

RETKIKEITTIÖ

Toimivaa ruokaa retkelle

Valikoitu ja lyhennetty versio e-kirjasta

Mikko Otranen

Tekijänoikeudet

Retkikeittiö - Toimivaa ruokaa retkelle. Valikoitu ja lyhennetty versio e-kirjasta

© 2026 Mikko Otranen

Tekijänoikeudet säilyvät tekijällä.

Tätä teosta saa jakaa ja välittää eteenpäin sellaisenaan ei-kaupalliseen käyttöön. Sisällön kaupallinen käyttö ilman lupaa ei ole sallittua. Lainaukset ovat sallittuja hyvän tavan mukaisesti.

Osa sisällöstä on tuotettu tai muokattu tekoälyn avustuksella. Tekijä vastaa sisällön oikeellisuudesta.

Julkaistu omakustanteena.

ISBN 978-952-88-1850-2 (PDF)

ISBN 978-952-88-1851-9 (EPUB)

Lisääajatuksia, uusia reseptejä ja retkikeittiön kokeiluja julkaisen blogissa

www.pannukahvia.com



Johdanto

Retkiruoka ei ole vain ravintoa. Se on osa vaelluksen rytmiä, taukoja ja hetkiä, jotka jäävät mieleen vielä pitkään kotiinpaluun jälkeen.

Tämä julkaisu on valikoitu ja lyhennetty versio julkaisusta **Retkikeittiö – Toimivaa ruokaa retkellä**. Kirja Retkikeittiö – Toimivaa ruokaa retkellä syntyi tarpeesta tehdä retkiruoasta omannäköistä. Valmiit retkiruoat ovat helppoja, mutta samalla ne jättävät vähän tilaa soveltamiselle. Kun ruoan tekee itse – kuivaa, maustaa ja pakkaa – mukaan tulee väistämättä myös ymmärrys siitä, mitä syö ja miksi.

Retkellä ruoka on enemmän kuin energiaa. Se on päivän päätös, lämmin hetki sateen jälkeen, kahvin tuoksu aamulla ja joskus myös pieni palkinto pitkän nousun jälkeen. Hyvä retkiruoka ei ole monimutkaista, mutta se on ajateltua.

Kirjan reseptit eivät ole ainoa oikea tapa tehdä asioita. Ne ovat esimerkkejä, joista voi lähteä liikkeelle. Jokainen vaellus, jokainen rinka ja jokainen kulkija on hieman erilainen – ja niin saa olla myös ruoka.

Tämä kirja pohjautuu omiin kokemuksiini retkiruoasta ja sen kehittämisestä. Samoja ajatuksia ja kokeiluja olen julkaissut myös Pannukahvia-blogissani.

Jos tästä kirjasta jää käteen yksi ajatus, se voi olla tämä: retkiruoka ei ole valmis tuote, vaan prosessi, jota voi muokata omien kokemusten mukaan.

Peruseriaatteista retkiruoassa

Retkiruoan ei tarvitse olla täydellistä. Sen pitää toimia. Kun päivä on pitkä ja olosuhteet vaihtelevat, ratkaisee se, että ruoka on helppo tehdä ja maistuu riittävästi. Yksinkertainen toimii lähes aina paremmin kuin monimutkainen.

Retkiruoan perusta on kuivaaminen. Kun ruoasta poistetaan vesi, se kevenee ja säilyy paremmin, mutta samalla sen rakenne ja maku muuttuvat. Siksi kuivaaminen ei ole vain tekninen vaihe, vaan osa koko ruoan suunnittelua. Kasvikset, valmiit ruoat ja lisukkeet kuivuvat hyvin matalammassa lämpötilassa, kun taas liha ja kala vaativat korkeampaa lämpöä.

Hyvä nyrkkisääntö kuivauslämpötiloista on seuraava:

Raaka-aine	Suosittelun lämpötila
Kasvikset, valmiit ruoat	45–60 °C
Hedelmät	55–60 °C
Marjat	40–50 °C
Sienet	35–40 °C
Yrtit	35–40 °C
Liha ja kala	65–70 °C

Lopulta tärkeintä ei kuitenkaan ole tarkka kuivauslämpötila, vaan lopputulos: ruoan tulee olla kauttaaltaan kuivaa, ilman pehmeitä tai kosteita kohtia. Liian kostea ruoka pilaantuu, liian kuiva taas vaatii vain hieman enemmän vettä maastossa.

