Питание и ведение хозяйства в туристком походе

Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2003

Автор: А. П. Суханов (Красноярск)

Содержание

1. Введение;
2. Концепция питания в туристском походе. Вегетарианство и мировоззренческие вопросы;
3. Психологические аспекты питания в туристском путешествии;
4. Обязанности завхоза:
    1. Составление походного меню и перечня необходимых продуктов;
    2. Закупка продуктов;
    3. Обработка и упаковка продуктов;
    4. Распределение продуктов с учетом веса снаряжения;
    5. Дежурства и выдача продуктов;
    6. Основы рационального питания в походе;
    7. Рецепты походных вегетарианских блюд:
    8. Первые блюда;
    9. Каши;
    10. Выпечка;
    11. Прочие блюда;
    12. Напитки;
    13. Перекусы;
    14. Продукты для походов в безлесной зоне и восхождений;
    15. Адаптогены;
    16. Питьевой режим;
    17. Заброска и сохранение продуктов;
5. Кухня и костровые принадлежности:
    1. Описание кострового и кухонного инвентаря;
    2. Приготовление пищи в безлесных районах;
    3. Техника безопасности во время приготовления пищи;
6. Хозяйственные советы и дела в походе:
    1. Обустройство стоянки;
    2. Баня;
    3. Стирка;
    4. Сушка вещей и снаряжения;
    5. Утилизация бытовых отходов;
    6. Маленькие хитрости завхоза;
    7. Послепоходный анализ рациона и режима питания;
    8. Заключение;
    9. Литература;
7. Приложение 1. Объемные меры продуктов;
8. Приложение 2. Пищевые добавки, вызывающие заболевания;
9. Приложение 3. Время варки каш, соотношение воды и крупы;
10. Приложение 4. Костровые принадлежности и посуда;

Введение

Жизнь не стоит на месте. Мы становимся свидетелями, как научные открытия, космические и военные технологии, новые материалы прочно входят в наш обиход. Появились знания, в значительной степени поменявшие мировоззрение многих людей. Изменился и наш рацион питания.

Современные научные исследования в области питания, физиологии и оздоровления человека, органично сочетаясь с древнейшими народными традициями и знаниями, проникают во многие отрасли деятельности людей. Новое не может не затронуть и такую сферу, как проведение туристских путешествий. Но новые знания ни в коей мере не отрицают огромный опыт, накопленный поколениями советских туристов и путешественников, они лишь открывают дополнительные возможности.

Спортивный самодеятельный туризм, после шока преобразований в экономике, политике и морали, постепенно начал оживать и оказывать влияние на состояние "душевной экологии" подрастающего поколения. Он стал противовесом "отходам" западной морали и "культуры". Восстанавливаемые традиции самодеятельного туризма явились для многих школой мужества, взаимовыручки, честности и порядочности.

Туристская группа - это небольшой социум. В ней каждому участнику путешествия поручено выполнение определенных социальных функций. Здесь есть лидер - руководитель. Кто-то хорошо фотографирует, другой человек любит мастерить или имеет тягу к традиционной народной медицине. Но везде ценятся люди, имеющие опыт учета и ведения хозяйства. От правильно подобранного снаряжения зависит успех спортивного похода, а от рациона - работоспособность и здоровье участников путешествия.

В подготовке к туристскому походу и в самом путешествии очень важен правильный психологический настрой группы, распорядок дня и налаженный быт. Важен аспект сохранения природы. Год от года

увеличивается количество металлического, стеклянного и пластикового хлама на маршрутных туристских стоянках. С ростом популярности традиционных мест отдыха эта тенденция нарастает. Причина варварского отношения к природе - утрата туристских традиций и морали путешественника, определяющих отношение к природе и тем, кто придет после тебя.

Накопленный опыт проведения туристских походов с использованием вегетарианского рациона подтолкнул меня написать эту маленькую книжку. Она предназначена начинающим и опытным путешественникам - хозяйственным людям, берегущим нашу необыкновенную Природу.

Концепция питания в туристском походе. Вегетарианство и мировоззренческие вопросы

По многим признакам вид Homo sapiens находится ближе к травоядным животным. Этот факт подтверждает и строение зубов, и пищеварительный тракт, предназначенный в основном для переваривания растительной пищи.

Огромное количество разнообразных продуктов, которые люди употребляют в пищу, сыграло значительную роль в сохранении человечества как вида.

Можно только представить, как многообразна кухня народов мира, сформированная климатическими условиями, верованиями и традициями. Рацион питания людей разнообразен и диапазон потребляемых в пищу продуктов очень широк. От каннибализма до употребления исключительно растительной пищи.

Однако, не все, что нам нравится, полезно.

В течение последних десятилетий появились продукты, подвергшиеся многократной переработке, длительному хранению и рафинации. В рацион питания людей введено множество химических веществ, призванных увеличить срок хранения продуктов, улучшить их вид и вкусовые качества. Культивирование генетически измененных растений и животных, гидрирование жиров и использование пищевых добавок приобрели массовый

характер. Все это привело к возникновению множества заболеваний. Как изменение рациона отразится на будущих поколениях, еще предстоит узнать.

Человечество, прошедшее путь эволюции вместе со всем живым миром планеты, тысячелетиями формировало свой организм под влиянием определенного типа питания. Что употребляют в пищу народы севера, то неприемлемо в жарких странах. Мировые религии также внесли свой вклад в питание, ограждая свои народы от чревоугодия, проповедуя оздоровительные посты и запрещая пищу, не свойственную данному климату и местности. За всю историю человечества методом проб и ошибок накапливался опыт, сохранившийся теперь в традициях и ставший частью культуры народов.

Итак, питание человека тесно связано с традициями, климатическими условиями и морально-этической стороной его жизни.

В настоящее время существует множество концепций, мнений, модных теорий о том, как правильно и рационально питаться. Проведены долгосрочные исследования и эксперименты, на основании которых выданы рекомендации. Но порой сама жизнь в очередной раз опровергает выводы, сделанные учеными, и ставит исследователей в тупик.

Трудно согласиться с существующей концепцией незаменимости в питании некоторых аминокислот. Это несогласие подтверждено практикой и самой жизнью. При определенном рационе, без употребления животных белков, человек может даже прибавить в весе за счет мышечной массы. Вегетарианцы после длительной практики начинают усваивать азот из воздуха. Происходит трансмутация элементов для недостающих звеньев ДНК. Человеческий организм, при включении необходимой программы, является идеальной лабораторией по преобразованию веществ. Здесь действует Библейское изречение: "По Вере дано будет". Вера в нашем случае и является программой, которая запускает в работу тонкие механизмы внутреннего реактора.

Особенно важен аспект питания в автономном длительном путешествии. Когда выполняется физическая нагрузка, меняется климат,

распорядок дня и привычный рацион. В этих условиях перестраиваются биохимические процессы организма. И здесь важно не переступить грань, за которой могут последовать тяжелые последствия для здоровья людей.

Поэтому подготовка к туристским путешествиям заставляет решать не простые задачи: "Как облегчить вес рюкзака в длительном походе без ущерба для здоровья? Как увеличить продолжительность и автономность путешествия?" Чисто технические проблемы могут перерасти в философские и мировоззренческие вопросы: "Ради чего мы путешествуем? Делает ли нас общение с природой и преодоление трудностей лучше, порядочней, честней?" Разрешение этих и многих других вопросов подчас приводит к неожиданным и простым ответам, которые формируют приоритеты ценностей, и становятся жизненными принципами.

Поиск наиболее оптимального питания в туристских путешествиях привел к накоплению опыта в использовании продуктов, отвечающих поставленным задачам. Ими оказались молочные и растительные продукты.

Было проведено достаточное количество путешествий с использованием этого рациона, чтобы убедится в его эффективности. В результате такого питания значительно сокращался вес носимых продуктов и наступал очевидный оздоровительный эффект. От похода к походу накапливались собственные знания, использовался опыт, приобретенный другими туристами.

Рацион, использующий продукты только молочного и растительного происхождения, называют лактовегетарианским.

Практика показала, что подход к составлению рациона по калорийности ущербен. Энергоемкость продуктов здесь определяют путем сжигания в калориметре и подсчитывают энергию окисления кислородом. Но организм человека - не паровозная топка. Продукты одинаковой калорийности усваиваются в различной степени. Например, чтобы переварить мясо, нужно затратить энергию на расщепление белка на аминокислоты, только после этого продукт будет частично усвоен

организмом. Время усвоения различных продуктов отличается в значительной степени. Оно зависит от кулинарной обработки, соотношения белка, жиров, углеводов и других факторов. Только в желудке мясо может задерживаться от четырех до двенадцати часов. При этом энергия, выделенная при сжигании продукта, будет неадекватна энергии усвоенной пищи. К тому же из калорийности последней нужно вычесть энергию, затраченную на усвоение. Мясо мертвых животных в энергетическом отношении - один из неэффективных продуктов питания в туристском путешествии.

Нельзя утверждать, что с определенным количеством пищи наш организм получит рассчитанное количество калорий или белка, жиров и углеводов. Усвоение продукта зависит от множества факторов. От того, насколько тщательно пережевана пища, от эмоционального состояния, конституции и здоровья человека, его возраста и пола. Существенное влияние оказывает время года и даже мировоззрение человека.

В многовековых Восточных традициях питания продукты оценивают по содержанию в них "пранической" энергии, учитывая при этом состояние организма и род деятельности человека. Чтобы воспользоваться этими системами, нужно пройти многолетнюю специальную подготовку.

При составлении рациона для автономного туристского путешествия нам подошла концепция подбора продуктов по их биологической ценности, которая определяется относительной степенью усвояемости, наличием и оптимальным содержанием полноценного белка, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и других жизненно важных соединений.

Благодаря применению выработанной концепции рацион питания от похода к походу стал совершенствоваться. Снижался объем и вес продуктов, уменьшалось время, затрачиваемое на приготовление блюд. Этому способствовали проверенные практикой правила:

1. уменьшение влажности и несъедобной части продуктов;
2. предварительная обработка и компоновка блюд;

3. исключение из пищевого рациона консервов;

4. увеличение прочности и уменьшение веса упаковки.

Выполнение и совершенствование этих правил, с соблюдением принципа разумной достаточности, давали ощутимый результат и способствовали оздоровлению участников похода. Предварительная подготовка продуктов значительно сокращала время для приготовления блюд и позволяла использовать их даже без варки. Такие продукты перед употреблением достаточно было залить горячей водой и дать блюду настояться. При неблагоприятных погодных условиях этот фактор немаловажен.

Конечно, натуральные фрукты и овощи, а также живое зерно (способное прорасти) обладают иной, не измеренной никем калорийностью. Но нам выбирать не приходится, продукты должны занимать небольшой объем и мало весить. Зато относительно легкий рюкзак позволяет наблюдать изумительную Природу и явления в ней, а не упирать заливаемые потом глаза в ноги впереди идущего. Живая вода кристально чистых ручьев и водопадов, воздух, насыщенный ароматами хвои, наполнены "пранической энергией", которая сторицей восполнит ущербность взятых продуктов. 10-20 дней можно обойтись и без привычных разносолов.

Исключение из рациона мясных изделий освобождает (хотя бы на время) организм от зашлаковывания веществами, сопутствующими расщеплению и перевариванию животного белка. Это положительно сказывается на работоспособности и самочувствии участников путешествия. Поход становится более экологичным из-за отсутствия металлических банок, которые имеют приличный вес и с трудом поддаются уничтожению.

Проведенные многочисленные соревнования на выносливость между спортсменами-вегетарианцами и спортсменами-"мясоедами" показали явное преимущество первых. В 1982 году на Северном Кавказе в качестве эксперимента было совершено восхождение на Эльбрус двух групп. Первая группа состояла из спортсменов-вегетарианцев, вторая - из альпинистов-

"мясоедов". В высотном альпинизме преимущество вегетарианцев оказалось просто поразительным.

Из консервов чаще всего туристы берут с собой в поход тушенку и сгущенное молоко. Нерациональность использования мясных консервов в туристском рационе показывает простой расчет.

Съедобная часть говяжьей тушенки не превышает 32 %, из которых организм усваивает примерно половину. Остальные 68 % приходятся в основном на воду и несъедобную часть. К тому же металлическая банка может весить от 60 до 100 граммов. При комплектовании рациона мясными консервами каждый турист понесет приблизительно 3 - 4 кг лишнего веса в виде воды и железа. К тому же именно консервы чаще всего являются причиной пищевого отравления в походе.

В рекомендуемых рецептах блюд и походном меню в качестве животного белка использовано сухое молоко или сливки. Эти продукты имеют полнейший набор "незаменимых" аминокислот и усваиваются почти на 90 процентов.

Психологические аспекты питания в туристском путешествии

Наше сознание с детства наполнено штампами. Во многом мы, не задумываясь, поступаем так же, как и наши родители. Это особенно отражено в питании. Вспомните, как в детстве нас заставляли есть, когда мы не хотели. Как потом поменялись и извратились наши вкусы. Тонкие природные механизмы, знавшие, что надо, сколько и когда, перестроились на другие программы, насильственно введенные в сознание: "без горячей пищи нельзя обойтись", "трехразовое питание", "без мясной пищи не прожить" и т.д. Мы не свободны, наша жизнь, оторванная от истоков Природы, построена на насильственно введенных в наше сознание программах, на извращенных ценностных ориентирах существования человека.

Интересно, как обходится без горячей пищи медведь или лось? Долго ли проживет заяц или марал без мяса? Можете задать себе и другие подобные вопросы.

Итак, человек, его организм - универсальная перестраиваемая система. Его подсознание - операционная среда загружаемых и действующих программ.

Конечно, как с точки зрения современного "западного" научного воззрения, так и с позиций многовековых традиций стран, где вегетарианство является частью культуры и философии, подход груб. Но задача состоит не в раскрытии тонких механизмов функционирования организма, загрузки и реализации программ (это отдельный разговор), а в вооружении завхоза туристской группы полезными знаниями.

Казалось бы, зачем это длинное вступление, да еще в такой области, как питание в туристском походе. Все дело в предварительной психологической подготовке участников путешествия.

Длительная практика и эксперименты показали, что сознательный настрой на определенный режим питания дает ощутимый результат во время похода. Уже перед началом путешествия организм и его внутренняя работа

заметно перестраиваются в режим более тщательной утилизации продуктов. А в результате - заметно снижается количество потребляемой пищи. Укрепляется вера в свои силы и возможности, снимаются некоторые "психологические штампы" в сфере питания. Для продолжительного похода это немаловажно. Если же группа попадает в экстремальные ситуации, то полученные знания и психологический настрой могут иметь решающее значение в сохранении жизни и здоровья людей.

Из всего изложенного следует: снижение количества потребляемых продуктов, а значит, веса рюкзака, зависит от создания и введения в подсознание специальной программы.

Как этого достичь? Есть четкие рекомендации.

1. Доведение до сознания всех участников данной информации в расширенном виде в форме лекции или прочтением соответствующей литературы.

2. Привлечение всех (или большинства) членов группы к закупке и подготовке продуктов (см. далее).

3. Доведение информации (в измененном виде) до участников похода не менее трех раз (закрепление), поскольку первый раз человек может не запомнить, второй раз обратит внимание, а на третий примет к сведению (подсознательно - к исполнению).

Это три обязательных пункта, необходимых для введения и запуска программы.

Мы уже много лет практикуем походы, в которых используем лактовегетарианское питание. Часто с нами путешествуют друзья, которые не отказались от употребления мяса. Но они понимают (благодаря опыту и приобретенному знанию), что ради того, зачем мы идем в горы и тайгу, можно пожертвовать многим, в том числе и обильным питанием. Важно лишь соблюсти принцип разумной достаточности, чтобы сохранить хорошую работоспособность и здоровье.

Важно не скрывать от будущих участников совместного похода цели и задачи путешествия. Если вы хотите поставить в походе эксперимент в области питания, то нужно непременно обсудить это факт с будущими спутниками. Уверен, у большинства людей вы найдете поддержку, а может быть, вам дадут ценные советы. Во всяком случае - у человека должна быть свобода выбора.

Чтобы показать, как работает психологическая подготовка, расскажу один случай из походной практики. Тогда я только начинал проводить эксперименты в деликатной области психики человека, делая первые шаги в сфере программирования сознания, и потому совершал ошибки.

Сплавлялись мы вчетвером по красивой горной речке Кие (Кузнецкий Ала-Тау). Еще дома предупредил ребят, что это будет не сплав, а сплошной "праздник живота". Пока ехали в поезде до Белогорска, постоянно сетовал, что набрал слишком много продуктов. Уже в первые дни сплава отметил слабый аппетит нашей команды. Каши и борщи оставались, чего не бывало никогда. Я ругался и заставлял доедать. Но втайне радовался, что продуктов для приготовления блюд использовалось меньше, чем обычно. Друзья сыто разглагольствовали, что не возьмут меня в следующий раз, а то я всех доведу до ожирения. Но впереди всех ожидал сюрприз. Продукты были рассчитаны ровно до середины маршрута. В леспромхозе Макаракское я должен был купить то, что необходимо. Наступил час "икс". Очередным утром дежурный спросил у меня: "Что приготовить на завтрак? Может стоит сделать разгрузочный день? Что-то совсем есть не хочется". Не желая рано подниматься, я ответил, чтобы он приготовил то, что найдет в продуктовом рюкзаке. Там осталось полкило риса и банка сгущенного молока. Через десять минут (видимо, были инспектированы все рюкзаки) раздался крик, затем последовало обсуждение, и как приговор прозвучала грозная реплика: "А ну, тащи его из палатки!" Я понял, что это меня, поэтому сам поспешил быстро выбраться, чтобы избежать расправы.

