

Организация питания участников похода.

Подготовлено педагогом дополнительного образования Т.Н. Шульгиной
Материал взят с интернет ресурса <https://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=39jimj&from>

Правильная организация питания играет немаловажную роль в процессе проведения похода, ведь она влияет как на самочувствие туристов и их настроение, так и, в целом, на результативность всей экспедиции.

Эффективнее всего меню в длительной экспедиции составлять циклами, которые можно повторять через 3-4 дня. Меню может быть примерно следующим по содержанию:

1-й день:

Завтрак: Манная каша с изюмом, Чай, Сухари, Хлеб.

Обед: Суп рисовый с тушенкой, Компот, Пряники, Хлеб.

Ужин: Вермишель с тушенкой, Чай, Печенье.

2-й день:

Завтрак: Каша рисовая с курагой, Кофе, Хлеб с сыром.

Обед: Суп гороховый с тушенкой, Кисель, Сушки, Хлеб.

Ужин: Каша гречневая с тушенкой, Чай, Печенье.

3-й день:

Завтрак: Каша овсяная (геркулесовая) с изюмом, Чай, Хлеб со сгущенкой.

Обед: Суп вермишелевый с тушенкой, Чай, Пряники, Хлеб.

Ужин: Каша рисовая с тушенкой, Чай, Конфеты, Хлеб.

4-й день:

Завтрак: Каша пшенная, Какао, Печенье, Хлеб.

Обед: Суп перловый с тушенкой, Кисель, Вафли, Хлеб.

Ужин: Картофельное пюре с тушенкой, Чай, Сушки.

Необходимые продукты (в расчете на 10 человек на 4 дня):

Бульонные кубики: 12 шт. (по 3 на каждую варку),
Вафли: 1 кг,
Вермишель: 1 кг,
Гречка: 1 кг,
Изюм: 1 кг,
Какао: 2 пачки,
Картофель: 2 кг,
Картофельное пюре (в пакетах, например, «Магги» или «Кнорр»): 4 пакета по 120 г,
Кетчуп (в пластиковых бутылках): 4 бутылки,
Кисель: 6 брикетов (по 3 на каждую варку, лучше использовать разные виды),
Конфеты: 2 кг,
Кофе: 2 банки по 100 г,
Курага: 0,5 кг,
Лавровый лист: 1 пачка,
Лук: 16 средних луковиц (по 2 на каждую варку),
Майонез: 8 пачек,
Манка: 0,5 кг,

Масло: 1 бутылка подсолнечного масла,
 Овсяные хлопья: 0,7 кг,
 Перец: 2 пачки,
 Печенье: 3 кг,
 Пряники: 2 кг,
 Пшено: 1 кг,
 Рис: 1 кг,
 Сахар: 2,5 кг,
 Сгущенка: 3 банки,
 Соль: 1 кг,
 Суповые пакеты (вермишелевый с овощами): 4 пакета,
 Суповые пакеты (горох.): 4 пакета,
 Суповые пакеты (рисовый суп): 4 пакета,
 Сухари: 1 кг,
 Сухое молоко: 8 пакетов по 100 г. (2 пак. на каждую варку),
 Сухофрукты: 1 кг,
 Сушки: 2 кг,
 Сыр: 1 кг,
 Тушенка: 16 банок (2 банки на каждую варку),
 Хлеб: 12 булок (по 1-й булке),
 Чай: 2 пачки по 250 г,
 Чеснок: 4 головки,
 Конфеты (карамель): 2 кг

Нормы и вес пищевых рационов.

Рацион в экспедиции должен быть максимально разнообразным. Продукты необходимо выбирать долго сохраняющиеся, максимально легкие, калорийные, которые можно было бы быстро приготовить. Желательно, чтобы питание было полноценным и полностью восполняло те немалые энергетические затраты, которые несет ежедневно каждый путешественник - до 3000-4000 ккал во время движения (на несложном маршруте), до 2800-3000 ккал в дни пассивного отдыха, например, во время «дневок».

Суточные нормы рациона продуктов в гр. на 1 чел./день (зависят от степени сложности экспедиции)

Наименование	Простая	Сложная
	многодневная.	многодневная.
Хлеб (черный, белый, сухари, галеты)	350-500	140-200
крупы разные и макаронные изделия	180-200	160-200
мясо обраб. (конс., туш., пашт.)	100-130	50-70
колбасные изделия (п/к, тв/к, к/ветч.)	50-80	60-70
сыры (пл., тв., копч.) - сохр. упаковка	30-50	30-40
масло (слив., топл., раст., сл.маргарин)	40-50	80-100
молоко (сгущ., сухое) и сух. сливки	50-80	70-80
суповые концентрированные наборы (бум. пак)	30-40	30-40
сахар, глюкоза, конфеты	120-160	150-180
изюм, инжир, халва, шербет, орехи, курага,	30-50	50-60

чернослив и т.п.

