



## Цели:

- Научиться подбирать продукты для многодневного похода;
- Получить знания о приготовлении обеда на костре.







# ВВЕДЕНИЕ

**Путешествия и туризм** – два неразрывно связанных понятия, которые описывают определённый образ жизнедеятельности. Всегда при этом присутствует характерное действие, определяющее и обособливающее собственно *путешествие* от иных сфер деятельности, – временное перемещение человека в иную местность или страну, отличное от его обычного местонахождения или проживания. *Путешествие* – термин, обозначающий перемещение людей в пространстве и времени независимо от цели такого

- За многовековую **историю путешествий**, географических открытий, промышленного освоения новых территорий, расширения мирохозяйственных связей были собраны многочисленные научные литературные материалы, отчёты и дневники. Они сыграли неоценимую роль в накоплении человеком знаний в различных областях науки, культуры, техники. У многих людей появляется потребность увидеть новые районы и страны, познакомиться с жизнью и обычаями их народов. Всё это послужило причиной возникновения особой формы *путешествий* – *туризма*.
- Особенности туризма в том, что с древнейших времен человек, даже еще не став человеком, путешествовал!
- Племена древних людей (а это ни что иное, как история туризма) и их предшественников – австралопитеков, питекантропов бродили с места на место, от леса к лесу, от региона к региону, через все континенты и моря в поисках пищи, подходящего климата, благоприятных условий жизни в Египте. Так сфера туризма постепенно охватила весь земной шар, появились новые виды туризма, со своими специфическими особенностями туризма, путешествий, перемещений. Сфера туризма охватила все народы и страны. Вся история туризма говорит о том, что он объединяет народы и нации!
- Тяга к перемене мест заложена, можно сказать, на генетическом уровне. Немаловажную роль в момент становления человека стала играть и красота окружающего пейзажа. Ощущение красоты – один из основных факторов отличающих человека от животного. И по настоящее время человек отправляется в путешествие по необжитым и неизученным местам в поисках прекрасного. Побыв наедине с дикой природой всего несколько дней, мы получаем заряд бодрости на целый год.

# Описание ситуации

В МОУ СОШ №37 г. Волжского уже более 15 лет работает секция спортивного ориентирования.

Ребята часто выезжают на соревнования, живут в лесу. Естественно, что пищу они готовят себе на костре.

И они считают себя достаточно опытными в этом деле.

Однажды ориентировщики собрались в поход по местам боевой славы Волгоградской области.

С ними попросились пойти ребята из баскетбольной секции.

Ребята из секции спортивного ориентирования хотели дать несколько советов по подготовке продуктов в поход.

«Нет, питаться мы будем отдельно!»-заявили баскетболисты.

«Хорошо!»-ответили ориентировщики.

На вокзале группы встретились.

Баскетболисты, улыбаясь, смотрели на небольшие рюкзаки ребят из секции спортивного ориентирования и с гордостью похлопывали по своим огромным рюкзакам.

Когда возвращались из похода –улыбались ориентировщики, а ребята из баскетбольной секции выглядели очень уставшими и голодными..

Почему так произошло?

## Кейс-задание

- Проанализируйте причины неудавшегося похода группы баскетболистов.
- Правильно ли они поступили отказавшись от помощи ориентировщиков по подготовке продуктов для похода?

# Уточнение задания

- 1.Напишите список продуктов, которые можно взять в многодневный поход (7дней).
- 2..Составте меню (раскладку) на каждый день для этого похода.
- 3.Рассчитайте необходимое количество продуктов для группы из 8 человек в поход на 7 дней.

# Методическая записка

## О кострах

Трудно представить себе туристский поход без костра. Но подружиться с костром не просто. Надо уметь его развести, надо знать, какие дрова он любит, как сделать, чтобы он горел долго, не требуя новых дров, и многое другое

# Ночной костер



- В туристической практике распространены различные типы костра .

Рис. 1. Типы костров: а — «колодец»; б — «шалаш»; в — «звездный»; г, д и е — «табжный»; ж — «нодья».



