

17.11.2023

RUUAN KUIVATTAMINEN

Mikäli olette lähdessä maastoretkelle telttailten, tulee ruokahuolto suunnitella huolellisesti etukäteen. Kämpäretkellä puolestaan voi harjoitella erilaisten ruokien kuivattamista tai vaikkapa valmistautua vaellukselle sienestämällä tai marjastamalla.

HUOM! Kuivattu ruoka on tuoreita raaka-aineita kevyempää kantaa esimerkiksi vaelluksella, mutta sen valmistamiseen kuluu normaalia enemmän vettä.

Hygienia:

- Raaka-aineiden pilaantumisen takia kuivaa aina vain tuoreita ruoka-aineita
- Muista hygienia

Esikäsittely:

- Kuivatus ei kypsennä raaka-aineita
- Paista lihat etukäteen ja poista turha rasva, sillä se pilaantuu helposti. Suosi vähärasvaista lihaa.
- Mikäli kuivatat raakoja vihanneksia, ovat ne rakoja vielä kuivatuksen jälkeen. Tällöin ruuan kypsentyminen vie enemmän aikaa. Vihannekset ja juurekset kannattaa kypsentää ennen kuivatusta.
- Ruuan tekemisen ja kuivattamisen takia raaka-aineet kannattaa pilkkoa valmiiksi samankokoisiksi paloiksi. Tällöin kuivatus ja ruuan valmistus tapahtuu samanaikaisesti.

Kuivatus:

- Ruuan kuivattamista varten tarvitset erillisen ruokakuivurin tai sähköuunin.
- Ritiä uunissa on helpoin vaihtoehto, mikäli kuivuria ei ole käytettävissä.
- Tärkeintä on kosteuden poistuminen eli ilman vaihtuminen.
- Mikäli ruoan kuivattaminen on jo ennestään tuttua, kokeile kuivattamista huoneilmassa, nuotiolla tai patterin avulla.

Kuivauslämpötilat ja -aika

- Hennot raaka-aineet kuten yrtit: n. 35–46 astetta, vihannekset ja juurekset: n. 52 astetta, hedelmät ja marjat: n. 57 astetta, lihat n. 67 astetta.
- Ruoan kuivaamisen voi aloittaa ensimmäisen 2–3 tunnin aikana korkeammassa lämpötilassa (noin 68 astetta) ja vähentää myöhemmin lämpötilaa haluttuun.
- Kolmen ensimmäisen tunnin aikana ruoan lämpötila ei nouse yli 47 asteeseen, koska ruoka on edelleen kostea. Näin ruoan kuivumisaika lyhenee ja sähköä säästyy.
- Ohjeet ruokien kuivumisajasta eivät koskaan ole täysin tarkkoja. Kuivumisaikaan vaikuttavat muun muassa ilmankosteus, ruoan kosteus ja sokeripitoisuus, esivalmistelu (onko esikypsytetty ja minkä kokoisia paloja kuivataan), kuivurityyppi sekä ruoan määrä.

Käyttö:

- Kuivattu raaka-aine tarvitsee menetetyt veden takaisin
- Kuivattu tuote olisi hyvä saada likoamaan veteen hyvissä ajoin ennen käyttöä
- Varaa ruuanvalmistamiseen kattila tai muu kannellinen ja isosuuaukkoinen astia
- Osa kuivatuista ruoista maistuu hyvälle sellaisenaan kuten hedelmät!

Lähteitä ja vinkkejä:

- [Luontoon.fi](https://www.luontoon.fi) (Retkeilyn ABC -> Kuivattamisen yleisohjeet)