Не буду рассказывать, что мне пришлось вытерпеть в течение двух часов, пока мы не причалили к спасительному берегу, над которым уютно обустроился леспромхоз Макаракский. Мои друзья, "оголодавшие" от страха, предприняли сокрушительную атаку на местную столовую. На слова пышной красавицы за стойкой: "На вас не готовили", - своими рассказами, как их морили голодом, чуть не вызвали слезы жалости у краснощеких поварих. Всех блюд было взято по две порции. Ставить тарелки на сдвинутые вместе два стола уже некуда, а из раздаточной сердобольная женщина кричит: "Возьмите восемь порций блинчиков".

После столовой, как было запланировано ранее, зашел в магазин и купил то, что необходимо для сытой жизни во время сплава (леспромхозовские магазины в доперестроечное время выгодно отличались от городских). Когда пришел на берег, то не застал на месте некоторых товарищей. Мне сказали, что ребята пошли в магазин, чтобы купить еще продуктов, и что я вышел у них из доверия. К концу сплава остались продукты, купленные сверх меры.

Если туристы располагают сведениями, что продукты взяты в достаточном количестве и даже с небольшим запасом, это знание вселит в них уверенность. Сообщение о недостатке провизии дестабилизирует психологическую атмосферу в группе и может даже вызвать усиление аппетита. В этом проявится свойство организма в ожидании голода употреблять как можно больше пищи и накапливать внутренние запасы в виде жировых отложений.

Мои друзья, не отказавшиеся от употребления в пищу мясных продуктов, знают: чтобы попасть в нашу группу для совершения совместного путешествия, они должны питаться наравне со всеми. Взгляды их на лактовегетарианское питание в путешествии со временем претерпевали три явно выраженные фазы трансформации.

Первая - полное неприятие концепции питания в предстоящем путешествии, заявления: "Я наберу с собой колбасы и тушенки". Шутки с примерным содержанием: "А потом мы съедим самого жирного...".

Вторая - решение принять участие в путешествии, питаясь наравне с другими участниками. Начинает играть свою роль любознательность или азарт: "Если другие могут, значит и я смогу".

Третья - решенный вопрос, поддержанный усвоенными знаниями (загрузка программы состоялась).

Были случаи, когда мировоззрение людей, совершивших путешествие с нами, менялось настолько, что они принимали вегетарианство как образ жизни. Поверив в возможности своего организма, большинство наших спутников после похода изменяли свой рацион и режим питания.

В продолжительном путешествии завхоз сталкивается с одной неприятной особенностью - когда идет интенсивная работа, все едят "умеренно". Это, видимо, связано с более тщательной утилизацией пищи. Но когда наступает время дневки, организм пытается запастись жировыми отложениями впрок, при этом развивается сильнейшее чувство ложного голода. В походных условиях, когда человек постоянно передвигается с рюкзаком за спиной, возникает естественное чувство здорового голода. Усилению аппетита способствует еще и чистый воздух. Некоторые неподготовленные туристы воспринимают эти естественные ощущения как сигнал опасности их здоровью. Чтобы максимально исключить этот дестабилизирующий фактор, перед походом необходимо рассказать, какие сюрпризы можно ожидать от организма, избалованного избытком пищи, какие резервы и возможности имеет человек.

А теперь попробую рассказать, как подготавливать продукты, обрабатывать и упаковывать их. О рационе и режиме питания. Обо всем, что было выверено на практике в горно-пешеходных, лыжных походах, сплавах и путешествиях по тайге.

Обязанности завхоза

Когда группа уже набрана, а это желательно сделать не по зднее, чем за три месяца до похода, на одном из собраний происходит распределение должностей. Как правило, обязанности ремонтника, фотографа, кассира и врача члены экспедиции возлагают на себя добровольно и обязуются тщательно подготовиться теоретически и практически. А вот должность завхоза не терпит легкомысленного подхода. По ответственности за успех мероприятия завхоз стоит на одной ступени с руководителем похода. Потому эта должность назначаемая. Человек, на которого возложено бремя заботы о группе, должен иметь опыт походов и представлять свои функции.

Вот краткий перечень обязанностей завхоза.

1. Составление совместно с руководителем рациона, режима питания и меню в зависимости от графика движения и условий путешествия.
2. Составление списка необходимых продуктов.
3. Закупка продуктов.
4. Обработка и упаковка.
5. Распределение продуктов среди членов группы с учетом веса снаряжения.
6. Отслеживание расхода продуктов и равномерное перераспределение веса между участниками во время похода.
7. Выдача продуктов дежурным для приготовления завтраков, обедов и ужинов.
8. Знание рецептов приготовления походных блюд.
9. Знание основ рационального питания.

Далее будут подробно раскрыты все обязанности завхоза.

Составление походного меню и перечня необходимых продуктов

Для составления походного рациона питания в туристской литературе приводится масса таблиц. Здесь и содержание макро - и микроэлементов, наличие или отсутствие в тех или иных продуктах витаминов и аминокислот, соотношение белков, жиров и углеводов и прочие головоломки.

В повседневной жизни люди не задумываются, сколько они поглотили килокалорий во время обеда или ужина, сколько потом израсходовали. Они доверяют своим ощущениям голода, насыщения и жажды.

Существует среднесуточная норма потребления, например, белков, жиров и углеводов, рекомендованная институтами питания и АМН СССР. Но, поверьте, это неблагодарное занятие, высчитывать по многочисленным таблицам калорийность моносахаридов, полисахаридов, их содержание в различных продуктах. Учитывать несъедобную часть и т.д. К концу подсчетов (если вы отважитесь это сделать) окажется, что для переноски "необходимых" продуктов вам понадобятся не менее двух шерп для каждого участника похода.

Ведя активный образ жизни, никто из нас обычно не рассчитывает свой рацион. Существует традиционный набор продуктов, который поддерживает здоровье и обеспечивает хорошую работоспособность.

В предложенной методике уже учтены многие рекомендации по пропорциям и наличию в продуктах "незаменимых аминокислот", фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот, соотношение простых и сложных углеводов и многое другое. Большинству туристов просто некогда и неинтересно разбираться в сложных таблицах и делать расчеты. Одна из основных задач спортивного путешествия - проведение похода без ущерба здоровью участников. Правильно составленный рацион должен способствовать этому.

При формировании рациона завхоз не должен руководствоваться только своими вкусами и пристрастиями в еде. При подборе продуктов он обязан учесть пожелания всех участников путешестви я.

А теперь приступим к делу.

Условимся, что группа состоит из десяти человек, продолжительность похода - десять дней (это облегчит нам составление рациона). Питание четырехразовое: завтрак, обед, перекус и ужин.

В первую очередь подумаем - что же мы будем есть в походе? Руководствуясь разделом "Рецепты походных блюд" и своей фантазией, составим меню (табл. 1) на каждый день путешествия. Не стоит усложнять себе жизнь большим разнообразием блюд. Достаточно выбрать три разных супа для обедов, по три каши на завтраки и ужины. Умело чередуя и сочетая их, вы добьетесь репутации превосходного завхоза. Важно только, чтобы в один день не сочетались, например, на завтрак рисовая молочная каша, на обед рисовый суп, а на ужин овощной рисовый плов. И тогда, поверьте, чем ближе к завершению поход, тем вкуснее будут приготовленные блюда.

После составления меню его необходимо согласовать с руководителем похода. Может оказаться, что на день прохождения безлесного района вы запланировали блюда, требующие длительной варки. Приготовление киселя нужно планировать на дни посещения лесных районов, где произрастают ягоды.

На случай непредвиденных обстоятельств желательно взять с собой резервные продукты в виде НЗ. Это может быть дополнительное количество перекусов или добавочный рацион на еще один день.

Таблица 1

Походное меню на десять дней

Завтраки	Количество готовок и раздач	Дни похода	**Обеды**	Количество готовок и раздач	Дни похода
Каша пшенная мол.	3	1, 4, 7	Борщ	4	1, 4, 7, 10
Каша рисовая мол.	4	2, 5, 8, 10	Суп вермишелевый	3	2, 5, 8
Каша овсяная мол.	3	3, 6, 9	Суп гороховый	3	3, 6, 9
Какао	3	2, 5, 8	Чай	5	4, 5, 6, 8, 9
Кофе	2	6, 10	Кисель	3	2, 7, 10
Чай	4	1, 3, 4, 7, 9	Компот	2	1, 3
Галеты	4	2, 5, 7, 9	Конфеты	5	4, 5, 6, 8, 9
Конфеты	4	1, 3, 4, 7, 9	Сухари	5	1, 3, 4, 7, 10
Перекусы			**Ужины**		
Сыр колбасный	5	3 – 8	Каша гречневая	5	1, 4, 6, 8, 10
Чернослив	10	1 – 10	Плов с овощами	2	3, 7
Изюм	3	4, 6, 7	Каша пшенная	3	2, 5, 9
Вафли	5	2, 5 – 8	Выпечка	6	2 – 4, 7 – 9
Шоколад	3	на перевал	Сухари	4	1, 5, 6, 10
Галеты	10	1 –10	Чай	6	1, 3, 4 – 7, 9
Конфеты	10	1 – 10	Компот	4	2, 6, 8, 10
Напитки	10	1 – 10	Конфеты	10	1–10

Во втором варианте меню можно представить в в иде календарной таблицы, это облегчит его использование. Например:

Таблица 2

Календарная таблица

Дни		**Завтрак**	**Обед**	**Перекус**	**Ужин**
1	10 августа	Каша пшенная мол., чай, конфеты.	Борщ, компот, сухари.	Чернослив, галеты, конфеты, напиток.	Каша гречневая, чай, сухари, конфеты карамель.
2	11 августа	Каша рисовая мол., какао, галеты.	Суп вермишелевый, кисель.	Чернослив, галеты конфеты, вафли, напиток.	Каша пшенная, компот, выпечка, конфеты карамель.
3	12 августа	Каша овсяная мол., чай, конфеты.	Суп гороховый, компот, сухари.	Чернослив, галеты конфеты, шоколад, сыр колб., напиток.	Овощной плов, чай, выпечка, конфеты карамель.
10	19 августа	Каша рисовая мол., кофе, галеты.	Борщ, кисель, сухари.	Чернослив, галеты конфеты, напитки.	Каша гречневая, компот, сухари, конфеты карамель.

В табл. 3 приведены весовые данные продуктов для приготовления одной порции. Руководствуясь ими, легко составить список продуктов на любое количество участников похода. Основной критерий - среднесуточный рацион на одного человека должен быть не менее пятисот и не более восьмисот граммов сухих продуктов.

В табл. 3 жирным шрифтом выделены позиции с продуктами, входящими в рацион ежедневно. Это их общее количество в составе всех блюд.

В графе "Количество на одну порцию" указана рекомендуемая суточная норма. Эти продукты являются основными поставщиками белков, жиров и углеводов для организма.

Таблица 3

Назначение продуктов и примерные нормы для приготовления разовой порции

Продукт	**Кол-во на одну порцию, г (шт.)**	**Назначение продукта**
Арахис	20-30	Перекус
Вафли	30-40	Перекус
Вермишель мелкая	24-30	Суп
Галеты	30-40	Разовая норма
Горох	30-35	Суп
Изюм	24-32	Перекус, компот, каша
Какао-порошок	05.09.2004	Разовая норма
Капуста сушеная	03.04.2004	Борщ
Картофельные хлопья	25-30	Супы
Конфеты карамель, ирис	15-20 (3 – 4)	Разовая норма
Кофе растворимый	3	Разовая норма
Крахмал	6	Кисель
Крупа гречневая	100-120	Каша
Масло растительное	**30**	**Суточная норма**
Масло сливочное	**30**	**Суточная норма**
Мед	17-34	Разовая норма
Молоко сухое	**60**	**Суточная норма**
Морковь сушеная	06.09.2004	Супы, каши
Мука	30-40	Выпечка
Овсяные хлопья “Геркулес”	50-60	Каша
Пшено	80-100	Каша
Рис	80-100	Каша
Сахар	**50**	**Суточная норма**
Свекла сушеная	3	Борщ
Соль мелкая	**3 ***	**Суточная норма**
Сухари	40-50	Разовая норма
Сыр колбасный	40	Перекус
Фасоль	16-24	Суп
Чай мелкий черный	2	Разовая норма
Чернослив	30-35 (6 - 7)	Перекус, компот
Шоколад	20	Перекус
Ядра грецкого ореха	20-30	Разовая норма

Для определения количества продуктов на одну порцию и суточную норму при составлении данной таблицы использованы общепринятые нормативы и экспериментальные данные.

Пользуясь таблицей, необходимо учитывать вкусы участников похода: может быть, кто-то пьет чай с сахаром, а не с конфетами, или предпочитает сливочному маслу растительное. Важно также принимать во внимание массу тела некоторых членов команды. Люди, имеющие рост выше 1м 90 см, имеют право рассчитывать на полуторную порцию каш и супов.

Объемные меры указаны в прил. 1. Они были получены путем взвешивания большинства продуктов на аптекарских весах "разновесках". Весовые данные могут незначительно отличаться из-за иной влажности или плотности некоторых продуктов. Чайная и столовая ложки брались с небольшой горкой. Эта таблица поможет составить походный рацион и, не прибегая к взвешиванию продуктов, приготовить блюдо на любое количество человек.

Еще до похода вы можете попробовать блюда, приготовив их по приведенным в книге рецептам. Достаточно сделать их по одной порции. Если вас что-то не устроит - покажется несладким или жидковатым (вкусы у всех разные), то можете увеличить вес любого компонента или добавить новый. А вдруг ваша фантазия подскажет какой-либо новый рецепт? Пробуйте! Вот только стоит сказать по поводу сахара. Дело в том, что вкусовые рецепторы у вас в "цивильных" условиях как бы атрофированы. То, что сейчас покажется несладким, после добавки сахара в походе будет приторным. Наиболее оптимально усваиваются 15-процентные растворы моносахаридов (сахароза, глюкоза, фруктоза). На вкус - это когда напиток чуть сластит.

А теперь, исходя из составленного меню, норм потребления продуктов и рецептов походных блюд, подсчитаем, что и сколько необходимо закупить для сытой жизни в путешествии.

В качестве примера определим, сколько необходимо закупить риса.

Рисовую кашу предполагаем готовить 4 раза. 4 0,08 кг 10 чел. = 3,2 кг.

Рисовый плов с овощами 2 раза. 2 0,1 кг 10 чел. = 2 кг.

Всего необходимо закупить 5,2 кг риса. Вес можно округлить в меньшую сторону, и тогда получим 5 кг.

Аналогичным образом рассчитывают количество других продуктов и подсчитывают их общий вес.

Таблица 4

Перечень необходимых продуктов на 10 дней для десяти человек

Наименование продукта	**Количество, кг, л, шт.**	**Цена одного кг, л, шт., руб.**	**Сумма, руб.**
Аскорбиновая кислота	0,01		
Вафли	2		
Вермишель	1		
Галеты	3		
Горох	1		
Изюм	2		
Какао	0,15		
Капуста	0,32 (4) *		
Конфеты	4		
Кофе растворимый	0,06		
Крахмал	0,4		
Крупа гречневая	6		
Лимонная кислота	0,02		
Лук	1		
Масло растительное	3		
Масло сливочное	3		
Молоко сухое	6		
Морковь	1 (10) *		
Мука	2		
Напитки растворимые	1 (20 шт.)		
Овсяные хлопья	1		
Пшено	4		
Рис	5		
Сахар	3		
Свекла	0,1 (1,5) *		

Сода	0,1		
Соль	0,5		
Специи	0,1		
Сыр колбасный	2		
Хлеб белый	1 (3) *		
Хлеб ржаной	2 (6) *		
Чай	0,4		
Чернослив	2		
Чеснок	0,2		
Шоколад	1		

Если по каким-либо соображениям рацион покажется недостаточным, можно общий вес довести до 65 кг, увеличив соответствующие позиции. Вес капусты, моркови, свеклы и других овощей, а также хлеба, нуж но перевести в вес конечного, высушенного продукта.

Нельзя также забывать, что всякие продуктовые "мелочи" и упаковка составят не менее трех килограммов.

Следует отметить, что приведенное выше меню (табл. 1) и табл. 4 условны. Чтобы составить оригинальный рацион, необходимо знать характер и категорию сложности похода, рельеф местности и климатические условия. К тому же в реальном рационе совсем не обязательно использовать указанные продукты. Важно понять принцип и следовать приведенной методике.

Закупка продуктов

Под руководством завхоза в закупке участвуют почти все участники похода. Это не только сэкономит время, но и будет способствовать приобретению наиболее качественных и дешевых продуктов.

Завхоз, руководствуясь заранее составленным списком, поручает каждому приобретение определенных продуктов. Рассказывает, как обработать их и упаковать. Эти же продукты остаются у того, кто их подготовил, до востребования в походе. Кассир в своем журнале ведет учет расходуемых средств.

При распределении продуктов между участниками путешествия нужно учитывать не только их вес, но и объем. Согласитесь, что три кг муки и три кг сухарей займут в рюкзаке совсем не одинаковое место.

Прежде чем брать всю партию того или иного продукта, необходимо его попробовать. Может случиться так, что купленный товар окажется плохого качества, а то и вовсе непригодным в пищу. К примеру, это может быть "прогоркшее" сухое молоко, у которого давно истек срок годности, или гречневая крупа, при варке которой получается не рассыпчатая каша, а сплошной клейстер.