соль, специи и приправы, лук, чеснок, чай, кофе, какао, витамины	30-40	30-50
Калорийность (в килокалориях)	3000-3500	3900-4500
Вес с учетом упаковки (в граммах)	1200-1400	900-1200

Перебор ряда продуктов увеличивает вес, а неверный состав может привести к дефициту энергии или физиологическим нарушениям. Поэтому хорошему завхозу и руководителю надо умело найти золотую середину – предусмотреть: и нормирование калорийности, и разнообразие, и возможность приятных эмоционально-неожиданных «изюминок» - притом, без перегрузки в весе (хотя, если учитывать такую «приятную» особенность комплексной подростково-молодёжной экспедиции, как отсутствие необходимости нести все вещи на себе, то данный аспект перестает быть настолько актуальным).

Энергетическая ценность 100гр. съедобной части некоторых продуктов

Энергоёмкость (в к.кал.)	Продукты
Очень большая (450-900)	сало, шпиг, халва, масло (сливочное, топленое), орехи, сливки сухие, шоколад, пирожные, свинина жирная, колбаса копченая, яичный порошок
Большая (200-400)	сметана, сыры, колбасы вареные, сосиски, молоко сгущеное, свинина тушеная, крупы разные, макароны, творог жирный, гуси, утки, паштет, рыбные консервы в масле, икра лососевых рыб, фарш мясной, хлеб пшеничный, сахар, мед, варенье.
Средняя (100-200)	говядина, баранина, куры, яйца, ставрида, скумбрия, рыбные консервы в томате, хлеб ржаной, сельдь нежирная.
Малая (30-100)	молоко, кефир, фрукты, картофель, творог нежирный, треска, хек, судак, щука, ягоды, морковь, зеленый горошек, кукуруза, лук.
Очень малая (менее 30)	кабачки, капуста, огурцы, салат, редис, томаты, перец, клюква, свежие грибы.

Вес и сушка.

Не теряя качества и скрытой активности большей части фитонцидов, витаминов, связанных эфиров, естественных ароматизаторов и других составляющих, *правильно высушенные* продукты, при поступлении влаги в их клетки, в считанные минуты восстанавливают свои свойства. Сухофрукты загодя промываются несколько раз теплой водой и высушиваются на чистой бумаге (не в духовке!).

Режимы питания.

В зависимости от условий путешествия (погодные условия, темп передвижения), режим питания в экспедиции может различаться. Самое оптимальное - предусмотреть горячее трехразовое питание с хорошей, 1,5-2,5-часовой остановкой на обед в середине дня.

При передвижении происходит интенсивная работа и длительное многочасовое голодание усиливает внутренне состояние голодного напряжения, постепенно ярче чувствуется усталость. На некоторое время избавиться от этого поможет пара кусочков сахара, глюкоза, барбариски, иногда 1-2 сухаря, слегка запитых водой, сушеные абрикосы (урюк, курага), инжир и чернослив. Но эти полумеры полностью не утолят голод, а только слегка заглушат его и отодвинут во времени. Есть непрерывно, а тем более в сухоматку вредно - это приводит к неправильному расходу пищеварительных ферментов и нарушению пищеварения.

Состав продуктов питания.

Желательно сделать так, чтобы соотношение белков, жиров и углеводов в дневном рационе было близко к 1:1:4 - так рекомендуют медики.

Состав и калорийность основных продуктов

Продукты	Содержание БЖУ в 100 гр. продукта			Каллорийность (на 100 гр.)
	белки	жиры	углеводы	
мясо тушеное (говядина)	25,0	12,8	0,5	223
свинина тушеная	13,4	27,8	0,4	315
шпиг, сало копченое, соленое	1,8	78,6	0	739
колбаса п/копченая	14,5	31,1	0,1	349
колбаса копченая	18,9	36,4	0,1	420
масло сливочное	0,5	79,3	0,5	742
масло топленое	0	94,1	0,1	875
масло растительное	0	99,8	0	700-900
молоко сгущенное с сахаром	7,1	8,6	54,9	334
молоко сухое	27,1	24,6	25,8	480
сливки сгущенные с сахаром	8,1	18,5	46,6	396
сыр	19,2	27,2	3,4	348
яичный порошок	49,9	34,2	0,1	523
сахар	0	0	98,9	406
хлеб ржаной	4,7	0,7	39,2	187
сухари пшеничные	10,5	1,2	68,5	335
манная крупа	9,5	0,7	70,4	334
гречневая крупа	8,6	2,3	62,4	312
овсяная крупа	8,9	5,9	59,8	336
пшено	8,2	2,2	63,8	316
рис	6,4	0,9	72,0	330
ячневая и перловая крупа	6,3	1,2	66,2	310
горох	15,2	2,1	49,3	286
макаронные изделия	9,6	0,8	71,2	338
какао порошок, шоколад		17,0		720

Основные группы продуктов.

Хлеб, сухари, мука.

