

Особенности питания и приготовления пищи

ОРГАНИЗМ И ЕДА

Организм человека находится в тесной взаимосвязи с внешней средой. Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая переходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах. Пища оказывает влияние на центральную и периферическую нервную систему, а через них и на весь организм.

В туристском походе на свежем воздухе, при хорошей физической нагрузке и положительных эмоциях активизируются обменные процессы организма, увеличивается расход энергии. Питание надо организовать так, чтобы оно перекрывало энергозатраты человека, а кроме этого было разнообразным по составу продуктов, восполняло невозобновимую биохимически-активную часть веществ, несло привлекательность и удовольствие.

Пища лучше усваивается, если её едят с аппетитом, если блюда доставляют удовольствие своим видом, цветом, запахом. Хорошо, вкусно, аппетитно и вовремя поесть (*не перегружаясь*) — это дело вашего здоровья, вашей работоспособности, что важно и в обычной жизни и, особенно, в туристском походе. Неправильное питание ведёт к нарушению нормальных функций организма, к его преждевременному изнашиванию. Равнодушное, безразличное отношение к пище вовсе не является достоинством.

Каждый поход предъявляет к питанию участников свои конкретные требования, тем более, что само приготовление пищи в походных условиях зависит от окружающих условий местности, от маршрута, погоды, сезона, а также от качества снаряжения и специфики туристского быта.

НОРМЫ И ВЕС ПИЩЕВЫХ РАЦИОНОВ

Сотрудники Института (*Академии*) Питания и врачи, изучали на протяжении многих десятилетий функции организма человека. Они выявили и показали в специальной литературе разные уровни *норм питания*, которые отличаются по качественному составу, калорийности и периодичности. Но, независимо от особенностей тех или иных условий, *нормирование пищевых рационов* необходимо для саморегуляции и поддержания *баланса обменных процессов в организме*. Человеку для нормальной жизнедеятельности постоянно требуются различные вещества, поэтому продукты пищевого рациона надо *разнообразить*.

В оригинальной таблице *суточного рациона* показаны в сравнении примерные нормы по весу и калорийности типовых продуктов для *однодневного, простого и условно-сложного* походов.

Суточные нормы рациона продуктов *гр.* на 1 чел./день

<i>Наименование</i>	<i>1-2'дневн. трен, походы</i>	<i>прост, мн/дневн. походы</i>	<i>сложн, мн/дневн. путешествия</i>
Хлеб (чёрный, белый, сухари, галеты)	400-500	350-500	140-200
Крупы разные и макаронные изделия	180-220	180-200	160-200
Мясо обраб. (конс., туш., пашт., субп.)	100-140	100-130	50-70
Колбасные изделия (п/к, те/к, к/ветч.)	50-100	50-80	60-70
Сыры (пп., тв., копч.) - сохр. упаковка	30-60	30-50	30-40

Масло (спив., толп., раст., сп.маргарин)	40-60	40-50	80-100
Молоко (сгущ., сухое) и сух. спивки	60-70	50-80	70-80
Суповые концентриров. наборы (б, п)	до 50 + овощи	30-40	30-40
Сахар, глюкоза, конфеты	100-180	120-160	150-180
Изюм, инжир, косхапва, щербет, орехи, курага, чернослив и т.п.	30-70	30-50	50-60
Соль, специи и приправы, пук, чеснок, чай, кофе, какао, витамины	30-40	30-40	30-50
Калорийность (в килокалориях)	3300-4200	3000-3500	3900-4500
Вес с учетом упаковки (в граммах)	1300-1600	1200-1400	900-1200

Обычно основы этих норм учитываются во время подготовки к походу, при составлении *меню-раскладки*. Перебор ряда продуктов увеличивает вес, а неверный состав может привести к дефициту энергии или физиологическим нарушениям. Поэтому, **хорошему завхозу и руководителю надо уметь найти золотую середину — предусмотреть: и нормирование калорийности, и разнообразие, и возможность приятных эмоционально-неожиданных «изюминок» — притом, без перегрузки в весе.**