Многие страны уподобились огромным лабораториям, в которых проводят опасные эксперименты на людях. Особенно опасны продукты зарубежного производства. Поскольку в Россию везут наиболее дешевые и некачественные товары. Отдайте предпочтение нашим, отечественным товарам. Советую это не из чувства патриотизма, а из накопленного опыта. Дело в том, что консерватизм нашего Министерства пищевой промышленности оградил нас от многих пищевых добавок, красителей, стабилизаторов, эмульгаторов, которыми, буквально, напичканы импортные продукты для более длительного их хранения и удешевления. Не прельщайтесь яркими упаковками и рекламой. Наши продукты производятся по ГОСТам СССР, и весь мир признает самое высокое качество и гуманность

этих стандартов. Это касается, кстати, и лекарственных препаратов. Если вы приобретаете тот или иной продукт зарубежного или Российского производства, то вначале посмотрите - нет ли в нем опасных добавок, приведенных в прил. 2.

Год от года этот список пополняется все новыми пищевыми добавками, ранее разрешенными к применению. Растет также количество больных людей, поскольку лишь через длительное время выясняется пагубное воздействие на здоровье того или иного вещества. Поэтому появилось обозначение "подозрительная пищевая добавка". Эти вещества также включены в прил. 2.

Обработка и упаковка продуктов

Не секрет, что от 2-х до 4-х часов в течение дня тратится только для приготовления пищи на кострах и примусах. А сколько риса уплыло при промывке в бурных горных речках, сколько муки промокло или оказалось в рюкзаках из-за разорвавшейся упаковки. К тому же незачем нести с собой воду, содержащуюся во многих продуктах питания. Ее достаточно везде. Поэтому важно, чтобы все продукты были подготовлены для быстрого приготовления и употребления. Они должны быть высушены или сублимированы и помещены в прочную и легкую упаковку.

Чтобы сэкономить время, сохранить нервы и здоровье, многое можно сделать до похода дома.

Рис тщательно перебирают и небольшими порциями промывают в проточной воде. Мыть его лучше всего в ситечке. Пока стекает вода, на противень расстилают чистую ткань (бязь, батист, фланель) и на нее равномерным слоем высыпают около 0,5 кг промытого риса. Противень помещают в нагретую до 50-60 градусов духовку. Сушат рис около двух часов. Длинный рис после промывки и сушки начинает крошиться. Лучше использовать рис, выращенный в республиках СНГ.

Пшенную крупу обрабатывают так же, как и рис. Промывать ее нужно обязательно не менее трех или четырех раз, иначе она будет горч ить.

Гречневую крупу только перебирают. При необходимости ее можно слегка поджарить на сковороде.

Хорошо зарекомендовали себя в походах пшеничная, ячменная, гречневая (ядрица) каши быстрого приготовления и овсяные хлопья "Геркулес", Эти каши вообще не подлежат обработке. Они расфасованы в пакеты килограммового достоинства, их можно быстро сварить. К тому же они обладают отменными питательными и вкусовыми качествами.

Теперь приступим к упаковке. Чистую крупу засыпаем в полиэтиленовый пакет, предварительно убедившись в его прочности.

Мешочек завязываем и опускаем в капроновый чулок. Он прочно и надежно армирует пакет. Чулок завязываем с другой стороны, а излишек обрезаем. Одного старого чулка хватает на три упаковки. Хорошо предохраняют от разрыва наполненные полиэтиленовые пакеты уже ненужные колготки из лайкра и другой синтетики. Эта тара почти невесома, и ее можно легко уничтожить на костре. Более двух килограммов в такую арматуру помещать нежелательно, в нее можно упаковать разовую порцию. Под сеточку ну жно поместить ярлычок с наименованием, весом продукта и датой использования.

Все сыпучие продукты - молоко, сахар, крахмал, муку и т.д. упаковывают аналогичным способом.

Туристы - изобретательный народ. В качестве упаковочной тары некоторые группы используют пластиковые полутора- и двухлитровые бутылки из-под напитков. В них насыпают сахар, сухое молоко и другие сыпучие продукты. Такая тара мало весит, и после освобождения ее можно заполнить собранной ягодой. Недостаток этого способа упаковки в том, что по мере использования продукта объем тары не уменьшается.

Можно упаковать продукты в традиционные мешочки, сшитые из тонкой капроновой или перкалевой ткани. Достоинство таких мешочков в том, что они могут быть использованы в нескольких походах.

Сухофрукты перебирают от мусора и сортируют по качеству. Крупный чернослив, хорошая курага, изюм без косточек пойдут в пищу во время перекусов. Что останется, пригодится для компота. Сухофрукты, предназначенные для перекуса, ошпаривают кипятком (чтобы исключить гельминтоз) и промывают холодной водой. Когда вода стечет, их необходимо просушить, разложив тонким слоем на большой площади. Примерно через двое суток сухофрукты будут готовы к упаковке. Упаковывают их в полиэтиленовый пакет, предварительно спрессовав. Обтягивают килограммовые порции капроновой сеткой.

Домашние супы (рецепты их приведены далее) можно паковать аналогичным способом, но можно самим приготовить небольшие пакеты из

двойного пищевого полиэтилена. Для сварки упаковки используют паяльник на 60-90 ватт. Жало его должно быть загнуто, а конец гладко обточен. Сварку полиэтилена проводят на деревянной поверхности по деревянной линейке. Суповую смесь засыпают в изготовленный пакетик так, чтобы в место сварки не попали крошки. На пакет накладывают линейку, в ыгоняют лишний воздух и проводят сварку. Жало нагретого паяльника должно скользить вдоль линейки равномерно и без рывков. Несколько пакетов с одинаковыми супами можно поместить в один большой пакет и обтянуть капроновой сеткой.

Паковать супы и небольшие порции продуктов можно в обычные пакеты из пищевого полиэтилена. После помещения смеси в мешочек ее нужно уплотнить встряхиванием, затем мешочек перевязать, чтобы получился небольшой брикет. Если смесь занимает не более половины упаковки - пустую часть перевязанного пакета необходимо вывернуть, поместив в нее уже упакованный продукт. Смесь в двойной упаковке можно перетянуть скотчем.

Сухари пакуют в хлопчатобумажные мешочки, так как полиэтилен быстро прокалывается и рвется. А вот мешочек с сухарями лучше по местить в большой полиэтиленовый пакет, чтобы предохранить содержимое от сырости.

Сушить сухари нужно за 2-3 дня до похода из расчета: одна булка на 8-10 порций. Порция - это примерно большая горсть щедрого завхоза.

Сухари готовят из чуть черствого хлеба (пролежавшего сутки), чтобы он при нарезке не крошился и не сминался. Хлеб нарезают небольшими кубиками, поскольку ломтики быстрее крошатся и занимают больший объем. Во время сушки черного (ржаного) хлеба непросто определить степень его готовности. Положите в разные места противня несколько кусочков белого хлеба. Слегка золотистый их цвет подскажет, когда вся партия сухарей готова.

Сливочное масло является ценным пищевым продуктом, усвояемость которого составляет 98%. Хранить его лучше всего в литровых

полиэтиленовых банках с завинчивающейся крышкой. Перед упаковкой масло желательно размягчить и смешать с мелкой солью. На один килограмм продукта берут половину столовой ложки соли. В кашах и супах можно использовать топленое масло, но оно имеет специфически й привкус, который не всем нравится. На ночь и во время дневок банки с маслом желательно помещать в снег или холодную воду.

Растительное масло сейчас выпускают в идеальных для похода литровых бутылках из пластика. Покупать продукт нужно в полиэтиленовых бутылках с хорошо притертой пробкой. Транспортировать несколько бутылок можно в котлах. Если пробки все же протекают, то поверх них можно натянуть резиновые соски.

Вместо растительного масла иногда используют маргарин из высококачественных растительных жир ов. Упаковывать и хранить его можно так же, как и сливочное масло.

Сыр. Отдайте предпочтение копченому колбасному сыру. Он хорошо сохраняется, легко нарезается на порции и удобен при транспортировке. Прежде чем приобрести нужное для похода количество, куп ите вначале граммов сто и попробуйте его. Колбасный сыр должен быть твердым и в меру соленым, а также иметь темно -коричневую кожицу. Транспортировать сыр нужно в хлопчатобумажном мешке: в полиэтиленовом пакете он "задыхается" и плесневеет. Во время стоянок мешок с сыром желательно проветривать, подвесив в тени на сучок дерева.

Хорошо себя зарекомендовали копченые сорта "балыковый", "косичка" и "чечил".

А теперь приступим к заготовке овощей. После круп в вегетарианском походе они занимают одно из почетных мест.

Морковь. Почистить килограмм корнеплодов и мелко нашинковать на овощерезке или терке. Порезанную морковь выложить на противень ровным слоем и сушить в духовом шкафу при температуре 60 градусов в течение

суток. После сушки морковь становится легче примерно в 10-12 раз. Сушеную морковь используют в кашах и супах (см. рецепты блюд).

Свекла. Готовят ее так же, как и морковь. Используют для приготовления борща.

Капуста. Средний вилок капусты мелко шинкуют. Причем толстые части, находящиеся ближе к кочерыжке, использовать нежелательно (они долго сушатся). Как и морковь, капусту сушат в духовке, но выход продукта получается еще ниже. Зато когда готовится борщ, капуста приобретает почти все качества свежей. Листья ее разворачиваются, напитываясь влагой. Для перистальтики и нормального пищеварения капуста в походе - важный продукт, содержащий клетчатку и микроэлементы.

Тыква. Плод весом в килограмм - полтора, очищают от семян и кожицы. Затем мелко нарезают ломтиками и высушивают на воздухе в тени или в духовом шкафу. Используют для приготовления овощных каш.

Зелень. Это молодой укроп, петрушка, сельдерей, кориандр, лук-порей, щавель и прочие зеленные и пряные растения. Сушат их в духовом шкафу при температуре в 60 градусов. Сушить зелень желательно на решетке, равномерно распределив растения по ее поверхности. Процесс длится 5-8 часов. После того, как зелень высушена (она не должна потерять свой цвет), нужно удалить грубые стебли. Сделать это очень легко, поскольку толстые части не совсем просохли, а веточки стали очень хрупкими. Из высушенной зелени готовят смесь, которую можно добавлять в блюда в конце варки.

Картофель. Сушить картофель в домашних условиях - неблагодарное занятие. Лучше всего купить сухое картофельное пюре или картофельные хлопья. Но коль вы решились на этот труд, расскажу о некоторых технологических особенностях. Прежде всего, нужно определить, пригоден ли данный картофель для сушки. Чтобы это сделать, срежем тонкий пластик корнеплода и посмотрим, насколько он потемнеет через полчаса. Если картофель не почернел, то приступаем к делу. Половину килограмма плодов чистим и мелко шинкуем. Затем перемешиваем с одним граммом

аскорбиновой кислоты и раскладываем на противень, предварительно постелив на него чистую хлопчатобумажную ткань. Сушим в течение дня в духовом шкафу или в сушилке при температуре в 60 -70 градусов.

Сушеные свекла, морковь, лук, дольки чеснока, картофельные хлопья и другие овощи выпускаются многими предприятиями России. Качество этих овощей вполне пригодно для использования в походных блюдах, но оно значительно уступает продуктам домашней сушки.

Распределение продуктов с учетом веса снаряжения

Мечта почти каждого участника похода - скорей бы съели продукты, которые он несет. Чтобы рюкзаки у всех участников похода облегчались равномерно, завхоз отслеживает расход продуктов и перераспределяет их. Желательно, чтобы продукты были у всех участников похода. Это условие продиктовано двумя соображениями. Первое - если участник заблудится. Второе - утрата рюкзака (утопление при переправе, падение в пропасть). Потеря пяти килограммов из общего рациона мало скажется на состоянии группы.

Если группа большая, необходимо завести журнал расхода продуктов. Он пригодится еще и в том случае, когда кто-либо из участников забыл, что он несет. В журнале можно предусмотреть графы, в которые заносится список оставшихся продуктов к середине и концу похода. Это поможет более равномерному их использованию. После завершения похода можно по этим таблицам провести анализ с целью приобретения опыта.

Продуктовые ревизии, как правило, проводят во время дневок. Они необходимы не только для учета продуктов, но и для их осмотра. Важно вовремя заметить разорвавшуюся упаковку или промокший мешок. Это иногда помогает устранить порчу и утрату части продуктов.

Совместно с руководителем похода завхоз занимается распределением всего снаряжения. Учитывается при этом физическая подготовка и вес участника похода. В сложных автономных путешествиях вес рюкзака может составить половину веса собственного тела туриста, а иногда доходит до 50 килограммов. Но и здесь бывают исключения. Туристы шутят: "Чем меньше человек, тем больше сможет унести. Посмотрите на муравья". И, действительно, среди туристов есть низкорослые, щуплые люди, которые носят "кули", неподъемные для некоторых здоровяков.

Если группа смешанная, то вес рюкзаков женщин должен составлять 70-80% от веса рюкзаков мужчин.

Дежурства и выдача продуктов

Готовят еду по очереди все. Дежурных назначает руководитель, учитывая пожелания самих участников похода. Он же назначает время подъема всего лагеря. Утром дежурные встают раньше остальных участников похода, разводят костер и начинают готовить завтрак. Затем, в назначенное руководителем время поднимают весь лагерь. Пока варится завтрак, туристы умываются и начинают собирать рюкзаки. По первой команде дежурных все участники похода оставляют свои дела и садятся есть.

За многие годы в спортивном туризме сформировалось такое правило: Дежурят весь день два человека, а все свободные им помогают. Никто не занимается личными делами, пока не поставлены палатки, не зажжен костер, не принесена вода и не заготовлены на вечер и утро дрова. Подобная практика не раз выручала при непредвиденных обстоятельствах.

Желательно, чтобы дежурные были из одной палатки. Если группа большая, то дежурить можно по палаткам, в которых может быть по три и по четыре человека.

Если в группе преобладают новички, то, как правило, в первый день дежурят руководитель и завхоз или туристы, имеющие опыт приготовления пищи на костре. В этом случае все желающие могут увидеть приемы приготовления пищи.

В больших группах, где дежурства повторяются через три дня и более, иногда вводится в практику приготовление одинаковых блюд одними и теми же людьми. В этом случае туристы в совершенстве осваивают способ приготовления уже знакомых продуктов. При этом экономится время для приготовления пищи и улучшаются ее вкусовые качества.

Руководствуясь меню и журналом распределения продуктов, завхоз с вечера комплектует рацион следующего дня. Предупреждает, кому и какие продукты необходимо приготовить для использования. С вечера же завхоз инструктирует дежурных, как готовить пищу и у кого находятся продукты, необходимые для обеда и ужина. Завтрак следующего дня очередным

дежурным выдается после ужина. Его помещают в специальный " дежурный" мешок, сшитый из оранжевой или красной непромокаемой ткани. В таком мешке, переходящем к следующим дежурным вечером, всегда должны быть: баночка с солью, спички в непромокаемой упаковке, сухое горючее в специальном пенале, складной нож, костровые крючки, сложенные в верхонку (костровую прихватку). Это исключит поиски необходимых вещей для приготовления пищи ранним утром, когда еще не рассвело и лагерь спит.

Основы рационального питания в походе

В повседневной жизни нам безразлично, сколько килокалорий было съедено в обед или на ужин. Нас совершенно не интересует соотношение белка, жиров и углеводов в продуктах. В первую очередь мы руководствуется своими вкусовыми ощущениями, чувством голода и опытом. Во время приготовления пищи люди следуют традициям питания и рецептам, которые практически не изменились за обозримую историю человечества.

Завхозу не обязательно знать о сложном составе многих продуктов. Но правила, выработанные традициями питания, и рекомендации диетологов необходимо взять на вооружение.

Иногда стоит напомнить руководителю, что пришло время приема пищи. Конечно же, это нужно делать в подходящий момент: не на переправе или спуске по камнеопасной осыпи, а когда группа располагается на кратковременный отдых. Длительный перерыв между приемами пищи отрицательно сказывается на работоспособности и эмоциональном состоянии туристов.

После напряженной физической работы, например, преодоления перевала или длительного перехода, возможен "затянутый обед". Пока готовится основное блюдо, туристов нужно напоить чаем с легким перекусом. В этом случае усвоение пищи будет более полноценным и восстановление пройдет быстрее.

Время, отведенное на обед должно составлять не менее двух с половиной часов. Один час нужно планировать на приготовление пищи. Полчаса на ее прием и час на усвоение, отдых и сборы.

Если все же обстоятельства вынуждают начать движение сразу после обеда, первый переход нужно выдержать в щадящем режиме и продолжительностью не более 10-12 минут. После чего необходим отдых не менее 10-15 минут.

Существуют физиологические нормы количества употребляемой пищи и время ее приема. Руководствуясь этими нормами, рекомендовано распределить дневной рацион следующим образом:

Таблица 5

Распределение суточного рациона и время приема пищи

Прием пищи	Распределение суточного рациона %	Время для приема пищи час.	Суточная норма продуктов на одного человека гр.
Завтрак	25	7 - 8	125 - 200
Обед	30	12 - 13	150 - 240
Полдник (перекус)	5	16	25 - 40
Ужин	40	18 - 19	200 - 320

Рекомендуемое процентное соотношение жиров, белков и углеводов приведено в табл. 6. При интенсивной физической работе это соотношение должно сдвигаться в сторону углеводного питания. Оно может составлять 10, 20, 70 процентов. При холодовой нагрузке в рационе необ ходимо увеличить количество потребляемых жиров.

Чтобы правильно составить походный рацион, не обязательно высчитывать содержание компонентов в каждом продукте. Эти рекомендации можно учесть, зная, в каких продуктах содержится наибольшее количество белков, жиров и углеводов. В табл. 3 жирным шрифтом выделены такие позиции. Остальные продукты также содержат жиры, белки и углеводы, дополняя рацион до необходимых норм.

