**Питание в однодневном походе**

Питание в однодневном походе выходного дня, подготовка продуктов, пример составления меню и определения необходимого количества продуктов.

Однодневным туристским походом может быть поездка на экскурсию в другой город, выезд в лес, к реке или на соревнование по спортивному ориентированию. Естественно, что готовить еду на костре в однодневных походах нет никакой необходимости. Во время экскурсии в другой город бывает возможность поесть в столовой или кафе. Если же обстоятельства складываются иначе, то о питании нужно позаботиться заранее.

Хорошо поесть в походе — это двойное удовольствие. Тут и аппетит на свежем воздухе, и блаженное первобытное чувство восстановления сил после нелёгкого дня, и законная возможность отдохнуть. Однако кроме удовольствия хорошая еда на биваке — это и залог полноценной работы участников на маршруте. Сытый турист — энергичный турист!

Есть простое правило: чтобы поход прошёл хорошо, нужно на его организацию потратить времени в два раза больше, чем длится сам поход. То есть, если вы идёте в поход на выходные, разумно начать к нему готовиться уже во вторник. А если вы идёте в поход на две недели — то подготовку следует начинать за месяц

Для питания в однодневных туристских походах нужно брать продукты, которые могут сохраняться доброкачественными одни-двое суток. Обычно в таких походах приходится устраивать одно-двухразовый прием пищи. Однако когда выезд слишком ранний, а приезд намечается поздний, целесообразно поделить еду на три раза.

Продукты для однодневного похода необходимо подготовить в домашних условиях. В отдельных случаях можно даже приготовить дома первое блюдо и взять его с собой в термосе. Надо исходить прежде всего из фактического числа участников похода и количества приемов пищи. В этом случае удобно заранее составить меню, которым руководствуются при подготовке к походу.

Обычно в таких случаях принято брать с собой бутерброды, сваренные вкрутую яйца, сыр, колбасу и различные напитки (чай, кофе, компоты и т.п). При этом надо учесть, что колбаса должна быть только копченая. Вареная колбаса быстро портится.

Для разнообразия в походы выходного дня рекомендуется брать с собой:

* Сырые овощи и фрукты.
* Холодное отварное мясо.
* Пасты.
* Сливочное масло.
* Печенье, вафли, домашние пироги.

Овощи перед походом необходимо тщательно промыть, обдать кипятком, затем сполоснуть холодной водой и обсушить. После чего положить в полиэтиленовый мешочек. Хлеб либо предварительно нарезанные батоны также положить в отдельный полиэтиленовый мешочек. Сливочное масло лучше брать с собой в специально предназначенной для этой цели упаковке, посуде.

Первые блюда (горячие и холодные) можно брать с собой только в термосе. Во избежание порчи первое блюдо надо наливать в заранее помытый термос горячим, свежеприготовленным. Если наливают холодное блюдо, термос надо предварительно охладить. Хранить горячую пищу в термосах следует не более 24 часов.

За это время температура налитой в термос вместимостью 1 литр жидкости должна снизиться с плюс 95 до плюс 60 градусов. Для термосов меньшей вместимости время снижения температуры уменьшается. Эти показатели справедливы для температуры внешней среды плюс 18 градусов.

**Способы приготовления бутербродов для походов выходного дня.**

Вот несколько способов приготовления бутербродов, рекомендуемых для походов выходного дня на группу из шести человек. Нормы продуктов даны из расчета на 2 батона пшеничного хлеба и 200—250 грамм сливочного масла.

Батоны (лучше всего вчерашней выпечки) нарезать поперек ломтиками толщиной 1—2 см (примерно 48 штук). Ломтики намазать маслом и разделить на 4 части (по 12 штук). На каждый второй ломтик из каждой части положить один из нижеследующих видов продуктов. Прикрыть другим ломтиком хлеба, слегка прижать и выровнять.

Каждые три бутерброда из каждой части обернуть пергаментной бумагой или алюминиевой фольгой, а затем обычной бумагой. Сохранять бутерброды до употребления в холодном месте, тщательно охраняя от солнечного тепла.

**Виды продуктов, из которых для бутербродов следует выбрать четыре:**

100 г ветчины или корейки.

100 г соленого огурца, нарезанного кусочками.

140 г мясного или печеночного паштета.

150 г швейцарского или другого твердого сыра.

150 г отварного мяса.

Яйца, сваренные вкрутую, нарезанные кружочками.

1 банка сардин (крупные можно разделить пополам),

100 г помидоров, нарезанных кружочками, соль, перец.