# Виды костров

- «Шалаш» предназначен главным образом для варки пищи и освещения бивака. В качестве топлива обычно используется хворост и валежник. Такой костёр образует мало углей и требует постоянного подкладывания сушняка.
- «Колодец» — один из жарких костров. Удобен для приготовления пищи, обогрева и сушки одежды. Складывается из толстых коротких поленьев, сгорает медленно, образует много углей, дающих высокую температуру.
- «Таёжный» предназначен для приготовления пищи, если группа многочисленна, сушки вещей, а также для ночлега. Топливом служат брёвна длина 2—3 м, уложенные вдоль или под острым углом друг к другу. Такой костёр горит долго, не требует частой подкладки дров.
- Из других видов костров наиболее распространены «звёздный», используемый главным образом для ночлега небольшой туристической группы и «нодья».

# Теперь поговорим о том, чем же питаются туристы

- Собираясь в несложные многодневные походы летом, надо выбирать прежде всего те продукты, которые не испортятся на жаре. Творог, сметана, вареная колбаса уже на вторые сутки могут подвести, вареные яйца приобретут неприятный запах на третьи сутки, особенно если хранить их в полиэтилене. Однако и концентраты тут не лучший выход. Тушенка и варенье куда вкуснее сублимированного мяса и экстрактов. И уж совсем непригодны для походов дорожные продукты: супы в пластиковых стаканах, вермишель быстрого приготовления и т. д. Вместо них хорошо взять с собой рыбные и овощные консервы, а также различные варианты мясных консервов с овощами. В походы выходного дня можно брать сырые овощи.
- Летом не надо забывать про дикий щавель и сныть, а зимой — про то, что многие продукты, в том числе хлеб, сыр, лимоны, яйца, овощные консервы, могут совершенно промерзнуть.





# Требования к продуктам

- **Легкость и калорийность.** По возможности, надо выбирать те продукты, у которых больше съедобная часть или выше процент усвояемости (приложение 1). Например, у всеми любимой говяжьей тушенки съедобная часть не превышает 32%. Остальные 68% приходятся в основном на воду. Поэтому энергетическая ценность ста граммов говяжьей тушенки составляет всего 200 ккал. Те же показатели для сублимированного мяса составляют соответственно 96% и 565 ккал. Аналогично для свежего картофеля — 23% и 96 ккал, а для сушеного — 78% и 315 ккал.
- **2. Быстрота и несложность приготовления.** Сложные кулинарные рецепты в походе реализовать трудно, и времени на это, как правило, нет. Специфика туризма такова, что даже опытная хозяйка у костра или примуса может оказаться беспомощной. Да и среди опытных туристов не каждый сможет приготовить сложное блюдо. Поэтому лучше не рисковать продуктами и вместо запеканки или гурьевской каши приготовить манную кашу с изюмом, ванилином или корицей, а легко пригорающую вермишель заменить грубыми, но зато надежными рожками.
- Горным туристам приходится учитывать и то, что температура кипения воды на высоте ниже 100°C. Поэтому приготовление гречки или риса на высотах более 3000 м без автоклава потребует очень много времени и топлива.

# Требования к продуктам

- **Пригодность в течение всего похода и транспортабельность.** Не будем вспоминать скоропортящиеся продукты — их можно брать только в походы выходного дня, если не очень жарко. Но и те продукты, которые дома хранятся сколь угодно долго, в походе легко становятся непригодными. Например, сахарный песок без герметичной упаковки отсыревает, а при подмокании превращается в сироп. Не намного надежнее и быстрорастворимый сахар. Лучше брать обычный кусковой пилёный, или, как говорят туристы, «нерастворимый» сахар. А вот сахар колотый, хотя он и относится к «нерастворимым» сортам, трудно упаковать так, чтобы он занимал мало места. Не пролежит в рюкзаке больше трех дней и хлеб, его придется заменить более легкими и удобными сухарями.
- Сохранность и транспортабельность многих продуктов зависит от правильной упаковки, но об этом мы поговорим позже.
- **4. Вкусовые качества.** Немаловажная деталь: продукты и блюда из них должны быть вкусными и разнообразными.
- Пресные каши и супы быстро приедаются, а пища, которая надоела, усваивается хуже, чем та, которую едят с удовольствием. Поэтому в походе не нужно скупиться на вкусовые добавки, приправы и специи. Так, в рисовую сладкую кашу на молоке можно добавить сухофрукты, ванильный сахар, корицу. Если в овсяную кашу положить побольше сахара, то она будет напоминать овсяное печенье.