В простых вылазках на природу и в однодневных походах часто делают просто общий стол из взятых из дома бутербродов и фруктов. Чай берут во флягах или готовят на костре. Вести специальные расчёты норм питания в таких случаях не имеет смысла, да и невозможно, особенно, когда в поход собирается школьный класс. В реальной практике получается, что в однодневный поход или на экскурсию в лес школьники обычно набирают продуктов с избытком, а родители всегда стараются добавить «своему чаду» что-нибудь вкусненькое (*«чтобы не умер с голоду»*). Вес продуктовой части рюкзака в однодневном походе не регулируется и может составлять от 1-2 до 4-5 кг (*бывают и такие!*) на одного чел /день. Для тренировочного однодневного похода попробуйте всё-таки учесть, что вес продуктов желательно иметь не более 1200-1300 гр. на чел/день. В несложных многодневных походах энергетический расход: 3000-3500 килокалорий, а вес продуктов на одного человека в сутки в среднем можно довести до 1 кг. В более сложных походах (*см. таблицу норм*) расход энергии — до 4000 ккал., при соотношении БЖУ (*белков, жиров и углеводов*): 1-1-4. Составляя раскладку продуктов для более сложного многодневного путешествия, учитывая современные возможности сублимации, прессовки и упаковки продуктов, можно без ущерба и проблем снизить вес до 800-600 гр. в день на 1 человека. Иногда в пути планируют дозакупку продуктов, особенно тяжёлых: хлеб, крупы, соль, сахар, масло. Лес, река и заходы на ферму помогут с ягодами, грибами, рыбой, молоком, яйцами, картофелем, фруктами и зеленью, что улучшит разнообразие, добавит витаминов и свежих продуктов к столу.

В водных путешествиях продукты едят не на плечах в рюкзаке, а на судне и тут уж туристов их вес может не стеснять: можно изначально взять больше консервов и круп, свежих овощей., картофеля, муки, масла и соли. Разнообразие приправ и специй украсит вкус приготовленной рыбы.

В горных, а тем более в лыжных зимних походах, при больших энергозатратах, приемлемы сладкие углеводсодержащие продукты с высокой плотностью: косхапва, щербеты, инжир, изюм, курага, нуга, шоколад; а также продукты с повышенным содержанием жиров: копчёное сало, масло, сыр (*немного*), т/к колбасы, сухое молоко и сливки, подсушенная ветчина. Зимние походы иногда требуют энергетических затрат до 4000-4500 ккал. и, что интересно, для школьников энергоёмкость должна быть выше, чем для взрослых туристов (*молодой растущий организм*), поэтому, в данном случае, следует

выбирать продукты, имеющие при минимуме веса максимальные вкусовые качества и энергетический эффект (см. таблицу «Энергетическая ценность продуктов»).

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

ВЕС И СУШКА

Большие физические нагрузки требуют калорийное и полноценное питание, но продукты в любом путешествии всегда составляют ощутимо большой вес в Вашем рюкзаке. При нормальной регуляции водно-солевого режима в походе, вода пополняется на маршруте, поэтому уменьшить вес разных групп продуктов можно усушкой и частичной сублимацией. Не теряя качества и скрытой активности большей части фитонцидов, витаминов, связанных эфиров, естественных ароматизаторов и других составляющих, *правильно высушенные* продукты, при поступлении влаги в их клетки, в считанные минуты восстанавливают свои свойства. При использовании сушёных продуктов часть из них размягчается и разваривается при готовке, а некоторые лучше размачивать заранее.

РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ

В зависимости от условий путешествия, режим питания в туристском походе может различаться. Конечно, самое оптимальное — предусмотреть горячее трёхразовое питание с хорошим, 1,5 — 2,5 - часовым привалом на обед в середине дня. Но походные условия специфичны, например, в водном походе обед можно соединить с купанием и более длительной остановкой днём, а на переходах по спокойным протокам и плёсам, наоборот, часть обеда доедать на ходу, соблюдая очерёдность гребли или работы с парусами. В зимних походах качество и плотность завтрака и ужина обычно превышает дневной перекус или короткий обед — таковы особенности короткого ходового дня, температур и условий переходов. Это сравнение хорошо видно в таблице.

Соотношение режима и примерной плотности питания в походах разных видов.

