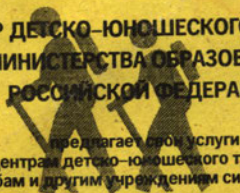


Л. Ганиченко

КОТЕЛОК НАД КОСТРОМ



ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



предлагает свои услуги
Центрам детско-юношеского туризма,
школам, клубам и другим учреждениям системы образования:

- ⊕ организация и проведение слетов и соревнований;
- ⊕ организация и проведение походов, экспедиций, экскурсий, лагерей;
- ⊕ подготовка и повышение квалификации туристских кадров, организация учебных мероприятий.

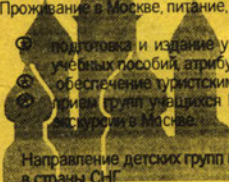
Учебные мероприятия по подготовке туристских организаторов школ, руководителей походов и инструкторов-тренеров по видам туризма проводятся по заявкам регионов.

Количество участников не менее 25 человек,
продолжительность обучения 15-22 дня.



Краткосрочные пятидневные семинары для работников системы образования, руководителей районного звена, педагогов дополнительного образования, специализированные по программам в соответствии с пожеланиями заказчика.
Проживание в Москве, питание, экскурсионное обслуживание.

- ⊕ подготовка и издание учебно-методической литературы, наглядных учебных пособий, атрибутики и иной полиграфической продукции;
- ⊕ обеспечение туристским и спортивным инвентарем и снаряжением;
- ⊕ прием групп учащихся России, стран СНГ и дальнего зарубежья на экскурсии в Москве.



Направление детских групп на комплексные учебные экскурсии в страны СНГ.



109033, г. Москва

Волочаевская ул., д. 38а

тел.: 362-82-33, 362-89-01.





Российская Федерация
Акционерное общество
Торгово-производственное объединение

«ТУРИН»

**МОСКВА, Б-Р ГЕН. КАРБЫШЕВА, Д. 19, КОРП. 1
ТОВАРЫ ДЛЯ ТУРИЗМА, СПОРТА И АКТИВНОГО ОТДЫХА!
РАЗРАБОТКА, ПРОИЗВОДСТВО, РЕАЛИЗАЦИЯ**

ТПО «Турин» является официальным представителем в Москве Балашовского АО «Балтекс» (ткани: рюкзачная, лаке, зонтичная, подкладочная и т.п.), также Ижевского СПФ «Иж-маркет» (коврики туристские, рулонный пенополиэтилен).

ТПО «Турин» предлагает дешевое и качественное туристское снаряжение собственного производства: спальные мешки на синтепоне и ветрозащитные костюмы (куртки-анарак + брюки).

- * **снаряжение для водного, пешего, лыжного и горного туризма, альпинизма, походов выходного дня и активных видов отдыха (рюкзаки, палатки, спальники, байдарки, катамараны, надувные лодки, средства безопасности, горное снаряжение и т.д.)**
- * **туристическую и спортивную обувь и одежду**
- * **материалы для самостоятельного производства туристического снаряжения (ткани капроновые, прорезиненные, парусные, синтепон, пух, стропы, фурнитуру, молнии, нитки, яхтенные шнуры, веревки и т.п.)**

На оптовые партии товаров предоставляется скидка.

Купим и примем на реализацию товары нашего профиля.

Приглашаем к сотрудничеству производителей и потребителей снаряжения для активного отдыха.

Адрес для корреспонденции:

123298, Москва, ул. Народного Ополчения, д. 38.

Адреса фирменных магазинов:

«Турин», Москва, ул. Народного Ополчения, д.38.

тел.: (095) 943-67-97, ст. м. «Октябрьское поле».

«Путник», Москва, Украинский б-р, д. 8, ст. м. «Киевская»

Офис: Москва, б-р ген. Карбышева, д. 19, корп. 1,

тел.: (095) 199-05-63, ст. м. «Октябрьское поле», трол. 59.