Таблица 6

Суточная норма жиров, белков и углеводов

	Жиры	белки	углеводы
Процентное соотношение	15	25	60
Рекомендуемая суточная норма г.	75 - 120	125 - 200	300 - 480

Белки, входящие в рацион, имеют животную и растительную природу. Не менее 50 % от их общего количества должен составлять молочный белок.

Жиры также имеют животное и растительное происхождение. Рекомендуется, чтобы растительные жиры составляли не менее 30% от общего количества.

Остальной объем пищи приходится на углеводы. Они подразделяются на простые: глюкоза, фруктоза (моносахариды); сахароза и лактоза (дисахариды) - и сложные (полисахариды): крахмал, гликоген, клетчатка, пектины.

Минеральные вещества, витамины и другие компоненты составляют незначительную весовую часть рациона.

Ниже перечислены правила, которых важно придерживаться в путешествии.

1. Возобновлять движение желательно не раньше, чем через час с момента окончания приема пищи. Это правило касается завтрака и обеда.

2. Важно, чтобы завтрак был небольшим по объему, питательным и легко усваиваемым. Потому что основной объем физической нагрузки в походе приходится на первую половину дня.

3. Ужин желательно закончить не позднее, чем за два часа до сна.

4. После трудного перехода, пока варится ужин или обед, нужно напоить группу чаем.

5. Организм человека способен компенсировать недостаток жиров или углеводов за счет внутренних резервов и запасать впрок их избыточное поступление. Так что завхоз должен сориентироваться: если предстоит длительная физическая работа, например, преодоление перевала, то необходимо увеличить количество жиров и углеводов, этих основных поставщиков энергии. Во время дневок нужно добавить в рацион дополнительное количество белковой пищи, чтобы скомпенсировать накопившуюся задолженность.

6. Немаловажное значение имеет вид и запах пищи. Поэтому дежурные должны позаботиться и о сервировке "стола", а т акже об удобстве места, где принимается пища.

7. "Если у повара на кухне вкусно пахнет - это плохой повар". Ароматические вещества должны оставаться в приготавливаемом продукте, являясь его составляющей вкусовой частью. Поэтому длительная кулинарная обработка, заготовка блюд впрок с последующим их разогреванием приводит к снижению пищевой ценности продуктов.

8. Сочетание различных продуктов в блюде, термическая обработка должны повышать биологическую ценность пищи и способствовать более полному ее усвоению.

Рецепты походных вегетарианских блюд

Предлагаемые рецепты и технологии приготовления большинства блюд оригинальны. Они были апробированы в походах в течение 20 лет, и ни у кого из участников путешествий не вызвали негативных физиологических либо эмоциональных реакций. Некоторым туристам так полюбились эти блюда, что они стали готовить их после похода в домашних условиях.

Первые блюда

Приведенная рецептура блюд рассчитана на 10 порций. Все супы варят в 6-7 литрах воды.

Борщ - самое любимое из первых блюд в походе. Смесь для борща готовят перед походом следующим образом. В литровые стеклянные банки (по количеству готовок) насыпают перечисленные ниже компоненты:

сушеная капуста 10 ст. л.,

сушеная морковь 5 ст. л.,

сушеная свекла 3 ст. л.,

зелень (смесь) 2 ст. л.,

сушеный лук порей 1 ст. л.,

овсяные хлопья "Геркулес" 10 ст. л.,

соль 1 ст. л.,

специи (перец черный, белый корень, лавровый лист, паприка) по вкусу,

аскорбиновая кислота 1 г,

сухая томатная паста 10 г.

Овсяные хлопья можно заменить карто фельными.

После комплектования суповые смеси из банок аккуратно пересыпают в полиэтиленовые пакетики.

Во время приготовления содержимое пакета высыпают в кипящую воду при непрерывном помешивании. Варят борщ на слабом огне 12 минут и

настаивают еще 10. В готовое блюдо на порцию можно добавить половину столовой ложки сливочного масла или "сметаны" (см. рецепт). К борщу подают сухари.

Вермишелевый суп:

вермишель мелкая 10-15 ст. л.,

мясо соевое 50 г,

морковь сушеная 5-7 ст. л.,

картофельные хлопья 7 ст. л.,

зелень сушеная 2 ст. л.,

лук сушеный 1 ст. л.,

тмин 1 ч. л.,

соль 1 ст. л.,

перец черный по вкусу.

Перед готовкой в котле слегка прокаливают растительное масло, а затем осторожно вливают туда воду, в которой будет вариться суп (рафинированное масло можно не прокаливать и добавить в суп в конце варки). Когда вода закипит, в нее высыпают содержимое пакета и варят 10 минут. Как и во всех супах, на 10 порций берут 7 литров воды.

Во многих местностях произрастают лук, щавель, ревень, черемша и другие съедобные растения. Они являются замечательным дополнением в наши супы.

Для придания супам пикантного вкуса в них можно добавить различные смеси пряностей и сушеных трав.

Суп гороховый. Для приготовления этого калорийного супа есть два рецепта. Первый - когда горох не проходит предварительной обработки. Перед готовкой 0,5 кг гороха замачивают в течение 2 -3-х часов и варят 30-40 минут. Затем в воду высыпают смесь следующего состава:

морковь сушеная 5 ст. л.,

лук сушеный 1 ст. л.,

картофельные хлопья 5 ст. л.,

соль 1 ст. л.,

специи (белый корень, укропное семя, лавровый лист, черный перец) по вкусу,

мука обжаренная 2 ст. л.,

аскорбиновая кислота 1 г,

Все варят еще 10 минут. В каждую порцию добавляют по 0,5 ст. л. сливочного или растительного масла.

Замочить горох в походных условиях можно прямо в полиэтиленовом пакете. Достаточно в мешочек с порцией гороха налить 200-300 мл воды и плотно завязать его. Это можно сделать утром. К обеду горох будет готов.

Во втором варианте горох подготавливают заранее и добавляют в смесь. Такой суп на костре варят менее 10 минут.

Чтобы подготовить для смеси 0,5 кг гороха, его нужно промыть и замочить в теплой воде на 1-2 часа. После замачивания горох вновь промывают и варят до готовности 30-40 минут. Затем откидывают в дуршлаг, давая воде стечь. Вареный горох перемешивают с 1 ч. л соли и 2 ст. л растительного масла, и выкладывают на противень для сушки в духовом шкафу при температуре 80-100 градусов.

Суп фасолевый. Фасоль является ценным пищевым продуктом. В ней содержится много белка и важных для жизнеобеспечения макро- и микроэлементов. Но чтобы приготовить в походе этот полезный продукт, необходимо замачивать зерна в теплой воде не менее 4-6 часов, а затем варить более часа.

Для быстрого приготовления блюд с фасолью ее можно обработать дома. Желательно использовать белую фасоль. После переборки и промывки 0,5 кг зерен кладут в банку и заливают теплой водой. По прошествии 6-ти часов фасоль промывают и варят в воде с добавлением 1/3 ч.л. пищевой соды. Сода делает оболочку зерен мягкой и способствует более быстрому приготовлению. Вместо часа в ощелаченной воде фасоль варится 20-30 минут. Когда фасоль готова, ее откидывают в дуршлаг и дают воде стечь.

После чего сушат в духовке или на воздухе. Затем высушенную фасоль смешивают со следующими компонентами:

морковь сушеная 5 ст. л.,

лук сушеный 1 ст. л.,

картофельные хлопья 5 ст. л.,

соль 1 ст. л.,

специи (сушеный чеснок, лавровый лист, черный перец) по вкусу,

мука обжаренная 2 ст. л.,

фасоль 0,5 кг.

В походе смесь высыпают в кипящую воду, варят 5 мин и настаивают еще 10 мин. В порции добавляют по 0,5 ст. л. сливочного масла.

Кулеш "Походный". По густоте это блюдо напоминает нечто среднее между супом и кашей. Его полезно варить на ужин, особенно когда из-за непредвиденных обстоятельств было пропущено приготовление обеда.

Рис 0,6 кг,

морковь сушеная 5-7 ст.л.,

лук сушеный 2 ст. л.,

паприка 1 ст. л.,

сухая томатная паста 10 г,

соевое мясо 100 г,

соль 1 ст. л.,

перец красный по вкусу,

зелень сушеная 2 ст. л.,

лавровый лист 3 листа.

В 7 литров кипящей воды всыпают рис и варят 20-25 минут. Затем добавляют смесь, и оставляют котел на слабом огне еще 10 минут. В готовое блюдо кладут сливочное масло по 0,5 ст. л. на порцию.

Вместо риса можно использовать пшенную или гречневую крупу.

Если по каким-либо причинам был пропущен обед, то для кулеша может быть использован любой суп и половина крупы, приготовленной для вечерней каши.

Каши

В прил. 3 приведены ориентировочные данные времени варки круп и бобовых. Время приготовления блюда может зависеть от интенсивности пламени, от используемых дров, от влажности, разреженности и температуры воздуха. Значительную роль во времени приготовления играет и сорт крупы. Например, рис может быть длиннозерным, шлифованным или обрабо танным паром. Желательно перед походом сварить порцию каши, чтобы по ее готовности определить примерное время варки блюда. Данные прил. 3 могут помочь запланировать приготовление той или иной каши в зависимости от маршрута и графика движения группы. Если предстоит дневка, то можно запланировать приготовление долго разваривающихся круп или бобовых. С целью экономии времени лучше варить каши быстрого приготовления.

Каша рисовая молочная (10 порций). 0,8- 1 кг промытого риса опустить в 5 л кипящей воды. Варить 30 минут на слабом огне. Пока варится крупа, в чашке развести теплой водой смесь из 20 ст. л. сухого молока и 4 -х ст. л. сахара. В конце варки влить разведенное молоко в котел, посолить и добавить горсть промытого изюма. Довести блюдо до кипения, затем с разу сдвинуть котел с огня и дать каше немного остыть и "упреть".

Во время раздачи необходимо тщательно перемешать кашу половником, чтобы поднять со дна изюм. В каждую тарелку перед раздачей можно положить порцию сливочного масла.

Приготовление рисовой каши занимает не менее 40 минут.

Пшенная и овсяная молочные каши. Готовят их так же, как и молочную рисовую кашу. В зависимости от количества крупы и продолжительности варки вы можете готовить молочные супы или каши различной густоты (см. прил. 3).

Чтобы приготовить эти каши, потребуется 20 -30 минут.

Молочные каши, рецепты которых приведены выше, называются белыми.

Гречневая каша "Походная" (10 порций). Прокалить на костре в котле до появления легкого дымка 7-8 ст. л. растительного масла. Осторожно влить в котел 5- 6 л воды, добавить сухие овощи (морковь, тыкву и пр.) и 1 - 1,2 кг гречневой крупы. Довести до кипения и варить 20-30 минут. Гречневая каша должна вариться "сердито" (интенсивно кипеть с характерным звуком). Когда крупа разварится и появится над водой, можно добавить в нее специи и посолить. В самом конце варки покрошить несколько зубцов чеснока.

Для разнообразия в качестве специй можно использовать 10-15 шт. чернослива. Их закладывают в кашу вместе с овощами.

Время приготовления гречневой каши займет около 40 минут.

Пшенная и рисовая "Походные" каши. Их готовят, как и гречневую, с использованием различных сочетаний сушеных овощей. Применяя специи и приправы, вы можете добиваться превосходных, не повторяющихся вкусовых результатов.

В зависимости от сорта зерна на приготовление рисовой каши уходит не менее 40-60 минут, а на пшенную около 40.

В походных условиях очень вкусны и питательны **сложные каши** . Способ их приготовления традиционен, но готовят их из смеси различных круп. Например, молочную кашу можно сварить из риса и пшена. Соотношение может быть любым. Овсяные хлопья "Геркулес" добавляют к белым кашам для придания им густоты. Сложные "Походные" каши варят из сочетаний гречневой, пшеничной, рисовой и перловой (ячменной) круп.

Фруктово-ореховый плов. Сварить плов даже в домашних условиях - занятие непростое. Чаще всего вместо душистого и рассыпчатого лакомства получается густая и липкая каша. Лишенный оболочки шлифованный и дробленый рис развариваются, и крахмалистая масса склеивает между с обой оставшиеся зерна. Чтобы этого не произошло, для плова нужно использовать рис только с цельной оболочкой. Отличный результат будет получен при

использовании зерен, пошедших обработку паром. Одна из лучших марок - рис "Золотистый". Фруктово-ореховую смесь можно приготовить заранее.

Для приготовления блюда в котле прокаливают подсолнечное масло. После снятия котла с огня в него бросают фруктово-ореховую смесь. Смесь необходимо интенсивно перемешивать пока масло не остынет. Орехи должны слегка обжариться, а фрукты и цукаты покрыться карамельной корочкой. Затем орехово-фруктовую смесь перекладывают в отдельную посуду, оставляя масло. В котел засыпают рис, наливают воду и ставят его на огонь. После закипания рис варят примерно 20 минут. Когда вода уйдет, а рис покажется на поверхности, котел снимают с огня и закрывают крышкой. После надевания на котел чехла, его быстро укутывают спальными мешками и оставляют напариваться в течение 40 минут. По прошествии этого времени в рис добавляют готовую фруктово-ореховую смесь и плов перемешивают.

Для десяти порций фруктово-орехового плова необходимо:

рис "Золотистый" 900 г,

грецкий орех 100 г,

фундук 100 г,

цукаты (папайя, груша, банан и пр.) 200 г,

изюм белый 150 г,

масло подсолнечное 200 г,

соль 10 г,

сахар 50 г.

На 900 г риса нужно 3 литра воды. Соль и сахар в блюдо добавляют во время варки риса. Вместо цукатов можно использовать сухофрукты, которые нужно заложить в рис после снятия котла с огня.

Если вы включили это блюдо в походное меню, желательно приготовить фруктово-ореховую смесь дома и упаковать ее в один пакетик.

Выпечка

Хлеб. Сухари быстро надоедают, крошатся и занимают большой объем. Потому лучше чередовать их с испеченным хлебом. Для приготовления

хлеба с собой можно взять большую тефлоновую сковороду. Чтобы испечь один каравай, необходимо 10-12 ст. л. муки, 2 ст. л. сухого молока и соли по вкусу. В качестве разрыхлителя добавляют 1/4 ч. л. соды и 1/8 ч. л. лимонной кислоты. Эту смесь готовят заранее, еще дома. Муку необходимо просеять, поскольку в ней могут оказаться весьма неприятные и несъедобные вещи.

Если в смесь добавить 2-3 ст. л. сахара и немного ванилина, то можно испечь превосходные коржи для торта (дни рождения случаются и в походах). Кремом могут служить сливочное масло, сухое молоко и сахар, а украшением - ягоды.

Тесто для выпечки хлеба замешивают на воде до такой консистенции, чтобы вся масса "ходила" за ложкой. Смесь выкладывают в смазанную маслом сковороду и разравнивают периодически смачиваемой ложкой. Хлеб выпекают на угольях. Хорошая выпечка получается в глубокой сковороде, закрытой крышкой. В противном случае хлеб придется переворачивать специально выструганной лопаточкой, чтобы он пропекся сверху.

Хлеб можно выпекать с запасом, на следующий день.

Оладьи. Из такой же смеси муки и сухого молока готовят оладьи. Тесто замешивают до однородной консистенции, чтобы оно медленно стекало с ложки. Оладьи выпекают с добавлением изюма или любых орехов.

"Ленивые" пирожки "Лесные". На луговинах рек, особенно в горах, часто встречается несколько разновидностей зеленого лука. До самой осени перья его сочные, нежные и приятные на вкус. Тайга богата черемшой и ягодами. Из этих даров природы получаются прекрасные пирожки.

Готовят тесто для "ленивых" пирожков как для оладий, только немного погуще. В него высыпают мелко порезанный лук (щавель, ревень, малину и т.д.). Соотношение теста к начинке - три к одному. Массу быстро перемешивают и используют как при выпечке оладий. Тесто берут периодически смачиваемой в воде ложкой и выкладывают порционно на разогретую сковороду с растительным маслом. Разовая норма - два пирожка.

По этому рецепту можно испечь в сковороде большой пирог.

Пицца с грибами. Грибы перебирают, очищают от несъедобной части и отваривают в течение 20 минут в подсоленной воде. Затем их слегка поджаривают на сковороде в масле. Когда из грибов выпарится вода, их нужно переложить для остывания в чашку.

Тесто для пиццы готовят точно так же, как и для выпечки хлеба. Когда масса будет выложена и разровнена на сковороде, сверху равномерно высыпают грибную поджарку с мелко порезанным луком и вминают ложкой в тесто. Выпекают пиццу как хлеб.

Прочие блюда

Торт "Выходной". Справедливо негодование группы, если к концу похода остаются лишние продукты, ведь их пришлось пронести на себе многие километры. Но когда продуктов не хватило, то держись завхоз - поход может перестать быть вегетарианским. По крайней мере - прольется много "душевной крови".

Во время путешествия у хорошего завхоза все относительно сыты и довольны питанием. Но превосходен завхоз, который к концу похода приготовит своим друзьям сюрприз из сэкономленных "заначек" и остатков сухарной крошки. Этим сюрпризом может стать последнее походное блюдо - торт "Выходной". Кроме "захоронок", "заначек" и прочих "плюшкинских" припасов завхоз должен в последнее блюдо вложить всю свою фантазию и любовь к приготовлению пищи.

Торт "Выходной" готовится лично завхозом под взглядами всех подопечных. Как правило, это происходит в последний день похода - перед выходом группы в населенный пункт либо в ожидании транспорта у тракта.

