruokaa. Lihan voi korvata esimerkiksi soijalla.

Pidä ruokailurytmi tasaisena

Retkiruokailussa on olennaista tasainen ruokailurytmi, jolloin verensokeri pysyy tasaisena ja vointi sekä suorituskyky hyvänä. Jos retkellä ei syödä kunnolla, voi väsymystä, voimattomuutta, lihaskipua ja masennusta ilmetä jo muutaman tunnin kuluttua. Suositeltava ateriarytmi on esimerkiksi aamulla puuro tai velli, päivällä keitto lisukkeineen ja illalla pääateria sekä myöhemmin iltatee. Lisäksi nautitaan tarvittaessa välipaloja.

Esimerkki erään retken päivän ruokalistasta

- **Aamiainen** on päivän tärkein ateria.
 - Esimerkki: Puuro, marjakeitto tai kiisseli, leipä, juusto, tee ja sokeri.
- **Lounas** on nopea ja helppo.
 - Esimerkki: Hernekeitto, sinappi, näkkileipä ja voi, vesi tai mehu.
- **Päivällinen** on aamiaisen ohella retken pääateria.
 - Esimerkki: Spagetti ja jauhelihakastike, ketsuppi, leipä, voi, juusto, mehu.
- **Iltapala** kruunaa päivän.
 - Esimerkki: Leipä, juusto, leikkelemakkara, kurkku, mehu, tee ja sokeri.
- Tarvittaessa välillä voidaan nauttia erilaisia **välipaloja**, kuten näkkileipää, keksejä, pähkinöitä, rusinoita, hedelmiä jne. Illalla voi herkutella paistamalla esimerkiksi lettuja tai makkaraa ja tikkupullia iltanuotiolla. Vihjeenä, että hernekeiton voi myös kuivata ja laittaa kuivatusvaiheessa sinappi mukaan, hernekeitto on diabetikolle erinomainen ruoka, se pitää verensokerintasapainon tasaisena pitkään.

Hyvä retkiruoka on:

- ravitsevaa, maukasta, monipuolista, kevyttä kantaa ja vähän tilaa vievää
- valmistettavissa helposti ja nopeasti
- hyvin säilyvää erilaisissa sääolosuhteissa
- vähän roskaavaa

Retkeilijä tarvitsee vuorokaudessa ruokamäärän, joka sisältää energiaa 2 000 - 4 200 kcal / 10 500 - 17 640 kJ. Vaativissa olosuhteissa energiantarve kasvaa huomattavasti em. arvoista. Ravinnontarve riippuu retken luonteesta, retkeilijän fysiikasta ja kantamuksen painosta. Energian riittävän kokonaissaannin lisäksi on vaelluksella kiinnitettävä erityishuomiota neste- ja verensokeritasapainon ylläpitämiseen. Nestettä tulisikin nauttia vaelluksen aikana 20 min välein noin 2 dl. Verensokeri pidetään riittävänä syömällä säännöllisesti päivän aikana. Pääaterioita on täydennettävä vaelluksen aikana syötävillä välipaloilla. Ateriat voi rytmittää seuraavalla tavalla:

- aamulla puuro, velli ja/tai keitto lisukkeineen
- päivällä Kuuma kuppi tai vastaava lisukkeineen
- illalla pääateria lisukkeineen sekä tarvittaessa myöhemmin iltatee
- välipaloja tasaisesti aterioiden välillä (esimerkiksi mysli - maapähkinä - rusina - kuivahedelmä -sekoitus).