## Упаковка продуктов

- **Крупы и макаронные изделия** укладывают в матерчатые мешочки (лучше капроновые).
- Продукты, которые боятся влаги — сахар, соль, сухое молоко, кисель и муку (для лепешек лучше брать смесь пшеничной и блинной муки в отношении 1:3) — укладывают в бумажные, затем в полиэтиленовые **пакеты** и, наконец, в тряпочные мешочки. На всех мешочках пишется название содержимого — это облегчает поиск нужного продукта.
- Лук и чеснок упаковывают сразу в тряпочные **мешочки** и при каждом удобном случае вывешивают на просушку. Сухие пряности помещают в бумажные пакеты, а затем — в тряпочные.
- Сырокопченую колбасу натирают по коже подсолнечным маслом, заворачивают в бумагу, помещают в тряпочный мешок, и тоже при случае вывешивают на просушку (но не на солнце!). Более скоропортящуюся варенокопченую **колбасу** обрабатывают в домашних условиях, чтобы увеличить срок ее хранения так: сразу после покупки колбасу нужно повесить высоко над кухонной плитой и оставить так недели на две — она провялится, усохнет; хранить ее нужно так же, как и сырокопченую.
- **Консервы** более удобны в железных банках (они не бьются и легче стеклянных).
- Для упаковки масла — растительного или топленого — применяется **полиэтиленовая** посуда (фляжки, банки, бидоны); не исключается и алюминиевая тара.

# Упаковка продуктов



# Состав пищевого рациона

- Суточный рацион в несложном путешествии. Может быть рекомендован в следующих средних количествах продуктов на одного человека (в граммах).

1. Хлеб (черный, белый) или сухари (галеты, хрустящие хлебцы)-500-350-- 200-300
2. Крупы и макаронные изделия (манка, геркулес, гречневые, рисовые, пшениные, гороховые концентраты, вермишель, лапша, рожки и т. п.) - 180-220
3. Суповые концентраты - 30 -40
4. Мясо консервированное (тушеное, жареное, паштеты) - 100-130
5. Колбасные изделия - 50- 80
6. Масло (сливочное, топленое, растительное) - 40- 50
7. Сыр - 30- 50
8. Молоко (сгущенное, сухое) - 50- 60
9. Сахар, конфеты с кислой начинкой - 130-150
10. Соль, лук, чеснок, специи, напитки (чай, кофе, кисель, компот) - 60- 80



## пополнение продуктовых запасов

Необходимо знать, чтобы не брать лишние продукты

### Сбор ягод

- Лесные ягоды - хорошее подспорье в питании туристов.

### Сбор грибов

- Грибы в поход - наиболее существенный и распространенный дар леса. Сбор грибов на маршруте позволяет включать в походное меню грибные супы, жареные грибы или грибные подливки - блюда не только вкусные, но и калорийные, содержащие большое количество белков

### Сбор дикорастущих растений

- Кроме ягод и грибов, в путешествии можно использовать в пищу также некоторые другие растения, известные как «съедобные дикорастущие»

### Рыбная ловля

- В водных, а также пеших путешествиях, проходящих вдоль рек и водоемов, при наличии свободного времени туристы могут пополнить рацион питания свежей рыбой собственного улова.



# О том как готовить

- В большинстве походов, основная цель которых — пройти по определенному маршруту, нет времени готовить сложные блюда. Уделять внимание кулинарным тонкостям можно только в несложных походах, основная цель которых — пассивный отдых и созерцание природы, при условии, что в группе есть опытный повар-турист.
- Если повар полон энтузиазма, но опыта у него мало, все старания могут кончиться конфузом. Не надо забывать, что костер или примус — не газовая плита, а поляна — не кухня. Даже опытная хозяйка может оказаться в походе в трудном положении. Поэтому отошлем гурманов к туристской литературе, где есть рецепты многих походных блюд, и поговорим о самых общих принципах походной кулинарии.



# О том как ГОТОВИТЬ



## Вместимость круп в стандартную походную кружку

Это необходимо знать, чтобы не брать в поход весы, но точно определять необходимое количество продуктов для закладки в котел.