**Меню однодневного похода**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Обед. |
| **Основное блюдо** | Гречка с тушенкой или макароны «по-флотски» |
| **Сладкое** | Пряники или печенье |
| **Напитки** | Чай черный или зелёный |
| **Хлеб** | Черный, свежий |
| **Дополнительно** | Сахар, чеснок |

Очень важно разобраться, какое питание необходимо в походе, а о какой лучше забыть на время путешествия.

**Организация питания в походе – целая наука.** Так называемая раскладка, то есть план питания, определяется такими факторами, как характер и место проведения похода, его длительность, состав участников и многими другими. Поэтому, собираясь в поход, важно правильно ответить на вопрос: какую еду нужно брать именно в этот в поход. Ведь от правильного рациона зависит хорошее настроение туристов и их общее самочувствие.

Как показывает практика, наиболее оптимальный вариант – это когда всеми вопросами питания в походе занимается один человек — завхоз. В его обязанности входит составление меню, подсчет и выбор необходимых продуктов и распределение обязанностей, связанных с приобретением продуктов питания для похода. Именно завхоз продумывает, что взять в поход из еды.

Составляя меню для питания в походе, завхоз должен помнить о наборе необходимой для человека калорийности и сбалансированности питания и, конечно же, об экономии места в рюкзаке и его веса. Итак, как же правильно подобрать идеальные с точки зрения калорийности продукты для похода? Как правильно составить примерную дневную раскладку в поход на человека?

Раскладка в поход — это умение взять и полезное, и нужное.

**Какую еду брать в поход?**

**Во-первых,** продукты должны быть богаты углеводами: простыми (сахар, шоколад, печенье, изюм), которые в считанные секунды отдают сахар в кровь, и сложными (овсяная каша, гречка, зерновые хлебцы), которые благодаря долгому расщеплению способствуют притуплению чувства голода.

**Во-вторых,** нельзя забывать о белках, которые поддерживают функционирование мышц и придают им сил.

**В-третьих,** для нормального функционирования организма необходимы жиры. Рекомендуется выбирать ненасыщенные жиры — орехи, семечки и др. так как животные жиры плохо усваиваются во время сильных физических нагрузок.

**В-четвертых,** каждый уважающий себя походник помнит о важности витаминов, в особенности витамина С. Так, сладкий чай с лимоном – отличный способ избавиться от симптомов начинающейся простуды.

И конечно же вода — это классическое «топливо» для организма. Она способствует поддержанию нормального давления, насыщает энергией и утоляет жажду. Рекомендуется выпивать не менее 1-2 литров в день.

**Приготовление еды в походе**

При планировании питания в походе важно продумать и сам процесс приготовления еды. В большинстве случаев пищу готовят на костре или горелке. Однако такие факторы, как дождь, отсутствие поблизости дров, запрет на разведение костров, например, в заповедниках, ограниченный объем бензина или газа для горелки, делают приготовление пищи проблематичным, поэтому нужно заранее просчитать количество газа, и розжиг для сырых дров. Либо включить в меню сублимированные продукты, которые не нужно готовить, а достаточно просто залить горячей водой, что сэкономит время и газ (дрова).

**Посуда для похода**

У каждого участника похода должна быть кружка, ложка, миска и нож. Это универсальная формула, которая действует во всех путешествиях. Что касается котлов, то здесь все зависит от количества человек. В старой школе туризма рекомендуется рассчитывать так: на каждого человека по 0.7 литра. То есть, если в компании 6 человек, то котел нужен 4х литровый. Но если готовить из сублиматов, то это позволяет брать всего лишь один литровый котелок на 5-6 человек и гораздо меньше газа, что в итоге очень положительно сказывается на весе группового снаряжения.

**Сублимированные продукты для похода**

**Сублиматы** — это продукты, из которых удаляют воду путем сублимации. Сначала она замораживается, потом сушится в вакууме. Отметим, что большая часть полезных элементов сохраняется, а в использовании консервантов нет необходимости. Бытует мнение, что сублимированная еда не такая полезная, как обычная, которая приобретается в продуктовых магазинах. Но давно доказано, что в сублиматах сохраняется больше полезных компонентов, чем, к примеру, в сушеных грибах или ягодах.

**По сравнению с классической раскладкой, сублимированная еда обладает целым рядом преимуществ.** Сублимированные продукты мало весят, быстро готовятся, они полезны, привычны и разнообразны, можно легко рассчитать порцию и после их приема отпадает необходимость мыть посуду.