

Kuivaamalla saa eräretkille maukkaat eväät

► Vaeltaja pakkaa aterian ainekset pieniin pusseihin

Raija Hentman

► Juntat ja tiet täyttyvät tulevina viikoloppuina Lappiin ruskarekelle lähenevistä vaelloista. Sunnin oia on pakannut riikkakassa perinteisiä pusseja, mutta yhä useammalla on mukanaan todellisia retkiherkkuja. Ise tehtyjen muonien tarve on lisääntynyt myös erityisruokavalioiden johdosta. Valmistaa retkimuonapakkauksista on vaukeuksia lyhyä edes vähälaktoosia saati siten gluteenittomia vaihtoehtoja.

Puustahojen satokansi on parhaimmillaan, ja kotimaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä saa edullisesti. Nyt kannattaa kuivattaa niin kovat kuin kuuntoretkillekin eväitä. Esi-

merkiksi kesäkurpitsa, purjo, sipuli ja tomaatti eivät kaipausta ja pilkkomista kunnempaa esivalmistusta ennen kuivamista.

Pakaseivihanneksia kuivatetaan pääsee helpommin kokkeiluun alkuaan. Käsitteily on suoritettu jo ennen pakastamista, joten sulattamisen jälkeen tuotteet lähtevät vain suoraan riitolle kuivamaan. Herne-maissi-paprika, maissi, pavut, pinaatti, karkaravut ja monet muut pakastetut antavat vaivattomasti makua, näköä ja yryä pussimuonin.

Lihatuoista retkellijät kuivatvat ennen jauhelihaa, mutta nautanilla, possumuikaleet, karpasapajasta ja broileri käyvät yhtä hyvin. Myös kalaa voi kuivattaa.

Lihan ollessa syytä olla mahdollisimman vähärasvasta, jotta kuivatettuna tuotteen ei tulisi härskimäylyä. Makua piteämpäisessä säilytyksessä Rasvatonta paistijauhelihaa

kuivatettaessa jauheliha paistetaan rynnäiseksi pannalla ahkerasti sekoitellen, kunnes neste on haihtunut. Mausteet ja suola lisätään vasta ruokaa valmistettaessa.

Broileri on hygieniasyistä syytä kuivattaa kypsytettyä. Kaikkein helpoimmalla pääsee, kun ostaa grillatun broilerin, josta poistetaan nahka ja pilkkoo sitten paloiksi. Isoimmista karpasista voi keikata kuutioita, mutta pikkulihat kannattaa riittää kookkoisiksi silputa.

Lihan kuivatuksessa on syytä olla tarkkana, ettei se kuivu liian. Silloin vesi ei imeydy ja liotettakin liha jää kovaksi. Liha on kuivaa, kun palan sisällä ei ole selvästi vaaleampaa ja pehmeämpää kikkaa.

Juurekset ovat kuivia, kun palat ovat kovia, tomaatti ja paprika jäävät hiukan raikkaisiksi, kesäkurpitsa ja mumakoi-so napsahtavat poikki. Parsakaalin nuput ja pinaatti murenevät helposti kuivana. Kuivuuksuuteen oppii vain kokeilemalla.

Herkutteleva vaeltaja pakkaa joka päivän lämpimät ruuat etukäteen. Yhden aterian ainekset kerätään pikku pusseihin: kuivatetut ainekset omansa, riisit, makaronit ja muut suuruudet omansa, mausteiden ruokaa valmistettaessa. Liemikuurot, valkospulveri kynnät ja keittopussit sujaetaan kaikkien muiden aineiden kanssa pussiin, jonne myös laitetaan lappu, jossa lakee ruuan nimi ja mahdollisesti myös valmistusohje. Päivän aterian kuivatetut ainekset on laitettava ajossa liioimaan – ainakin kaksi tuntia ennen suunniteltua ruokailua.

► Kirjottaja on kahdeksan retkeä ruokaa yli kymmenen vuotta ja toimii vapaaena toimittajana sekä oppaana, retkeily- ja retkeilykouluttajana.



Kuivatuista omenoista on syntynyt jälkiruoka.