Прокалить на сковороде последнее растительное масло (1-2 ст. л.). Высыпать туда оставшуюся в мешках сухарную крошку и размельченные кусочки печенья. Смесь слегка поджарить и поставить остывать. Когда сухарная крошка остынет, добавить в нее остатки арахиса (грецкого ореха), изюма, мелко порезанной кураги и настрогать последнюю плитку шоколада.

В отдельной чашке развести сухое молоко с сахаром так, чтобы получилась густая, не растекающаяся масса. В нее можно добавить (если осталось) какао-порошок, сливочное масло, ванилин. Все это перемешать в сладкую пасту. Вместо пасты можно использовать "варенку" (проваренное в банке сгущенное молоко), припасенную именно для этого случая. Соединив пасту с сухарной смесью, быстро и равномерно все перемешать. Полученную массу разровнять в сковороде или иной посуде и тщательно спрессовать. Затем, перевернув посуду, выложить торт на ровную чистую поверхность и украсить кремом, ягодами, шоколадной стружкой.

Если у вас не найдется какого-либо ингредиента - ничего страшного, ваше старание и фантазия могут окупить недостатки. Этим тортом вы поставите жирную и сытную точку в завершившемся походе, сгладите воспоминания о неудачах. Вкус и аромат последнего блюда заслонит все просчеты и оставит хорошую память о путешествии.

"Сметана". Для приготовления десяти походных порций "сметаны" нужно всыпать 5-6 ст. л. сухого молока в миску. Добавить 2 ст. л. сливочного масла и 4-5 ст. л. горячей воды. Смесь интенсивно перемешивать до получения однородной консистенции. Сухое молоко можно заменить сухими сливками, а при отсутствии сливочного масла добавить растительное. Но лучшие вкусовые качества достигаются при использовании соевого молока. В этом случае воды добавлять несколько меньше.

"Сметану" подают к борщу (порция - 1 столовая ложка), намазывают на оладьи или пироги.

"Салат луговой". Мелко порезать перья зеленого лука, собранного в болотистых луговинах. Добавить листья родиолы розовой, оборванные со стеблей (цветущее растение использовать нельзя - оно имеет горький привкус). Посыпать солью. Зеленую массу размять в чашке или в полиэтиленовом пакете. Добавить в нее мелко порезанный копченый сыр, сухарную крошку с мелкими сухарями. Салат заправить растительным маслом, и перемешать.

Употреблять блюдо в качестве добавки к рассыпчатым кашам и как самостоятельный продукт.

Компоненты для салата могут быть использованы в различных пропорциях в зависимости от их наличия и возможностей группы.

Пхали из черемши. Собранные молодые листья и побеги черемши опустить в кипящую воду на 5 минут. После чего вынуть и дать остыть. Посолить и заправить растительным маслом. Подавать как отдельное блюдо или добавлять к "походным кашам".

Напитки

Чай - традиционный напиток туристов. Заварки нужно брать больше расчетной нормы. Чай заваривают с листом смородины и малины, добавляют в него молоко, сахар. А в холодную погоду хорошо согревает заваренный зеленый чай с добавлением в него сливочного масла, сахара и сухарей.

Разовая порция заварки для десяти человек - 20 г на 4-5 литра кипятка.

Компот быстрого приготовления.

Для напитка желательно использовать изюм без косточек, курагу и другие сухофрукты хорошего качества. Из сушеных яблок и груш нужно удалить семенные камеры, а из слив косточки. Сухофрукты необходимо обдать кипятком, затем промыть в холодной воде. После промывки смесь дважды пропускают через мясорубку и перемешивают. Получившуюся массу с прессованием пакуют в тонкую пищевую пленку. Порции могут быть индивидуальными и на всю группу.

Одна порция - столовая ложка смеси. Перед употреблением ее растворяют в 200-250 гр. кипятка и дают напитку настояться 2-3 минуты. В экстремальных ситуациях порции употребляют без воды в качестве перекуса.

Для десяти порций компота необходимо:

Изюма 150 гр.

Кураги 100 гр.

Чернослив без косточек 100 гр.

Сушеных яблок 100 гр.

Для компота подойдет любое сочетание сухофруктов и сушеных ягод. Чтобы повысить пищевую ценность блюда в смесь добавляют 0,5 гр. аскорбиновой и 0,3 гр. лимонной кислоты. Если напиток покажется несладким, в него кладут сахар.

Какао (смесь на 10 порций). Какао-напиток удобен для использования тем, что для его приготовления достаточно вскипятить или хотя бы нагреть воду. Этот продукт можно быстро приготовить в дождливую погоду и когда нет возможности развести костер.

На 2- 2,5 л воды готовят смесь из 12 ст. л. сухого молока или сливок, 7 ст. л. сахара и 3-х ст. л. какао-порошка. Коровье молоко можно заменить соевым, от этого напиток станет еще более вкусным. В смесь можно добавить пакетик ванильного сахара. Напиток раскладывают по кружкам, и каждый сам разводит его, добавив нужное количество воды. Одна порция - две столовые ложки смеси.

Кисель (10 порций на 3,5 л воды). Если вы собираетесь в поход в июле-августе, да еще в места, где можно собирать ягоду, то обязательно включите в меню кисель.

Смесь для десяти порций киселя состоит из 8 ч. л. крахмала и 1 стакана сахара.

2-4 кружки любой ягоды - клюквы, брусники, черники, малины, клубники, смородины - или 1/3 кружки жимолости растолочь и всыпать в 3 л кипящей воды. Варить 5-7 минут. В чашке развести крахмал с сахаром в 0,5 л холодной воды и, при непрерывном помешивании, влить смесь в кипящую с ягодой воду. Подождать, пока кисель закипит вновь, затем сразу снять напиток с огня и поставить студиться.

Если ягоды в районе посещения не оказалось, в качестве ароматизатора можно использовать растворимый напиток. А можно сварить **молочный кисель**, - разведя на 3 л воды 5-7 ст. л. сухого молока или сливок.

Монгольский чай. Для его приготовления используют пожухлые прошлогодние листья бадана толстолистого. Они имеют коричневатый цвет и видом своим напоминают слегка глянцевитую кожу.

На 3-4 литра воды берут 10-15 листьев и опускают их в кипящую воду. Кипятят 5-7 минут. После снятия котла с огня настаивают еще около 15-20 минут.

Если в напиток добавить сахар, по вкусу он будет напоминать компот из сушеных яблок. Монгольский чай обладает фитонцидной активностью и тонизирующим свойством.

Курильский чай. Для заварки используют верхние листочки и цветы лапчатки кустарниковой. По вкусу этот напиток напоминает хороший индийский чай с тонким специфическим ароматом, но заваривается он значительно дольше.

В народной медицине курильский чай используют при желудочных заболеваниях, дизентерии, расстройствах желудка. Применяют его как противовоспалительное, кровоостанавливающее средство, для профилактики гриппа, при ангинах, стоматитах и для лечения сердечно-сосудистой системы. Это растение ценно еще и тем, что улучшает кишечную флору и обмен веществ.

Брусничниковый напиток. Для приготовления напитка собирают листья брусничника - примерно 2-3 горсти на 3-4 литра воды. Их опускают в кипяток, но не кипятят, а примерно около получаса прогревают котелок у костра. Напиток готовят с вечера на утро, чтобы за ночь он настоялся. После настаивания напиток приобретает ярко-красный цвет и характерный приятный вкус. За счет содержащихся в листьях биологически активных веществ напиток имеет целебные свойства. Он обладает мочегонным действием, поэтому употреблять его на ночь нежелательно.

Тонизирующий напиток "Ергек". В 3-4 литра кипящей воды всыпать половину кружки спелой жимолости. Кипятить ягоду 10-15 минут пока она не полопается. Затем добавить 10-12 листочков саган-дали, большую горсть

верхних листьев и цветов лапчатки кустарниковой и прокипятить напиток еще 2-3 минуты. После чего сдвинуть котел с огня, добавить порезанный тонкими пластиками корень родиолы розовой (величиной с половину большого пальца руки) и 8-10 листьев черной смородины. Всыпать 5-7 столовых ложек сахара, дать напитку настояться и остыть.

Напиток обладает выраженным тонизирующим действием. Не следует употреблять его в больших количествах, а также людям, страдающим резко выраженной психической возбудимостью и во время лихорадочных состояний, гипертонических кризах.

Перекусы

Спортивный поход - это не только активный отдых, но иногда тяжелая физическая работа. Чтобы восполнить энергетические затраты и вовремя восстановить силы, в рацион туристского питания рекомендуется ввести перекусы, состоящие из легко усваиваемых углеводных продуктов и напитков.

В некоторых группах в качестве перекусов используют наборы продуктов, расфасованные по полиэтиленовым пакетикам. Такие наборы готовят заранее. В них можно положить несколько сушеных черносливин и абрикосов без косточек, изюм, финики, смесь орехов, дольку шоколада.

Упаковать разовые порции можно в тончайшую пленку из пищевого полиэтилена и спрессовать. Все порции желательно поместить в мешочек, сшитый из тонкого полотна или капрона, и уплотнить равномерным прессованием.

Такие порции удобны тем, что их можно выдавать туристам перед выходом. Каждый участник путешествия съедает свою порцию на одном из привалов, когда захочет.

Порционные перекусы могут пригодиться в дороге, во время подъезда к началу маршрута. Их можно использовать в ситуациях, когда невозможно приготовить пищу на костре.

Продукты для походов в безлесной зоне и восхождений

Блюда, приготовленные по этим рецептам, употребляют без предварительной обработки. Они обладают превосходным вкусом, повышенной пищевой ценностью и сохраняются длительное время. Специальные добавки и сочетания продуктов значительно повышают их биологическую ценность.

Некоторые из этих блюд в несложных походах можно использовать в качестве перекусов или включить в аварийный или неприкосновенный запас. Можно также укомплектовать индивидуальные продуктовые наборы, в которые входят эти продукты, обладающие повышенной пищевой ценностью. При соответствующей упаковке вес одного пакета составит 150 - 200 гр. В одном пакете может быть набор продуктов, например, для ужина: пакетик со смесью каши быстрого приготовления, две-три галеты, пакетик растворимого какао, ломтик сыра в упаковочной пленке, пластик пастилы или шоколадка. Для использования в пищу такого набора нужна только горячая или теплая вода.

Мед с орехами. Половину килограмма очищенного грецкого ореха перемешивают с 0,3 кг меда. Мед желательно использовать загустевший. Всю массу пропускают через мясорубку и пакуют в полиэтиленовые банки. Используют во время перекусов при интенсивной физической работе. Одна порция - столовая ложка продукта.

Пастила. Способов ее приготовления несколько.

1. 1,5- 2 кг очищенных от косточек и семенных камер яблок (груш, слив, абрикосов и т.д.) перекручивают на мясорубке. Если масса оказалась слишком жидкой, то часть сока можно слить. Полученную массу выкладывают на смазанный прокаленным маслом противень и сушат в духовке при температуре 80-100 градусов. Отличный результат достигается при использовании противня с антипригарным тефлоновым покрытием. После готовности еще теплый лист пастилы отделяют от противня. Несколько таких листов накладывают друг на друга и плотно сворачивают

наподобие рулета. Они могут быть из различных фруктов или ягод. Подобное сочетание увеличит пищевую ценность пастилы и придаст более изысканный вкус. Готовый продукт заворачивают в фольгу или тонкий упаковочный полиэтилен. Перед употреблением пастилу режут на порции по 15 - 20 г.

2. Второй способ приготовления пастилы проще и экономнее. 1 кг смеси сухофруктов - яблок, изюма, кураги, инжира и т.д. - после промывки перекручивают на мясорубке. Массу разравнивают на противне, смазанном прокаленным маслом, и сушат при температуре 80-100 градусов. Упаковывают продукт, как и в первом варианте.

Пастилу можно приготовить из густого варенья, добавив в него сухофрукты, перекрученный с корочкой лимон и различные орехи.

Триплет. Употребляют во время восхождений и в зимних походах, намазывая на галеты или печенье. Разовая порция - столовая ложка продукта.

Для приготовления триплета 0,5 кг сливочного масла размягчают в чашке на водяной бане при температуре не выше 50 градусов. В масло высыпают 0,6 кг сухого молока или белкового гидролизата, 100 г глюкозы, 10 г глицерофосфата и 10 г хлористого натрия. Смесь тщательно перемешивают и выкладывают в полиэтиленовую банку или прочный полиэтиленовый пакет.

Для разнообразия по этому рецепту можно приготовить еще одну пасту, но добавить в нее 3-4 ст. л. какао-порошка и пакетик ванильного сахара.

Белковое печенье. Его употребляют во время перекусов, используя вместо галет и для бутербродов.

0,5 кг просеянной муки смешать с 0,3 кг сухого молока или сливок. Добавить чайную ложку соли, 3-4 ст. л. растительного масла и 100- 150 г воды. Замесить тесто, положить его в полиэтиленовый пакет и оставить на полчаса. Затем тесто раскатать слоем в 0,5 см и порезать на квадратики. Печенье выпекать на посыпанном мукой противне в духовке при температуре 200 градусов.

Разрыхлители теста (соду и пр.) применять нежелательно: печенье не должно крошиться.

В качестве полезной добавки в замес можно добавить 2 -3 ст. л. соевой муки.

Каши быстрого приготовления (10 порций). Их готовят, когда ограничено время для приема пищи, нет условий для разжигания костра и в иных экстремальных условиях. Смесь достат очно залить кипятком или, в крайнем случае, размешать с водой до сметанообразной консистенции.

В состав таких каш входит:

0,5 кг **слегка обжаренной гречневой (рисовой, пшенной и пр.) муки;**

0,3 кг **сухих сливок или молока;**

0,1 кг **глюкозы;**

0,1 кг **сахара;**

5 г **кальция глицерофосфата;**

10 г **мелкой поваренной соли.**

Смесь раскладывают по чашкам или кружкам, и каждый сам разводит ее кипятком до нужной густоты. В кашу можно добавить масло и изюм.

Вместо этих каш можно использовать сухие смеси для детского питания. В них оптимально для организма подобрано сочетание витаминов, углеводов и белка. Кальция глицерофосфат *(Кальция глицерофосфат применяется как фармакологическое средство энергетического действия для улучшения метаболических процессов и повышения работо способности)* продается в аптеке. Вместо него можно использовать гранулы глицерофосфата. Состав: кальция глицерофосфата 10 частей, натрия глицерофосфата 2 части, сахара 88 частей.

Мюсли (10 порций). Это вкусное и полезное блюдо готовят утром или на перекусы, когда нет возможности разжечь огонь или с целью экономии времени. Смесь раскладывают порционно по чашкам и заливают холодным или горячим молоком, разведенным заранее. Настаивают 3 -5 минут. Соевое

молоко можно не разводить, а добавить в смесь сразу (по две ст. л. на порцию), после чего каждый самостоятельно размешивает мюсли с водой.

В состав смеси входит:

0,3 кг **слегка обжаренных овсяных хлопьев;**

0,3 кг **смеси орехов (арахиса, кедрового, грецкого, фундук и т. д.);**

0,1 кг **изюма или кишмиша (можно заменить цукатами).**

Арахис и другие орехи необходимо слегка поджарить в духовке. Это желательно сделать для лучшего усвоения продукта.

Вместо овсяных хлопьев можно использовать немного обжаренные пшеничные, ячменные хлопья, а также их смесь.

В качестве добавок в мюсли используют наструганный шоколад (в холодное молоко), сахар, фруктозу, мед (по вкусу) и различные мелко порезанные сладкие сухофрукты (инжир, финики, курагу и т.д.).

Картофельное пюре с орехами и овощами (10 порций). Чтобы разнообразить пищевой рацион, на завтрак или ужин можно запланировать картофельное пюре, повысив его пищевую ценность специальными добавками.

Смесь равномерно раскладывают в чашки по количеству порций, добавляют по столовой ложке сливочного масла и разводят кипятком до нужной консистенции. Блюдо будет готово через три минуты.

Смесь состоит из:

0,3 кг **сухого картофельного пюре;**

0,15 кг **сухих сливок;**

0,15 кг **измельченного арахиса;**

4 ст. **ложки измельченной сушеной моркови;**

2 ст. **ложек сушеной зелени (петрушка, укроп, лук);**

При желании в картофельное пюре добавляют соль и различные специи (черный перец, паприку, хмели-сунели и пр.). Вместо сливочного масла можно использовать соевое. Арахис необходимо предварительно обжарить и отшелушить с него кожицу, затем раздробить.

Адаптогены

Адаптогены (пищевые добавки) - это, как правило, растительные препараты. Они способствуют скорейшему приспособлению человека к неблагоприятным условиям. Повышают сопротивляемость организма внешним факторам - холодовым и физическим нагрузкам, стимулируют иммунные функции, повышают работоспособность и умственную деятельность. Большинство адаптогенов усиливает слух, цветоразличение и аккомодацию глаз.

В горных и пеших походах в качестве пищевых добавок нами опробованы адаптогены, разрешенные Минздравом СССР. В основном это экстракты и настойки растений семейства женьшеневых. Очень часто они произрастают в местах, где и проходит путешествие. Особенно богаты такими растениями горные районы.

Родиола розовая (золотой корень) - настойка по 5-10 капель на 1/4 стакана воды за полчаса до приема пищи. Либо 3 - 5 г сухого корня измельчить и заварить вместе с чаем в 4-5 литрах горячей воды на 8-10 человек.

Препарат применяют для скорейшего восстановления сил после тяжелой физической нагрузки.

Противопоказания - резко выраженные симптомы нервной возбудимости, гипертонические кризы.

