Автор: Vladislav V. Chugurov
08.05.2014 15:56 - Обновлено 08.05.2014 16:53

Еда должна компенсировать энергетические потери организма. Из-за малой продолжительности похода нет смысла точно рассчитывать соотношение белков, жиров, углеводов и количество калорий, достаточно простого набора продуктов. Желательно использовать легкие и быстропригатавливаемые продукты.



Тушенка и рыбные консервы для одного человека имеют слишком большой вес, поэтому я предпочитаю вместо них брать копченую колбасу и сало, также можно использовать

сухое соевое мясо. В чистом виде оно безвкусное, но приобретает вкус той еды, в которой готовится, например, его можно использовать при варке рожков со специями. Купить соевое мясо можно в диетических отделах некоторых продуктовых магазинов.

Каши удобно использовать в пакетиках. Они дороже, но имеют преимущество в том, что уже расфасованы по порциям, не надо отмерять нужное количество воды, каша не подгорает, легко отмывать котелок. Норма крупы на одного человека – 80 г (кружка 0,5 л на троих), манки – 50 г. Если готовите без тушенки, целесообразно добавить в готовую кашу немного масла. Для приготовления молочной каши, ее варят на воде, а в конце добавляют сгущенку или разведенное в кипяченой воде сухое молоко. Также можно применить быстрозавариваемые молочные каши. Необходимо помнить, что манная и пшеничная каши и макароны это в принципе одно и то же.

В качестве макаронных изделий лучше применять витушки, так как с них проще слить воду. Норма – 100 г/чел (кружка на двоих). Для быстрого приготовления можно взять быстрозавариваемую лапшу, но это на любителя. Кроме того, продаются макаронные изделия с сокращенным временем варки – всего 3 мин. По внешнему виду и вкусу ничем не отличаются от обыкновенных, а варятся действительно очень быстро.

Картофель не берут из-за большого веса, вместо него можно применять сухой картофельный порошок. Наиболее съедобный Knorr. Для улучшения вкуса в него добавляется масло. Дома заранее необходимо методом проб определить необходимый размер порции. Для меня достаточный размер составляет 5 полных столовых ложек (50 г).

Перекус применяется во время привалов или вместо обеда, если нет времени или желания на остановку для приготовления нормальной еды. Перекус на привалах должен быть высококалорийным и легкоусвояемым. Хорошо подходит шоколад, орехи, леденцы. В качестве обеденного перекуса я обычно использую копченую колбасу, сникерс, чай.

Ужин должен восполнить потерянные за день калории, после него должно прийти ощущение сытости, поэтому пища должна иметь достаточной объем с повышенным содержанием жиров. На ужин беру единственную банку тушенки, ее следует брать хорошую, дорогую. На общий бюджет лишние 50 руб существенно не повлияют, а впечатление может быть испорчено. Так же в качестве закуски хорошо идет сало. Вечерний чай нельзя ограничивать, сушки и халва тоже пользуются популярностью.


Картофельное пюре
МЯС
СОЕВОЕ
Гуляш