

Retkelle kannattaa ottaa mukaan kunnan eväät. Valmisruuissakin on runsaasti valinnan varaa – ja yllättävän paljon myös makua.

Kauppojen laajasta retkiruokavalikoimasta valittiin koe-maisteltavaksi 21 ateriaa yhdeksältä eri valmistajalta. Kasvisyöjillekin löytyy useita vaihtoehtoja. Ohessa kymmenen kärki. Loput arviot voit lukea suomenluonto.fi-sivulta. Vertailu tuotti iloisia yllätyksiä, sillä osa ateriosta muistuttaa kotiruokaa, vaikka useimpien aterioiden nauttimi-



Pussista potkua retkelle

TEKSTI JA KUVAT MARKUS SIRKKA

seen ei juuri hampaita tarvita. Syy on käytännöllinen: pieneksi silputut ainekset kuivuvat paremmin ja elpyvät valmistettaessa nopeammin. Wayfayerin muonat tekevät suurimman poikkeuksen, sillä niihin ei tarvitse lisätä vettä.

Pitkällä vaelluksella arvostaa nopeaa ja vaivatonta valmistusta, kevyttä painoa ja pakkauskokoa, energiapitoisuutta ja maistuvuutta. Monet valmistajat pyrkivät tavoitteeseen pakastekuivauksella. Se säilyttää raaka-aineiden rakenteen, aromit ja ravintoarvot, mutta paino putoaa murto-osaan.

PITEMMÄLLÄ vaelluksella myös aterian lämmityksen vaatimalla energian määrällä on merkitystä, jos käytettävissä on vain retkikeitin. Pakastekuivatuil-

le tuotteille riittää haudutus omassa pussissaan.

Raitis ilma ja liikunta ovat parhaita mausteita ja ne ovatkin tarpeen, sillä useimmat ateriat ovat varsin mietoja, eivätkä ne olleet pääsääntöisesti liian

OSA VALMISATERIOISTA MUISTUTTAA KOTIRUOKAA.

suolaisiakaan. Mountain Housen ruoat ovat tarkoituksella vähäsuolaisia. Miedon makuinen ateria on helppo maustaa mielensä mukaan. Muutamat mausteet ja valkosipulinkynsi eivät paina paljon.

Entä saako retkiruoista riittävästi puhtia patikoitint? Omien kokemuksi-

ni mukaan ei aivan. Valmisruoan saa helposti ruokaisammaksi lisäämällä vaikkapa kuskusta, soijaa, pähkinöitä tai matkan varrelta kerättyjä sieniä.

RUOKAILIJA SELVIÄÄ vähällä tiskillä, sillä useimmat retkimuonat pakataan annospussiin, joka toimii myös haudutus- ja ruokailuastiana. Näppärään pussiin kaadetaan kiehuva vesi ja sekoitetaan. Sisältö on hyvä sekoittaa kunnolla, muuten pussin pohjalta saa kauhoa kiviä riisinyviä tai puisevia kananpaloja.

Haudutusajat pitivät pääsääntöisesti hyvin paikkansa. Joissakin tapauksissa pidempi haudutusaika olisi ollut paikallaan. Pussissa ateria pysyy myös kauemmin lämpimänä kylmemmilläkin keleillä. ■