Л. Ганиченко

КОТЕЛОК НАД КОСТРОМ



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
"ВОКРУГ СВЕТА"
1994

В этой книжке, написанной Л.Г.Ганиченко, кандидатом в мастера спорта, старшим инструктором по туризму, содержатся не только практические советы для начинающих туристов. Много интересного найдут в ней для себя и тысячи садоводов-огородников, общающихся с природой в дни воскресных выездов на дачу. В издании книги совместно с редакцией журнала «Вокруг света» приняли участие следующие организации и фирмы: «МосгорСЮТур», «ТУРИН», «Центральный союз юных туристов России», «Мособлкоординационный центр детского и юношеского туризма», «Экзотик-тур», «Синта».

Вместо введения

Конечно, проблема приготовления пищи в походных условиях, на костре или на «очаге из двух кирпичиков», далеко не самая главная в наше сложное время. Но и эту проблему, пусть не такую уж и глобальную, можно и уменьшить, и превратить в простую человеческую радость.

Сначала книжка задумывалась как советы только туристам. Как правило, в походы идут люди молодые, без особых умений и знаний поварских премудростей. Да к тому же привыкшие к удобствам городских газовых и электрических плит. А сварить кашу на плите и на костре – это, как шутят в Одессе, две большие разницы. Поэтому лучше почитать, овладевая теорией, когда и сколько сыпать лапши и крупы в котелок, чем потом, краснея перед товарищами, на практике предлагать им пригорелое варево.

Кроме того, не секрет, что прелести туристского похода не только в прохождении маршрута, даже самого интересного, но и в трапезах у костра, когда каждое застолье – это маленький общий праздник. И если в мисках не бездушное хлебово «из пакетика», а что-то сотворенное дежурными, неожиданное и вкусное, праздник вырастает в торжество кулинарного искусства! А есть ли смысл отказывать себе в удовольствии творить праздник каждый день и дарить радость тем, кто рядом?! Только ради этого стоит научиться печь блинчики с крапивой, жарить шашлык из грибов и варить кисель из карамели с мятой.

Однако, советы эти пригодятся не только туристам. Круг читателей значительно шире.

Сейчас за городом, почти-что в походных условиях оказались тысячи садоводов-огородников, которые тоже решают наши простенькие задачки: как донести весь груз (включая лопату с граблями и еще пару брусочков-досочек – стройматериал!) до участка, как, а главное, чем накормить работающую «бригаду», как сохранить хотя бы видимость человеческого комфорта в тяжкие дни воскресных выездов «на дачу».

Это добровольно-принудительное общение с природой длится годами, потому что редко кому удастся на садовом участке сначала возвести теплые стены и сухую крышу, а потом, сидя на веранде за самоваром, планировать садово-огородные удовольствия. Как правило, все идет наоборот: в очередной раз преодолевая трудности, семья сооружает грядки на слежавшейся целине, даже возводит подобие парника и теплицы, создает максимум удобств для молоденьких саженцев, напрочь забывая об удобствах собственных, подбадривает себя далекими мечтами о тех временах, когда будет построен дом, а в нем будет кухонька с плитой и полочка с посудой...

И хотя среди садоводов-огородников, как правило, большинство людей умудренных жизненным опытом, позволим себе и им дать несколько советов об устройстве дачного быта.

ОБОРУДОВАНИЕ ПОХОДНОЙ КУХНИ

Прежде всего, следует выбрать место для очага, «столовой, гостиной и кладовой». Согласитесь, лучше подумать и обустроить все с самых первых поездов на участок, чем потом понапрасну раздражаться по поводу затерявшейся ложки или наблюдать, как отмахиваются соседи от «вашего» дыма.

Все «удобства» должны быть в одном месте, но там, где не помешают будущей стройке и будущим грядкам. Небольшой крепкий стол, простейший навес или шалашик (рис. 1) - (лучшее временное жилище, безусловно, палатка, но возить ее каждый раз весьма хлопотно, - погребок - ямка или вкопанный ящик (рис. 4), очаг - кострище или печурка (рис. 3), рогулька-вешалка для посуды (рис. 2), «сервант» из куска ткани с карманами (рис. 5) сделают ваше пребывание на участке комфортным, помогут поверить, что жить и работать стоит, прибавят удовольствия, сократят усталость.

