

RETKEI RUOKAA

PINAATTIOHRATTO VAELLUKSELLE

Ohra on yksi Suomen vanhimista viljelykasveista. Se on maukas, kotimainen, edullinen ja ympäristöystävällinen vaihtoehto riisille. Ohra pitää nälän pitkään poissa ja sopii sen vuoksi hyvin ruoaksi vaellukselle. Ohratto esivalmistel- laan ja kuivataan kotona ennen retkeä. Maastos- sa kuivattu seos laitetaan ruokatermokseen, lisä- tään kuumaa vettä ja annetaan hautua rauhassa.

PINAATTIOHRATTO (KAHDELLE)

- 2 dl esikypsytettyjä rikottuja ohrasuurimoita
- 1 sipuli
- 1 rkl öljyä
- 2 valkosipulinkynttä
- 8 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 pss (65 g) tuoretta pinaattia
- 1 pnt basilikaa
- 1 rkl vaaleaa misotahnaa
- 1 prk (200 g) ranskankermaa
- 2 tl sitruunamehua
- 1 rs (250 g) kirsikkatomaatteja
- suolaa ja pippuria
- riipaus sokeria
- 1 prk (200 g) fetakuutioita
- ½ dl kurpitsansiemeniä

OHJE:

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota sipulit kattilassa öljyssä. Lisää ohra, vesi ja kasvisliemikuutio. Kuumenna kiehuvaaksi ja anna hautua hiljalleen noin 30 minuuttia.

Sekoita pinaatti, basilika, misotahna, ranskan- kerma ja sitruunamehu keskenään sauvasekoit- timella tai tehosekoittimessa sileäksi massaksi. Sekoita massa keitetyn ohran joukkoon.

Levitä ohraseos leivinpaperin päälle ohueksi kerrokseksi ja laita kuivuriin tai noin 60-astei- seen uuniin luukku raolleen. Leikkaa kirsikka- tomaatit puoliksi ja valuta fetakuutiot. Levitä kirsikkatomaatit ja fetakuutiot kuivurin rutilälle tai uuniin leivinpaperin päälle. Mausta tomaatit kevyesti suolalla, pippurilla ja ripauksella soke- ria. Anna kuivua n. 6 tuntia, tai kunnes kaikki ainekset ovat kuivia. Sekoita kuiva ohraseos, tomaatit ja fetakuutiot keskenään ja annostele kahteen uudelleensuljettavaan pussiin. Paahda kurpitsansiemeniä kuivalla kuumalla pannulla, kunnes ne saavat hieman väriä. Pakkaa siemenet erilliseen pussiin.

Retkellä laita yksi pussi kuivattua ohrattoa per ruokatermos ja lisää kiehuvan kuumaa vettä päälle niin, että ohratto peittyy kunnolla. Sekoita ja anna hautua noin tunnin ajan. Ripottele päälle paahdettuja kurpitsansiemeniä ja nautiskele.

Lotta & Erika



Löydät meidät myös Instasta!



Papanat kertovat

kohtalosti viikolle 13



Vesimies (20.1.–19.2.)

Vesimiesten viikko mennee aika hurjassa sävelissä. Kaiken pahan alku on se, ko sie käyt kattomassa uuen pät- mänin Kellokhaassa. Siittä inspiroi- tuhneena sie halvat kokkeilla kaikkea hurjaa. Sinun atrenaliinitasosti ei pää- se laskehman ko iltasin avannossa. Päivät sulla mennee vappaalaskua ja

tanssimista harrastaessa.

Kalat (20.2.–20.3.)

Otavan kauhanvarren keskimäinen tähti erottuu jo palhjain silmin kah- tena. Tämä aiheuttaa semmosia sat- tumuksia, että ko sie aamula voitelet suksesi ja lähet hihthamhan Yläkol- mosta, sie eksykki suohran terassille ja

lopulta löytät ittesti tanssimasta Maca- reenaa yökerhossa. Seuraava päivä on sitte huilipäivä, mutta loppuviikon sie hihtheleikki ahnaasti.

Oinas (21.3.–19.4.)

Oihnaan merkeissä syntyneet viih- tyy tällä viikola Ylläksellä ko ravut veessä. Perjantai tuopi sinun eläh- män semmosen yllätyksen, että sitä sie muisteletki vielä pitkhän. Jos joku niin son varmaa, että sinhun iskee ma- hoton lapinkuume, ja se saapi sinut pallaahman Ylläkselle ennemmin ko sie meinasikhan.