VALMISTAJA / merkki / valmistusmaa / ilmoitettu annoskoko	Maku	Rakenne / ulkonäkö	Pussin paino / energia / arvio riittävydestä	Muuta	Lämmitys / valmistus	Hinta €	Tähdet 1-5
MOUNTAIN HOUSE Hapanimelää kanaa riisillä Iso-Britannia 1 annos 1	Maukas ateria. Valmistaja neuvo maustamaan oman maun mukaan, itse en kaivannut lisämausteita.	Mössöä, johon hampaissa rouskuvat pavut tuovat väriä ja rakennetta.	112 g 2018 kJ / 480 kcal	Laktoositon.	Syödään pussista, 8-9 min. haudutus.	8,90	★★★★
BLÅ BAND EXPEDITION MEAL Naudanliha-kasvispata punaviinillä Ruotsi 1-2 annosta 2	Maukas ateria, johon herkkusieni, herkkuja voitatti sekä aavistus punaviiniä tuovat mukavan lisäpotkun.	Mössöä. Blå Band pienijakoisinta. Vihannekset jäivät hiukan koviksi, ratisivat hampaissa.	118 g 2250 kJ / 540 kcal Riittää yhdelle.	Laktoositon. Ei arominvahventeita tai transrasvoja.	Syödään pussista, 10 min. haudutus.	6,50	★★★★
FARMER'S OUTDOOR Cashewcurry riisillä Saksa 1 annos 3	Rusinat tuovat makeutta, pähkinät täyttävyyttä ja energiaa (15 %). Selleristä muuten varsin mieto ateria saa kaivattua ytyä. Curry ei juuri maistu, joten hiukan puiseva.	Pirteä ja raikas ulkonäkö. Riisiä 40 %, cashewpähkinöitä 15 %.	200 g 3366 kJ / 804 kcal Yhdelle riittoisa annos.	Kasvisruoka. Vaikkapa rusinoita lisäämällä maukas ja täyttävä ateria. Kasvisruokien ykkönen!	Syödään pussista, 8 min. haudutus.	8,90	★★★★
ADVENTURE FOOD Jauhelihapata Alankomaat 1 annos 4	Maukasta perunamuusia lihanpaloilla ja vihanneksilla höystettynä. Purjospuli raikastaa makua.	Purjospuli rouskuu, jauheliha sentin palloina.	132 g 2512 kJ / 600 kcal		Syödään pussista, 10 min. haudutus.	6,70	★★★★
MX3 AVENTURE Lammaspaimenen piiras Ranska 5	Maukas ja yksinkertainen. Pippurinen jälkimaku.	Lihaperunasose-laatikko (peruna 55 %). Naudanlihaa melko vähän (11 %).	120 g 2185 kJ / 519 kcal	Ainoa luomu.	Syödään pussista, 10 min. haudutus.	8,90	★★★★

VALMISTAJA / merkki / valmistusmaa / ilmoitettu annoskoko	Maku	Rakenne / ulkonäkö	Pussin paino / energia / arvio riittävydestä	Muuta	Lämmitys / valmistus	Hinta €	Tähdet 1-5
REAL TURMAT Riistapata Norja 1 annos 6	Maukaassa ateriasa poronlihaa sopivassa suhteessa, raikkaita puolukoita.	Perunasosetta, jossa poronlihapaloja, puolukat pirstävät myös ulkonäköä.	114 g 2409 kJ / 578 kcal	Poroa. Ei lisä- tai säilöntäaineita.	Syödään pussista, 5 min. haudutus.	12,90	★★★★
REAL TURMAT Merikissapata Norja 1 annos 7	Norjalaisesta keittiöstä ja kalasta pitävälle. Kuivatun kalan haju lehahtaa pussista.	Kokonaisia katkarapuja, paprika ja tilli antavat väriä, pastaa. Ulkonäkö ok!	140 g 2590 kJ / 614 kcal	Kalaruoka. Ei lisä- tai säilöntäaineita.	Syödään pussista, 5 min. haudutus.	12,90	★★★
LYO EXPEDITION Sianlihamuhennos ja perunaa Puola 1 annos 8	Hyvä, lukuun ottamatta kuivia ja sitkeitä lihankohtia.	Palat isoja, eniten kotiruuan oloista. Isoja perunajalihapaloja, herneitä. Osa lihoista jäi kuiviksi, muuten ok.	68 g 1144 kJ / 273 kcal Pieni annos, tarvitsee reilusti lisukkeita.	Ei lisä- tai säilöntäaineita.	Tehdään kattilaan tai muuhun astiaan. 10 min. haudutus, ei tarvitse keittää.	7,90	★★★
WAYFAYER Lihapullapasta Iso-Britannia 1 annos 9	Usean testimaistajan mielestä maukain, lähellä kotiruokaa, silti vahvasti eines.	Lihapullia runsaasti, mutta ne olivat kuivia ja kovia. Pastaa vähän.	300 g 1572 kJ / 375 kcal	Säilyke, painava. Lisäkepeasta paikallaan.	Lämmitys kattilassa tai vesihauteessa 7-8 min.	6,95	★★★
EXPEDITION FOODS Välimeren kasvispasta Iso-Britannia 1 annos 10	Mieto. Pastaa lukuun ottamatta vaikea erottaa yksittäisiä makuja.	Oliivisiivut, maissi ja ruskeat linsit erottuvat, muuten tasaista vihertävää mössöä, melkein sositsetta.	162 g 3426 kJ / 801 kcal: Tuhti annos.	Kasvisruoka. Gluteeniton. Pasta olisi vaatinut pitemmän haudutusajan. Toiseksi paras kalori-paino-suhde.	Syödään pussista, 5-8 min. haudutus.	8,90	★★★

Lisää testituloksia: www.suomenluonto.fi