вид продукта	вес одной кружки 300 мл в граммах	вес одной кружки 500 мл в граммах
сахарный песок	270	450
геркулес	140	180
рис	280	460
вермишель	140	230
мука	190	300
манка	240	400
горох (круглый)	250	400
горох (лущеный)	300	500
фасоль	250	350
гречка (ядрица)	250	420
соль крупная (№ 1)	340	560

## Продолжительность варки чаще всего употребляемых для супов продуктов (мин.)

- Свекла, корень петрушки, лук, морковь 40-60
- Макароны 30-40 Картофель целыми клубнями 25-30
- Капуста белокочанная свежая 20-30 Крупа (кроме манной) 20-30
- Капуста квашеная 20-25
- Лапша 20-25 Капуста цветная 20 Огурцы соленые 15-20
- Картофель кусочками 12-15
- Щавель 5-7



# Полезные советы кашевару.

- В питании туристов крупы и приготовленные из них блюда занимают особое место. Они являются источником быстроусваиваемых углеводов и обеспечивают около 25 % общей калорийности рациона.
- для каш, сваренный на воде, на одну кружку крупы достаточно 0,5 чайной ложки соли. Для каш, сваренный на молоке — 0,25 чайной ложки соли;
- молочные каши (кроме манной) варят сначала на воде, заливая крупу 2/3 всего количества требуемой для варки воды, а когда вода исчезнет с поверхности каши, добавляют молоко;
- количество воды, которое следует добавлять в крупу, чтобы каша получилась хорошей, следует запомнить.
- Золотое правило каши: засыпав крупу и залив ее водой, не трогать, не мешать, не вторгаться в процесс, не поднимать и не приоткрывать крышку. Каша варится не столько водой, сколько паром, и потому выпускать его - значит недодать каше положенного тепла.
- Нельзя, стараясь “исправить” кашу, доливать в кастрюлю воду - каша превращается в размазню, портится.

## рецепты приготовления каш

**Гречневая каша рассыпчатая** получится вкусной при условии, если сухую гречневую крупу всыпать в рассчитанное (без одной кружки) количество кипящей воды, потом перемешать, слить всплывшие посторонние примеси, посолить и поставить на малый огонь. Каша должна вариться при медленном кипении до выпаривания воды. Как только вода сверху выпарится, в нее нужно долить одну кружку кипятка, закрыть крышкой и поставить «дозревать» кашу в теплое место. Подают такую кашу на стол с маслом, заранее положенным в миски. Общее время готовки до одного часа.

- **Рисовая каша рассыпчатая** в походе бывает на редкость кстати! Промытый рис заливают крутым кипятком — на 3-4 см выше уровня крупы и так оставляют на 20-30 мин. Затем воду сливают, рис промывают горячей водой от слизи и всыпают в котелок с рассчитанным количеством кипящей воды. Варят (не помешивая) на слабом огне до готовности — 15-20 мин. Если хотят сделать **молочную кашу**, то за 5-10 мин до конца варки добавляют кружку разведенного молока или, если есть желание заправить кашу **мясом**, добавляют в нес измельченное отваренное мясо или тушенку. Каша получается рассыпчатая, без неприятной рисовой слизи.
- **«Геркулесовую» кашу** готовят тоже быстро (15-20 мин), при этом крупу лучше класть в холодную подсоленную и подслащенную воду. Затем ее кипятят при помешивании и за 5 мин до готовности вливают разведенное молоко. Если крупы взять меньше нормы, то удастся в конце варки взбить кашу деревянной ложкой, и тогда получится воздушная каша-крем — вкусная и питательная.

# Походные каши

- Гречневая



- рисовая



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПОВАРУ

- . Пересоленный суп можно сделать съедобным, если опустить в него горстку вареного риса, завязанного в тряпочку, и прокипятить: рис впитает лишнюю соль. Можно в суп положить также сырую картофелину и немного поварить, затем выбросить.
- общее количество воды при варке супа — 1,5 кружки, умноженное на число едоков + 0,5 кружки на выкипание;
- сырой картофель из расчета 0,5-1 шт. на человека
- . Отварной картофель заливают водой так, чтобы вода только покрыла клубни, а солят, когда закипит. Если сразу добавить маргарин, то картофель сварится быстрее.
- Для щей или борща из консервов сначала отваривают картофель, потом добавляют консервы и доводят до кипения. В суп с тушенкой кладут все сразу.
- Несколько кружков сырого картофеля и два-три ломтика хлеба, положенные в пересоленный суп перед самой подачей на стол, исправят его вкус.
- Лапша, макароны, рис плохо развариваются в молочном супе. Эту проблему можно решить, если предварительно отварить их в подсоленной воде. А чтобы молоко не пригорело, варите суп в кастрюле с толстым дном и на слабом огне.