	Время в зависимости от вида похода	1-дневный тренировочный поход	Виды многодневных походов											
			Пешеходные варианты			Льжные варианты					Водные варианты		Горные варианты	
			1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1	2
Завтрак	6/7/8/9	25	30	35	25	40	35	30	40	40	30	35	30	40
Перекус	11/12/12	5	-	-	5	20	20	5	25	20	-	-	10	15
Обед	13/14/15	35	40	40	40	-	-	30	-	-	35	40	20	-
Перекус	16/17/18	10	5	-	5	10	15	5	-	-	10	-	15	10
Ужин	20/21/22	25	25	25	25	30	30	30	35	40	25	25	25	35

Кол-во раз		5	4	3	5	4	4	5	3	3	4	3	5	4
------------	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

При передвижении происходит интенсивная работа и длительное многочасовое голодание усиливает внутреннее состояние голодного напряжения, постепенно ярче чувствуется усталость. На некоторое время избавиться от этого поможет пара кусочков сахара, глюкоза, барбариски, иногда 1-2 сухаря, слегка запитых водой, сушёные абрикосы (*урюк, курага*), инжир и чернослив. Но эти полумеры полностью не утолят голод, а только слегка заглушат его и отодвинут во времени. Есть непрерывно, а тем более всухомятку вредно — это приводит к неправильному расходу пищеварительных ферментов и нарушению пищеварения. Не стоит безвольным сиюминутным желанием постепенно расшатывать сбалансированную работу своего желудка, ДПК, печени. Лучше последовательно чередовать хорошую работу с нагрузкой и нормальное качественное разнообразное питание.

СОСТАВ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Главные составляющие продуктов питания — это белки, жиры (*липиды*), углеводы — БЖУ, витамины, воды и минеральные соли. **Белки** составляют основу жизни. Они определяют специфичность и идентичность тканей, являются структурной составляющей клеток и органов. **Жиры и углеводы** являются главными источниками энергии и определяют, в основном, калорийность пищи. Очень важно при подборе продуктов верно сбалансировать соотношение этих веществ. (*См. таблиц составы и калорийности продуктов*).

Состав и калорийность основных продуктов.

Продукты	Содержание БЖУ в 100 гр. продукта			Калорийность (на 100 гр. продукта)
	белки	жиры	углеводы	
Мясо тушеное (говядина)	25,0	12,8	0,5	223
Свинина тушеная	13,4	27,8	0,4	315
Шпиг, сапо копчёное, солёное	1,8	78,6	0	739
Паштет мясной				240
Копбаса п/копченая	14,5	31,1	0,1	349
Колбаса копченая	18,9	36,4	0,1	420
Масло сливочное	0,5	79,3	0,5	742
Масло топлёное	0	94,1	0,1	875
Масло растительное	0	99,8	0	700-900
Молоко сгущённое с сахаром	7,1	8,6	54,9	334
Молоко сухое	27,1	24,6	25,8	480
Сливки сгущённые с сахаром	8,1	18,5	46,6	396
Сыр	19,2	27,2	3,4	348
Яичный порошок	49,9	34,2	0,1	523
Сахар	0	0	98,9	406
Хлеб ржаной	4,7	0,7	39,2	187
Сухари пшеничные	10,5	1,2	68,5	335

Манная крупа	9,5	0,7	70,4	334
Гречневая крупа	8,6	2,3	62,4	312
Овсяная крупа	8,9	5,9	59,8	336
Пшено	8,2	2,2	63,8	316
Рис	6,4	0,9	72,0	330
Ячневая и перловая крупа	6,3	1,2	66,2	310
Горох	15,2	2,1	49,3	286
Макаронные изделия	9,6	0,8	71,2	338
Какао порошок, шоколад		17,0		720
Икра лососевых зернистая, паюсная				280

В системе внутреннего гомеостатического обмена жиры и углеводы взаимосвязаны. Это проявляется в открытии т.н. «второго дыхания», в энергетичности среднеазиатских рецептов чая с маслом и жиром, в элементарной возможности каждого человека к лечению голоданием и мобилизации скрытых внутренних сил и запасов организма.

При избытке в пище углеводов в отдельных клетках и тканях откладывается запас жиров и липоидов, которые расходуются организмом при больших энергозатратах. На жиронакопление вырабатывается т.н. «клеточная память» поэтому, если ослабить физические нагрузки, организм будет снова накапливать запас жиров. Для нормального общего баланса питания в пище должны присутствовать сложные биохимические активаторы и соединения — **витамины**, а также некоторые **минеральные соли**. Все процессы происходят при постоянном проточном обмене **воды** и поэтому водно-солевой режим на маршруте — это отдельный вопрос, который надо изучить завхозу туристской группы.

