ОБЛЕГЧАЕМ ПРОДУКТОВУЮ РАСКЛАДКУ ДЛЯ ПОХОДА

Средний вес продуктовой раскладки для пешего похода — 700-800 г на человека в день. С таким количеством продуктов можно шагать без постоянных мыслей о еде и ненависти к завхозу. Но если хочется пройти маршрут налегке или поход предстоит сложный и длительный, вес раскладки можно уменьшить до 600, а то и 400 г на день. Важно сделать это без вреда для здоровья и настроения, ведь вкусная еда — одно из главных удовольствий в походе.

Нормы веса продуктовой раскладки

Стандартная раскладка

Норма веса продуктовой раскладки зависит от суточной калорийности, рассчитанной на одного человека. А суточная калорийность, в свою очередь, зависит от сложности похода:

1. Простые походы в средней полосе, на 1-3 дня: 2500-3000 ккал в сутки, это около 700 г на человека;
2. Горные походы I-III категории сложности: 3000-3500 ккал в сутки, это около 800-900 г на человека;
3. Сложные горные походы IV-VI категории сложности, походы в высокогорье: 4000-4500 ккал в сутки. Такое количество калорий можно получить из 1000-1100 г продуктов.

Вес указан с учётом того, что раскладка состоит из обычных продуктов, а не из сушёных или сублимированных. И это только в теории. В реальности же с увеличением сложности похода вес раскладки уменьшают по максимуму, зачастую жертвуя необходимой калорийностью.

Облегчённая раскладка

Облегчённая не значит «голодная». Неопытные туристы в погоне за уменьшением веса рюкзака стремятся снизить пищевую норму, просто убирая тяжёлые продукты. Но на скудном пайке пройти маршрут сложно, так как организм всё время будет восполнять недостаток энергии за счёт внутренних резервов. Следствие этого: постоянная усталость и голод, плохой сон и истощение к концу пути.

Облегчать раскладку имеет смысл в первые дни похода, когда организм адаптируется к высоте и аппетита у большей части группы обычно нет. А чем дальше в горы — тем выше аппетит туриста.
Раскладка весом 300-400 г из обычных продуктов не даёт 3500-4500 ккал, нужных для сложного похода. Высокой калорийности можно достигнуть за счёт преобладания в рационе пищевых жиров, но усвоить их в таком количестве организм не в состоянии.
Если составить раскладку на основе сушёных продуктов и сублиматов, убрать консервы и лишнюю воду, можно добиться тех же 400 г, но рацион будет более разнообразным и питательным. Экспериментировать нужно аккуратно: в сложных длительных походах и особенно в холодных горах всегда нужно помнить о достаточной калорийности и разнообразии рациона.

Как уменьшить вес раскладки?

Сортируем по порциям и взвешиваем
Чтобы в походе не было сюрпризов вроде: «Ой, гречки на всех не хватило» или «Полкило лишнего риса осталось, зря тащили», продукты нужно не просто упаковывать, а взвешивать строго по раскладке и сортировать по приёмам пищи. Для этого понадобятся кухонные настольные весы и стикеры, на которых нужно написать что за продукт в пакете, в какой день и приём пищи его нужно употребить: на завтрак, обед или ужин.

Сортировка по порциям и весу требует больше времени на этапе подготовки, но зато вы точно будете знать, что в рюкзаке нет ни одного лишнего грамма. Плюс — экономия времени на приготовление пищи на стоянках, так как порции уже готовы, осталось только высыпать и сварить.

В длительном походе хорошо делать заброски — часть продуктов заранее оставлять на оговорённых участках маршрута. Группа дойдёт до отмеченного места и пополнит запасы. В заброску можно класть вкусные и тяжёлые продукты на первый день, не ограничивая вес — нести их не придётся, а себя побалуете.

Убираем консервы
Каждая банка консервов — это половина холостого груза в рюкзаке. В банке тушёнки или фасоли содержится 50% воды.

Вес добавляет ещё и железная банка, которую после использования придётся либо нести с собой, либо оставлять на стоянке (но вы же так не делаете, правда?). На всякий случай напоминаем, что консервная банка будет мирно гнить под кустом ещё 50 лет.

Консервы можно заменить более лёгкими продуктами:

- тушёнку — сушёным мясом, мясными чипсами, салом и сырокопчёной колбасой;
- сгущёнку — сухим молоком, протеином, топлёным маслом;
- консервированную фасоль — соей, сушёными грибами;
- рыбные консервы — сушёной рыбой и кальмарами.

Важно!
Не стоит в походе рассчитывать на подножный корм, охоту и рыбалку. Пока будете расставлять капканы и придумывать ловушки (брать ружьё вообще не вариант), потеряете кучу времени и не пройдёте маршрут. А с рыбной ловлей легко прогадать, особенно если не знать мест клёва, да и добытый улов придётся готовить и есть сразу. Если понадеетесь только на собственные навыки выживания, можете оказаться в опасной ситуации без пищи и возможности её достать.