# Рецепты приготовления супов

- **Рассольник по-туристски**

- В суповой кан наливают нужное количество воды и бросают туда вымытые рис или перловку. Ставят на костер. Далее, закладывают в суп соленые огурцы и овощи, а затем мелко нарезанную колбасу, сосиски или что-либо подобное совместно со специями. В это время неплохо бы заправить суп импровизированной «сметаной» из сырков, а также мелко нарезанными вареными яйцами. Суп готов.

- **Суп из пакетиков** (суповой концентрат), чтобы был вкуснее, рекомендуется заранее замачивать в теплой воде, тогда сублимированное мясо становится мягче, вкуснее. Перед тем, как засыпать размоченный суп в кипящую воду, надо проварить нарезанный кубиками сырой картофель и морковь; мелко нарезанный репчатый лук добавляют за 5 мин до полной готовности супа.

**Щи из щавеля** с добавлением разваренного риса и подваренного картофеля вкусны и, конечно, полезны. Поначалу варят рис и картофель, а через 15 мин опускают в суп промытый и нарезанный соломкой щавель. Еще через 5 мин кладут мелко нарезанный лук и специи. Еще через 5 мин. щи можно есть. Хорошо добавить в них мелко нарезанные вареные яйца.

# ПОХОДНЫЕ СУПЫ

- Борщ
- Рассольник



# НАПИТКИ

- Заваривая чай, не экономьте на заварке! На каждый стакан чая полагается ложечка сухой заварки - не меньше (вопреки установленным нормам).
- Брошенный в чайник кусок сахара до того, как вы зальете его кипятком, сделает его более ароматным и крепким.
- В походе не стоит заваривать чай прямо в ведре - используйте маленький котелок вместо заварного чайника.
- Заваренный чай не следует ставить на огонь или плиту и тем более кипятить. Хотя настой при этом будет и крепким, но вкус и аромат чая почти полностью исчезают.
- Какао должно повариться на огне не менее 10 минут - только тогда у напитка будет вкус настоящего какао.
- Для охлаждения молока, фруктовой воды и т.д. во время жары рекомендуется завернуть бутылку тряпкой, намоченной в холодной соленой воде, и поставить на сквозняк. Как только тряпка подсохнет, смочить ее вновь. Этим же способом можно охладить арбузы и дыни.
- При варке киселя или компота из свежих ягод, вначале отожмите сок, отварите ягоды, положите крахмал и добавьте сырой сок. При таком способе приготовления киселя в нем сохранится несравненно больше витаминов.
- Разведенный водой крахмал вливайте в горячий сироп сразу, а не частями, и быстро размешивайте. Лейте крахмал не в середину кастрюли, а ближе к ее стенкам.

## Рецепты приготовления напитков

- **Черный чай** заваривают предельно просто. В кипящую воду бросают порцию чая, снимают котелок с огня, закрывают крышкой и возле костра дают настояться в течение нескольких минут, так же заваривают и зеленый чай.
- **Лесной чай** — на случай, если забыли взять заварку. Можно приготовить ароматный и полезный чай и из даров леса!
- Для этого рекомендуем взять (по сезону, что есть) веточку можжевельника (или какого-либо другого хвойного дерева) длиной 10-15 см, 4-5 веточек цветущего иван-чая, 5-8 листиков черной смородины, 3-4 веточки брусники (с ягодами или без них), 5-6 листиков земляники, 3-4 веточки зверобоя, 5-6 веточек мяты или душицы
- **Кисели ягодные** варят, делая их то жидкими, то погуще — посытнее. Для приготовления используют любой ягодный напиток. Его процеживают через марлю, ставят на огонь и после закипания тонкой струйкой вливают при постоянном помешивании разведенный в холодной воде крахмал (4 ст. ложки на 5 литров). После вторичного закипания блюдо готово, его снимают с огня и ставят охлаждаться. В качестве загустителя добавляют иногда сухой концентрат киселя в пакетиках. Чтобы на поверхности киселя при охлаждении не образовалась пенка, рекомендуем посыпать его сверху **сахарным песком** (одна ст. ложка на ведро).

# Походные напитки

- Кофе



- чай



