

Viikon retki- varuste

Minttu



Osa 8/13: Ruokatermos

Ulkoilmassa arkinenkin ruoka maistuu erityisen hyvältä. Tulipaikoilla näkee, miten makkara pitää pintansa suosituimpana retkieväänä, voileipä lieene kakkonen. Varteenotettava vaihtoehto välipaloille on pakata mukaan ihan kokonainen lounas.

Evästauko on retken tärkein hetki. Jotain syötävää kannattaakin pitää mukana ihan jo turvallisuustekijänä, juoman lisäksi. Ruokatermos on tärkeinen kaksiseinäinen astia, joka aivan kuten termospullo, pitää sisuksen lämpimänä. Ruokatermoksessa suuaukko on selvästi suurempi kuin juomatermoksessa, jotta sisältöä voi kauhoa suuhun haarukalla tai lusikalla. Termoksia on erikokoisia lastenmalleista isoihin törppöihin.

Jotta ruoka pysyy mahdollisimman pitkään lämpimänä, kannattaa termos esilämmittää. Kaada siihen kuumaa vettä ja odota muutama minuutti. Kaada vesi pois ja laita tilalle lämmin ruoka. Termos kannattaa täyttää kokonaan, jotta lämpö pysyy ruoassa.

Itse otan ruokatermoksen mukaan, jos retki on puolta päivää pidempi tai selvästi fyysisempi. Vaikka termos painaa hitusen selässä, olen aina iloinen kun saan mahani täyteen oikeaa ruokaa. Sen voimalla jaksan taas hyvällä energialla.

Päiväretkille otan hieman vajaa puolen litran termarin, johon saan angettyä tarpeisiini sopivan määrän ruokaa. Hiihtovaelluksella turvaudun isompaan kaliiperiin, siellä kun energiankulutuskin on ihan toista luokkaa.

Jo olet vaelluksella, ruoka kannattaa valmistaa termariin jo aamulla: astiaan heitetään nuudelit tai riisit, kuivatut kasvikset sekä proteiinilähde mausteineen ja kaadetaan kiehuva vesi päälle. Ruoka tekeytyy pari tuntia itsekseen eikä lounaan valmistamiseen mene lainkaan aikaa.

Ruokatermoksessa pysyvät kätevästi myös pienten lasten piltit lämpiminä. Kaadan ruokatermokseen tulikuuma vettä ja laitan pilttipurkin kellumaan vesihauteeseen, odottamaan lounastaukoa.

Ylläs Humina

Hotelli - Ravintola - Bistro & Pub

Ravintola Humina

Avoimna joka päivä klo 17-22,
keittiö 21.30 asti.

Noutopöytä päivittäin klo 18 alkaen.
Ke Lapin perinneruokapäivä, 2 kattausta.
Pe Tuulahduksia Saaristosta, 2 kattausta.

Varmistathan paikkasi tekemällä
pöytävarauksen

Bistro & Pub

Avoimna Su-Pe klo 13-23 (24),
La klo 11-23 (24), keittiö 21.30 asti.

Sesonkeja mukaillen, huolella ja laadukkaimmista raaka-aineista valmistettua ruokaa päivittäin aamupäivästä aina iltamyöhään. Pubissa tarjolla kattava valikoima laatujuomia. Nauti ja tee olosi mukavaksi, tervetuloa!

Tulossa 23.3. Herkkujen Humina,
2 kattausta. Ruokailun lomassa
esiintyy upea laulajatar Triin Lellep.
Varaathan paikkasi ajoissa!

Hotelli Ylläshumina, 95970 Äkäslompola,
e-mail: yllashumina@yllashumina.com,
puhelin: 020 719 9820, www.yllashumina.com

Avoimna tiistaista lauantaihin 16-22



PORO
RAVINTOLA - RESTAURANT

+358 40 506 4020 - Sivulantie 22, Äkäslompola
www.ravintolaporo.fi

Herkullista
Ruokaa

avoinna
12-22
joka päivä

... JA ...
MUKAVAA TUNNELMAA

TERVETULO
WELCOME

Pöytävaraus / Table reservation
+358 40 506 4044

Lompolontie 3, 95970 Äkäslompola
rouhe@ravintolarouhe.fi | www.ravintolarouhe.fi

Ravintola
Rouhe
Restaurant