<u>Убираем воду</u>.
Много воды не только в консервах, но и в продуктах, привычных для рациона туристов. Если нужно облегчить раскладку, их придётся убрать и заменить на более лёгкую альтернативу.
Например, туристы часто берут с собой лимоны, чтобы добавлять в чай. Один лимон весит 120-150 г, но одним на весь поход не обойдёшься. Лимоны можно посушить — из 1 кг лимонов получается около 150 г сушёных лимонных долек. Чай с ними будет не менее вкусным, а вес намного меньше.

Лишний вес в виде воды содержат не только лимоны. Правило здесь простое: всё, что можно посушить — сушим, что нельзя — заменяем на более сухую и лёгкую альтернативу:

- свежие картофель, капусту, морковь и другие овощи для супа и борща — заменяем на сушёные. Сушить можно самостоятельно или купить готовые.
- соусы: кетчупы, горчицу, майонез, а также заправку для борща — заменяем на сухие специи и соль. В крайнем случае можно взять маленькую баночку острого соуса чили, одной капли которого достаточно на порцию любого блюда;
- хлеб — заменяем на сухари, хлебцы, галеты;
- сладости вроде мармелада или пастилы — заменяем на шоколад, козинаки, протеиновые батончики.

Экономим топливо

Средний расход газа для летнего похода — 40 г на человека в день, а на 10-дневный поход это один 450-граммовый баллон. Если часто топить снег или готовить блюда, которые долго варятся (например, суп из фасоли или гороха), расход будет больше. Туристы часто берут газ с запасом, чтобы не остаться без горячей еды — а это снова лишний вес и объём.

Снизить потребление топлива можно уже на этапе планирования похода при составлении раскладки. Главный принцип: максимально сократить время приготовления пищи. Само собой, это не должно повлиять на её вкус и питательность.

- продукты быстрого приготовления (не «бичпакеты» с лапшой, а вполне себе полезные кускус, зерновые хлопья, сублиматы) экономят и топливо, и время — их не нужно варить, достаточно залить кипятком и дать разбухнуть;
- сушёные овощи, мясо и крупы нужно замачивать (для завтрака — на ночь, для ужина — сразу, как пришли в лагерь). Так они приготовятся гораздо быстрее, а, к примеру, гречка будет полностью готова, останется только разогреть её.
- стоянки около воды, особенно в снежной зоне, позволяют не расходовать топливо на растопку снега и льда. Такое не всегда возможно, но часто помогает тщательное планирование похода с изучением карты и источников воды на ней.

В снежной зоне мелкие источники воды обычно за ночь замерзают и утром вы можете не обнаружить тот ручеёк, из которого набирали воду ещё вечером. Поэтому перед сном наберите воду во все свободные бутылки и положите их в палатку — утром у вас будет жидкая вода для приготовления завтрака.

- посуда с радиаторным дном или интегрированные системы приготовления пищи, а также хорошая ветрозащита снижают расход газа в 2-3 раза и ощутимо ускоряют скорость закипания воды.

Используем сублиматы

Сублимированные продукты — это готовые блюда, из которых промышленным способом полностью испаряют влагу. В процессе сублимации вкус и аромат пищи не меняются, витамины не разрушаются, зато вес и объём уменьшаются в 5-10 раз. Одна порция сублиматов весит 30-50 г. За счёт сублимированных продуктов можно снизить вес

раскладки до удобных 400-500 г, не уменьшая при этом суточную калорийность. Сублиматы экономят топливо: достаточно залить содержимое пакета тёплой водой и блюдо готово к употреблению.
С помощью сублимации готовят какие угодно блюда: лазанью, омлет, курицу с рисом, гамбургеры, клубнику со сливками. Сублиматы бывают в виде полностью готовых блюд и отдельных ингредиентов: мясо, овощи, фрукты, даже сливочное масло и сыр. В походе благодаря сублиматам можно питаться не хуже, чем в ресторане.

В России есть зарубежные и отечественные сублиматы. Зарубежные дороже, но вкуснее, порции обычно большие, ими реально наесться. Отечественные сублиматы доступнее по цене, но уступают зарубежным по разнообразию блюд и объёму порций. Одним пакетиком ухи или рисовой каши может наесться лишь хрупкая девушка — слишком маленькие порции, приходится дополнять рацион сухарями и сладостями либо брать двойную порцию.
Поэкспериментируйте с разными сублиматами в походах выходного дня. Так вы поймёте, сколько порций и какие блюда брать в долгий поход.

