

Приготовление пищи в походе

кулинария

Меню походного набора

Меню походного набора бывает:

1. Горный
2. Автомобильный
3. Пешеходный
4. Водный

Горный поход



Автомобильный поход



Пешеходный поход



Водный поход



Большую калорийность имеют продукты:

Мясо (консервы)



Сахар



Крупы



Масло



Пища в походе должна быть питательной, высококалорийной и разнообразной по питательному составу, то есть содержать белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины – овощи и фрукты.



Сублимированные продукты

Для приготовления пищи в походе используют сублимированные продукты (высушенные по определенной технологии). Это сухое молоко, сливки, супы, каши, пюре.

Положительным качеством от этих продуктов является легкий вес, что очень важно для похода.



Для похода используют консервы

Шпроты



Сухофрукты



Кукуруза



Горох



Продукты взятые в поход должны быть:

- 1) Высококалорийные
- 2) Разнообразные по питательному составу
- 3) Нескоропортящиеся
- 4) Легкие по весу

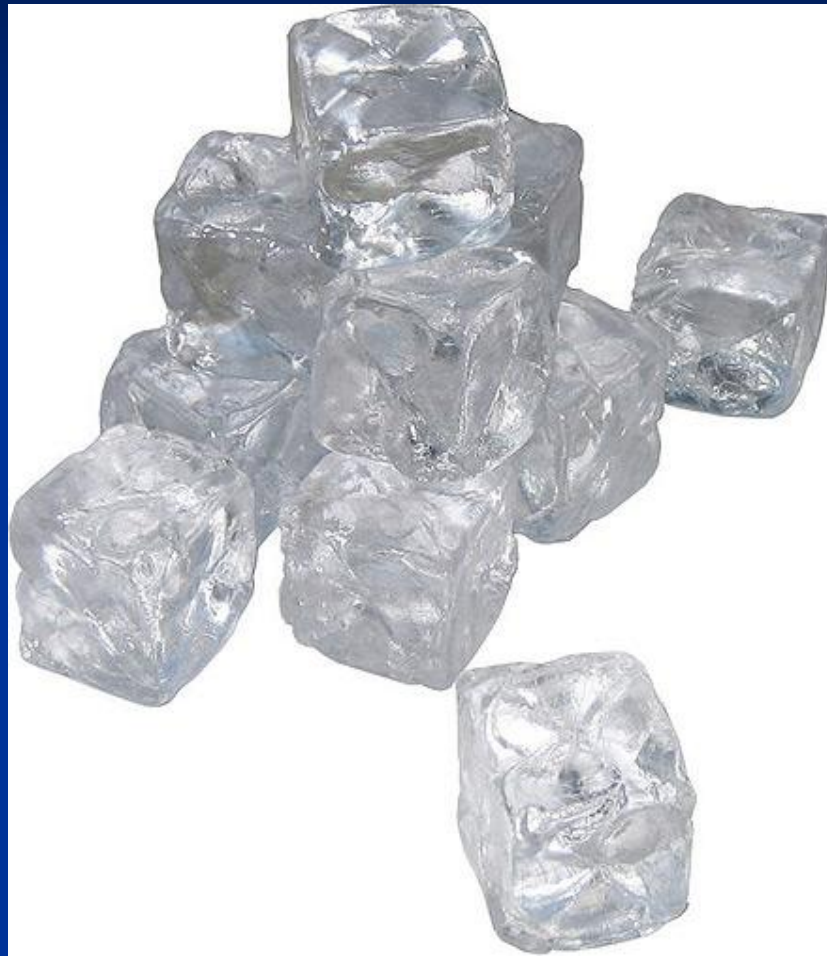
- Источниками питьевой воды в походе являются:
- 1. Реки
- 2. Лед
- 3. Снег
- 4. Горные ручьи

На море источником питьевой воды являются
запасы пресной воды

Река



Лёд



СНЕГ



Горный ручей



Надо знать!

- Поскольку на глаз невозможно определить содержание вредных бактерии в воде, то воду для питья надо строго кипятить.
- Положительным качеством от этих продуктов является легкий вес, что очень важно для похода.

Примус



Спиртовка



- От вида похода зависит его длительность и категории сложности. Для этого выбирают те или иные продукты.
- Для приготовления пищи в походе используют костер, газовые и бензиновые примусы, спиртовки.