УПАКОВКА ПРОДУКТОВ

Продукты следует *нормально сохранять* и использовать их в приличном виде по мере необходимости в течение всего путешествия. Для этого все продукты надо расфасовать и надёжно упаковать в отдельные «блоки»: мешочки, пластиковые ёмкости и контейнеры, капсулы, коробочки.

1-ое условие — удобство работы с *блоками*.

2-ое условие — ни одна упаковка не должна рваться и раздавливаться, а продукты — рассыпаться и перемешиваться.

3-е условие — герметизация от воды (*даже, если Вы в пустыне, тогда она сработает от песка и пыли*).

Самое удобное для каждого участника, для завхоза и для дежурных — это заранее рассортировать и, распаковав, подписать основные мешочки и блоки с продуктами по дням похода, а ещё лучше — для каждой готовки пищи, например: «*Завтрак № 7*», *СПИСОК продуктов, количество, дежурные*. Такие продукты, как соль, растительное масло, часть специй, кетчуп (*иногда—сахар, спирт*) и т.п. расходуются из общей упаковки постоянно и таким образом, что в условиях похода их лучше хранить в плотно завинчивающихся лёгких пластиковых ёмкостях разных цветов, с надписями. Крупы и некоторые схожие сыпучие продукты весьма удобно отсыпать из удлинённых колбасообразных матерчатых мешочков с затяжками, которые, в свою очередь, находятся в герметике из целлулоида, перфоля, полиэтилена. Шоколад, плитчатый бульон, хлебцы, галеты, как и медикаменты — всегда надёжнее переносить упакованными в плотную коробочку для сохранения формы. Разумный завхоз предусмотрит, чтобы различные по ассортименту

группы продуктов оказались, по возможности, равномерно распределены по разным участникам или экипажам на случай непредвиденных обстоятельств. Как удобнее и рациональнее упаковать и переносить продукты в рюкзаке.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ПОХОДЕ

На костре, в дыму, над огнём и на жару с самых древних времён человек создавал и готовил практически всё, что считал возможным: оружие, посуду, украшения и, конечно, пищу.

Огонь, дым и жар позволяют варить, обжаривать, печь, коптить ... но и сжигать, поэтому перед началом приготовления пищи в походных условиях подготовьте возможность регуляции пламени.

В отличие от привычных для многих домашних условий, приготовление пищи на костре, на примусе, на кемпинг-газе или в автоклаве имеет свои особенности. Во-первых: совершенно независимо от готовки необходимо следить за подачей огня. Во-вторых: иной раз мешают: дым, жар, пар, ветер, снег, мороз, окружающие и общее неудобство — надо приспособливаться. В третьих: неравномерность прогрева, погода, сами продукты и некоторые детали, такие, как палка-мешалка, поварёшка, рукавицы, даже открытые и развевающиеся волосы у дежурных, могут наложить свой экзотический (!*) отпечаток, заранее позаботьтесь обо всём.

Время варки для разных круп, супов, мяса и овощей различается в зависимости от того, какой степени рассыпчатости Вы хотите получить кашу или насколько наваристым нужен бульон.

Ориентировочное время продолжительности готовки ряда продуктов, в зависимости от качества используемых условий и пламени, показана ниже в таблице.

Продолжительность варки и готовки в походных условиях.

Продукты	Соотношение воды и продуктов	Продолжительность варки и готовки		
		на костре	на примусе и газе	в автоклаве
Картофель	покрыт	20-30 мин.	20-25 мин.	12-18 мин.
Вермишель, рожки, лапша	6/1	10-18 мин.	10-15 мин.	8-12 мин.
Гречневая крупа	7/1	35-40 МИН.	30-35 мин.	10-15 МИН.
Пшеничная крупа	6/1	30-40 МИН.	25-30 мин.	10-12 МИН.
Овсяная и пшеничная крупа	8/1	40-45 мин.	30-40 мин.	12-17 мин.
Геркулес	4/1	10-15 мин.	10-15 МИН.	5-8 МИН.
Рис	6/1	18-35 мин.	20-30 мин.	7-15 мин.
Манка	9/1	7-12 мин.	5-10 мин.	4-7 мин.
Перловая крупа	6/1	1 час	40-45 мин.	15-20 МИН.
Горох, фасоль, кукуруза	5/1	1,5-2 часа	1,5-2 часа	20-30 мин.
Капуста, шпинат, щавель	в супе	15-20 мин.	12-15 мин.	7-10 мин.
Свекла, морковь	в супе	20-25 мин.	15-20 мин.	8-12 мин.
Мясо говядина	покрыто	1-1,5 часа	1 час	до 30 мин.
Мясо свинина	покрыто	1-1,2 часа	45-50 мин.	до 30 мин.
Мясо для	немного	15-30 мин.	15-20 МИН.	10-15 мин.