Annoskoko ja toistettavuus nousevat nopeasti tärkeiksi. Kun annokset mitoitetaan järkevästi ja tehdään samalla tavalla kerta toisensa jälkeen, retkiruoka alkaa toimia ilman sen suurempaa miettimistä.

Keittiövaaka ei ole välttämätön, mutta siitä on paljon apua. Se tekee resepteistä toistettavia ja auttaa hahmottamaan, paljonko yksi ateria oikeasti painaa ja kuinka paljon ruokaa tarvitaan päivää kohti.

Hyvä annos on sellainen, joka valmistuu yhdellä kattilalla ja palautuu tasaiseksi ilman säätämistä.

Pakkaaminen on retkiruoaassa käytännön asia. Lyhyelle retkelle annospussi riittää hyvin, kun ruoka on kuivattu kunnolla.

Kuivattu ruoka ei maistu aivan samalta kuin tuore. Osa mausta pehmenee ja lopputulos jää helposti hieman laimeammaksi. Siksi ruoka saa usein olla reilummin maustettua.

Annospussiin voi lisätä valmiiksi suolaa tai muita mausteita, mutta lopullinen maku voi olla viisaista säätää vasta maastossa.

Maastossa yleensäkin pienet lisäykset tekevät suuren eron. Suola tuo maut esiin, rasva tekee ruoasta täyteläisemmän ja pieni happo tasapainottaa kokonaisuutta. Tilkka öljyä, nokare voita tai puristus sitruunaa riittää usein muuttamaan annoksen selvästi paremmaksi.

Mielestäni retkiruoaassa tärkeintä ei ole yksittäinen resepti tai yksi oikea tapa tehdä asioita. Tärkeintä on, että kokonaisuus toimii. Kun ruoka on riittävän yksinkertaista, helposti valmistettavaa ja maistuu tarpeeksi hyvältä, se tukee vaellusta sen sijaan että veisi siitä energiaa. Siinä vaiheessa retkiruoka tekee juuri sen, mitä sen pitääkin.

Esimerkki viikon vaellukselle

Päivä 1 – Lähtöpäivä

- Aamiainen: kotona tai kevyt
- Lounas: kinkkujuustosämpylä + kahvi
- Päivällinen: nuotiomakkara
- Iltapala: suklaa + tee

Päivä 2

- Aamiainen: kaurapuuro + pähkinä + maitojauhe
- Lounas: linssicurry + riisi
- Päivällinen: karjalanpaisti + perunamuusi
- Iltapala: pähkinät

Päivä 3

- Aamiainen: mysli + maitojauhe
- Lounas: hernekeitto
- Päivällinen: jauhelihakastike + perunamuusi
- Iltapala: keksi + tee

Päivä 4 – Leiripäivä

- Aamiainen: kahvi + myslipatukka
- Lounas: kanakeitto
- Päivällinen: lasagnette
- Iltapala: keksi + tee

Päivä 5 – Napostelupäivä

- Aamiainen: puuro
- Päivällä: pähkinät, rusinat, suklaa
- Päivällinen: punainen thai-curry
- Iltapala: proteiinipatukka + tee

Päivä 6

- Aamiainen: puuro
- Lounas: maapähkinävoinuudelit
- Päivällinen: Mississippi-spagetti
- Iltapala: keksi + tee

Päivä 7

- Aamiainen: kevyt
- Lounas: loput eväät
- Päivällinen: kotona

Linssicurry

Linssicurry on retkiruokana hyvin toimiva kasvisruoka.