Черный хлеб - лучше для пищеварения и здоровья. Хлеб стоит брать максимум на 2-3 дня - он тяжел и быстро черствеет, крошится. В дальние путешествия, учитывая вес и сохранность, стоит приготовить сухари, которые можно сделать крупными ломтями или мелкими кубиками. Сушить удобно в духовке, слегка мазнув маслом и подсолив. Галеты - наиболее экономичны.

Крупы и макароны.

Надо разнообразить набор круп, чтобы можно было чередовать виды каш. Можно комбинировать сладкие каши (со сгущенкой) и вариант плова (с тушенкой, фаршем, салом). Из макаронных изделий лучше взять рожки или тонкие макароны. Их следует всегда сочетать с разными начинками, напр.: лапша молочная, рожки с мясом, макароны с рыбой в томате, вермишель со сгущенкой.

Мясопродукты, колбасы.

При варке мясо уменьшает вес на 40%, при жарении - теряет много воды и жаривается на 35-38%. Проваренное мясо лучше усваивается, чем жареное. Для походных условий интересен специально приготовленный фарш из отварного мяса с солью и приправами, немного подсушенный с жиром в духовке и расфасованный по пищевым готовкам. Вареные колбасы брать не надо.

Рыба.

Переваривается быстрее и легче мяса, что создает ошибочное представление о ее меньшей питательности. Между тем, рыба не менее питательна, чем мясо, ее жир мягче, усваивается лучше, чем всякий другой. Рыба быстрее переваривается - это хорошо.

Молоко, масло, сыры.

Чтобы масло не прогоркло жарким летом в длительном походе, его перетапливают. Топленое масло неплохо хранится в металлическом бидончике (алюминиевом).

Один из самых лучших (вкусных, легких, калорийных и ценных по составу и витаминам) рецептов молочного производного для путешественника: смешиваются сахар, сухие сливки и какао. При небольшом добавлении масла на этом можно делать каши, можно пить горячим, как шоколад, можно размачивать домашние сухарики, можно просто приготовить вкусный напиток с галетой или бутербродом.

Сыр нерентабелен для дальних походов, но хорош, если его использовать в первые дни экспедиции и докупать его затем в населенных пунктах. Сыр лучше брать колбасный - он дольше сохраняется. Не желательно хранить сыр в полиэтиленовой упаковке, лучше положить его в упаковочную бумагу. Не желательно при этом использовать газеты, т.к. они содержат на своих страницах много свинца, а это очень вредно для организма.

Сахар, конфеты, глюкоза.

Пластиковая бутылка надежнее для сахара, чем стекло или полиэтиленовый пакет - не разобьется и не разорвется. Лучше, если сахар в группе не весь в одном объеме, а разделен и находится у нескольких участников. В отдельных случаях сахар можно заменять конфетами, медом, глюкозой с витамином «С».

Овощи и фрукты.

Обладают солидным весом и объемом. Для многодневной экспедиции - лучше брать высушенные фрукты. Овощи - из консервантов. Картошку и другие общеупотребляемые овощи можно докупать в населенных пунктах, через которые проходит маршрут экспедиции.

Вода.

Расход воды при физических нагрузках в туристическом походе через потоотделение, испарение и усиление обменных процессов увеличивается до 3-4 литров за сутки, а на жаре - до 5 литров. Во время переходов не следует пить (хотя и хочется), лучше только прополоскать рот и умыться лицо и руки. Во время привалов можно выпивать по несколько глотков слегка подсоленной воды.

Независимо от того, насколько беспокоит жажда, ни в коем случае нельзя пить непригодную для питья воду. Заболевания, передаваемые водным путем, являются наиболее опасными в условиях дикой природы. Непригодная для питья вода изобилует болезнетворными организмами.

Необходимо избегать пить сырую воду (кроме родниковой или колодезной), особенно из водоемов со стоячей водой или из рек, на которых расположены населенные пункты. Воду из реки, канала, какого-то водоема необходимо обеззараживать. Самый надежный способ – кипячение (8–10 мин). Если жидкость взята из подозрительного или сильно загрязненного источника (что допускается лишь в крайних случаях), кипеть она должна полчаса. Проздезинфицировать воду можно алюминиевыми квасцами (щепотка на ведро), кристалликами марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час), таблетками пантоцида – 1–2 таблетки растворить в 1 л воды и выдержать в течение 30 мин. Если вода сильно загрязнена, дозу пантоцида надо удвоить. При этом муть оседает на дно, вода светлеет. Для дезинфекции пригоден и 5%-ный раствор йодистой настойки: 2–3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа.

Употребляя непригодную для питья воду, можно заболеть дизентерией, холерой, тифом, лептоспирозом, шистозоматозом или проглотить пиявку.

Витамины.

