

ПМЖ «Вдохновение»

Наша энциклопедия

Питание в походе

Раскладка

Шаг первый

На первом этапе необходимо определиться, исходя из какой концепции вы будете составлять раскладку и готовить еду на маршруте.

Существует три основных подхода.



Групповая (общая) раскладка.

Собственно, классический и один из самых распространённых вариантов.

Он подразумевает общую закупку и одинаковый рацион на всю группу. Назначается завхоз, который составляет и согласовывает «Меню похода» с группой, а дальше с помощниками закупает и упаковывает продукты.



На маршруте дежурят все участники похода по заранее составленному графику.



Раскладка по малым группам.

Она же раскладка по отделениям, палаткам, связкам и т.п. Идея такой раскладки пришла из альпинизма: во время восхождения вся группа поделена на связки – двойки либо тройки. Как правило, связка живет в одной палатке и вполне ЛОГИЧНО ИМ ГОТОВИТЬ И ПИТАТЬСЯ ОТДЕЛЬНО.



Индивидуально —
личная раскладка
Суть этого подхода
ясна из названия —
каждый сам
составляет свое
«меню» и питается
отдельно.
К такому подходу
часто прибегают
альпинисты
высотники.



Шаг второй.

Определяемся с продуктами, составляем меню похода

Вам необходимо составить список продуктов и, собственно, блюд, которые можно будет готовить в походе. Как было сказано выше составляете график.



Составив один раз свой «продуктовый набор» для похода, вы можете использовать его в каждом последующем походе если вы лентяй.

В принципе, вам нужно придумать несколько вариантов еды на завтрак, обед и ужин, желательно чтобы в походе они не повторялись.



Завтрак.

Первое это каша, на завтрак лучше с сухим молоком или со сгущенкой.

Бутерброды с сыром или колбасой.

Далее горячий напиток чай, какао, цикорий и т.д.
плюс вкусняшки (сладости)



Обед (первое блюдо)

Суп – важная частью рациона и основа питания.

**Жидкие продукты усваиваются и
восстанавливают силы быстрее.**

**В качестве основы можно использовать готовые
супы быстрого приготовления.**



При выборе внимательно читайте состав продукта.

Выбирайте супы с нейтральным составом.

Чтобы придать «массу» готовому продукту, в суповую основу можно добавить сушеный картофель, сушеные томаты, морковь, сладкий перец, лук, а также макаронные изделия.

Кубики бульона Магги. Тушенку.



Второе блюдо

Может быть и кашей и макаронными изделиями, и картошкой, с тушенкой или сублимированным мясом.



Третье.

Горячий напиток какао, цикорий, чай, компот и т.д.

К напитку конечно же вкусняшки (сладости)



Ужин.

Здесь также в качестве
основы можно использовать

крупы: гречка, рис,
макаронные
изделия, чечевицу.

Лучше всего использовать
дробленые крупы.

Любая крупа отлично
сочетается с сушеными
овощами и грибами.

Классика жанра –
макароны.

Их также можно
приготовить с овощами
либо с сыром, тушенкой.



Напиток + вкусняшки (сладкое)



В городе человек в среднем выпивает 1,5-2 литра воды в сутки, а во время похода расход может увеличиваться до 5 литров. Поэтому необходимо иметь с собой флягу, пластиковую бутылку, или термос.



Чтобы не утруждать себя подсчетом калорий каждого блюда, раскладку принято считать в граммах сухого вещества на человека в день. Так раскладка на 450 – 500 грамм считается «голодной» и соответствует примерно двум тысячам калорий (здесь и далее приведены усредненные цифры, без поправки на калорийность конкретных продуктов).



Раскладка на 550 – 650 грамм считается нормальной и соответствует примерно двум с половиной – трем тысячам калорий в день.

Свыше 700 грамм, это уже «сытая» раскладка, которая соответствует трем с половиной тысячам калорий и выше.



Необходимо использовать максимально калорийные продукты с минимальным весом, и тем самым уменьшить вес всей раскладки.

В принципе, если вы планируете с минимальным весом быстро пройти протяженный маршрут, то, как говорится, «на сале и сникерсах» можно сделать 100-120 км за три дня, но нагружать организм такой диетой в течение двух недель все-таки не стоит.





Как правило, каждые три дня самочувствие и общий тонус улучшаются, а вместе с ними повышается и аппетит. Исходя из этого, рационально было бы на первые 3-5 дней похода делать вес суточной раскладки поменьше (в граммах) – мы еще не акклиматизированы, высоких нагрузок нет, да и «городские» подкожно-жировые запасы еще не израсходованы, а дальше, с повышением нагрузки, увеличивать вес суточного питания (начиная примерно с 5-7 дня).

Шаг четвертый

подсчет продуктов, закупка и упаковка

Перед тем, как идти в магазин, нам необходимо посчитать сколько конкретно продуктов нужно закупить.

Проще всего считать продукты на одного человека в день, а позже умножить результат на количество участников и количество дней.

Исходите из того, что в начале похода у нас будет раскладка 500 грамм на человека, а к концу похода мы увеличим ее до 700 грамм.



В походных условиях у вас часто не будет времени и сил отсыпать из разных банок нужное количество ингредиентов.

Лучшим вариантом будет заранее расфасовать все продукты по готовым блюдам.

Вам понадобятся кухонные весы, целлофановые пакетики для завтрака, маркер и скотч.



Ждем от Вас продуктовых раскладок 😊



Источники

1. <https://alpindustria.ru/school/articles/pitanie-v-pohode.html>
2. <https://yandex.ru/images/search?text>
3. <https://kvtmsu.ru/materials/food/menu-in-hike>
4. <https://pohod-v-gory.com>

До новых встреч!