4 annosta

Ainekset

1 rkl ruokaöljyä
4 valkosipulikynttä, hienonnettuna
n. 5 cm pala tuoretta inkivääriä, kuorittuna ja hienonnettuna tai raastettuna
1 rkl tuoretta kurkumaa hienonnettuna tai 1 tl jauhattua kurkumaa
1–2 chiliä hienonnettuna
1 tl jauhattua kuminaa
1/2 tl jauhattua korianteria
1/2 tl chilijauhetta
2 tl curryjauhetta
1 tl garam masalaa
2,5 dl (n. 180–190 g) punaisia linssejä
5 dl vähäsuolaista kasvislientä
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
1 prk (4 dl) täysrasvaista kookosmaitoa
3 rkl makeuttamatonta mantelivoita
1/2 sitruunan mehu
suolaa
jauhattua mustapippuria
(tuoretta korianteria silputtuna)
basmatiriisiä

Valmistus kotona

1. Huuhtelee linssit kylmällä vedellä, kunnes vesi valuu kirkkaana.
2. Kuumenna öljy isossa paistinpannussa tai kattilassa keskilämmöllä. Lisää valkosipuli, inkivääri, tuore kurkuma ja chili. Kuullota noin 2 minuuttia usein sekoittaen.
3. Lisää kumina, korianteri, chilijauhe, curryjauhe, garam masala, suola ja mustapippuri. Jos käytät jauhattua kurkumaa, lisää se tässä vaiheessa. Kuullota 30–60 sekuntia, kunnes mausteet alkavat tuoksua.
4. Lisää kasvisliemi, linssit ja tomaattimurska. Sekoita hyvin. Laske lämpö miedolle, peitä kannella ja hauduta 20–25 minuuttia, kunnes linssit ovat pehmenneet. Lisää tarvittaessa hieman vettä tai lientä.
5. Sekoita joukkoon kookosmaito ja mantelivoi. Mausta vielä tarvittaessa suolalla ja pippurilla. Jatka kypsennystä ilman kantta 5–8 minuuttia, kunnes curry sakenee.
6. Lisää lopuksi sitruunamehu ja tuore korianteri. Halutessasi voit soseuttaa currya kevyesti sauvasekoittimella, jos haluat tasaisemman rakenteen,

Kuivaus

1. Levitä valmis linssicurry kuivurin ritilöille leivinpaperin tai kuivurikalvon päälle ohuena ja tasaisena kerroksena. Kuivaa, kunnes massa on täysin kuiva ja mureneva. Kääntelee tai riko levyä kuivauksen aikana tarpeen mukaan, jotta kuivuminen on tasaista.
2. Riisi kannattaa kuivata erikseen. Keitä n. 4 dl (n. 340 g) basmatiriisiä ohjeen mukaan. Jäähdytä riisi nopeasti ja levitä kuivuriin.
3. Jaa curry ja riisi annoskokoihin. Pakkaa curry ja riisi samaan annospussiin vasta, kun molemmat ovat täysin jäähtyneet ja kuivat.

Maastossa

Tarvitset yhden riittävän suuren kattilan. Curry ja riisi ennallistuu ja kuumenee astiassa.

1. Sekoita curryn ja riisin sekaan kylmää vettä noin 3,5 dl/annos.
2. Kuumenna seos kiehuvaaksi.
3. Anna curryn tekeytyä 10–15 minuuttia välillä sekoitellen.
4. Kuumenna curry tarvittaessa uudelleen.

Karjalanpaisti

Karjalanpaisti on klassinen, yksinkertainen ja varma ruoka.

2 annosta

Ainekset

150 g naudan paistia paloina
150 g porsaan ulkofilettä paloina
1 porkkana paloiteltuna
1 sipuli lohkottuna
10 maustepippuria
2 laakerinlehteä
n. 5 dl kuumaa vettä
suolaa
valmisperunamuusia

Valmistus kotona

1. Ruskista lihat nopeasti pannulla.
2. Kuori ja paloittele porkkana ja sipuli.
3. Laita ainekset pataan ja peitä kuumennetulla vedellä.
4. Kypsennä uunissa 150°C:ssa, kunnes liha on hajoavan mureaa, noin 3–4 tuntia. Lisää vettä tarvittaessa.

Kuivaus

1. Jäähdytä paisti. Poista mahdollinen rasva. Levitä valmis paisti ohuena ja tasaisena kerroksena kuivurin rutilälle leivinpaperin tai silikonialustan päälle. Kaikkea vettä ei kannata kuivuriin laittaa.
2. Kuivaa 65–70°C:ssa, kunnes liha on täysin kuivaa ja murenevaa.
3. Lisää joukkoon noin 1 tl lihaliemijauhetta.
4. Pakkaa ilmatiiviisti. Perunamuusi omassa pussissaan.

