

# Tavoitteena hiihtovaellus Minttu

Hiihtovaelluksella pääsee parhaimmillaan rauhalliseen meditatiiviseen tilaan. Erämaan hiljaisuudessa maailman murheet unohtuvat. Kun kerran maistaa vaelluselämää, janoaa sitä aina uudestaan. Tässä sarjassa avataan, miten hiihtovaellukselle valmistaudutaan ja mitä kaikkea seikkailu vaatii. Sarja ilmestyy kevään Kuukkeleissa.



## Mitä talvivaelluksella syödään?

Vaelluksella ei tarvitse paljon muuta miettiä kuin milloin on seuraava ruoka ja missä nukkuaan. Aterioiden ennakkosuunnitteluun saa sen sijaan varata aikaa. Hiihtovaelluksella kuuluu kaloreita reippaasti. Saat syödä yhden ylimääräisen aterian jo pelkästään kylmässä oleilusta ja vähintään toisen mokoman hiihtämisen takia. Suunnittele annokset siten, että yhdellä aterialla on enemmän ruokaa kuin mitä normaalisti söisit. Hiilihydraatteja saa olla reilusti, jopa yli puolet kaikesta ruuasta, sillä ne ovat kehon ykköspolttoainetta. Jokaisella aterialla tulisi olla myös proteiinia. Rasvasta taas saa eniten energiaa suhteessa painoon. Varaa lisäksi kaloripitoisia naposteltavia ja välipaloja pitämään energiatasoa ylhäällä.

### Kaikki jäätyy

Huomioi, että talvivaelluksella kaikki vesipitoiset ruuat ja juomat leivästä ja voista lähtien jäätyvät. Esimerkiksi siemennäkkileipä on ravinteikasta eikä kuivuuden ansiosta jäädy. Niksipirkkavinkkinä kerrottakoon, että voista saa siistejä siivuja leivän päälle juustohöylällä. Kannattaa myös pakata ruokia styroksilaatikkoon, jonka sisällä on talviolissa hieman lämpimämpää kuin ulkona.

Talven hyvä puoli on se, etteivät ruuat pilaannu herkästi ja voit pakata mukaan vaikka kalaa tai tuoreita juustoja, ruokia, jotka kesällä menevät nopeasti huonoiksi. Kevätauringon lämmössä toki pitää olla varovainen.

### Lounas voi muhia ruokatermoksessa

Ahkiossa ruoan painolla tai koolla ei ole niin paljoa väliä kuin rinkassa. Silti pieneen kokoon menevä ja hyvin säilyvä kuivattu

ruoka toimii talvellakin – ei haittaa jäätyminen tai sulaminen ja aineksista on helppo koota aamulla ruokatermokseen valmis setti muhimaan lounaaksi. Laita termokseen vaikka kuivattuja kasviksia, tofua ja nuudeleita, päälle kiehuva vettä ja Lämmin Kuppi -pussi, josta tulee makua. Aamupäivän aikana ainekset muhivat termoksessa ja ovat lounaaseen mennessä herkullisia. Lounas termospullossa on siitakin kätevä, ettei tarvitse kokata montaa kertaa päivässä.

Illallisen voi tehdä trangialla tai muulla keittimellä. Esimerkiksi Mummon muusi -pussi ja poronkäristys toimii aina. Tai heitä muusin joukkoon valmiiksi paistettu ja kuivattu jauheliha – ei tule ylimääräistä tiskattavaa.

Koko vaelluksen voi suunnitella myös valmiiden pussiruokien varaan. Ne ovat helppoja ja nopeita, tarvitsee vain lisätä kuumaa vettä ja odottaa hetki. Viikon vaelluksella pussiruuat saattavat kyllä ruveta tökkimään, liekö syynä samanmoiset maut vai mikä.

### Kaikki vesi sulatetaan lumesta

Hiihtovaelluksella ei tarvitse miettiä vesipaikkojen sijaintia – niitä on kaikkialla! Lumen sulattaminen vedeksi on kuitenkin aikaa vievää puuhaa ja se kuluttaa keittimen polttoainetta. Tuvassa kannattaa hyödyntää sulattamiseen kaminaa. Lapissa lumi on puhdasta, mutta vesi on hyvä keittää mahdollisten pöpojen varalta.

Juo talvivaelluksella lämmintä vettä mieluummin kuin kylmää, jotta keho saa lämpöä. Vettä kannattaa kuljettaa termospullossa, jossa se säilyy lämpimänä koko päivän. Tavallisessa juomapullossa vesi jäätyy.

## Ylläs Humina

Hotelli - Ravintola - Bistro & Bar

### Ravintola Humina, Viinibaari

Avoimna joka päivä, klo 17 - 22 (23).  
Noutopöytä päivittäin klo 18 - 20 (21). Teemoina keskiviikkoisin Lapin perinnepöytä ja perjantaisin Tuulahduksia saaristosta. Molemmissa kaksi kattausta, klo 17 - 19 ja 19 - 21.

Tulossa Herkkupöytä 2023, 16.3. vierailvat tähdet loihitvat herkkuja Humina Teamin kanssa!  
Varaathan pöytäsi ajoissa - 2 kattausta klo 17 - 19 ja 19.30 - 21.30.

### Bistro & Bar

Avoimna joka päivä klo 14 - 23 (24).  
Bistrossa uusi À la carte ja koko talossa uusittu laaja Viinilista, runsas valikoima laseittain myytäviä viinejä.

Tulossa teemapäiviä kevään aikana - seuraa meitä Facebookissa ja Kuukkelissa.

Tervetuloa!



Tiurajärventie 27, 95970 Äkäslompolo

Pubelin: 020 719 9820,

Sähköposti: yllashumina@yllashumina.com

Pöytävaraukset: restaurant@yllashumina.com  
www.yllashumina.com

Avoimna ti-la 16-22



**PORO**  
RAVINTOLA - RESTAURANT

+358 40 506 4020 - Reittitie 2, Äkäslompolo  
www.ravintolaporo.fi



Ravintola  
**Rouhe**  
Restaurant