жарения, тушения Рыба	в супе	15-20 мин.	10-20 МИН.	8-12 мин.
-----------------------------	--------	------------	------------	-----------

Сравнение веса и меры некоторых продуктов.

Продукты	(в граммах)		
	Кружка 0,5 л.	Столовая ложка	Чайная ложка
Вермишель, лапша, рожки	170-250		
Гречневая крупа	365-420		
Перловая крупа	370-460		
Манная крупа	335-400	10-20	4-8
Крупа ячневая	350-360		
Овсянка	300-400		
Рис	410-460		
Пшено	385-404		
Фасоль	350-440		
Горох	485-460		
Мука пшеничная	320	10-50	5-20
Мука картофельная (блинная)	400	12-50	5-20
Сахарный песок	400-450	12-25	5-10
Соль	500-650	15-40	5-10
Масло топленое	470-500	15-50	5-20
Молоко	500	15	
Молоко сгущенное с сахаром		15-25	5-10
Молоко сухое	240	8-20	3-7
Сметана	490-500	15-25	5-10
Томатная паста	440	12-25	5-10
Яичный порошок		10-25	

Помните, что витамины — это сложные, биохимически активные структуры. При готовке пищи, под воздействием высоких температур, огня, пищевых кислот и т.п. — витамины распадаются на составные элементы и теряют свои специфические свойства. В свежей, сочной зелени витаминов всегда больше, чем в проваренных овощах и фруктах, см. таблицу:

Степень сохранности витамина «С» при кулинарной обработке продуктов

Наименование блюд	Сохранность Вит. С (в % от исходного продукта)
ЩИ из свежей или квашеной капусты свежеприготовленные	50-60
Борщ, подогретый до 1=70-75 градусов через 3-4 часа	20-30
Щавель, свекольник и супы из ботвы крапивы, кислицы и другой дикорастущей зелени	55-65
Капуста тушеная и лук жареный	15-20
Картофель вареный в кожуре	75-80
Картофель вареный в очищенном виде	50-65
Картофельное пюре	20-25
Суп картофельный свежеприготовленный	50-55
Суп картофельный с морковью и зеленью, через 3-4 часа	30-35
Окрошка холодная на квасе	90-95

По правилам безопасности передвижения в лагере, особенно в больших группах, тросик следует подвешивать чуть выше головы высокого человека, нужен соответствующий набор крючьев. Но, если Вы готовите на треноге, на рогульках, наклонной жерди, в камнях или на металлическом очаге, то присматривайте, чтобы всё имело запас прочности, посуда не упала, а вода не пролилась. Неплохо, если свободные ребята, не мешая дежурным, помогут им подготовить продукты или размешивать кипящий суп в котле.

Советы дежурным.

В действиях дежурных у костра, когда они готовят еду на всю группу своих товарищей по походу, должна быть согласованность. Одежда плотно закрывает себя от возможного ожога (*штормовка, рукавицы*), волосы прикрыты, даже обутые ноги не ставьте близко к раскалённым углям и жару. Берегите глаза и заранее под рукой имейте все необходимые инструменты и продуктовые добавки.

Пусть дрова и продукты в зоне костра имеют разные полюса размещения. Не оставляйте упаковки с продуктами вблизи огня и горячей золы; после отсыпания круп, сахара и т.п., всё сразу закрывайте и завинчивайте.

Дым и гарь в лицо часто мешают готовить — избавьтесь от них, устраните причины: сырые и гнилые дрова, едкие смолы, остатки старого пластика, зелёные ветви и хвоя, порывы гуляющего ветра. Сделайте огню тягу, а костру — поддув понизу свежего воздуха.

Натертый мылом или глиной котелок легче отмывается от копоти. Если кончилось мыло, хорошей мочалкой для мытья посуды будет мох сфагнум, хвощ, лапник и речной песок.

Сковородку перед поджариванием надо сначала очистить, нагреть и промазать растительным маслом.

Если сырое мясо посолить, оно начнет выделять сок, что ухудшит его качество: мясо при варке станет сухим и жестким.