Элеутерокок колючий (чертов куст) - экстракт по 20-40 капель за полчаса до еды в напитки или чай. Употребляют перед физической нагрузкой в анаэробном режиме, во время высотной адаптации .

Противопоказания - беременность, пониженное давление.

Лимонник китайский. Используют сушеные ягоды с семенами по 4 -6 шт. на прием в период длительной, монотонной работы. Ягоды тщательно пережевывают и запивают водой. Это испытанное народное средство дальневосточных охотников. Принимая ягоды, они могли пройти по таежным тропам сотни километров без отдыха.

В качестве адаптогенов также используют левзею сафлоровидную (маралий корень), женьшень, пион уклоняющийся (марьин корень) и пр.

Чаще всего препараты добавляют в напитки перед интенсивной работой либо в теплый чай для лучшего восстановления после физической нагрузки, но не позднее, чем за 4 часа до сна.

Питьевой режим

По данным, приведенным в специальной литературе, в среднем из организма человека в сутки выводится около трех литров воды. Через кожу 0,5- 0,8 л, через легкие около 0,4 л, остальное - через органы выделения. В условиях тяжелой физической работы, жаркого климата, а также высокогорья эти показатели могут значительно увеличиться и составить 6- 8 л воды.

Чтобы сохранить работоспособность, необходимо вовремя восстанавливать водно-солевой баланс организма. Основная масса потребляемой жидкости приходится на завтраки, обеды и ужины.

В туризме сложилась традиция восполнять основную потерю воды в о время ужина, когда организм расслабляется и предстоит ночной отдых. Все могут пить чай, сколько пожелают. Правда, особенно усердное чаепитие утром приводит многих в ужас из-за отекшего лица. Но постепенно поклонники вечернего чая начинают чувствовать сво ю норму. Этому способствует еще один момент. Некоторые любители экзотических фотографий специально встают пораньше и ждут у палаток до тех пор, пока оттуда не высунется чья-либо лунообразная физиономия с китайским прищуром глаз. Потом, уже дома, горе-фотограф долго гадает - кому отдать эти похожие друг на друга снимки.

Во время завтраков и обедов, после которых предстоит физическая работа, не стоит чрезмерно перегружать себя жидкостью. Появилась даже поговорка на этот счет: "Каша в животе - чай на спине".

Завхоз должен следить за правильным и своевременным восполнением жидкости. Для этого необходимо иметь на группу несколько фляжек,

суммарная емкость которых обеспечит по 0,2 л воды на каждого участника. Особенно это важно при восхождении на перевалы, где может не оказаться воды, а интенсивная работа потребует ее восполнения в организме.

В горных походах каждому участнику рекомендуется иметь коктейльную соломинку. С ее помощью можно пить воду, сочащуюся по скалам и между камней.

Для таежных пешеходных путешествий нужно взять с собой фильтр. Это может быть мелкодисперсный синтепон или сложенный в 2 -4 раза кусок батистовой или перкалевой ткани.

Если нет возможности вскипятить воду, набранную из луж, болот или слабопроточных ручьев, то после фильтрования в нее необходимо добавить несколько кристалликов марганцовки. Это исключит возникновение кишечных заболеваний.

Специальные напитки

При тяжелой физической работе, когда в пищу употребляется талая вода, происходит интенсивная потеря организмом солей и микроэлементов, играющих значительную роль в восстановительных и жизненных процессах. Чтобы восполнить эти потери, рекомендуется взять с собой растворимые углеводно-минерализованные напитки. Их можно употреблять во время перекусов, на перевалах и вершинах при кратковременном отдыхе.

В продаже сейчас появилось множество "сухих соков" и растворимых напитков. Пользы в энергетическом плане от них немного, поскольку в качестве подсластителя используются заменители сахара. Если их развести на чистой природной воде, то явно будет ощущаться химический привкус. Но есть напитки, содержащие в своем составе фруктозу (она слаще сахара и легко усваивается организмом), витамины, минеральные вещества и сухие экстракты ягод и фруктов.

Хорошо зарекомендовали себя в сложных горных походах напитки для марафонцев "Маратоник", "Спортивный напиток" и др. Они иногда продаются в аптеках.

Можно самостоятельно приготовить быстрорастворимые смеси по рецептам, приведенным ниже. Употреблять их нужно в сочетании с минерализованными витаминными комплексами.

Смесь № 1 (10 порций на 2 л воды)

Глюкоза 150 г

Сахар 150 г

Фруктовый или ягодный экстракт 50 г

Аскорбиновая кислота 3 г

Фосфат натрия 10 г

Хлорид натрия 5 г

Смесь № 2 (10 порций на 2 л воды)

Глюкоза 200 г

Сахар 100 г

Аскорбиновая кислота 2 г

Глютаминовая кислота 1 г

Кислый фосфат натрия 2 г

Лимонная кислота 4 г

Сухой ягодный экстракт 40 г

Глюкозу, аскорбиновую кислоту и фосфат натрия можно приобрести в аптеке.

Заброска и сохранение продуктов

Это советы для тех, кто готовится в более серьезные путешествия. Например, в горные и пешеходные походы, начиная с третьей категории сложности, или к восхождению на вершины, когда организуют промежуточный лагерь. Часто такие походы проводят в высокогорной местности, где отсутствует лес, и тогда пищу приходится готовить на газовых плитках или примусах, что увеличивает вес снаряжения за счет бензина или газовых баллонов.

Как правило, вес продуктов питания в этих условиях весьма ограничен, если не сделаны заброски. Среднесуточная норма потребления продуктов на одного человека в продолжительных походах составляет 0,5 - 0,6 кг.

Заброска - это предварительная доставка продуктов на наиболее доступный отрезок маршрута. Например, если группа в середине своего графика путешествия пересекает тракт или населенный пункт, то в этом месте организуют промежуточный склад продуктов и некоторого снаряжения, доставленных туда заранее.

Если вы в середине или какой-либо части путешествия возвращаетесь в начало маршрута, то не стоит таскать на себе все продукты. Можно некоторое количество их упаковать и оставить в надежном месте.

В зависимости от района похода каждая заброска имеет свою специфику. К комплектованию, упаковке и месту ее хранения нужно отнестись весьма серьезно, поскольку так необходимых продуктов и вещей можно просто лишиться. В лучшем случае - группа сойдет с маршрута и прекратит путешествие, в худшем, если до ближайшего населенного пункта далеко, - придется голодать. Поэтому, составляя рацион, необходимо предусмотреть такой поворот событий и постараться перекрыть возможную потерю дополнительным количеством носимых продуктов. Это поможет в случае утраты заброски сойти с маршрута без риска для здоровья. Самое непосредственное участие в составлении заброски, ее паковке должен принимать завхоз.

Расскажу о случае, произошедшем с моими знакомыми.

Однажды утром в коридоре я столкнулся с необычайно худым человеком, которого поначалу не узнал. Лицо его с ввалившимися щеками, обтянутое обветренной и обожженной солнцем кожей, напоминало череп. Не успев оправиться от потрясения, я оглянулся на звук открывшейся двери, и замер пораженный. Из комнаты выходил еще один человек, такой же изможденный и худой, как и первый. Но что-то в нем мне было знакомо, поэтому память начала работать с предельной нагрузкой. Все решила улыбка,

с которой незнакомец направился ко мне, чтобы пожать руку. Вскоре в первом незнакомце я узнал товарища, с которым не раз бывал в горах.

Так что же с ними случилось? Оказалось, промежуточную заброску расклевали вороны. Остались лишь часть сахара, соль и несколько банок консервов. Я преклоняюсь перед мужеством этих людей, вынесших моральные и физические испытания в сложном горном походе, но не разделяю их беспечности, проявленной при подготовке заброски.

Наша группа тоже лишалась части продуктов из-за неправильного их хранения. В одном из таежных походов заброску разграбила росомаха. Это весьма хитрое и осторожное животное. Но большее беспокойство доставляли мыши, которых очень много в лесах.

Вот один из случаев, произошедший на Мининских столбах. Вдвоем с товарищем мы решили пожить немного после горного похода в пригородной тайге, заодно потренироваться в технике скалолазания. Он взял с собой новенькую, еще не обкатанную палатку собственной конструкции. Налазившись вдоволь, вечером мы долго сидели у костра, пили чай и приятно беседовали. Но вот настало время укладываться спать. Я предложил товарищу подвесить мешок с продуктами на дерево - подальше от мышей. На мое предложение было "наложено" несколько шуток. Он сказал, что если я боюсь мышей, то продукты он положит в свой рюкзак рядом с собой. Я не возражал.

Мыши предприняли атаку на продукты с нескольких сторон. В результате новенькая палатка и еще добротный рюкзак получили весьма заметные сквозные пробоины. Не забуду утренний крик товарища. В нем слышалось одновременно крайнее возмущение и отчаяние. Оставшиеся дни мне пришлось выслушивать его сожаления и раскаяния.

Бывали случаи, когда продуктовые заброски находили медведи или люди.

Накопленный в путешествиях опыт определил несколько правил, при соблюдении которых уменьшается вероятность остаться без пищи и нужного снаряжения.

1. Продукты для заброски лучше всего разделить на две -три части и поместить в прочные упаковки. Это могут быть металлические ящики соответствующих размеров. Подойдут десятилитровые жестяные банки из-под повидла. После укладки в них продуктов крышки запаивают оловом. Можно использовать деревянные ящички из плотно подогнанных дощечек, но их нужно будет завернуть в полиэтилен. Сыпучие продукты можно поместить в пластиковые бутылки. В крайнем случае, в качестве упаковки подойдут мешки из прорезиненной ткани.

2. Прятать каждую часть заброски нужно недалеко от троп в приметных местах, например, недалеко от геодезического знака, запоминающихся своим очертанием скал и отдельных камней. Причем лучше не надеяться на свою память, а записать и зарисовать кроки - приметные ориентиры окрестности.

3. Ящики или мешки нужно прокоптить на костре, а затем заложить в развилки больших деревьев, растущих недалеко друг от друга, и плотно привязать к стволам. Если район безлесный, то заброски заваливают камнями.

4. В каждую заброску помещают записку. В ней можно написать о назначении этих продуктов и просьбу не обрекать группу на голодное существование. Иногда собаки охотников находили оставленные припасы. Человек, прочтя послание, понимал, что это не подарок, а чужое добро. От его сохранности может зависеть жизнь и здоровье нескольких человек.

5. На ночь продукты необходимо подвешивать. Это предотвратит их порчу мышами. Часто грызуны являются разносчиками опасных болезней. Поэтому продукты, с которыми грызуны находились в контакте, употреблять нежелательно.

Для надежной защиты провизии ее собирают в один или два рюкзака и подвешивают на сучья деревьев со стороны густой кроны. Подвешенные рюкзаки желательно укутать непромокаемыми накидками или полиэтиленовой пленкой, чтобы они не намокли от неожиданного ночного дождя.

Кухня и костровые принадлежности

В прил. 4 приведен перечень рекомендуемых костровых принадлежностей, входящих в групповое снаряжение, и посуды. Это, так сказать, памятка для опытных путешественников и рекомендация для начинающих туристов.

Описание кострового и кухонного инвентаря

Топор

Купленный в магазине топор необходимо доработать - приспособить к походным условиям. Если топор будет ненадежным, это может привести к большому неудобству и даже к травмам.

Как правило, продающиеся топоры предназначены для плотницких работ. Вот уже много лет нам служит топор "канадского" типа с узким лезвием. Такой топор дает глубокий сруб, потому что удар приходится на меньшую поверхность.

Чтобы сделать хороший походный топор, необходимо спилить у лезвия верхнюю часть и в обушке просверлить отверстие под шуруп со шляпкой впотай. Топорище может быть стандартным, из березы. После подгонки, перед насадкой, верхнюю часть топорища обматывают тканью и промазывают модифицированной эпоксидной смолой. Когда топор будет насажен, в отверстие в обушке заворачивают шуруп. Щели и верхнюю часть в месте насадки заполняют смесью эпоксидной смолы с опилками. После ее отвердения обрабатывают напильником.

Лезвие такого топора не слетит, а топорище не рассохнется.

Пила

Сколько раз нас выручала в походе хорошая пила. С ее помощью можно быстро заготовить дрова, напилить удобные чурбачки для сидения у костра, прекрасно оборудовать и благоустроить базовый лагерь. А в зимнее время она незаменима для нарезания снежных блоков при установке ветрозащитной стенки или постройке снежной хижины - иглу.

Для небольшой группы в 6-8 человек подойдет обычная ножовка с хорошей разводкой, упакованная для переноски в чехол или кусок брезента. За 1-3 минуты ею можно спиливать высохшие стволы и сучки диаметром 15 - 25 см. На перерубание таких стволов топором тратится значительно больше сил.

Если группа большая, 10-14 человек, желательно взять с собой небольшую двуручную пилу. Транспортируют ее со снятыми ручками в чехле из плотного брезента и подвязывают в согнутом положении под низ рюкзака.

Существуют различные варианты усовершенствования и облегчения двуручной пилы. Можно уменьшить ее габариты, срезав лишний металл по высоте и длине; нарезать более крупные или мелкие зубья с противоположной стороны; наклепать ножовочные ручки с одной или двух сторон.

В последнее время в продаже все чаще стало появляться армейское снаряжение. Десантная пила-струна - хорошее приобретение для похода, особенно когда предполагаются радиальные выходы из базового лагеря части группы. Пила-струна компактна и весит всего 30 грамм. Приноровившись, с ее помощью можно вдвоем быстро спилить сухое дерево диаметром д о 25- 30 сантиметров.

Котлы

Человек (нормальный) съедает примерно от 0,4 до 0,7 л каши или супа. А чаю или компота за один раз выпивает 0,2 - 0,5 л. Из максимальных цифр и нужно исходить, чтобы выбрать котлы. Но следует учесть, что при варке

пищи на костре вода испаряется более интенсивно. Поэтому необходимо добавить еще 10-15 % емкости.

Если группа небольшая, три-четыре человека, то вместо котлов подойдут две трех- и четырехлитровые алюминиевые кастрюльки. У них спиливают ручки и в дырочки крепят тросик длиной в полпериметра кастрюли. Такие котлы можно переносить, вставив друг в друга.

Для групп в 6-8 человек желательно брать котлы овальной формы на 5 и 7 л. Они компактны и хорошо упаковываются в рюкзак.

Если в поход собралось 12-16 человек, то котлы можно сделать из десятилитровых канистр. Важно только, чтобы они были изготовлены из пищевого алюминия. Верхнюю часть емкости срезают, и в просверленные по бокам отверстия крепят тросик или металлическую ручку. Хорошо себя зарекомендовали в походных условиях котлы из тонкой нержавеющей стали.

Для котлов необходимо сшить чехлы из брезента или иного подходящего материала темного цвета.

Сковорода

Если вы берете в поход сковороду, то на ней можно творить чудеса кулинарного искусства: печь хлеб, оладьи и торты; приправлять супы поджаренным дикорастущим луком, готовить пирожки с лесной ягодой и прекрасную пиццу с грибами (см. рецепты блюд).

В походных условиях хорошо себя зарекомендовали сковороды с тефлоновым покрытием, глубиной 5-7 и диаметром 26- 30 сантиметров, а также формы для выпечки прямоугольной формы.

Чтобы сковорода или форма для выпечки не пачкала переносимые в рюкзаке вещи, для нее необходимо сшить чехол. В походных условиях наиболее удобна сковорода со съемной ручкой.

Сковорода с тефлоновым покрытием прослужит долго, если во время жарки оладьи и пирожки переворачивать выструганной деревянной лопаточкой. В сковороде нельзя разрезать испеченный корж или пирог.

Верхонки костровые (прихватки)

Применяют для защиты рук от ожогов при подвешивании и снятии горячих котлов над костром, для снятия проб и помешивания пищи половником во время варки, а также при готовке на сковороде без ручки.

Верхонки должны быть сшиты из плотной ткани с дополнительной накладкой на ладони.

Чашки

Чашки лучше брать одинаковые, чтобы они вставлялись друг в друга. Емкость их должна быть 0,6 - 0,8 л.

Хорошо себя зарекомендовала полиэтиленовая небьющаяся посуда, она легче металлических чашек, но прочней пластиковых. Предпочтение нужно отдать глубоким мискам.

В группе, насчитывающей более восьми человек, желательно иметь одну большую чашку. Она может пригодиться для приготовления салатов, замесов теста и как хлебница для хлеба или сухарей. В ней можно готовить общие блюда.

Ложки

Самые удобные ложки в походных условиях - алюминиевые. Но к этому комплекту необходимо взять 1-2 стальные ложки. Они прочней алюминиевых и не согнутся при замешивании теста или выскребании из котла пригоревшей каши.

Кружки

Кружки также лучше брать комплектом для компактной укладки. В простых походах переносить их можно вместе, как и всю посуду. В начале путешествия новички часто теряют свои ложки и кружки и находят их лишь при разборке всего рюкзака. Но для сложных путешествий подобное правило неприемлемо, потому что с утратой одного рюкзака можно лишиться всей посуды.

Кружки из пищевой пластмассы (не хрупкой), в отличие от металлических, гораздо легче и не обжигают руки. Стаканчики имеют узкое днище, поэтому они неустойчивы и часто опрокидываются.

Половник

Если ваша группа насчитывает более чем три человека, возьмите с собой половник. Он позволит вам не обжигая рук пробовать готовность пищи, помешивать ее, удалять накипь и залетевший из костра мусор. Но все достоинства его вы оцените, когда начнете разливать суп или раскладывать кашу.

Емкость половника стандартная - 0,14 л. Порция супа - 3-5 поварешек, примерно 0,4- 0,7 л.