Чем удобнее, добротнее сделан очаг (рис. 3), тем больше вы сэкономите времени, сил и нервов. Идеальный вариант - сложенная из кирпичей плита. Размеры ее зависят от имеющихся кирпичей, конструкция - от фантазии и возможности «печника». Глину и песок обычно можно найти в ближайших окрестностях. Основная деталь - лист железа или жести. Чем толще, тем лучше. Даже если есть всего два - четыре кирпича, на них должен лежать ровный непроржавевший лист. В крайнем случае - решетка из металлических прутьев.

Костер - древнейшее изобретение человека, несмотря на видимую незатейливость, требует к себе немалого внимания.

Кострище оборудуют рядом, но учитывая опасность от огня, не ближе 2.5 м от «кухни». После снятия дсрна желателно обложить кострище кирпичами или природными камнями. Опытный костровой располагает сошки (рогульки) по обе стороны от кострища на расстоянии 1.25 м друг от друга, учитывая при этом преобладающие ветры. Такие ветры способствуют более дружному сгоранию топлива. Рогульки забивают в землю до 20 см. Перекладину не делают длиннее 1.5 м. Древесные породы для рогулек и перекладины выбирают лиственные - березу, черемуху, ивбредину, ольху, осину. Чем свежее, сырее этот материал, тем лучше, дольше послужит, не загорится.

Из сталистой проволоки можно смастерить 3 - 4 обоюдозагнутых крючка (длинной 15 см) с отходящей вверх «ручкой». Таким крючком удобно пользоваться: навесив один его конец на перекладину (там, где «ручка»), на другой конец подвешивают посуду - котелок, чайник. А «ручка» крючка помогает легко передвигать по перекладине котелок или чайник, а также снимать их с огня.

Топливо для костра всегда должно быть сухим. Старайтесь хранить его надежно (например, завернув в пленку). Промокшее от дождя, топливо разгорается с трудом: не горит, а тлеет, пищу согреть на нем - тяжелое испытание. Заготовьте заранее и с учетом на несколько дней бересту, словую или сосновую лучину. Бересту собирайте, а не отдирайте! Присматривайтесь к поваленным березам и к тем, которые по времени начинают освобождаться от берестяного покрова. Это

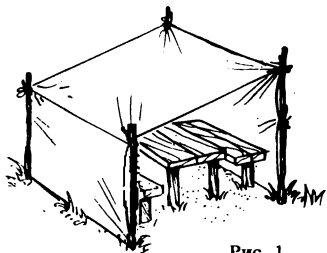


Рис. 1

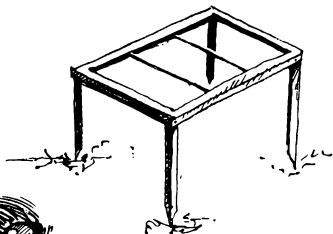


Рис. 3



Рис. 2

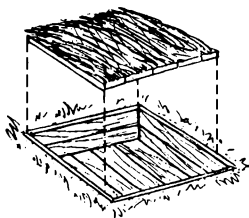


Рис. 4

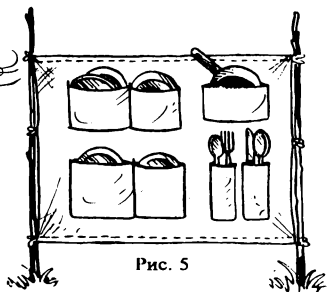


Рис. 5

прекрасная разжиг, вместе с лучиной мигом - от одной спички! - береста зажигает жаркий костер.

Кроме бересты и лучины незаменим и отмерший еловый ветошник, что в изобилии торчит по низу мелких подрастающих елок. Это топливо достаточно «калорийно», но причиняет неудобство: при жарком горении «стреляет» угольками, которые могут прожечь вещи. Отличной разжигой (особенно в дождь) является нарезанный лучинками (к примеру, 0,5см X 4см) плексиглаз, который зажигают и подкладывают под охапку елового ветошника. Для такой разжиги не страшен даже проливной дождь! Отличное топливо - сухая ольха. Она горит медленно, жарко и не «агрессивна». Если пользоваться экономным туристским таганком (рис. 3), то для приготовления обеда и кипячения чая требуется метровое бревнышко, распиленное натрое и расколотое, или весомая (мужская) охапка крупного хвороста.