Kuivamuonat käyttöön, ja pian vaeltajan herkut muhivat leirinuotiolla.

TIETOKULMA Viipaloja ja kuivaa

► Kesäkurpitsa halkaistaan pitkittäin neljään osaan, jonka jälkeen se viipaloidaan noin puolen senttimetrin paksuisiksi paloiksi ja laitetään kuivamaan yhteen kerrokseen. ► Sentin paksuiset purjoviipalot erotellaan retkeilykajajoloin kuivamisen nopeutuu. Sipuli kuoritaan, halkaistaan neljään osaan ja viipaloidaan. ► Peetty tomaatti leikataan niin isoiksi lohkoiksi, että ne ptyvät riittävässä määrin alaspäin. Tomaattia voi kovatua myös viipaleina, mutta silloin alustaksi tarvitaan ensi alkuun leivinpaperia. ► Paprika, voretsellat ja munakoiso viipaloidaan. Omenaa voi kuivattaa viipaleina ja

ruuanlaittoon kulluoina. ► Juurekset pitää esikäsitellä, jotta niiden kypsennysaika lyhenee ruokaa valmistettaessa. Ryypää peruna, lehtsa, porkkanat ja punajuuret miedosti suolatussa vedessä. Juureksuudilla, viipaleilla tai sulikaitea keitetään, kunnes ne ovat puuillisia, ja sitten heti kuivataan. ► Kookkoista, parsakaali ja pavut pitää ryypätä ennen kuivattamista. Kukka- ja parsakaalin nuput leikataan mahdollisimman samankokoisiksi, varsi kuoritaan ja viipaloidaan. Pavut leikataan muutama senttimetrin pitkiksi. Sitten ryypäys mellein kypsäksi ja kuivamaan.

Ilman kuivuriakin pärjää mainiosti

► Kuivattaminen on tietenkin helpointa ja nopeinta tarkoitusta varten suunnitellussa kuivurissa, mutta kuivata voi myös luonellmassa, sähkösäiliössä, kierronmuunnissa, lämpöenergian jälkimmäisessä, pyykin kaappikuivurissa ja estimerkiksi lämpöpöyhäntien avulla.

Useimmissa kaasukuivureissa on sekä lämpösuuaukset että tuuletin: lämmin ilma sitoo paljon kosteutta ja tuuletin työntää kostuneen, lämpimän ilman riitoiden läpi pois kuivurista. Hyvään ilmanvaihtuvuuden vuoksi kierronmuunnin on tehokkampi kuin tavallisen sähkösäiliön, jonka luukku onkin syytä jättää huukan raol-

leen kosteuden poistumisen tehostamiseksi.

Kuivatuslämpötila voi aluksi olla korkeampi kuin 50 °C, mutta ruohtosta riippuen tunnin, pariin kuluu se on syytä aleneta viiteenkymmeneen. Sienet kuivataan vielä alhaisemmassa lämpötilassa, siinä missä yrtit.

Tuotteet pitää säilyttää ilmastoituihin pakastinai ja valokasuojuutissa. Säilymysaika on useita vuosia, mutta ajan kuluessa kuivatuotteiden värit haalivat ja aromit huukan läimittävät. Ravaitset tuotteet säilyvät vähemmän aikaa, ja niitä kannattaa pitää jääkaapissa.

Raija Hentman

TIETOKULMA

Viipalo ja kuivaa

► Kesäkurpitsa halkaistaan pitkittäin neljään osaan, jonka jälkeen se viipaloidaan noin puolen senttimetrin paksuisiksi paloiksi ja laitetaan kuivumaan yhteen kerrokseen.
► Sentin paksuiset purjoviipaleet erotellaan renkaiksi, jolloin kuivuminen nopeutuu.
► Sipuli kuoriitaan, halkaistaan neljään osaan ja viipaloidaan.
► Pestyt tomaatit leikataan niin isoiksi lohkoiksi, että ne pysyvät ritillä pöytässä kuori alaspäin. Tomaattia voi kuivattaa myös viipaleina, mutta silloin alustaksi tarvitaan ensi aikun leivinpaperia.
► Paprika, varsiselleni ja munakoiso viipaloidaan. Omena voi kuivattaa viipaleina ja