А - поддерживает хорошее зрение и функции слизистых оболочек. Витамины группы В - влияет на нервную систему, клеточный обмен, активность крови. Витамин С - укрепляет иммунитет во всех его аспектах (при его недостатке часты простуды, утомляемость, а разрушение капилляров десен приводит к цинге). Витамин Д - участвует в обмене кальция и фосфора, улучшает состояние костей, хрящей и связок. Витамины Е и РР влияют на кожные покровы и мышцы.

Важнейшие источники витаминов в продуктах питания

Витамины	Суточная потребность (мг)	Продукты
А (ретинол)	1,5 - 2	шпинат, салат, капуста, зеленый горошек, зеленый лук, тыква, морковь, фасоль, томаты, шиповник, абрикосы, персики, облепиха, рябина, дыня, печень, молоко, рыба, масло, яйца, сыр, рыбий жир.
В-1 (тиамин)	2-4	дрожжи, овсяная, гречневая и перловая крупа, капуста цветная, пастернак, шпинат, бобы, горох, фасоль.
В-2 (рибофлавин)	1,5-3	салат, цветная капуста, зеленый лук, зеленый горох, сливы, морковь, персики, печень, говядина.
В-3 (пантоте-)	12	зеленые овощи, картофель, морковь, мясные, молочные и рыбные продукты

новая кислота)		
В-6 (пиридо- ксин)	1,5-3	дрожжи, печень, зеленые овощи, зеленый горох, картофель, хлеб пшеничный второго сорта, крупы.
С (аскорби- новая кислота)	60-100	перец, петрушка, капуста, лук зеленый, томаты, брюква, редис, репа, картофель, шиповник, смородина черная и красная, земляника, цитрусовые, крыжовник, малина, облепиха, яблоки.
Е (токофе- ролы)	12-15	салат, капуста, тыква, рябина, облепиха, яйца, растительное масло, маргарин, печень.
Р (рутин)	25-75	морковь, свекла, рябина черноплодная, слива, смородина красная и черная, груша, виноград, вишня, земляника, малина, яблоки.
РР (никотино- вая кислота)	15-20	картофель, фасоль, капуста, морковь, горох, помидоры, печень, яйца, хлеб ржаной, говядина, сыр, молоко.

Полезный напиток можно приготовить из лепестков шиповника. В листьях шиповника также содержится много полезных веществ. Их можно использовать для приготовления целительного отвара (взвара), особенно, если заварить смесь из цветков и листьев. Плоды шиповника считаются рекордсменом растительного мира по содержанию аскорбиновой кислоты: ее в 10 раз больше, чем в черной смородине, в 50 раз больше, чем в лимоне, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Кроме того, плоды шиповника содержат витамины Р, РР, К, Е, В-1, В-2, много сахара, пектиновые и дубильные вещества, соли кальция, железа, марганца, фосфора, магния. Сбирать плоды желательно во время полной спелости. На ощупь они должны быть твердыми. Из свежих и сухих плодов готовят различные витаминные напитки.

Полезно также готовить напитки из смеси плодов шиповника и плодов рябины. Плоды рябины содержат каротин, значительное количество Витамина С, Р и дубильные вещества. Их можно применять в сухом и свежем виде для профилактики и лечения авитаминозов.

На стволах берез часто можно встретить темные наросты. Это чага – целебный гриб из семейства трутовиковых. Если сварить чагу в котелке, то получится напиток, вкусом и цветом напоминающий чай. Это хорошее тонизирующее и общеукрепляющее средство.

Огромное количество витаминов содержат в себе лук и, особенно, чеснок. Восполнить недостающие витамины на маршруте позволят поливитамины-драже, приобретенные заранее в аптеке.

Приготовление пищи в походе.

При составлении меню важно примерно знать, сколько составляет продолжительность варки продуктов на костре или на примусе (на газе) и соотношение воды и продуктов при варке:

Продолжительность варки и готовки в походных условиях

Продукты	Соотношен ие воды и продуктов	Продолжительность варки и готовки	
		на костре	на примусе и газе
картофель	покрыт	20-30 мин.	20-25 мин.
вермишель, рожки, лапша	6/1	10-18 мин.	10-15 мин.
гречневая крупа	7/1	35-40 мин	30-35 мин
пшеничная крупа	6/1	30-40 мин	25-30 мин
овсяная и пшеничная крупа	8/1	40-45 мин	30-40 мин
геркулес	4/1	10-15 мин	10-15 мин
рис	6/1	18-35 мин	20-30 мин
манка	9/1	7-12 мин	5-10 мин
перловая крупа	6/1	1 час	40-45 мин
горох, фасоль, кукуруза	5/1	1,5-2 часа	1,5-2 часа
капуста, шпинат, щавель	в супе	15-20 мин	12-15 мин
свекла, морковь	в супе	20-25 мин	15-20 мин
говядина	покрыто	1-1,5 часа	1 час
свинина	покрыто	1-1,2 часа	45-50 мин
рыба	в супе	15-20 мин	10-20 мин

Сравнение веса и меры некоторых продуктов (в граммах)

