

Питание в спелео походе

Или как составить раскладку

Питание в походе – важная составляющая, так как от него зависит физическое и моральное состояние участников группы, а следовательно и успех мероприятия.

Раскладка (состав и количество продуктов) зависит от огромного числа различных факторов.

Два количественных параметра:

1 - Число участников похода

2 - Число дней похода

Эти параметры определяют количество продуктов и, если их перемножить - получим размер раскладки в человеко-днях. (скорее сего в человекоедах) Тут все просто (арифметика).

Состав раскладки. – неоднозначность!

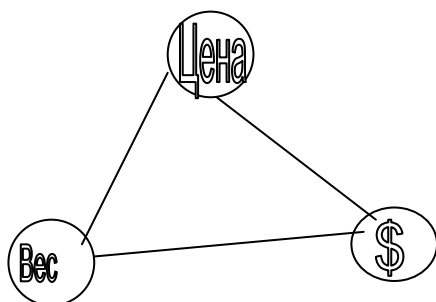
Три противоречащих требования к раскладке:

1 – Минимальный ВЕС

2 – Максимальное качество, питательность, полезность

3 – приемлемая цена.

Любое твоё решение – компромисс - уменьшая вес, проигрываешь либо в цене, либо в качестве и так далее.



То есть, любая раскладка – это точка некоего трехмерного пространства (вес, цена, качество). Какая именно это точка (где в она в пространстве) - определяется условиями похода.

Вес.

Вся сложность в том, что продукты надо тащить. В пеших и горных походах этот параметр критичен. В спелео походах зависит в основном от способа заброски.

Основной количественный параметр - количество сухой еду (которую тащат в рюкзаках) на 1 человека, на 1 день.

Норма 900-1000 граммов – для спелеопоходов. (у альпинистов эта цифра доходит до 300 граммов).

(пеший туризм 700 -800 граммов)

Вообще, это зависит от вида работ и количества сжигаемых калорий. При работе под землей сжигается максимум, поэтому 1кг на человека в сутки – оправдан. Увеличение веса подразумевает – качественное изменение раскладки а не количественное. (То есть брать не больше продуктов, а лучше, пусть тяжелее, но лучше)

Качество

Основной (критический параметр для спелеологов).

Меню – разнообразие блюд. На самом деле блюд, которые можно приготовить в походе достаточно мало (большой частью каши). Так вот, **чем дольше поход – тем должно быть разнообразнее меню.**

Все те же калории... Вообще – есть такая штука - баланс углеводов, белков, жиров – но по ней считать очень сложно.

Также при выборе меню нужно учитывать **условия** приготовления:

- На чем будет готовиться пища. Дрова костер, газ, бензин. (расход газа, расход бензина)
- Наличие воды в данном районе (если готовить суп или щи нужно много воды)
- Погодные условия, состояние участников группы (зависит от маршрута) Летом, при хорошей погоде, на берегу реки – можно готовить долго и не спеша (чистить картошку, резать и все такое). При -25 на улице, -5 градусах в пещере, когда нет воды, и уставшим участникам приходится топить лед – суп делать нецелесообразно - лучше, экономя газ и время, кидать гречку в холодную воду.
Еще пример. Летом на Арабике очень жарко – участники теряют много влаги – нужно восполнять потери – много пьют воды, чая, супы, кисель, компот. Зимой никто не захочет пить холодный кисель – организму нужно восполнять потери тепла (сахар!, шоклолад и тд).

Составление раскладки

Наиболее приемлема раскладка - с двухразовым полноценным питанием (завтрак, ужин) и перекус с чаем.

Для составления раскладки требуется:

1. Знать срок похода, из него получить количество приёмов пищи. Здесь надо сразу разделить полноценную еду и перекусы.
2. Знать количество участников похода.
3. Составить меню на каждый приём пищи. Составить список продуктов на каждое блюдо.
4. Для каждого приёма пищи умножить норму продуктов на 1 чел. на количество участников похода.

Разнообразные блюда в походе

Простая раскладка:

- Гречка с тушенкой
- Рис с тушенкой
- Рисовая молочная Каша
- Макароны с тушенкой
- (возможны другие каши)

Более качественная раскладка (когда условия похода позволяют).

- Те же блюда +
- Плов
- Щи
- Рыбный Суп

Утро - Вечер

На завтрак как правило готовят более простые блюда (каши) по причине простоты и быстроты приготовления. (нет времени на готовку)

На вечер остаются более сложные и вкусные блюда: супы, плов, салаты, и т.д.

Продукты

ПРО МЯСО

В любой раскладке должно быть мясо. Человек в сутки должен съесть 150 – 200 граммов мяса. Тут то и начинается выбор стратегии - мясо бывает разное:

1 - Тушенка (норма на 1 еду – 1 банка на 4 человек)

(+) относительно дешево – 35 рублей банка.

(+) не портится

(-) Кот в мешке – никогда не знаешь, что внутри (СОМНИТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО)

(-) Даже в самой хорошей тушенке - не все мясо – какая-то вода, сок жир и тд то есть БОЛЬШОЙ ВЕС (еще и жестяная банка), лучше выбрать не самооткрывающуюся банку.

2 – Сублимированное мясо (покупают фарш, либо мясо через мясорубку, духовка 6 часов - из мяса уходит вся влага, - внешне похоже на корм для кошек).

(+) ВЕС! В 3 - 3,5 раза легче чем сырое, то есть чем тушенка

(+) Качество (вкус на любителя, зато все достоверно).

(-) – может испортиться при не соблюдении технологии изготовления и хранения - хорошо для зимних походов

(-) В 2 раза дороже тушенки.