По дороге к участку от железнодорожной станции или автобусной остановки посматривайте по сторонам - на обочинах дороги, в канавах и овражках попадают не только брошенные деревянные обрубки, доски, но и сухой валежник, хворост, будылья рослых трав. Все пригодится для очага. Если же рядом лес, полезного материала еще больше.

Только не вторгайтесь в лесные угодья пришлым завоевателем, входите в лес добрым соседом, который, надеясь на помощь зеленого друга, сам готов при случае прийти на подмогу, защитить, когда надо.

Из сухих жердин несложно соорудить каркас для навеса, а съемная пленка (ее и приносить не тяжело) при некоторой игре воображения (и осторожном обращении!) превратит навес в подобие застекленного павильона: и удобно, и красиво!

Воздвигая первое строение, пусть временное, согласуйте это с замыслами соседей - это никогда не бывает лишним. Доброжелательные отношения с соседями, взаимная поддержка и помощь не раз всем вам облегчат жизнь: науку земледелия вместе познавать удобнее, обмениваясь знаниями, а позже - семенами, и саженцами.

Уместно предостеречь и от нарушения «шумовых» границ. Кстати, это адресуется и туристам тоже. Удержитесь, не «врубайте» свой «маг» с громогласным бряцаньем электрогитар. Поверьте, далеко не все в восторге от нытья хриплоголосых эстрадных звезд. Лучше прислушайтесь к щебету птиц... А может быть, даже научитесь отличать голос синицы от песенки зяблика?!

Еще одно сооружение «на первых порах» - погребок. Его выройте в укромном месте, хорошо, если хотя бы в полуденное время он был в тени.

Предложите одному из своих юных помощников «совершить подвиг» и доставить на участок большой ящик, вкопать его в землю и «утеплить» крышку-творило (можно пенопластом). У вас будет не только место, где температура ниже окружающей на 5-7°C, но и кладовочка, недоступная мелким воришкам - мышам, хорькам, кошкам.

Обозначьте место ямы и выкопайте ее на глубину 30 - 40 см. для пищевых и растительных отходов. Это необходимо и в туристском

походе, следуя лозунгу: «Оставь место стоянки чище чем до твоего прихода». А на садовом участке позднее яма превратится в компостную, а это ваш главный поставщик плодородной добавки к земле.

На природе - в походе-ли или в саду-огороде по новому звучит лозунг: «Чистота - залог здоровья природы». И для взрослых, и для детей должно стать правилом: все, что горит, надо сжечь, или зарыть в землю все, что гниет, надо использовать для компоста, все, что не гниет и не горит, например, пустые обожженные железные банки, надо или закопать поглубже, или унести с собой.

Еще одно правило - все под крышку или хотя бы под салфетку: продукты, посуду, зубные щетки. Совсем необязательно устраивать мухам пиршество. Очень удобен «сервант» с кармашками, применяемый туристами. (рис. 5)

Пищевые отравления (порой в результате собственной небрежности) неприятны и дома, а в условиях походной жизни могут доставить много хлопот. Поэтому читайте мудрые правила гигиены и экологии:

*не делай природу хуже, чем она есть;
не размечай свой путь (и свое пребывание)
грудой мусора и отходов;
не забывай, что ты, Человек, лишь часть природы
(наделенная разумом, но, увы,
не всегда разумная!);
не вноси в ее дом свои разрушительные порядки.*

Особое слово - к туристам. Ваши тропы часто приводят к местам стоянок и ночевкам групп, которые прошли раньше. И нередко приметами бывают совсем не уютность полянки или чистота ручейка, а консервные банки, обрывки бумаги, да осколки бутылок. Проявите благородство и великодушие (начнем возрождать нашу культуру с себя!): соберите весь мусор, наведите порядок и только потом разбивайте свой лагерь.

Разумеется, после вашего пребывания у следующих за вами не будет никаких поводов повторять те слова, что вы произносили во время уборки!

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Собираясь на один или несколько дней на неустроенный земельный участок или в туристский поход, приходится продумывать меню с учетом имеющихся в нашем распоряжении продуктов.