Продукты	Кружка 0,5 л.	Столовая ложка	Чайная ложка
вермишель, лапша, рожки	170-250		
гречневая крупа	365-420		
перловая крупа	370-460		
манная крупа	335-400	10-20	4-8
крупа ячневая	350-360		
овсянка	300-400		
рис	410-460		
пшено	385-404		
фасоль	350-440		
горох	485-460		
мука пшеничная	320	10-50	5-20
мука картофельная (блинная)	400	12-50	5-20
сахарный песок	400-450	12-25	5-10
соль	500-650	15-40	5-10
масло топленое	470-500	15-50	5-20
молоко	500	15	
молоко сгущенное с сахаром		15-25	5-10
молоко сухое	240	8-20	3-7
сметана	490-500	15-25	5-10
томатная паста	440	15-25	5-10
яичный порошок		10-25	

Перед засыпкой круп, в воду добавляют немного соли, а белковые крупы - горох, фасоль, кукуруза, вначале слегка размачивают, а затем солят и варят.

Перед варкой рис, пшено, гречку и перловку надо перебрать и несколько раз промыть.

Если крупу залить кипятком, вскипятить и слить воду, то после дальнейшей варки, каша будет мягкая, не горькая и рассыпчатая.

Вначале каша с непрерывным помешиванием варится на сильном огне, а когда загустеет - на жару или на слабом.

Рис, манку, макароны, вермишель, рожки надо непрерывно размешивать, чтобы не было слипания. После варки - слить воду и промыть.

Если нужно приготовить рассыпчатый рис, то в соленый кипяток засыпают рис и затем варят его 18-20 минут, не больше. Все это время вода должна кипеть, но не бурно, иначе она может выкипеть раньше, чем рис сварится. За 2-3 минуты до конца варки в кашу добавляют лавровый лист и несколько горошин перца, затем снимают с огня и сливают всю воду.

Чтобы приготовить вязкую рисовую кашу, рис засыпают в соленый кипяток, доводят до кипения и варят минут пятнадцать, затем сливают лишнюю воду, добавляют молоко и сахар по вкусу. После этого нужно поставить кашу вариться еще 8-10 минут на медленном огне или на углях.

Гречневую кашу тоже можно сварить двумя способами, после чего она будет или рассыпчатой или иметь вид вязкой каши. В первом случае крупу надо предварительно чуть-чуть обжарить на сковородке, противне или на дне свободного котелка. После этого зернышки крупы становятся тверже, они не трескаются и рассыпаются при варке. Затем крупу засыпают в соленый кипяток и варят до готовности. Обычно на это уходит минут 30-40. При готовке рассыпчатой гречки нет необходимости так строго следить по часам, как при приготовлении рассыпчатого риса. Готовность каши определяется на глаз и на вкус. Если для рассыпчатого риса берется больше воды, то для рассыпчатой гречневой каши надо взять меньше, а именно – 2-3 кружки на кружку крупы.

Пшенная каша очень вкусна, но есть особенности в ее приготовлении. Пшено содержит мучку, придающую каше горький вкус. Поэтому перед варкой крупу следует тщательно промыть в холодной, а лучше – в теплой воде, перетирая в ладонях. После того, как пшено тщательно промыто, его можно варить, предварительно сделав следующее: залить пшено кипятком, так чтобы вода немного прикрывала его, быстро довести до кипения и слить воду.

Манная каша многих пугает сложностью приготовления. Чтобы в манке не было комков, ее надо засыпать в кипящую соленую воду очень тонкой струйкой, постоянно помешивая. После этого ей надо дать повариться на слабом огне минут десять. Комков не будет, если до начала варки смешать крупу с сахаром. Манная каша будет особенно вкусной, если добавить в нее изюм или курагу. Разведенное сухое молоко можно добавить после того, как в воду будет спущена крупа. Нужно помнить, что манка после засыпки в кипяток очень быстро принимает почти готовый вид. Поэтому, даже довольно опытные туристы снимают ее, подержав на огне буквально две минуты, а каша потом оказывается сыроватой. Также необходимо помнить, что манка разваривается очень сильно и порой 1-го кг. манки хватает на 10 литровой котел или на 25-30 человек.

Чтобы утром приготовить кашу намного быстрее, лучше с вечера замочить крупу в холодной воде.

Для правильного разведения сухого молока необходимо засыпать молоко в небольшое количество теплой воды (так чтобы сухое молоко превратилось в густую

кашицу, напоминающую сметану). Затем необходимо мешать до тех пор, пока масса не станет однородной. После этого надо добавить еще воды и еще раз помешать.

Вермишель, как и отварной рис, надо варить строго по часам. Ее засыпают в соленый кипяток, доводят до кипения и варят ровно 8 минут, после чего сливают. Если вермишель переварить, получится почти несъедобное месиво.