Костровые крючья

Крючья необходимы для безопасного регулирования нагрева котлов. Они позволяют удобно подвешивать, вовремя отодвигать и снимать котлы с огня. При стационарном устройстве костровой перекладины крючьями можно регулировать высоту подвески, цепляя их один за другой. Изготавливают костровые крючья из стальной проволоки диаметром 4 - 6 м, листового алюминиевого или титанового сплава.

Костровой тросик

Костровой тросик изготавливают из 1,5-2-миллиметровой жилы, которую отделяют (отплетают) от толстого буксирного троса.

На тросик надевают подвижный крюк, фиксирующийся в нужном месте под тяжестью котла. На концах тросика делают крепежные петли посредством опресовки в трубку. Для удобства в эти петли можно встроить маленькие карабины.

Рекомендуемая длина тросика - 6- 7 метров. В комплект костровой системы входят два репшнура длинной 4 и 10 метров. При необходимости, нарастив ими костровой тросик, можно организовать очаг между деревьями, отстоящими друг от друга на расстоянии до 20 метров. Такая длина позволит сохранить корневую систему.

Костровая система способна выдерживать нагрузку до 200 кг. Но при нагревании тросика на сильном пламени прочность его значительно

снижается. Поэтому после приготовления пищи систему нужно обязательно снять.

Приготовление пищи в безлесных районах

В простых походах иногда встречаются участки, пролегающие выше границы леса протяженностью в дневной переход. Чаще при подходе под перевалы. Брать с собой газовые и бензиновые примусы в такие путешествия нерационально. Они будут использованы лишь в течение одного -двух дней.

Для приготовления обеда или ужина на безлесном участке маршрута каждый из участников похода берет с собой небольшую вязаночку дров в 1-2 килограмма. Во время остановки для приготовления пищи можно выложить из камней специальный камин. Он значительно сэкономит время и дрова. Завхоз должен запланировать на этот участок маршрута продукты быстрого приготовления.

Для основания камина находят два одинаковых продолговатых камня. Укладывают их параллельно друг другу и выравнивают так, чтобы на них можно было краями поставить котлы. Из получившейся топки, если она мала, нужно выгрести землю. Затем котлы и всю систему обкладывают камнями, связывая их между собой посредством взаимного наложения. Важно следить, чтобы при этом котелки свободно вынимались, и их можно было вновь безопасно поставить внутрь. Плоские котлы нужно ставить с зазором. Пламя будет проходить между их стенками, увеличивая площадь нагрева.

Дрова подкладывают как в топку, так и сверху в промежутки между котлами. Делать это нужно непрерывно, если в качестве топлива используется сухая трава и веточки кустарника.

При сооружении очага важно учитывать направление ветра. Если используются хорошие дрова, топку следует прикрыть камнем.

Вода в такой системе закипает быстро. Дров используется минимальное количество. В одном из походов мы даже вскипятили воду на сухой траве.

Техника безопасности во время приготовления пищи

Наиболее частые травмы в походе - ожоги и обваривание кипятком. Их получают из-за несоблюдения мер безопасности во время приготовления пищи.

Дежурный, готовящий пищу на костре, должен быть одет в рабочую одежду и обувь. Длинный волос нужно обязательно убрать под шапочку или платок.

Во время приготовления пищи у костра нельзя сушить вещи, чтобы не создавать помех дежурным.

Костровые верхонки всегда должны быть под рукой. Заведите жесткое правило - вешать прихватки на специально вбитый кол или на одну из стоек костровой перекладины. Это исключит героическое спасение супа или каши ценой ожога рук и ног.

Чтобы добавить в кипящую воду какой-либо продукт, котел нужно снять с крючка, используя верхонку, и поставить на ровное место. Только после этого влить или высыпать приготовленные компоненты.

При выкипании воды через край нельзя суетиться и пытаться снять котел с огня. Это может привести к обвариванию рук и ног. Жидкость, выливающаяся через край, сама притушит костер и нормализует процесс варки. Чтобы прекратить выкипание, в котел можно добавить половник холодной воды, после чего подрегулировать пламя сдвиганием дров.

Если верхонки мокрые, то пользоваться ими небезопасно - сырая ткань обладает хорошей теплопроводностью. Получив ожог от ручки котла через мокрую верхонку, вы можете уронить посуду с кипятком себе или друзьям на ноги.

Если во время прокаливания масла в котлах или сковороде оно загорелось, ни в коем случае нельзя его тушить водой. При вливании в кипящее масло воды содержимое котла множеством брызг вылетит наружу и вспыхнет на костре огромным факелом. Во время загорания масла нужно палкой снять котел с крючка, и аккуратно поставить на ровную поверхность

подальше от костра. Затем ненадолго закрыть крышкой, чтобы погасить пламя.

Хозяйственные советы и дела в походе

Кроме умения составлять меню и закупать продукты, завхоз должен знать массу вещей. Что на одну порцию каши необходимо от 100 до 120 г крупы, и на костре вода выкипает гораздо быстрее, чем на плите. Что во время перекусов в высотном горном походе каждый участник должен ежедневно съедать по 4-6 шт. чернослива (чтобы предупредить запоры). Он должен суметь накормить группу и в непогоду, и при полном отсутствии дров, грамотно и рационально перераспределив заранее спланированный рацион. Завхоз в походе - что старшина в армии! Он должен многое знать и уметь.

Первые два дня похода все еще идут на "домашних пирожках", а на третий и четвертый день начинается акклиматизация. Она сильно меняет вкусы участников путешествия. Может быть, некоторых туристов придется отпаивать раствором, в который входит сахар, глюкоза, аскорбиновая и лимонная кислота.

Завхозу также необходимо помнить, что во время дневок (однодневного отдыха) желудки сотоварищей уподобляются саркофагам и глаза начинают блестеть по-волчьи. И вот здесь он должен не растерять свой авторитет, а умело направить алчущих на сбор ягод, орехов, грибов, заготовку дров. Помочь руководителю занять участников похода хозяйственными делами - стиркой, ремонтом одежды и снаряжения, обустройством бивака.

Ниже приводятся советы, которые могут пригодиться завхозу.

1. Не следует ставить сковороду на пламя - продукты быстро подгорают. Иногда поджарка оказывается в костре, а рука - обожженной.

Чтобы этого не произошло, можно положить рядом с костром два маленьких поленца по ширине сковороды и нагрести между ними горящие уголья. Сковороду на такой печке следует чаще поворачивать для равномерного прогрева днища и периодически подгребать и вздувать уголья.

2. Кисель можно остудить, поставив котелок на мелководье или в неглубокий ручей. Это необходимо сделать потому, что киселем часто обжигают губы и язык.

3. Лучший чай - листовой. Важно правильно заварить его. После закипания нужно сдвинуть с пламени котел так, чтобы вода слегка подкипала. После высыпания в кипяток заварки необходимо подождать, пока она осядет на дно. В результате напиток приобретет насыщенный цвет и аромат.

4. Листья смородины, сагандали (рододендрона Адамса) кладут в кипящую воду за 1-2 минуты до заваривания чая. Более длительное их кипячение приводит к утрате аромата.

5. Употребление крепкого чая перед сном отрицательно сказывается на качестве отдыха. Поэтому для желающих посидеть у ночного костра за кружкой чая лучше заваривать травяные фиточаи, приготовленные дома. В качестве заварки можно использовать сушеную мяту, ме лису, тархун или их смеси.

6. Если вы берете в поход детей, то учтите, что они едят столько же, сколько и взрослые туристы, и даже немножко больше. Не забуду поход, в котором мы спланировали для детей половину взрослой порции. Если бы вы видели голодные детские глаза! Поэтому нам самим пришлось довольствоваться детскими порциями.

7. Немного облегчить вес рюкзаков можно за счет исключения дублирования некоторых вещей общего пользования. Допустим, что десять человек в группе взяли десять тюбиков зубной пасты по 1 00 г, 10 кусков туалетного мыла по 150 г, 10 кусков хозяйственного мыла для стирки вещей по 200 г, туалетную бумагу, шампунь, одеколон и т.д. В результате лишними

окажутся около трех или более килограммов. Чтобы исключить подобное дублирование, на одном из предпоходных собраний нужно договорится, кто возьмет на себя ответственность за туалетные принадлежности, какое приобретать мыло и пасту. Обычно мешочек с этими атрибутами вешают во время стоянок на видном месте для общего пользования. Хотя каждый турист вправе увеличить вес собственного рюкзака за счет этих вещей. Но известно - из граммов складываются килограммы.

8. Перед выходом в цивилизацию устраивается большая "помойка", а иногда и походная баня. Организуется стирка грязного белья и вещей, пропахших костром. Можно этого и не делать, но поверьте многолетнему опыту, от вас будет пахнуть таким "медведём", что в поездах и автобусах на обратном пути вы будете ощущать на себе уничтожающие взгляды остальных пассажиров.

Обустройство стоянки

Стоянки не возникают просто так. Обычно их организуют рядом с тропами примерно в получасе ходьбы одна от другой. В малопосещаемых районах расстояние между стоянками исчисляется дневным переходом, в местах, где рядом есть вода и дрова.

Тем обидней, когда на стоянке, откуда открываются красивые виды, ранее прошедшими группами оставлен мусор и беспорядок.

Если предполагается дневка, то можно оборудовать из камней очаг для приготовления пищи и соорудить вокруг него на безопасном расстоянии сиденья из бревен или напиленных чурбаков. После дневного отдыха, как правило, многих тянет подольше остаться у жаркого ночного костра и за кружкой душистого таежного чая приобщиться в душевной беседе к касте созерцателей бездонного звездного неба.

Утром, прежде чем уйти с благословенного места, подарившего вам приют, окиньте хозяйским взглядом ставшую такой уютной и приветливой стоянку или избушку. Чисто ли после вас? Оставлен ли запас дров и сухая

растопка в недоступном для дождя месте? Сделайте все так, как будто вы придете сюда завтра сами сильно уставшие, промокшие и замерзшие.

Мне не раз приходилось в непогоду благодарить заботливых незнакомых путешественников и сетовать на эгоизм других.

Баня

Если позволяет время и погода, баню иногда делают в середине и конце похода. Она расслабляет, снимает чувство усталости и нормализует взаимоотношения в группе.

Строить баню лучше всего у речки, на песчаном или галечном плесе. Из крупных камней возводят высокий полукруглый камин. В нем разжигают костер, который должен гореть не менее четырех часов . Пока греются камни, нужно заготовить жерди и веревки для каркаса, приготовить тенты или палатки и нарезать пахучих пихтовых веников.

Но вот камни раскалены, а дрова почти прогорели. Следует засыпать песком или галькой остатки костра, обрушить камни внутрь камина и огородить его для безопасности кольями (чтобы исключить прикасания к ним тела или тента). Затем быстро связать и поставить каркас из 2-3-метровых жердей. Получившийся "вигвам" накрыть тентами и палатками, а одну секцию завесить для входа. Все, можно париться.

Второй вариант бани более прост. Его можно использовать, если в группе есть арочная палатка.

К вбитым в землю четырем кольям привязывают дуги от палатки так, чтобы на получившийся каркас можно было надеть тент как на установленную палатку. Вверху, в месте пересечения дуг, их связывают и на каркас надевают тент. Внутрь вносят разогретые в костре камни, уложенные в котлы. Чтобы быстро нагреть воздух, на эти камни малыми порциями подливают воду.

С тентом ничего не произойдет, поскольку температура внутри бани не превысит 100 градусов. При остывании камней, чтобы попарились другие люди, их заменяют нагретыми. После завершения бани тент просушивают.

Такую баню можно делать не только во время дневок, но и вечером, чтобы хорошо расслабиться, или когда кто-то из участников похода заболел.

Стирка

Во время дневки можно организовать стирку вещей. В походных условиях существует два способа сделать одежду более чистой.

Первый способ - "ленивый". Он экологичен и не требует особых затрат времени и усилий.

Найдите слив в прозрачном ручейке или маленький водопадик. Положите в грязное белье соразмерные камушки, чтобы его не унесло течением. Опустите в струю так, чтобы белье полоскалось. Через 3-4 часа можно приступать к сушке. Камушки в белье нужно класть округлые и чистые. Поток не должен быть слишком бурным, а вода не должна содержать растворенной сланцевой породы.

В одном из походов я рассказал об этом способе стирки вещей. Велико было удивление, когда одна девушка, укоризненно глядя на меня, протянула майку, изрешеченную в стремительном потоке водопада.

Второй способ - ручная стирка.

При этом способе выкладывают из камней круг диаметром и высотой с тазик и застилают его полиэтиленовой пленкой или клеенкой. Внутрь наливают воду, заранее нагретую в котлах. Дальше каждый сам поймет, что нужно делать.

Вместо камней можно использовать подходящую ямку или сделать углубление в кочке. Главное, чтобы было удобно и горячая вода не выливалась через край.

Сушка вещей и снаряжения

В вечернее время, когда пасмурно и сыро, вещи и снаряжение сушат у костра. Если группа большая, необходимо разжечь для просушки вещей еще один костер и оборудовать около него сушилку. Это исключит попадание

чьих-либо носков в чай или суп. К тому же разрядит толкотню у костра, где готовится пища. Это обезопасит работу дежурных.

Костер для просушки вещей лучше сделать в виде нодьи. Он горит долго, жарко и почти не сыплет искр.

Костер нодья сооружают из трех бревен длиной от полутора до трех метров. Для этого спиливают одинаковые высохшие деревья, у которых тщательно обрубают все ветки. Два бревна кладут параллельно друг другу на землю и по всей длине между ними разводят костер. Можно перенести уже готовые горящие уголья из костра, на котором готовится пища. По мере разгорания бревен, их сдвигают вплотную, и сверху кладут третье бревно.

Сушилку можно организовать, натянув вокруг костра на безопасном расстоянии (2- 3 м) веревку, или вбить колья и привязать между ними перекладины. Обувь для просушки надевают на вбитые в землю низкие колышки и поворачивают верхней частью к костру. У сушилки должен постоянно находиться ответственный за просушку. Он назначается руководителем. В обязанности его входят: организация и оборудование костра для просушивания снаряжения; поддерживание огня; наблюдение за безопасной просушкой одежды, обуви и снаряжения. Все, кто свободен от дежурства или иных распоряжений руководителя, должны помогать ответственному за просушку. Они заготавливают дрова, натягивают веревку или оборудуют перекладины, развешивают мокрую одежду и снаряжение.

Утилизация бытовых отходов

Если вы составили рацион и упаковали продукты по рекомендуемой технологии, то проблем с уничтожением бытового мусора у вас не будет. Традиции спортивного туризма, традиции всех честных путешественников и таежников предполагают позаботиться о тех, кто придет после тебя. Если стоянка не убрана - на ней много мусора, валяются металлические банки, то в обязанность группы входит наведение порядка в месте привала. Многие могут не согласиться убирать чужой мусор. Но личный пример руководителя и завхоза сразу решит все проблемы и споры. Можно утешить себя мыслью,

что за собой и за "скотом" способны убирать только люди. Это делает их сознательней, честней и порядочней.

Если достаточно времени, то часть группы можно организовать на уборку стоянки. Костер для сжигания мусора желательно развести отдельно, подальше от лагеря и с учетом направления ветра. Это исключит оскорбление вашего обоняния тлеющим хламом. Когда "мусорный" костер хорошо разгорится, в его центр, в самый жар, закладывают стеклянные отходы. Сверху кладут металлические консервные банки. По мере обгорания олова с банок их откатывают в сторону и после остывания перфорируют - сплющивают в блин на камне обухом топора, скальным молотком или другим камнем. Эта процедура вызывает в обожженной жести множество микротрещин, что позволит еще быстрее уничтожить металлический хлам посредством ржавления. Перфорировать металлические банки желательно в очках, чтобы исключить попадание окалины в глаза.

Стеклянные банки и бутылки выкатывают из костра, когда они раскалятся и деформируются от жара. Их сразу же, с соблюдением мер предосторожности, нужно облить водой. Стекло растрескается на хрупкие мельчайшие неопасные кусочки. Обработанный таким способом мусор можно закопать или заложить в глубокие щели между камнями.

Нельзя сжигать на костре изделия из полихлорвинила, искусственной кожи, изоленту ПХВ, изоляцию проводов, непрозрачные пластиковые бутылки, линолеум. В процессе горения этой синтетики образуется страшный яд, превосходящий по токсичности цианистый калий и яд кураре. Смертельны уже дозы, исчисляемые микрограммами. Важно исключить попадание сильнейшего яда диоксинов в организм через воздушную среду.

Если группа уже заканчивает маршрут, желательно вынести этот опасный синтетический мусор и поместить его в мусоросборник. При невозможности выноса мусор плотно пакуют, затем зарывают или заваливают камнями вдали от водоемов и растительности.

Чтобы предотвратить взрыв, пустые аэрозольные баллончики и отработанные батарейки перед закладыванием в костер необходимо пробить острым углом лезвия топора или скальным молотком.

Маленькие хитрости завхоза

Поделюсь приемами, которые не раз выручали, когда назревал "голодный бунт" или когда группа попадала в трудное положение в результате утраты части продуктов, а также советами, проверенными на практике.

Если суп кажется "пустым", предварительно разварите в воде 100 - 200 г любой крупы. Это сделает суп более объемным и сытным.

Жиры вызывают чувство насыщения. Когда особенно разгуляется аппетит, удвойте порцию масла.

Чувство насыщения дают не только жиры, но и объем съеденной пищи. Чтобы немного сэкономить продукты и увеличить объем порций, желательно каши делать жидкими. При этом улучшается переваривание и усвоение пищи.