Härkä (20.4.–20.5.)

Härkä on nyt totisella päällä. Sie olet päättäny, että normaali laskettelu on vain hellämielisten vaakojen kotko- tusta ja että sinua kuttuu takamaas- tojen taika. Johatat ittesti retkele, mutta intosti loppuu, ko sie uppoat nappaasti myöten hankhen. Fiksuna ihmisenä varraat seuraavalle päiväle hiihtokoulusta tunnin. Takamaastojen taika oottaa sinua.

Kaksoiset (21.5.–20.6.)

Kaksoisela on semmonen homma, että lomala piisaa auringon sätheitä ja rakhautta. Hiihtokelit on makkeimmi- han ja käypiä vielä niin jännästi, että Elämänluukula sie kohtaavat tumman ja tulisen leijonan, joka viepi sulta sukset alta. Onneksi puhuttelu riittää ja tämä leijona palauttaa sukset takasi ja tarjo- aa vielä lämpimän mehunki.

Rapu (21.6.–22.7.)

Venus on haastava havaittava tänä-

ki vuona, ko se pysyttellee taihvaala näkyessään kovin matalala. Tämä saapiiki ravun luontasen kompassin melko sekasin ja sie jouvukki loman alussa hämmennyksen valthan. Lähet käppäilehman päivätanseista mökil- lesti, mutta sie et muistakhan mökin osotetta. Muistat, että soli honkamö- ki ja pihassa sininen pulkka. Onneksi paikalliset taksikuskit ossaa viä sinut mökilesti nuitten tuntomerkkien pe- rustheela.

Leijona (23.7.–22.8.)

Loman alussa leijonan tansitassua vi- pattaa siihen malhin, että sinut löytää- ki usheinmitten joko päivätansseista tai jostaki muualta. Torstaina sie sitte tuumaat, että pitäskhän se välissä vähä huilatakki. Käyt ostamassa Rie- muliiterin muistemat ja sonki niin hyvä kirja, että luet sen neljä kertaa läpi. Loppuviikosta menet sitten vielä uuesti tansaahman.

Neitsyt (23.7.–22.8.)

Neitsyt tahtoo olla vähän semmosia saivartelijoita ja ainaki oihnaitten mie- lestä neitsyt tahtoo olla aika tarkko- jaki tietyistä jutuista. Mutta niinpä se vain käypi, ettet sie hoksaakhan lait- ta kelloja sunnuntaina kesäaikhan. Sitte ko sie yrität päästä laskehman viimisiä laskuja, rintheet onki jo kiini. Eipä se haittaa. Menet taas huomena uuesti laskehman.

Vaaka (23.9.–23.10.)

Nythän on ne kuulusat Lapin kiima- viikot menheilhän ja tämämpä sie tulekki hoksaahman aika nopeasti.

Naapurimökistä löytyy sinun koiran mielestä aika näpsäkkä pystykorva, jolla on juoksut meneihlän. Sen ver- ran tiheästi koirasti tästä asiasta ilmo- ttaa, ettet sie taho saaha nukutuksi ees yölä. Loman jälkhen sitten levähät.

Skorpion (24.10.–22.11.)

Venus on yläkonjunktiossa Auringon takana eikä se sieltä näy. Muuten se ei haittais, muttako se tapahtuu vaih- topäivänä, se tarkottaa, että skorppi- oonila jääpi viimisenä lomapäivänä ketunlenkki hihtamatta. Ehkä sonki hyvä, ko sulla tulee muutenki niin paljon nuita hiihtokilometrejä.

Jousimies (23.11.–21.12.)

Maaliskuun loppu ei ole otollisinta ai- kaa jousimiehele. Sie olet kuivattanu poronlihoja jo hyvän tovin ja nyt net alkas olhen makkeimmi- han. Mutta niinpä siinä sitte käypi, että kärppä- hän se vie sinun kuivalihat. Käyt sitte aamula hakemassa poromiehiltä uuet lihat, ja saattaa niissä se suola olla pik- kusen parempiki.

Kauris (22.12.–19.1.)

Kevät on parasta aikaa kuun kasvavan vaiheen tarkkaihlun. Niipä se kan- nattais kauhriinki vuokrata lumiken- gät ja mennä tarkkailehman kasvavaa kuuta jonku tunturin päälle. Et kuiten- khan malta, ko sie tutustut yhthen paikallishen ja teilä on sutinaa ja suh- murointia siihen malhin, että lomasti kulluu ihan liian hopusti.