Горох, бобы и фасоль не следует варить в предварительно подсоленной воде. Они и без того варятся очень долго – до 3 часов. Из-за длительного приготовления их обычно употребляют либо на дневках, либо в стационарных лагерях, либо в случаях, когда группа расходится для выполнения заданий по радиальным маршрутам, а кто-то остается в базовом лагере для приготовления пищи. Для насыщенного, напряженного дня в экспедиции горох, фасоль и бобы не годятся – слишком много времени занимает их приготовление.

Фасоль и горох не следует предварительно замачивать – достаточно во время кипения 3-4 раза добавить в кастрюлю по полстакана холодной воды.

Каша из сухарей – очень вкусное и простое в приготовлении блюдо. В посуду с белыми сухарями заливают немного воды и нагревают на костре, чтобы сухари сделались мягкими и нагрелись. Затем добавляют масло и перемешивают.

Холодная каша из сухарной крошки приготавливается – при отсутствии костра – из сухарной крошки, замешанной на сгущенном молоке с добавлением какао.

Очень вкусно можно приготовить в экспедиции и печеный картофель. Поскольку самой питательной является кожура картофеля, не следует чистить его, а лишь хорошо вымыть. Когда земля под костром хорошо прогреется и накопится зола, надо отодвинуть горящие дрова, быстро сделать небольшое углубление, насыпать в него горячую золу, заложить картофель и засыпать сверху золой, а затем горящими головнями. Печется картофель 20-25 минут. Есть и другой, менее известный способ приготовления печеного картофеля: в большую жестяную банку или в ведро насыпают чистый сухой песок, зарывают в него картошку и обкладывают ведро горячими углями. Примерно через час картошка готова.

Если есть такая возможность, то можно побаловать участников экспедиции и печеными яйцами. Яйца предварительно моют, насухо вытирают и зарывают в не очень горячую золу, иначе они лопнут.

Чтобы определить доброкачественность яиц, надо опустить их в банку с сильно соленой водой. Если яйцо будет на дне – оно свежее, если плавает посередине – не первой свежести.

Невозможно в экспедиции обойтись без свежеприготовленной рыбы. Рыбу, держа за хвост, очищают от чешуи, скребя ножом от себя, затем потрошат. Чтобы легко снять чешую, рыбу на минуту опускают в горячую воду.

В супе рыбу варят до готовности (видно по глазам), а затем вынимают, чтобы она не разварилась.

Конечно же, очень вкусна в походных условиях правильно приготовленная уха. Мелкую рыбу можно завернуть в мешочек или подвесить за жабры к палочке и опустить в кипящую воду. Перед варкой ее не чистят – для лучшей клейкости, а потрошат и тщательно моют, у окуня удаляют жабры. Через 30 минут опустить в бульон новую порцию рыбы и так повторить несколько раз. Затем положить крупные куски рыбы, картофель, лук, соль, варить еще 20 минут, засыпать зелень – и уху можно есть.

Можно приготовить также и отварную рыбу с чесноком. Очищенную рыбу (любую мелкую) и лук положить в котелок, залить водой, повесить над огнем и

довести до кипения. Затем ее вынуть, в бульон добавить соль, лавровый лист, душистый перец и еще раз довести до кипения. Щуку, судака или окуня очистить от чешуи, внутренностей и жабр, натереть солью, нарезать крупными кусками, опустить в котелок и варить до готовности. Мелко нарезанный чеснок растереть с солью, положить в кружку, залить бульоном, хорошо перемешать и этой смесью полить куски сваренной рыбы.

Каждому участнику экспедиции, особенно тем, кто впервые участвуют в таком путешествии, хочется какой-то «туристской экзотики» в пище. Такой своего рода «экзотикой» может стать печеная рыба. Очищенную и выпотрошенную рыбу моют в холодной воде, солят изнутри и снаружи, крупную разрезают на две части по хребту и смазывают маслом с внутренней стороны, заворачивают в зеленые листья и кладут в достаточно горячую золу. Через 15-20 минут вынимают, проверяют вилкой готовность. В негорячей золе крупная рыба запекается 40-50 минут.

Рыбу можно запечь в земле. Очистив от чешуи и внутренностей, рыбу натирают солью, смазывают жиром, заворачивают в чистую тряпку, хорошо пропитанную растительным маслом, обвязывают шпагатом или лыком и зарывают в небольшую ямку (по размеру рыбы) так, чтобы слой земли был не толще трех пальцев. Землю утрамбовывают и на этом месте разжигают костер. Через час рыба будет готова.

Перед поджариванием рыбу надо натереть солью, можно обвалить в муке, в мелких сухарях или в манке.

Рыба свежая, если жабры у нее красные, глаза – прозрачные и блестящие, мясо – белое, эластичное, живот не вздут, а ямочка, образующаяся при надавливании пальцем, сразу же заполняется.

Если рыба пахнет болотом, после очистки ее надо положить на несколько часов в укус, прибавив 1-2 измельченных лавровых листа и несколько горошин черного перца.