Обычно предусматривается трехразовое горячее питание с 5-6 часовым разрывом между приемами пищи. По калорийности питание распределяется так: на завтрак - 35 % дневного рациона, на обед - 40 %, на ужин - 25 %. Иногда возможна четвертая трапеза - «перекус», тогда 10 % отводится от обеда.

Питательность (калорийность) продуктов неодинакова, а потребности в восполнении энергии при физической работе (будь то работа на садовом участке или туристский поход), да еще на свежем воздухе больше, чем, например, при институтских занятиях в лекционном

зале: 3.5-4 тысячи килокалорий в день должны компенсировать физическую нагрузку. Оптимальное соотношение основных питательных компонентов - белков, жиров и углеводов - 1:1:4, минеральных солей и витаминов надо около 20 г на день.

Но самое, пожалуй, важное требование - наименьший вес продуктов, поскольку набирается довольно много других хозяйственных вещей, необходимых для обустройства на участке, а уж в туристском походе тяжелый рюкзак может стать обузой.

Далеко не мелочь - упаковка продуктов. Она должна быть прочной, легкой, надежной, удобной для размещения в рюкзаке.

Стоит ли говорить, что не всякому деликатесу надо находить место в рюкзаке? Стоит! Торт с кремом, вареная колбаса, сметана, творог - под строжайшим запретом, особенно в жаркую погоду. Все, что может вызвать пищевые отравления, следует оставить дома в холодильнике.

Составить рацион на день и на несколько дней могут помочь таблицы в конце книги. Они облегчат расчет количества продуктов; что особенно важно, когда в походе участвует большая группа. При этом нужно помнить, что суточный рацион на 1 человека не должен превышать 1400 г., а калорийность пищи должна составлять 3 - 3.5 тыс. Ккал.

Подбирая продукты, всегда стараются уменьшить их вес и сохранить наибольшую питательность (калорийность). Поэтому, где возможно, сырые продукты следует заменять сублиматами и концентратами. Так 30 г сублимированного (сушеного) мяса с успехом заменят 100 г свежего и притом оно может храниться до 6 месяцев, не портясь. Консервированные концентраты тоже позволяют долго хранить скоропортящиеся продукты, при этом снижая их исходный вес. Например, из 100 г свежего мяса получается 65 г тушенки с теми же питательными качествами.

Кроме круп, сублиматов и концентратов нужны и вкусовые приправы (томатный соус, перец, лук, чеснок, горчица, аджика и т.п.), чтобы вся походная, отличная от домашней, пища, усваивалась организмом более эффективно. Для этой же цели можно взять с собой и немного вяленой рыбы или сельдидки, которая помогает компенсировать потерю соли, ушедшей из организма с потом.

Некоторые сублиматы и концентраты, а также сухари рекомендуются приготавливать перед походом в домашних условиях.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Мясная тушенка довольно несложно приготавливается в кастрюле-скороварке. На 1 кг сырого мяса (говядины, баранины и свинины) добавляют 2 головки чеснока, 4 лавровых листочка и 10-12 горошин черного перца.

В скороварку помещают мясо, предварительно отмытое от мелких косточек и крови; нашпигованное чесноком (на куске мяса ножом сделать несколько крестообразных надрезов, в которые «утопить» очищенные и обваленные в соли дольки чеснока: мясо пропитывается соком чеснока и солится изнутри). Воды в кастрюлю наливают столь-

ко, чтобы вместе с погруженным мясом уровень ее не превышал половины кастрюли. Добавить соль (0,5 ст. ложки), скороварку закрыть, и от начала шипения клапана, выдержать на огне 25-30 мин для говядины и 20 мин для баранины или свинины. Пока мясо варится, можно простерилизовать банки и приготовить приправу. Для этого в небольшой эмалированной кастрюле или кружке кипятят в течение 3-5 мин (в 100 мл воды) перец, лавровый лист и мяту. Когда мясо готово, его в горячем виде раскладывают в горячие стерилизованные банки, добавляют приправу и мелко нарезанный чеснок (вторую головку чеснока). Затем доливают из скороварки бульон и сверху (приблизительно на 1 см) слой растопленного жира или топленого масла так, чтобы до края банки оставалось пустое пространство (около 1 см), и тотчас банки закрывают крышками. Приготовленные таким образом консервы хранятся при комнатной температуре один-два месяца.