<u>Сушим продукты самостоятельно</u>
Если есть время и желание экспериментировать, можно приготовить домашний аналог сублиматов — сушёные продукты. Если всё сделать правильно, такая пища не потеряет вкус, сохранит витамины, восстановит форму и объём в горячей воде, а главное — будет очень лёгкой. Расскажем подробнее о приготовлении домашних сублиматов и опишем несколько простых рецептов.
Что нужно для самостоятельного приготовления домашних «сублиматов»

- Мясорубка или блендер. Понадобится для приготовления фарша.
- Кофемолка. Нужна для измельчения уже высушенных продуктов до состояния порошка. Так они займут меньше места и быстрее приготовятся — хороший вариант, например, для супа-пюре.
- Сушилка для овощей или дегидратор. Для сушки можно воспользоваться и обычной духовкой, но у неё ряд недостатков.

Во-первых, продукты в духовке легко подгорают, поэтому за ними придётся внимательно следить и периодически перемешивать, так что из дома в процессе сушки не уйдёшь. Во-вторых, от духовки жарко, поэтому летом её надолго не включишь. Электросушилки лишены этих недостатков: можно спокойно забыть о включённой сушилке на несколько часов, продукты не подгорят.

- Фольгированные пакеты или зиплоки. В них будут храниться готовые сушёные продукты. Срок хранения в тёмном и прохладном месте — около года.
- Вакуумный упаковщик для продуктов. Это уже высший пилотаж, но вещь действительно крайне полезная. Аппарат создаёт вакуум в пакете и запечатывает его — в результате объём упаковки существенно уменьшается, а продукты могут храниться дольше.

<u>Сушёное мясо</u>

Мясо можно высушить кусочками или пластинками, а можно получить мясной порошок. Сушёные кусочки удобно жевать во время перекусов, а порошок при восстановлении получается мягким и быстро готовится — его можно добавлять в каши, макароны, супы.

Для приготовления мясного сублимата берём нежирное мясо (подойдёт курица или говядина) и перед сушкой срезаем жировые полоски. В сушёных блюдах жир горчит и даёт неприятный запах.

Как делаем:

1. Отвариваем, обжариваем или запекаем мясо. Оно должно стать жёстким, чтобы во время перекручивания через мясорубку получилось не пюре, а мелкодисперсная масса с ощутимыми частицами.
2. Перекручиваем полуготовое мясо через мясорубку. Можно добавить зажарку из лука и моркови — будет вкуснее.
3. Сушим массу в сушилке или дегидраторе.

Из 1 кг мяса получается 250-280 г сушёного. На 1 порцию в качестве добавки к каше или супу хватает 20-30 г.

<u>Сушёные овощи и фрукты</u>

Любые овощи перед сушкой очищаем и отвариваем в подсоленной воде около 5 минут после закипания: сверху овощ должен быть мягкий, а внутри твердоват. Без предварительной варки овощи быстро темнеют и получаются невкусными, поэтому этот этап лучше не пропускать.

Как делаем:

1. Предварительно отваренные овощи нарезаем небольшими кусочками.
2. Укладываем на противень духовки или сушилки.
3. Устанавливаем температуру около +60…+65°С и высушиваем до полного высыхания продуктов (внутри они тоже должны быть сухими).

В процессе сушки из 1 килограмма свежих овощей получается 200-300 г высушенных. В походе из них можно готовить супы или каши с овощами. Так же можно сушить и фрукты (варить перед сушкой их не нужно): например, клубнику и яблоки для утренней каши, кружочки лимона для чая или бананы для перекусов. Фрукты в горячем блюде или чае пахнут, как и свежие, вкус почти не теряется.

<u>Гречка с мясом</u>

Для приготовления такого полноценного походного блюда понадобится 0.5 кг мяса, 200 г сметаны, овощи (лук, морковь, чеснок), 1-2 стакана гречки, приправы и соль по вкусу.

Как делаем:

1. Нарезаем овощи мелкими кубиками и обжариваем на сковороде.
2. Отдельно обжариваем мясо и перекручиваем через мясорубку. Если используем уже перекрученный фарш — его сначала нужно обжарить, затем слить/отжать жир и снова перекрутить.
3. Добавляем перекрученный фарш к полуготовым овощам и тушим 10 минут.
4. Добавляем специи, соль, сметану (и воду при необходимости) и тушим 10 минут.
5. Отвариваем гречку и смешиваем с полученным тушёным мясом и овощами.
6. Закладываем смесь в дегидратор, распределяем по противням и сушим при температуре +70°С в течение 10 часов.

Полноценная порция такого блюда в сушёном виде весит 100 г. Гречку можно предварительно не отваривать, а уже в походе смешивать в сыром виде с мясо-овощной смесью и запаривать.

АННА НАУМКИНА — турист, путешественник, автор статей.