ruusuliitton kuutiota.
► Juurekset pitää esikäsitellä, jotta niiden kypsennyisaika lyhenee ruokaa valmistessa. Ryöpyä perunat, lamut, porkkanat ja punajuuret miedosti suolatussa vedessä.
► Juurekkuutiolta, viipaleita tai suikaleita koitetaan, kunnes ne ovat puoliksi kypsiä, ja sitten ne kuivataan.
► Kukkaali, parsakaali ja pavut pitää ryöpyä ennen kuivattamista. Kukka- ja parsakaalin nuput leikataan mahdollisimman samankokoisiksi, varsi kuoriitaan ja viipaloidaan. Pavut leikataan muutamman senttimetrin pätkiksi. Sitä ryöpyä melkein kypyksi ja kuivumaan.

Herutteleva vashaja pakkaa joka päivän lämpimät ruuat etukäteen. Yhden aterian ainekset kerätään pikku pusselimiin: kuivatut ainekset omaansa, riisi, makaronit ja muut suurukset omaansa, mausteekin mitataan valmiiksi. Lämimäkuutiot, valkosipulin kynnet ja keitospussit sijoitetaan kaikkien muiden aineiden kanssa pussiin, jonne myös laitetaan lappu, jossa lukee ruuan nimi ja mahdollisesti myös valmistusohje. Pöydän eteerin kuivatut ainekset on laitettava ajossa liioittamaan – ainakin kaksi tuntia ennen suunniteltua ruokailua.

► Kirjoittaja on kehittänyt reikiä ruokia yli kymmenen vuotta ja toimii vapaana toimittajana sekä oppaana, neuvon- ja retkurohjoittajana.



Kuivamuonot käyttöön, ja pian vaeltajan herkut muhivat leirinuotiolla.

Ilman kuivuriakin pärjää mainiosti

► Kuivattaminen on tietenkin helpointa ja nopeinta tarkotusta varten – suunnitellussa kuivurissa, mutta kuivata voi myös huoneillassa, sähkökuivurissa, kiertoilmalaunissa, leivinuunin jälkilämmössä, pyykin kappakuivurissa ja esimerkiksi lämpöpöhläimen avulla.
► Useimmissa kasvikuivureissa on sekä lämpövaikutus että tuuletin: lämmin ilma siioo paljon kosteutta ja tuuletin työntää kosteuden, lämpimän ilman ritilöiden läpi pois kuivurista. Hyvän ilmanvaihtuvuuden vuoksi kiertoilmalauni on tehokkaampi kuin tavallisen sähkökuivurin, jonka huokei onkin syytä jättää huoneen-
leen kosteuden poistumisen tehostamiseksi.
► Kuivatuilla lämpöillä voi aluksi olla korkeampi kuin 50 °C, mutta tuoteista riippuen tuurinin, parin kuluttua se on syytä alentaa viiteen kymmeneen. Siinäse kuivurissaan vielä alhaisemmassa lämpötilassa, se-
miotin yrittä.
► Tuotteet pitää säilyttää ilmatiivisti pakattuna ja valolta suojattuna. Säilymysaika on useita vuosia, mutta ajan kanssa kuivatuotteiden väri muuttuu ja aromit hiukan hämmentävät. Raavaiset tuotteet säilyvät vähemmän aikaa, ja niitä kannattaa pitää jääkaapissa.

Raija Hentman



Vaeltaja pakkaa aterioiden ainekset valmiiksi pieniin pusselimiin.

Sienestäjän risotto kahdelle

1/5 dl basmatirisiä
4 dl vettä
2 rkl öljyä
1/2 dl kuivattua purjoo
1/2 dl kuivattua sipulia
1 dl kuivattuja herkkusieniä
3/4 dl kuivattua punaista paprikaa
3/4 dl kuivattua keltaista paprikaa
2 maustemittaa suolaa
1 maustemittaa rouhittua mustapippuria
1 rkl kuivattua persiljaa

1. Keitä omaan pussiin pakattu basmatirisi ensin kypyksi ja siirä se hetkeksi odottamaan ruokailutaseille.
2. Kuuilaa omaan pussiin pakattu ja etukäteen liotettu sipuli ja purjo öljyssä. Lisä sa-

massa pussissa liotetut sienet ja paprika sekä mausteet. Hau-
duta hetki.
3. Kaada kattilaan riisi, anna ruuan kuumentua ja maustua. Koi-
tusele persiljalla.