Сухари для похода готовят следующим образом. Буханку ржаного (черного) хлеба режут ломтями на 6-8 частей (или мельче). Укладывают на решетку и ставят в холодный духовой шкаф газовой плиты. Температуру повышают постепенно до 110-120°C и сушат с приоткрытой дверцей шкафа 1,5-2 часа пока сухари не зарумянятся, но еще не затвердеют. Затем выключают духовку и досушивают их на воздухе до полного затвердения. Получаются отличные «быстрорастворимые» сухари! Так же можно приготовить сухари и из пшеничного (белого) хлеба.

Сухофрукты для компота и каш несложно заготовить дома. Для этого фрукты (лучше яблоки и груши) режут мелкими дольками, помещают на горячий противень и ставят в горячий жарочный шкаф для первичной просушки, которую проводят при минимальной температуре с приоткрытой дверцей шкафа 1-2 часа. Затем противень вынимают, дают фруктам остыть и подсушенные сыпают в марлевый мешок, который подвешивают в теплом месте (над плитой или над батареей отопления). Время от времени фрукты перемешивают и через 2-3 недели получают превосходную компотную заготовку, которую рекомендуется до похода хранить в стеклянной банке, закрытой пергаментом.

Точно так же заготавливают заправку для супа - смесь сушеных моркови, лука, свеклы и ароматных трав.

УПАКОВКА И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ

После того, как уже составлено меню на каждый день, подсчитаны продукты каждого наименования на весь поход, нужно подготовить эти продукты к переноске - упаковать их компактно и распределить по весу и виду между всеми участниками.

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 подвесить 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). У банок часто отрываются этикетки, и тогда трудно определить содержимое банки. Но сложность исчезнет, если уметь расшифровать заводскую маркировку, вытесненную на крышке банки. На ней обычно видны один, два или три ряда цифр. Один из рядов начинается с букв: если это К или ПО или без буквы - значить это плодовоовощные консервы; если М - молоко; если ММ (или М по старой маркировке) - мясо; Р - рыба. Затем, в этом же ряду, следуют цифры. Например: Р091091. Все расшифровывается - рыбные консервы изготовлены 09 октября 1991 года. Бывают, правда, отклонения от этого правила: цифры могут стоять в следующем ряду или месяц обозначаться буквой. Тогда буква стоит в середине (как правило, 2-го ряда) и обозначает месяц в порядке алфавита: А - январь... Н - декабрь (буква З исключается, так как похожа на цифру); непосредственно перед буквой стоит число данного месяца. Другие цифры обозначают смену и предприятие-изготовитель (на банке с мясными консервами номер смены стоит в третьей строке). Как видим, набравшись терпения, свежесть консервированного продукта не так трудно определить.

Если на огородный участок или в поход берете с собой продукты или чай в термосе, помните, что микробы, попавшие из внешней среды в пищу, особенно благоприятно размножаются при температуре 35-38°C. Поэтому, при хранении в термосе с продуктами или чаем, рекомендуется поддерживать температуру выше 60° или ниже 10°, в противном случае использованная пища может вызвать отравление.

Для упаковки масла - растительного или топленого - применяется полиэтиленовая посуда (фляжки, банки, бидоны); не исключается и алюминисвая тара.

Не забывайте про питьевую соду. У нее много назначений в кулинарии; кроме того, она исполняет верную службу: уменьшает изжогу, устраняет зуд от укусов комаров (1 чайная ложка на кружку воды).

Сухари рекомендуем упаковывать в аккуратный «батон»: завернуть в оберточную бумагу (в газету нельзя из-за вредности типографской краски) и поместить в старый, завязанный узлом, капроновый чулок, натянуть его и с другой стороны тоже завязать узлом. Получится

плотная и не сорящая хлебным крошечком упаковка. Позже, когда освободится такая упаковка, ее можно использовать в качестве хорошей мочалки для мытья посуды.