(-) Очень большая трудоемкость и времязатраты – 5 часов на 1 кг (то есть на сутки группе из 5 человек.)

3 – Колбаса – только сырокопченая – тк она не портиться

(+) Вес – легче тушни, тяжелее сублимятины

(+) Качество и хороший вкус даже в сыром виде

(-) В 3 раза дороже тушни

4 – существует фабричное сублимированное мясо - но очень дорогое, как еда космонавтов

Для поездок по Самарской области – только тушня, куда дальше - смотреть по обстоятельствам.

Про хлеб

1. Свежий хлеб - тяжелее и объемнее, портится

2. Сухари - легче, нужно готовить, дольше хранятся

3. Заменители - хлебцы, галеты и солёные крекеры, - долго хранятся, не нужно готовить, иногда имеют герметичную упаковку.

Молоко

1. Свежее - прецедентов не было

2. Сгущенное - самый распространённый вид. Уже содержит сахар. В банке, пакете, или перелитое в большую бутылку (ПЭТ)
3. Сухое - фактов использования не помню

Овощи (сырая трава)

Чаще всего используют лук и чеснок как приправу и витаминную добавку.

Такие как картошка, морковь и капуста применяют в долгих походах без большого пешего маршрута для приготовления супов, салатов и поджарки. При возможности их стоит подготовить к употреблению: почистить, помыть, возможно, даже порезать. Иногда тоже применяют сублимацию.

Сыпуха

Это крупы, макароны и хлопья - основная еда.

По возможности тоже должна быть готова к употреблению - чистая и дозированная (желательно в пакете с мерными рисками)

Основные нормы продуктов для типовой простой раскладки.(на 1 раз) **Полноценная еда (завтрак или ужин)**

- ❖ Мясо: тушенка 1 банка на 4 человека
Говядина – для каши, свинина (больше жира, мяса меньше) – на Щи.
(либо если это рисовая каша - 1 банка сгущенки на 6-7 человек)
- ❖ Сыпуха (крупа)
 - **Гречка, Рис** – 100 гр/чел (1 кружка крупы на троих) Также можно и другие каши (пшеника, манка, геркулес, перловка, кукурузная) если знаете как готовить, и потом будете это есть.
 - **Макароны** 120-150 гр/чел.
- ❖ **Соль** (по вкусу) около 5 грамм на человека
- ❖ **Хлеб** (1 бух на 10 чел) или сухари
- ❖ **Кетчуп, горчица, майонез** – 50 грамм на человека (майонез съедят в любом количестве) Главное не количество а разнообразие (сортов, видов)
- ❖ **Топленое масло** – добавляется в кашу по вкусу (на 6 человек – 1 столовая ложка) (+)
В отличие от сливочного масла - не портится.
- ❖ **Лук, Чеснок** – выдается к каше по 1 -2 дольке на человека.
- ❖ **Чай** –100 грамм - на 13 человек на 1 день
(чай могут пить чаще чем есть. Чай минимум три раза в день, но на практике – больше)
Если поход больше недели – расход чая изменяется с течением времени – в первые дни больше – в последние дни похода - чай надоедает – нужно предусмотреть альтернативу (кракадэ, зеленый, какао и тд.)
- ❖ **Кофе** - выдается только к завтраку – либо в пакетиках, либо в банке – и в том и в другом случае норму, написанную на упаковке нужно увеличивать в двое (если на банке нескафе написано 50 чашек – это значит – 20-25 реальных кружек).
- ❖ **Сухие сливки** – ну это уже каприз. Если поход предполагает длинную пешую заброску (более 1 дня пути)-сливки и кофе – только по праздникам. На чае же экономить не стоит (много не сэкономишь, а вот если чай закончится – будет очень плохо).
- ❖ **Сахар** – в зависимости от условий – (кто-то кладет 1 ложку, кто-то пять, кто-то вообще без сахара, однако зимой, либо в пещере – все пьют чай с Большим количеством сахара). На 1 человека 50 -100 гр в день.
- ❖ **Ништяки** к чаю (печенья, пряники, сушки, баранки, вафли) и тд и тп - 100 гр на 1 чел на 1 раз.

- ❖ *ГАЗ* его конечно не едят, но его стоит учитывать, чтобы не грызть сырую крупу.
Расход газа следует брать из расчёта 1 большой баллон (450гр.) на 10 человек, и то это с большим запасом.

Перекус ()

Требования к перекусу:

минимальное время приготовления (так, как маршрут на сегодня еще не закончен)
максимальная питательность.

Обычно ничего не готовят, а кипятят чай.

На поверхности в теплое время – чай с обычными ништяками (печеньями, вафлями, пряниками)

В пещере чай с питательными ништяками.

Орехи (арахис), Сухофрукты, Шоколад, Халва, Козинаки или Сырокопченая колбаса

Обычно, перекус для выхода в пещеру, тот который заменяет обед, имеет вес 200...250гр. и имеет следующий состав:

сухофрукты 80-100гр.

орехи 80-100гр.

шоколад 50 гр.

Таким образом, составив меню (список блюд) Вы умножаете каждый продукт в рецепте каждого блюда на количество человек и количества этих блюд (сколько раз вы будете есть именно гречку). Потом складывает количество каждого продукта. И получаете раскладку. Делите продукты между участниками поровну (девушкам можно дать меньше продуктов – если тяжелая пешая заброска).

При распределении продуктов нужно стремиться к равномерности – это плохо, если вся тушенка у одного человека, а он взял и опоздал на поезд.