Все овощи, кроме свеклы и зеленого горошка (горох солят, когда он готов), варят в подсоленной воде.

Картофель варят в подсоленной воде. Если добавить несколько капель масла, он сварится быстрее.

Чтобы картофель, сваренный в кожуре, легко чистился, нужно облить его холодной водой.

Молодой картофель легко очистится, если положить его на 15-20 минут в подсоленную воду.

Легки в приготовлении и очень питательны в экспедиции различные супы, например, суп картофельный, который, в случае покупки свежего мяса в населенном пункте, можно делать мясным. Сварить мясной бульон. Очищенный лук нарезать, поджарить на масле или жире, снятом с бульона. Нарезанный картофель вместе с поджаренным луком положить в кипящий бульон, добавить соль, лавровый лист, перец и варить 25-30 минут. Картофельный суп можно варить не только на мясном, но и на рыбном бульоне. На 1,5 кг мяса – 3 кг картофеля, 0,5 кг лука, 6 столовых ложек масла.

Чаще всего свежее мясо в экспедиционных условиях отсутствует и тогда, конечно же, варят обыкновенный суп с мясными или рыбными консервами. Сварить на воде овощной суп (картофельный, щи); положить мясные (рыбные) консервы и дать ему закипеть. Перед употреблением рекомендуется добавить зелень (петрушка, укроп). На 3 банки мясных консервов (говядина, свинина, баранина) или рыбных – 2 кг разных овощей, 5-6 л воды, 5 столовых ложек масла.

Солить мясной бульон надо за полчаса до готовности, рыбный – в начале, грибной – в конце варки.

Если суп пересолен, туда можно положить сырую картофелину, затем немного поварить или опустить в суп ложку с куском сахара. Когда сахар начнет растворяться, ложку вынимают – соль пристанет к сахару.

Готовый суп нежелательно оставлять открытым.

Тушенку перед использованием желательно порезать прямо в банке, чтобы она не оказалась в котле одним большим куском. Спускать тушенку желательно за несколько минут до окончания варки.

Чтобы овощи не переварились, их закладывают в кастрюлю в такой последовательности: сначала свеклу, потом морковь, затем капусту и, в конце, картофель.

Сухие овощи, грибы и сухофрукты перед варкой лучше замочить на 1 час в воде.

Чернослив и жесткий изюм перед закладкой в кашу надо замочить в кипятке.

Кисель разводится холодной или теплой водой. Разведенный кисель выливается в кипящую воду и доводится до кипения, затем снимается с огня и немного остужается.

Черствый хлеб можно завернуть в чистую влажную тряпку и погреть в дыму или над углями костра, он станет мягче.

Желательно в экспедиции использовать и растущую чуть ли не под ногами зелень (крапива, щавель, одуванчики и др.) – она и доступна, и вкусна, и очень богата витаминами. Например, можно приготовить суп из крапивы. Листья молодой крапивы на 2-3 минуты опустить в крутой кипяток. Вынуть и дать стечь воде. Слегка поджарить в масле нарезанный зеленый лук и пшеничную муку. Соединить с нарезанной крапивой, прожарить немного все вместе и залить горячей водой. Варить, помешивая, 25-30 минут. Добавить перебранный и хорошо помытый рис, присолить и поварить еще 15 минут. В готовый суп желательно добавить мелко накрошенное вареное яйцо.

Вкусен и салат из одуванчиков. Листья одуванчиков подержать в течение 30 минут в холодной подсоленной воде, затем нашинковать. Мелко нарезать зеленый лук и зелень петрушки. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом, посолить, добавить по вкусу столовый уксус, посыпать нарезанной зеленью укропа.

Безусловно, экспедицию сложно считать полностью удавшейся, если в ней не было грибов, которые также можно готовить разными способами, одним из которых является суп из грибов быстрого приготовления. Грибы необходимо нарезать ломтиками и обжарить на разогретой с маслом сковороде, добавить нарезанный лук. Когда он станет мягким, положить муку, мелко нарезанные помидоры или томатное пюре и слегка поджарить. Затем влить горячую воду или грибной отвар, добавить рис и варить до полной готовности.

Также очень прост в приготовлении и очень вкусен шашлык из грибов. На тонкие новые пруты, очищенные от коры, необходимо нанизать шляпки белых грибов, сыроежек, подосиновиков, подберезовиков, не прижимая их плотно друг к другу, слегка посолить и поджарить на углях угасающего костра.

Разумеется, что грибы можно и пожарить. Для этого их необходимо очистить, промыть, ошпарить горячей водой и обсушить. Нарезать крупными ломтиками, посолить и обжарить со всех сторон на разогретой сковороде в масле. После этого посыпать мукой и еще раз прожарить. На 2 кг свежих грибов 15-20 столовых ложек

муки, 8-10 столовых ложек масла. Можно жарить грибы с картошкой, положив ее за 10-15 минут до того, как будут готовы грибы.