Для удобства, для порядка, распределять продукты между членами туристского похода можно по-разному. Один способ, когда продукты одного вида кладут отдельно по рюкзакам. Тогда нужно иметь список-карту такого распределения и корректировать ее по мере расходования продуктов. Другой способ заключается в том, что назначенные дежурные заранее (перед походом), заготавливают продукты на свои дни дежурства (в зависимости от меню) и расфасовывают их по порциям для одной готовки. Каждую порцию размещают в небольшом тканевом мешочке (с подписью: обед, ужин), завязывая или зашивая его по краю. Так упаковываются все необходимые продукты (кроме масла, чая, специй и т.п. - все то, что хранится единой массой). Затем эти мешочки помещают в мешок побольше, на котором пишется дата дежурства. Хранят и распоряжаются этими продуктами сами дежурные и никого не беспокоят вопросами: «Что, где, когда?»

Дежурные в походе всегда назначаются на сутки. Лучше принимать дежурство после обеда. В этом случае после остановки на бивак дежурные сразу же собирают общественную посуду и все продукты, которые нужны на ужин, завтрак, обед. Это позволяет без лишней суеты приготовить ужин и не тревожить уставших за день участников путешествия.

Если намечается поход на несколько дней, рекомендуем предусмотреть некоторый неприкосновенный запас на 1-2 дня, на случай каких-либо непредвиденных обстоятельств, например, потери продуктов или вынужденной задержки на маршруте.

КУХОННЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Чтобы облегчить вес переносного кухонного инвентаря, вместо тяжелых кастрюль и ведер удобно применять каны (емкости с эллипсоидным сечением) в наборе разных объемов, вставляющиеся друг в друга для компактности и удобства переноски, сделанные из легкого металла.

Еще более легкий кухонный набор делается из больших (2-5-литровых) консервных банок из-под сгущенного молока, джема, томат-пасты и т.п., в которых можно варить любую пищу с условием, чтобы она не пригорала, поскольку тогда с подгоревшим продуктом снимается защитная пленка с внутренней поверхности банки; банка начинает ржаветь и быстро выходит из строя. Если по-хозяйски следить за таким инвентарем, он служит исправно 2-3 сезона.

Для садоводов и огородников этот инвентарь после постройки дома может получить вторую жизнь - его используют на разные нужды: для переноски навоза, воды, земли, мусора и т.д.

Маленькие консервные банки служат для изготовления легкого и удобного для переноски обеденного «сервиса». Конусообразные банки

из-под килек и селедок применяют в качестве мисок, а банки из-под сгущенного молока или пива с успехом используют как кружки. Чтобы горячую кружку можно было удобно держать рукой, к ней припаивают ручку или надевают на кружки вырезанный по периметру, плотно прилегающий к ней пенопластовый ободок; некоторые умельцы из бересты или липового лыка сплетают даже подстаканник.

Разливательной ложкой лучше пользоваться легкой, алюминиевой, для удобства переноски ее делают разборной: срезают клепки, связывающие ручку с чашечкой, и в образовавшиеся отверстия вставляют съемные болты с гайками.

Вместо тяжелой чугунной сковороды предпочтительнее брать в поход легкий алюминиевый или титановый противень - он легче и вместительнее.

Принадлежности для костра могут быть двух основных типов: подвесные - трос с крючками, привязывающийся к двум противостоящим деревьям, и ставящиеся на землю - таганки или печурки разных видов. Второй тип в основном используется летом, так как требует минимум дров и сравнительно небольшое место. В зимнюю пору лучше использовать трос, поскольку нужен большой костер не только для варки пищи, но и для обогрева. Принадлежности для костра надо стараться делать из легких металлов, например, из титановых сплавов. Вырубать же всякий раз живые молодые древесные стволы для рогатин и перекладин, а также *хищно и безжалостно уничтожать еловый или сосновый лапник для настила у костра или под палатки считается у опытных и серьезных туристов неоправданным варварством!*

Важными атрибутами костровой кухни являются топор, пила, спички. Спички всегда должны быть сухими, поэтому хранить их нужно в герметической упаковке. В качестве таковой можно использовать жестяную или пластмассовую баночку из-под валидола, футляр из-под цветной фотопленки или полиэтиленовый пакетик. В непромокаемую тару кроме спичек кладут еще и двустороннюю чиркательную ленту, склеенную из двух стенок спичечной коробки.

