

RETKIRUOKAA

ELÄMYSLEIKUNTAKURSSI

RETKI MAISTUU PAREMMALTA KUNNON EVÄILLÄ

- **HYVÄ RUOKA ON KOKO RETKIPÄIVÄN KRUUNU. RUOKA MAISTUU LÄHES POIKKEUKSETTA PAREMMILTA LUONNONHELMASSA KUIN SISÄTILOISSA JA PIDEMMILLÄ VAELLUKSILLA SE ON MYÖS TURVALLISUUSKYSYMYS.**
- MITÄ PIDEMPI RETKI ON KYSEESSÄ, SITÄ ENEMMÄN RUOKA VAATII ETUKÄTEISSUUNNITTELUA JA VALMISTELUJA. JA MITÄ PIDEMPI RETKI ON, SITÄ SUUREMMAN MERKITYKSEN RUOKA SAA.



- RETKELLÄ EI TARVITSE TYYTYÄ PELKKIIN NUUDELEIHIN JA EINEKSIIN, MUTTA HELPOLLAKIN PÄÄSEE HALUTESSAAN.
- PIDEMMILLÄ RETKILLÄ KAIVATAAN VAIHTELUA JA KEVYTTÄ PAINOA. KUN KULUTUS ON SUURTA, TÄYTYY KALOREITA SAADA REILUSTI.
- **PÄIVÄN, PARIN REISSUILLA VOI KESKITTYÄ PAINON SIJAAN MAKUIHIN JA VOI LOIHTIA TULILLA MITÄ UPEAMPIA ATERIAKOKONAISUUKSIA.**
- TALVELLA VOI SYÖDÄ MELKEINPÄ MITÄ TAHANSA, KOSKA RUUAT SÄILYVÄT HYVIN KYLMÄSSÄ EIKÄ PAINO TUNNU PAHALTA AHKIOSSA VEDETTYNÄ.

VAELLUSOSUUDELLE MUKAAN

- **KEVYTTÄ SYÖTÄVÄÄ JA JUOTAVAA**
- HELPPO LÖYTÄÄ RINKASTA / REPUSTA / TASKUSTA VAIKKA KÄVELLESSÄ
- ENERGIAPITOISTA
- MYSLIPATUKAT, PÄHKINÄT, SUKLAARUSINAT (SULAVAT HELPOSTI 😊, KUIVATUT HEDELMÄT (OMENASIPSIT)...
- NESTETTÄ HELPOSTI SAATAVILLE (JUOMAPUSSIT LETKULLA, PULLO RINKAN SIVUTASKUUN)
- VESI(!) ON PARAS JANOJUOMA.
- ENERGIAJUOMIA EI SALLITA KOULUN RETKILLÄ
- LIMPPARIT JANOTTAVAT VAIN LISÄÄ



- EVÄSLEIVÄT, JOS HALUAT (PAKKAU PIENEEN TILAAN MENEVÄÄN, PEHMEÄÄN KYLMÄLAUKKUUN)
- MINIGRIP-PUSSIT!!
- HUOM! KAIKKI MINKÄ KANNAT LUONTOON, JAKSAT MYÖS KANTAA SIELTÄ POIS. YHTÄÄN ROSKAA EI JÄTETÄ MATKALLE – JOKAISELLA OMA ROSKAPUSSI RINKASSA/REPUSSA/TASKUSSA!

PERILLÄ KOHTEESSA

- PÄIVÄN PÄÄRUOKA – SAMALLA ILLALLINEN
- LÄMMINTÄ, HELPPOA VALMISTAA TRANGIALLA
- ”LISÄÄ VAIN VESI JA ANNA HAUTUA” –
TYYPPISET RUUAT
- -> ITALIANPATA, BLÅBAND-RETKIATERIAT,
NUUDELIKUPIT, NUUDELIT +
”NUOTIO”MAKKARAT (JOS PAIKALLA
MAHDOLLISUUS TULISTELUUN)
- PUUROPUSSIT (AAMUPALALLE)



JOS HALUAT HIFISTELLÄ

- VOIT MYÖS KUIVATA ITSE RUOKA-AINEKSET, KUTEN PIDEMMILLE VAELLUKSILLE TEHDÄÄN
- EXTREMEÄ, HIFISTELYÄ, OIKEAA ERÄHENKISYYTTÄ
- KASVIKUIVURILLA ONNISTUU KUIVATA: OMENAT, JUUREKSET, PERUNAT, KANANMUNA, SIENET....
- UUNISSA PAISTETUT JA ESIMAUSTETUT LIHAT (KANA, POSSU, NAUTA)
- TEET VALMIIN PANNUKAKKUSEKOITUKSEN, LISÄÄT VEDEN, KUIVATUN MUNAJAUHEEN JA PAISTAT PERILLÄ HERKUT



HELPPOJA HERKKUJA

- SUKLAARUSINAT -> PIENEEN TILAAN PALJON ENERGIAA. HUONONA PUOLENA SUKLAAN HELPPO SULAMINEN LÄMPIMÄSSÄ
- PÄHKINÄT -> ERI SEKOITUKSET, MYÖS SUOLAISET
- OMENA / JUURESSIPSIT / KUIVATUT MARJAT -> HELPPO TEHDÄ MYÖS ITSE KUIVURILLA
- LAKRITSI
- SALMIAKKI (TÄSSÄ SUOLAA MUKANA, JOTA TARVITSET KUUMALLA KELILLÄ)



VÄLTÄ NÄITÄ

- SIPSIT -> TURHAA ILMATILAA RINKASSA / REPUSSA, ROSKAT KULJETETTAVA MUKANA KOTIINKIN
- SUKLAALEVY -> SULAA JA VALUU RINKKAAN/REPPUUN
- KARJALANPIIRAKAT JA MUUT VALMIIT "TUORE-EINEKSET" -> EIVÄT SÄILY KUUMUUDESSA, MURENEVAT JA JÄÄVÄT SYÖMÄTTÄ -> KANNETTAVA KOTIIN MATKALTA
- RAAKARUUAT -> HANKALA SÄILYTYS, HANKALA VALMISTAA PERILLÄ
- PAISTOVALMIIT LEIVÄT JNE, JOTKA VAATIVAT UUNIN -> EIVÄT ONNISTU TRANGIALLA