Мясо для супа кладут в холодную подсоленную воду, по мере варки добавляют вермишель, овощи и специи. Мясные консервы практически готовы и в кипящий суп закладываются перед снятием его с огня.

Перед засыпкой круп, в воду добавляют немного соли, а белковые крупы — горох, фасоль, кукуруза, вначале слегка размачивают, затем солят и варят. Перед варкой рис, пшено, гречу и перловку надо перебрать и несколько раз промыть. Если крупу залить кипятком, вскипятить и слить воду, то после дальнейшей варки, каша будет мягкая, не горькая и рассыпчатая. Вначале каша с непрерывным помешиванием варится на сильном огне, а когда загустеет — на жару или на слабом. Рис, манку, макароны, вермишель, рожки надо непрерывно размешивать, чтобы не было слипания. После варки — слить воду и промыть. Чтобы утром приготовить кашу намного быстрее, лучше с вечера замочить крупу в холодной воде.

Рыбу, держа за хвост, очищают от чешуи, скребя ножом от себя, затем потрошат. Чтобы легко снять чешую, рыбу на минуту опускают в горячую воду. Перед поджариванием рыбу надо натереть солью, можно обвалить в муке, в мелких сухарях или в манке. В супе рыбу варят до готовности (*видно по глазам*), а затем вынимают, чтобы она не разварилась.

Копчение. Антисептические и вкусовые свойства дыма издавна используют для обработки рыбы методом копчения. Лучше всего применять специальную металлическую коптильню с регулировкой температуры и подачи воздуха. Холодное копчение рыбы продолжается до 3-5 суток при температуре дыма не более 40°, а горячее до 2-5 часов, при 1=90-100°. Для копчения используют сухие дрова, стружки, шишки и опилки, предпочтительно деревьев лиственных пород: ольхи, осины, берёзы с примесью дуба, вяза, рябины. Дым придаёт рыбе особый «колер» — цвет от блестящего золотистого до тёмно-коричневого и своеобразные, только копчёным продуктам свойственные, вкус и запах. Рыбу горячего копчения просаливают чуть меньше, она приготовлена в собственном соку и меньше времени хранится. Рыба холодного копчения — более солена

и при качественной, длительной и равномерной проработке дымом дольше хранится. Кроме рыбы, можно очень вкусно приготовить копчёное мясо, перед этим его нарезают на тонкие пластинки и полоски — всё зависит от умения и условий. Слегка прогреть и подвялив, коптить можно всё: от птицы до кузнечиков. Самыми ценными лечебно - мобилизационными свойствами обладают копчёные устрицы, свинина, оленина, медвежатина.

Картофель варят в подсоленной воде. Если добавить несколько капель масла, он сварится быстрее. Мороженный картофель не грейте у костра, оботрите его снегом и в коже опускайте сразу в кипящую воду.

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

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

Черствый хлеб можно завернуть в чистую влажную тряпку и погреть в дыму или над углями костра, он станет мягче. Вы уютно устроили лесную стоянку и расположились всей группой за ужином — не бегайте вокруг костра за каждой мелочью: ложкой, куском хлеба, кружкой чая — попросите спокойно друзей и те, кто находится ближе, сделают для Вас приятный поступок, передадут то, что необходимо.

Если светло — «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня».

Если темно — «Утро вечера мудренее».

СОХРАННОСТЬ ПРОДУКТОВ

Некоторые продукты, особенно в летний период, могут начать портиться. Чтобы этого не случилось, постарайтесь создать им условия охлаждения, обеззараживания и окружить эти продукты бактерицидным (*по возможности*) пространством. Например, сливочное масло (*если не перетопить*) периодически помещают в проточную прохладную воду. Рядом с копчёностями, сыром, молочными продуктами и фаршем полезно создать фитонцидный эффект с помощью чеснока, лука, чёрного перца, бальзамов. Очень хорошим обеззараживающим средством в лесу служит мох сфагнум. Можно также использовать лимонную кислоту, очень слабый раствор «марганцовки», спецтаблетки из набора НАЗ. Старайтесь не держать продукты на солнцепёке, уберите их в тень. Зимой или в водных походах на стоянках иногда сооружают специальный холодильник: соответственно — в снегу или в камнях. Но одно из самых главных правил сохранности продуктов — это предохранять их от влаги и сырости.