Ohje on laktoositon ja gluteeniton.

Ananas-riisicurry kahdelle

1 dl kuivattua sipulia (pakataan erikseen)
1 dl kuivattua punaista paprikaa
1 dl kuivattua broileria tai kalkkunaa
1 dl currya
1/4 dl paprikajauhetta
1 rkl Garam Masala-mausteseosta
1 maustemittaa kurkumaa
1 maustemittaa chili-jauhetta
1/2 tl suolaa

1. Hauduta omaan pussiin pakattu sipuli liotusvedessä, kunnes sipuli muuttuu lipekkäntäväksi. Kaada kattilaan vesi ja ananasmehu.
2. Lisä riisi kun vesi kiehuu. Mausta. Keitä viitisen minuuttia.
3. Kaada joukkoon liotettu paprika ja broileri. Lisä tarvittaessa vettä.
4. Kun riisi on kypsä, sekoita mukaan liotettu ananaspala, rusinat ja suolapähkinät, ja anna ruuan kuumentua. Ohje on

1/2 dl jasmimirisiä
1/2 dl kuivattua ananaspaloja (pakataan erikseen)
1/2 dl riisistä
1/4 dl suolapähkinöitä
3 dl vettä
1 dl ananasmehua (esimerkiksi 2 dl:n mehopurkkia)

1. Hauduta omaan pussiin pakattu sipuli liotusvedessä, kunnes sipuli muuttuu lipekkäntäväksi. Kaada kattilaan vesi ja ananasmehu.
2. Lisä riisi kun vesi kiehuu. Mausta. Keitä viitisen minuuttia.
3. Kaada joukkoon liotettu paprika ja broileri. Lisä tarvittaessa vettä.
4. Kun riisi on kypsä, sekoita mukaan liotettu ananaspala, rusinat ja suolapähkinät, ja anna ruuan kuumentua. Ohje on



Paprikat kuivattetaan viipaleina ritillä. Viipaloitut tomaatit vastivat alleen ainakin aluksi leivinpaperin.

Kasvistortillat kahdelle

1 dl kuivattua parsakaalia
2 dl kuivattuja juuresuikaleita
1 dl kuivattua paprikaa
2 dl:n mehopurkki tomaattimurskaa (Pomi)
2 maustemittaa yrttisulaa
2 maustemittaa pita-sulaa
1/4 maustemittaa chiliä
1 maustemittaa korianderia
1/2 maustemittaa sokeraa
3 dl vettä
4 kpl tortillaa tai ohuita rieskoja

1. Hauduta liotettuja vihanneksi ja juureksia tomaattimurska-vesiseoksessa.
2. Kun juurekset ovat puoliksi kypsiä, lisä mausteet. Jätke haudutamisesta, kunnes täyte on kypsä.
3. Lämmitä tortillaa hetki

laktoositon ja gluteeniton.
Vihje: Kun korvaat broilerin 1/2 desilitralla jasmimirisiä, ruoka maistuu kasvisyöjällekin.

molemmiin puoliin päästipannulla ja kääritä sen sisään laktoositon.

Omena-marjakimara kahdelle

1 dl kuivattuja omenakuutiota
1 maustemittaa kanelia
1 maustemittaa kardemummaa
1 dl kirsikkatortilla
1/2 dl tuoretta, sokeroimattomia puolukkaita tai karpaloita

1. Hauduta omenoita ja maustetta hyvin vähäisessä vesimäärässä, kunnes omenat pehmenevät.
2. Annostele omenat lautasen keskelle, kaada kirsikkatortilla annoksen keskelle ja koristele marjoilla.
Ohje on gluteeniton.