Maastossa

Tarvitset oman astian sekä paistille että muusille.

1. Kaada paisti kattilaan.
2. Lisää noin 5 dl vettä ja 2 rkl öljyä tai voita.
3. Kuumenna kiehuvaaksi ja sekoita.
4. Anna hautua 10–15 minuuttia, välillä sekoittaen.
5. Tarkista koostumus ja lisää vettä tarvittaessa. Lämmitä tarvittaessa uudelleen.
6. Valmista perunamuusi erikseen pussin ohjeen mukaan.

Jauhelihakastike ja perunamuusi

Simppeli ja täyttävä retkiruoka, joka toimii niin ensimmäisenä iltana kuin myöhemminkin pitkän vaelluspäivän jälkeen.

2 annosta

Ainekset

90 g kuivattua jauhelihaa
10 g kuivattua tomaattipyreetä
2 rkl maissitärkkelystä
2 rkl kermajauhetta
1 rkl paahdettua sipulia
4 tl lihaliemijauhetta
2 tl sinappijauhetta
2 tl paprikajauhetta
1 tl mustapippurirouhetta
1/2 tl maustepippurirouhetta
1/2 tl valkosipulijauhetta
suolaa
valmisperunamuusia

Valmistus kotona

1. Kuivaa jauheliha ja tomaattipyre.
2. Pakkaa kuiva-ainekset pussiin. Jätä perunamuusi omaan pussiinsa.
3. Säilytä viileässä, kuivassa ja pimeässä paikassa.

Maastossa

Tarvitset kaksi kattilaa tai kattilan ja pannun, jotta kastike ja muusi valmistuvat erikseen.

1. Sekoita kastikkeen kuiva-ainekset kattilassa noin 7,5 dl:aan kylmää vettä.
2. Lisää sekaan noin 1 rkl öljyä.
3. Kuumenna seos kiehuvaksi. Keitä sekoittaen pari minuuttia.
4. Anna kastikkeen tekeytyä 10–15 minuuttia välillä sekoitellen.
5. Valmista perunamuusi ohjeen mukaan.
6. Kuumenna kastike tarvittaessa uudelleen.

Hernekeitto

Hernekeitto pitkään haudutettuna kuivuu tasaiseksi ja palautuu maastossa hyvin.

4 annosta

Ainekset

250 g kuivia herneitä
n. 120 g palsternakkaa karkeaksi raastettuna
n. 120 g porkkanaa karkeaksi raastettuna
n. 120 g juuriselleriä karkeaksi raastettuna
1 keskikokoinen sipuli
1½ dl tummaa soijarouhetta
3 valkosipulin kynttä murskattuna
2-3 rkl kasviöljyä
1,2 l vettä
1 kasvisliemikuutio tai kasvisannosfondi
1 rkl sinappijauhetta
1 tl savupaprikajauhetta
1 tl meiramia
1/2 tl chipotle-chilijauhetta
1/4 tl cayennepippuria
mustapippuria
suolaa
1-2 tl savuaromia

Valmistus kotona

1. Huuhtelee herneet kylmällä vedellä ja liota yön yli noin 6 dl vedessä.
2. Pese, kuori ja raasta juurekset. Silppua sipuli ja valkosipuli.
3. Kuumenna öljy kattilassa. Freesaa juureksia, sipulia ja valkosipulia, kunnes ne pehmenevät. Lisää soijarouhe.
4. Lisää liotetut herneet ja kaada joukkoon noin 1,2 l vettä.
5. Lisää mausteet ja savuaromi. Sekoita.
6. Keitä keittoa, kunnes herneet ovat täysin pehmeitä. Kattilassa aikaa kuluu noin 1,5-2 tuntia, painekattilassa noin tunti.
7. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa tai mausteita.