Если кисель или компот покажется несладким, можно добавить в него несколько таблеток "Сладэкса", "Гермесетаса" или иного заменителя сахара, купленного в аптеке заранее. Сладкоежки будут в восторге.

Нежелательно использовать сахарозаменители, содержащие сахарин. Это вещество вызывает онкологические заболевания.

При тяжелой физической работе необходим прием поливитаминов. Лучше выдавать их всей группе ежедневно, во время перекусов или после обедов и ужинов. Тогда у большинства участников похода не возникнет сильных желаний отведать чего-либо экзотического.

Хорошо зарекомендовали себя витаминные комплексы с минеральными добавками - "Комплевит", "Декамевит", поливитамины "Аэровит", "Ундевит" и т.д. Особенно важен прием поливитаминов с микроэлементами, если группа длительное время выполняет тяжелые физические нагрузки и употребляет в пищу снеговую воду.

Мы отдаем предпочтение нашим, российским витаминам, поскольку их пока готовят из натуральных продуктов. Исследования английских ученых подтвердили связь между возникновением некоторых онкологических заболеваний и приемом синтетических витаминов.

После тяжелого перехода постарайтесь исключить утоление жажды холодной водой. Если нет возможности вскипятить воду, для питья можно развести специальный углеводный напиток. До ужина желательно напоить всех сладким чаем (можно с конфетами). Употребление холодной воды после тяжелой физической работы вызывает усиление слабости, поскольку "пустая" жидкость быстро всасывается желудком и попадает в кровь.

Перед преодолением перевала, с утра, готовьте жидкую овсяную кашу. Настройте группу на получение приза за преодоление препятствия. Не забудьте взять с собой во фляжки оставшиеся чай или какао. На перевале может не оказаться воды. На самом перевале поощрите группу шоколадом, орехами, изюмом и другими продуктами.

В молочные каши добавляйте изюм или сладкие цукаты, это разнообразит завтраки.

Иногда утром стоит приготовить суп (не всем нравятся молочные каши).

Не используйте одинаковые приправы для разных супов и каш. Пусть каждое блюдо будет не похожим на другие.

Если взяли мало заварки, уменьшите порцию вдвое, но вместе с чаем бросьте в воду немного соды. Это старый проверенный прием работников столовых. Ощелаченная вода способствует усиленному "вывариванию" чая. Этот же способ используют некоторые народы, живущие высоко в горах, например, в Тибете. Традиционным напитком там является заваренный брикет зеленого чая с содой. В высокогорных районах сода в чае - необходимость, поскольку вода закипает при более низких температурах. На высоте четыре тысячи метров она кипит при температуре +86,7°С. Сода к

тому же способствует задерживанию воды в организме, что важно в сухом и морозном климате.

Если вы не высоко в горах, а в тайге, используйте для заварки знакомые травы. Например, пожухлые прошлогодние листья бадана, называемые "монгольским чаем", листья смородины, малины, цветы душицы, листья и цветы курильского чая (лапчатки кустарничковой). Для "закраски" кипятка можно использовать ягоды жимолости, черники.

Когда с утра остается каша, не выбрасывайте ее. Этот продукт можно добавить в тесто и приготовить на обед вкусные оладьи. В походе еще никто не отказывался от выпечки.

Поделюсь одним приемом, который позволял снимать "голодное напряжение". На одном из собраний группы, перед походом, рассказываю историю, как на маршруте, когда многим хотелось попасть в ресторан или принять горячую ванну, один из участников неожиданно для всех вытащил из своего рюкзака арбуз (лимон, банку меда, коробку шоколадных конфет, в общем, экзотику). Это было так вкусно и красиво. Среди гор, на белом снегу - сочная мякоть ярко-красного арбуза. После такой истории почти каждый постарается сделать сюрприз товарищам. Мы эти продукты называем "неучтенкой". Они разряжают голодную обстановку и приносят много радости. В психологическом плане те, кто берет неучтенные продукты, знают, что в любой момент могут их предложить для общего употребления. Обычно это происходит, когда человек испытывает наиболее сильное чувство ложного голода.

Не будьте непреклонными в следовании заранее составленному рациону, иногда стоит неожиданно уступить просьбам и пожеланиям своих товарищей. Последняя дневка - это серьезное испытание для завхоза. Расскажу, как однажды неожиданная уступка помогла в непростой психологической ситуации, как был найден выход и в группе сохранены добрые дружеские отношения.

В этом путешествии я совмещал функции руководителя и завхоза одновременно. Поход уже близился к завершению, а до этого мы прошли основную часть маршрута через несколько категорийных перевалов. В пути все устали и пооборвались. Нас часто поливали холодные дожди, а в этот день выдалась прекрасная солнечная погода. Поэтому было решено сделать дневку с баней. Еще в середине похода я стал ощущать, что обо мне думали некоторые спутники. Тем более что острие критики было направлено с двух сторон. Одни думали: "Ведет, черт знает куда, да еще в гору...". Другие под видом шуток выражали "голодное возмущение". Была в нашей группе одна женщина, наиболее активно подготавливавшая "голодный бунт". И вот, при поддержке оголодавших "подельщиков", капитану вручена "черная метка". Все, зная мое суровое отношение к дисциплине и непоколебимую веру в единоначалие, затаив дыхание, ожидали ответа и скорую расправу, хотя диалог, как всегда, имел шутливую форму.

- Мы не наедаемся, - уперев руки в бока, сказала эта женщина, чувствуя безмолвную поддержку за спиной. - Ты посмотри, до чего довел людей - кожа, да кости остались! - Обернувшись, указала она на остальных участников похода, внимательно наблюдавших за разыгрываемой сценой.

- Я тоже готов тебя съесть, - отвечаю, приняв вызов, и думаю, - Что сейчас будет?

- Хотим двойную порцию гречневой каши! - как лозунг было выдвинуто первое требование.

- Хорошо, - говорю спокойно, - нужно набрать ягоды для киселя.

В глазах бунтаря я прочел растерянность. Мое внезапное согласие полностью разрядило обстановку и обескуражило возмутителя. Видимо, была подготовка к основательному подкопу под мою репутацию завхоза.

- И еще два торта испечем, - невозмутимо добил я поверженного противника, - я сам приготовлю обед.

- Ну, просто слов нет, - шутливо возмутилась она. - Я тут целую речь заготовила, а он взял, и все испортил!

Каша варилась дольше обычного. И, поскольку воды было использовано больше чем всегда, она, настоявшись, приобрела приличный объем. Был использован богатый арсенал приправ. В результате все пострадали от переедания, а у меня появился хороший опыт на будущее. Ведь неожиданная уступка может снять психологическое напряжение и разрядить обстановку.

- Ну, вот, - скажут некоторые читатели, - учит, как обмануть голодных. Нет, не это я пытаюсь донести до вас. А то, что человек не просто машина для переваривания пищи. Он - сложная перестраиваемая система, имеющая сознание и свободу выбора. И ему нужна не только еда, но и духовная пища. Иначе, зачем бы мы ходили в горы, преодолевая препятствия и трудности? Зачем мерзли, мокли под дождями и изнемогали от усталости, ограничивая себя в "благах" цивилизации? Только затем, чтобы увидеть Красоту и, прикоснувшись к ее истокам, наполниться смыслом и жаждой жизни. А пища - лишь средство к достижению этой благородной цели. Сложный разговор - "зачем люди ходят в горы и путешествуют?".

Все здесь написано для того, чтобы идущим и ищущим облегчить путь в поисках Чудесного и Прекрасного. К тому же эти знания могут пригодиться при потере части продуктов и в экстремальных ситуациях - когда "погода не пускает", когда произошел "залет" (заблудились или ошиблись в выборе маршрута).

Почти всегда завхоз в походе как "громоотвод". Про него слагают анекдоты, над ним постоянно подшучивают. Такие разрядки необходимы, они способствуют хорошему психологическому климату в группе. Особенно это важно, когда все устали после тяжелого дня. Хороший завхоз не обидится даже на неудачную, злую шутку, а сам даст повод для здорового юмора. Лучше всего шутить над собой. Это могут делать только сильные люди. Но и здесь, как при солении пищи, должна быть мера - авторитет завхоза, как и руководителя похода, непререкаем.

Послепоходный анализ рациона и режима питания

Мы живем, и в делах приобретаем опыт, становясь мудрее и прозорливее. Многодневный поход в горы или тайгу - это неординарное событие в нашей жизни. Поэтому из прошедшего путешествия необходимо извлечь уроки на будущее, чтобы в следующий раз быть во всеоружии или дать кому-либо дельный совет. Для этого во время похода стоит вести дневник и собирать объективную информацию. На природе вы можете записать интересные идеи и мысли. Если их не зафиксировать на бумаге, то вскоре они поблекнут и угаснут совсем. Это наверняка произойдет в сытой цивильной жизни, где много соблазнов и мало идей.

Полезную для себя информацию завхоз может извлечь при чтении общественного и личных дневников участников путешествия. Уж поверьте, описания вкусовых качеств приготовленных блюд, критика и пожелания на будущее присутствуют почти во всех записях.

Если во время путешествия, кроме здорового чувства голода, никого не одолевало желание отведать нечто "особенное", экзотическое, то это значит, рацион был сбалансирован и разнообразен. Организм человека - сложная саморегулирующаяся система. Когда нам не хватает каких -либо веществ для нормальной жизнедеятельности организма, возникает естественное желание съесть продукт, в котором в достаточной мере содержаться эти компоненты.

Впервые с неправильно подобранным рационом я столкнулся в 1980 году в горном походе по Западной Туве. У нас всего было в достатке, но после нескольких дней путешествия мне сильно захотелось выпить стакан вишневого сока. Это желание росло изо дня в день и постепенно стало навязчивой идеей. Идя по жесткому фирну или спускаясь по осыпи, я

представлял яркую картину - как, вернувшись домой, с наслаждением выпью трехлитровую банку бордового густого сока с мякотью. Ночью мне стали сниться вишневые деревья. Я забирался на них и безрезультатно пытался достать ягоды.

Через некоторое время о моем мучительном состоянии уже знали в соседних группах, и вишневый сок стал объектом шуток. Меня спасли сердобольные люди из группы, идущей параллельным маршрутом. К нам был направлен гонец с банкой концентрированного томатного сока.

Теперь, спустя много лет, стало понятно, что подобное состояние связано с дефицитом витаминов и пектина. Сейчас я стараюсь не только анализировать личные походные записи, извлекая из них свежие идеи, но и тщательным образом прорабатываю общественные дневники.

Несбалансированность рациона питания проявляется в поведении и разговорах участников путешествия. Завхоз должен со вниманием прислушиваться к беседам на кулинарные темы и делать выводы.

Перекос в сторону углеводного питания, обилие в рационе моносахаридов вызывает желание съесть что-нибудь соленое. Можно услышать разговоры о квашеной капусте, копченой рыбе, маринованных грибах и огурчиках.

При избыточном употреблении жиров в желудке ощущается тяжесть, появляется тошнота, иногда изжога.

Излишнее использование белковых продуктов может вызвать сильное желание отведать жареных пирожков или другой выпечки, и может спровоцировать запоры.

Недостаток в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей почти всегда влияет на вкусовые потребности человека. Он интуитивно ассоциирует дефицит вещества с каким-либо пищевым продуктом.

Заключение

Вот, вроде бы, и все, что я смог припомнить. Но это не конец. Книжка будет пополняться знаниями, советами и новыми рецептами, добытыми на практике в походах. Человек, имеющий опыт путешествия, может не согласиться с отдельными аспектами моего мировоззрения, некоторыми моментами и советами. Что ж, я не категоричен. Книжка носит рекомендательный характер, и я далек от догм в питании и слепого следования различным методикам. Самое главное - это собственный опыт. Изложенный материал только способствует его приобретению начинающими путешественниками. И если благодаря почерпнутым знаниям кто-то набьет меньше "шишек", то труд мой не напрасен.

Буду искренне рад, если вам хотя бы что-то пригодится. Самое ценное для меня - это вопросы, пожелания и объективные замечания. Они позволяют прояснить некоторые непонятные или упущенные моменты и способствуют приобретению новых знаний, становясь основой эксперимента.

Литература

1. Геселевич В.А.. Медицинский справочник тренера. 2 -е изд., перераб. и доп. / Сост. В.А. Геселевич. - М.: Физкультура и Спорт, 1981. - 271с.
2. Шимановский В.Ф.. Питание в туристском путешествии. /В.Ф Шимановский, В.И. Ганопольский. - М.: Профиздат, 1986. - 173с.
3. Лысогор Н.А. Питание туристов в походе. /Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. - М.: Пищевая пром-сть, 1980. - 93с.
4. Махов А.А. Зеленая аптека. 3-е изд., доп. / Сост. А.А. Махов. - Красноярск: Кн. изд-во, 1986. - 352с.
5. Медкова И.Л. Все о вегетарианстве. / И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова, Б.В. Брамбург. - М.: Экономика, 1993. - 200с.
6. Саратиков А.С. Родиола розовая. 3-е изд., доп. / А.С. Саратиков. Е.А. Краснов. - Томск: Изд-во ТГУ, 1987. - 254с.
7. Методический Центр Эколайн. http://www.ecoline.ru/ Список пищевых добавок, разрешенных и запрещенных в Российской Федерации.
8. Пищевые добавки. http://happyland.by.ru/culinary/dobavki.htm

Приложение 1. Объемные меры продуктов

Продукт	Объемные меры, г		
	Чайная ложка	**Столовая ложка**	**Двухсотграммовый стакан**
Вермишель мелкая	6	20	-
Горох	7	23	185
Изюм	8	24	155
Какао-порошок	9	25	-
Капуста сушеная	2	4	-
Картофельные хлопья	-	25	-
Кислота лимонная	8	25	-
Кофе молотый	7	20	-
Кофе растворимый	3	-	-
Крахмал	12	-	-
Крупа гречневая	8	25	170
Крупа овсяная	5	18	170
Крупа перловая	8	25	230
Крупа ячневая	6	20	180
Масло растительное	-	30	190
Масло сливочное	5	17	185
Мед	17	50	270
Молоко сухое	5	20	100
Морковь сушеная	3	11	-
Мука	10	30	130
Овсяные хлопья “Геркулес”	3	12	70
Орех фундук очищенный	-	30	130
Перец молотый	5	-	-
Пшено	-	25	180
Рис	10	30	180
Сахар	10	25	180
Свекла сушеная	3	11	-
Сода	12	28	-
Соль мелкая	11	27	-
Фасоль	8	26	185
Чай мелкий черный	3	9	-

Чернослив	-	30	-

Приложение 2. Пищевые добавки, вызывающие заболевания

Пищевые добавки, вызывающие опасные заболевания, а также подозрительные, запрещенные и не разрешенные в России и других странах.

Красители E100, E102-E105, E107, E110, E111, E120, E121, E123-E128, E130, E131, E140-E142, E150, E152-155, E160d, E160f, E166, E171- E175, E180, E182

Консерванты E209, E210-E219, E221-E233, E237- E239, E240, E241, E250-E252, E263, E264, E281-E283

Антиоксиданты E302, E303, E305, E308-E314, E317, E318, E320-325, E328- E330, E338-E341, E343-352, E355-E359, E365-375, E381, E384, E387-E390, E399

Стабилизаторы E403, E407, E407a, E408, E409, E418, E419, E425, E429 -436, E441-444, E446, E447, E450, E459, E461-E469, E470a, E470b, E474, E476-480, E482-496

Эмульгаторы E505, E512, E519-523, E535, E537-E550, E552, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E579, E580

Усилители вкуса и аромата E622-625, E628, E629, E632-E641

Пеногасители E906-919, E922, E923, E924b, E925, E926, E929, E938, E939, E942, E943a, E943b, E944-946, E948, E957, E959

Другие добавки E1000, E1001, E 1105, E1404, E1410, E1412-E1414, E1420, E1440, E1442, E1450, E1451, E1503, E1521

Приложение 3. Время варки каш, соотношение воды и крупы

Наимен. круп, бобовых	Время варки на костре, мин	Количество воды на десять порций, л			Количество крупы на десять порций, кг		
		Рассыпчатая	Вязкая	Жидкая	Рассыпчатая	Вязкая	Жидкая
Геркулес	10-20	-	4	5	-	1	0,5
Гречневая	20-40	5	6	6	1,5	1,2	1
Манная	5-12	-	5	5	-	0,8	0,5
Овсяная	30-60	-	5	5	-	1	0,6
Перловая	90-120	5	6	6	1,3	1	0,8
Пшенная	30-40	4	5	6	1,2	1	1
Рисовая	30-40	4	5	5	1,2	1	0,8
Бобы	120-180	4	5	5	1,2	1	0,8
Горох	40-120	4	5	5	1,2	1	0,8
Фасоль	60-120	4	5	5	1,2	1	0,8

Приложение 4. Костровые принадлежности и посуда

Наименование снаряжения и посуды	**Для группы 3-4 человека**	**Для группы 6-8 человек**	**Для группы 10-14 человек**
Топор	1	1	2
Ножовка	1	1	-
Пила	-	-	1
Верхонка	1	2	2
Крючья костровые	2	3	5
Примус (газ. плитка)	1*	2*	3*
Костровой тросик		1	1
Котел 3 л	1	-	-
Котел 5 л	1	1	1
Котел 7 л	-	1	1
Котел 10 л	-	-	1
Сковорода	1	1	1
Чашки	Комплект	Комплект	Комплект + 1
Ложки	Комплект	Комплект	Комплект + 1
Кружки	Комплект	Комплект	Комплект
Половник	-	1	1
Нож кухонный	-	1	1

* Для горных походов, проводимых выше зоны леса.