Если вы хотите разнообразить питание в экспедиции и удивить ребят каким-нибудь сюрпризом, то можно приготовить вечером «торт» - хорошо знакомое лакомство для многих путешественников. Его состав и способ приготовления очень просты: сгущенка, печенье (измельченное, что часто всего случается само по себе) и любые сухофрукты (изюм, курага, чернослив и т.д.). Сюрприз становится настоящим, если о нем никто не знает и он появляется неожиданно. Будет очень романтично и красиво, если торт украсить свечами.

Упаковка и сохранность продуктов.

1. Удобнее работать с блоками, по которым разложены продукты.
2. Ни одна упаковка не должна рваться и раздавливаться, а продукты - рассыпаться и перемешиваться.
3. Продукты должны быть надежно герметизированы от воды.

Основной тарой, в которую удобнее всего укладывать продукты для похода, являются матерчатые мешочки, которые, в свою очередь, можно уже разложить по большим полиэтиленовым гермомешкам (обычно роль гермомешков в подобных случаях играют большие пакеты для мусора). Материю для мешочков лучше выбирать светлой окраски, чтобы на ней можно было ручкой сделать надпись, обозначающую, что хранится в мешочке и сколько, напр. «Гречка - 2 кг». Самое удобное для каждого участника, для завхоза и для дежурных - это заранее рассортировать и, распаковав, подписать основные мешочки и блоки с продуктами по дням похода, а еще лучше - для каждой готовки пищи, например: *«завтрак №7», список продуктов, количество, дежурные*. Необходимо, чтобы различные по ассортименту группы продуктов оказались, по возможности, равномерно распределены по разным участникам или экипажам на случай непредвиденных обстоятельств.

Хлеб стоит брать на первые 3-5 дней, так как большой запас свежего хлеба плохо сохраняется (особенно в условиях повышенной влажности).

Если предполагается, что экспедиция довольно длительное время будет проходить по малонаселенным местам, где не будет возможности докупить свежего хлеба, то в этом случае необходимо подготовиться и засушить сухарей. Засушенные ломтиками сухари нельзя помещать в мешок «навалом» - они в рюкзаке поломаются и искрошатся. Их укладывают плотно друг к другу, заворачивают в кальку и помещают в старый (но чистый!) капроновый чулок. На нем между пачками делают узелки. Получается гирлянда, от которой легко отрезать порцию сухарей, не распечатывая остальное. Подобная упаковка годится также для печенья, конфет, сухофруктов, лука.

Купленные в магазине сухари перед экспедицией желательно дополнительно просушить.

Мука не требует обязательной водонепроницаемой упаковки: при попадании в воду мешок покрывается изнутри тонким слоем теста, остальная часть муки остается сухой. Перед экспедицией из муки можно сделать примитивную приправу к супам: поджарить муку в течение 5 мин на масле с мелко нарезанным луком до пожелтения. Такой «концентрат» очень популярен среди сибирских охотников благодаря тому, что он долго сохраняется.

Сливочное масло (если не перетопить) периодически помещают в проточную прохладную воду.

Рядом с копченостями, сыром, молочными продуктами и фаршем полезно создать фитонцидный эффект с помощью чеснока, лука, черного перца, бальзамов.

Колбасу надо смазать подсолнечным маслом и завернуть в кальку. Так же поступают и с сыром. Сало, сыр, колбасу нельзя класть надолго в полиэтиленовый мешок - они «задыхаются» без доступа воздуха.

Свежее мясо и рыба дольше сохраняются, если переложить их крапивой или черемухой и завернуть во влажное полотенце.

Мясо не портится в течение 3-5 дней, если завернуть его в полотняную салфетку, пропитанную раствором салициловой кислоты (1 чайная ложка на 0,5 л воды). Перед употреблением мясо тщательно промывают холодной водой.

Если по рыбе или птице случайно разлилась желчь, надо тщательно протереть прогорклое место солью и промыть холодной водой – горечь исчезнет.

Соль всегда будет сухой, если добавить в посуду, где она хранится, 8-10 г картофельной муки.

Петрушка, укроп, мята будут свежими даже в жаркую погоду, если просто положить их в сухую посуду и плотно закрыть.

Очень хорошим обеззараживающим средством в лесу служит мох сфагнум.

Самое главное правило - предохранять продукты от влаги и сырости.

Перечень необходимого кострового снаряжения:

Котлы;

Сковорода;

Тросик с крючками (решетка, таганок, перекладина с крючками);

Верхонки (рукавицы из плотной ткани) – нужны для снятия котелков с костра и помешивания пицци половником, чтобы не обжечь руки;

Половники (2-3);

Нарезная доска (1-2);

Тёрка;

Спички;

Полиэтилен для стола (примерно 1,5 – 2 м. в длину и ширину);

Ножи (2-3 шт.) (в более длительном походе желательно иметь ещё и точило для ножей или отдельно консервный нож);

Пакеты для мусора и пищевых отходов.