Kuivaus

1. Levitä valmis hernekeitto kuivurin ritilöille leivinpaperin tai silikonialustan päälle ohuena ja tasaisena kerroksena.
2. Kuivaa 50–55 °C:ssä, kunnes massa on täysin kuiva ja mureneva. Riko levyä kuivatuksen aikana, jotta kuivuminen on tasaista.
3. Anna jäähtyä täysin ennen pakkaamista.
4. Jaa annospusseihin.

Maastossa

Tarvitset yhden kattilan. Keitto palautuu helposti.

1. Lisää yhden annoksen kuivattu hernekeitto kattilaan.
2. Lisää noin 3–3,5 dl vettä ja anna turvota hetki.
3. Kuumenna kiehuvaksi, lisää ruokaöljyä pari ruokalusikallista ja anna tekeytyä noin 10–15 minuuttia, välillä sekoittaen.
4. Lisää tarvittaessa vettä.

Kanakeitto

Täyteläisempi kanakeitto.

2 annosta

Ainekset

60 g kuivattua broilerin jauhelihaa
35 g kuivattuja kidneypapuja
25 g kuivattua riisiä
20 g kuivattua maissia
10 g kuivattua tomaattipyreetä
5 g kuivattua porkkanaa
5 g kuivattua suippopaprikaa
2 g kuivattua jalapenoa
4 rkl cheddarjuustojauhetta
3 rkl kermajauhetta
2 rkl kanaliemijauhetta
1,5 rkl maissitärkkelystä
2 tl timjamia
1 tl sipulijauhetta
1 tl mustapippurirouhetta
1/2 tl valkosipulijauhetta
suolaa

Valmistus kotona

1. Kuivaa kuivatettavat ainekset.
2. Pakkaa kuiva-ainekset pussiin.
3. Säilytä kuivassa, viileässä ja ilmatiiviissä pakkauksessa.

Maastossa

Tarvitset yhden riittävän suuren kattilan. Keitto valmistuu samassa astiassa alusta loppuun.

1. Sekoita kuiva-ainekset kattilassa noin 1,2 litraan kylmää vettä.
2. Lisää sekaan noin 1–2 rkl öljyä tai voita.
3. Kuumenna kiehuvaaksi ja sekoita.
4. Anna hautua 10–15 minuuttia. Sekoita välillä.
5. Tarkista koostumus ja lisää tarvittaessa vettä.
6. Kuumenna keitto tarvittaessa uudelleen.

Lasagnette

Lasagnette on retkiversio klassisesta lasagnesta – ilman uunia.

2 annosta

Ainekset

60 g kuivattua jauhelihaa
7 g kuivattua porkkanaa
3 g kuivattua varsiselleriä
15 g kuivattua paseerattua tomaattia
20 g kuivattua tomaattipyrettä
3,5 dl pastaa, esim. lasagne piccolo
3 rkl cheddarjuustojauhetta
3 rkl kermajauhetta
2 rkl maissitärkkelystä
4 tl lihaliemijauhetta
1 tl basilikaa
1 tl oreganoa
1 tl persiljaa
1 tl mustapippurirouhetta
1 tl sipulijauhetta
1/2 tl valkosipulijauhetta
1/2 tl timjamia
1/4 tl cayennepippuria
suolaa

Valmistus kotona

1. Kuivaa kaikki kuivattavat ainekset.
2. Sekoita kuiva-ainekset keskenään.
3. Pakkaa annospusseihin.
4. Säilytä kuivassa ja ilmatiiviissä pakkauksessa.

Maastossa

Tarvitset yhden kattilan.

1. Sekoita kuiva-ainekset kattilaan.
2. Lisää noin 4–4,5 dl vettä per annos ja anna turvota hetki.
3. Lisää noin 1 rkl öljyä per annos.
4. Kuumenna kiehuvaaksi ja keitä sekoitellen, kunnes pasta on kypsää.
5. Anna tekeytyä muutama minuutti ennen syömistä. Lisää halutessasi parmesania.

Punainen thai-curry

Täyteläinen ja lämmittävä thai-curry.

2 annosta

Ainekset

80 g kuivattua broilerin jauhelihaa
35 g kuivattuja kidneypapuja
15 g kuivattua parsakaalia
10 g kuivattua paprikaa
5 g kuivattua kevätsipulia
2-4 kuivattua ryppylietinlehteä
1/2 rkl ruokosokeria
n. 160 g basmatiriisiä
50 g punaista currytahnaa (esim. Lobo)
120 g kookoskermajauhetta (esim. 2 pss Chao Thai kookoskermajauhetta)
suolaa
1 limen mehu

Valmistus kotona

1. Kuivaa kuivattavat ainekset.
2. Pakkaa kuiva-aineet pussiin. Laita pussiin curry-tahna ja kookoskermajauhe omissa pusseissaan.
3. Säilytä kuivassa ja ilmatiiviissä pakkauksessa.

Maastossa

Tarvitset yhden riittävän suuren kattilan. Curry valmistuu samassa astiassa alusta loppuun.

1. Sekoita aineksiin noin 8 dl kylmää vettä.
2. Lisää sekaan noin 1–2 rkl öljyä tai voita.
3. Kuumenna kiehuvaaksi ja sekoita.
4. Anna hautua 10–15 minuuttia. Sekoita välillä.
5. Tarkista koostumus ja lisää tarvittaessa vettä.
6. Kuumenna curry tarvittaessa uudelleen.
7. Lisää lopuksi limen mehu.

Mississippi-spagetti

Mississippi-spagetti on lohturetkiruokaa parhaimmillaan.

2 annosta

Ainekset

70 g kuivattua nyhtöpossua
25 g kuivattua BBQ-kastiketta
30 g kuivattua tomaattimurskaa
160 g kuivattua, keitettyä spagettia
2 rkl öljyä tai voita
2 tl sipulijauhetta
2 tl persiljaa
2 tl ruskeaa sokeria
2 tl maissitärkkelystä
2 tl lihaliemijauhetta
1 tl oreganoa
1 tl basilikaa
1 tl paprikajauhetta
1 tl valkosipulijauhetta
1 tl juustokuminaa
1/2 tl savupaprikajauhetta
suolaa

Valmistus kotona

1. Valmista nyhtöpossu valmiiksi (esim. uunissa tai padassa) ja revi hienoksi.
2. Sekoita nyhtöpossu BBQ-kastikkeeseen ja anna maustua hetki. Levitä seos kuivurin ritilälle leivinpaperin päälle.
3. Kuivaa liha 65–70 °C lämpötilassa, kunnes se on täysin kuivaa ja murenevaa.
4. Levitä tomaattimurska ohuena kerroksena kuivuriin ja kuivaa täysin kuivaksi levyksi.
5. Keitä spagetti kypsäksi, jäähdytä ja levitä kuivuriin. Spagetin on hyvä olla noin 10-15 cm pätkinä.
6. Kuivaa spagetti täysin kuivaksi.
7. Sekoita kaikki kuivat ainekset keskenään ja lisää mausteet.
8. Jaa seos haluamiisi annoksiin.

Maastossa

Tarvitset yhden kattilan.

1. Kaada kuiva-ainekset kattilaan.
2. Kaada päälle noin 3,5–4 dl vettä ja anna hetki imeytyä.
3. Kuumenna kiehuvaksi koko ajan sekoittaen.
4. Keitä noin minuutti ja ota pois lämmöltä.
5. Anna hautua kannen alla noin 10 minuuttia, sekoita välillä.
6. Lisää tarvittaessa vettä ja kuumenna uudelleen.

Maapähkinävoinuudelit

Maapähkinävoinuudelit ovat yksinkertainen, energiapitoinen ja varma valinta lounaaksi.

1 annos

Ainekset

- 80 g täysjyvänuudeleita
- 30 g maapähkinävoita
- 3 g kuivattua kevätsipulia
- 1 rkl (15 ml) soijakastiketta
- 1 tl valkosipulijauhetta
- suolaa

Valmistus kotona

1. Pakkaa ainekset pussiin.
2. Pakkaa maapähkinävoi ja soijakastike omiin astioihinsa.

Valmistus maastossa

Tarvitset yhden kattilan.

1. Keitä tai liota nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kaada hieman keitinvetä pois. Lisää soijakastike ja maapähkinävoi, sekä valkosipulijauhe ja kuivattu kevätsipuli
3. Sekoita, anna vetäytyä 1-2 minuuttia ja nauti.