Для безопасного хранения пилы и топора используют автомобильный оконный резиновый уплотнитель; лезвия этих инструментов вместе с уплотнителем плотно обвязывают веревкой.

Есть еще один необходимый кухонный предмет - это нож, который входит составной частью в туристский «сервиз» КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). Для хранения его можно сделать ножны из кусочка кожи или брезента и закрепить их с помощью шнура к брючному ремню - это исключит досадную потерю ножа.

В связи с тем, что вопросы экологии глубоко пронизали всю нашу жизнь, садово-огородника и туриста не может не волновать защита окружающей среды. Поэтому главная наша заповедь - не причинять ущерба растительному и животному миру.

Друзья! Никогда не забывайте о бережном отношении к природе.

Она не останется в долгу: прокормит, напоит и от недугов излечит!

ВОДА

В жизни вода играет немаловажную роль. Она участвует в обмене веществ, а это основа жизнедеятельности организма и в поддержании водно-солевого равновесия в крови, доставляя в организм требуемые минеральные вещества. Во время физической нагрузки происходит обезвоживание организма. Если оно превышает 5 % массы тела, работоспособность значительно снижается. Обезвоживание организма на 20 % приводит к смерти. Если без пищи мы можем прожить несколько недель, то без воды - всего лишь несколько суток. Вода является средой, в которой происходят все химические превращения в организме. Общая суточная потребность человека в пресной воде составляет примерно 2,5 л.

В наше время полноценная питьевая вода, к величайшему сожалению, осталась только в родниках, глубоких колодцах и других подземных источниках. Вся наземная вода, особенно в больших реках и озерах, загрязнена промышленными и бытовыми отходами. Поэтому при наборе воды следует придерживаться нескольких особых правил.

Стараться набрать воду из родников или глубоких колодцев. Если такой возможности нет, то пользоваться водой из рек или ручьев, но пить ее нужно после предварительного обезвреживания. Из рек и ручьев воду следует брать выше по течению от населенного пункта, а также подальше от различных, посыпанных химическими удобрениями полевных угодий.

Если вода мутная, то перед употреблением ее необходимо освободить от взвешенных частиц: отфильтровать через марлю, бросив сначала в нее щепотку соли, после чего вода должна стать прозрачной, после фильтрования воду нужно обеззаразить кипячением. Если нет возможности ее вскипятить, можно применить дезинфицирующие таблетки, содержащие обычно в своем составе хлор. Например, пантоцид, одна таблетка которого рассчитана на 0,5-0,75 л воды. Этот препарат обеззараживает воду в течение 15 мин. Воду можно также обезвредить, если добавить к ней несколько кристалликов марганцовки (до слабо-розового окрашивания) или несколько капель йода.

Болотная вода (особенно, если болото расположено посреди леса) более чистая и нуждается только в фильтрации.

Зимой воду можно выпотить из снега. Если снег этот в густом лесу, вдали от городов, то вода получается безвредной, хотя почти без минеральных солей. Ими бедна вода и горных рек. Такую воду минерализуют, добавляя купленный в аптеке порошок глицерофосфата - специального солевого препарата, содержащего соли натрия, фосфора, магния, кальция (на 1 л добавляют 1-2 чайные ложки). Если нет такого порошка, воду следует подсолить (0,5 г на 1 л воды). Снег в районах расположения производственных предприятий (даже в лесу), использовать нельзя. Даже длительное кипячение воды из такого снега не спасет от отравления различными ядовитыми химическими веществами.

Потребность в воде в туристском походе зависит от разных факторов: скорости передвижения, тяжести рюкзака, от климатической зо-

ны путешествия и т.п. Количество потребляемой нами воды будет колебаться от 2 до 3.5 л в день.

Чтобы не нарушать водно-солевой баланс организма в походе рекомендуется следующий питьевой режим:

утром можно пить, сколько хочется;

на маршруте не пить совсем, а только прополаскивать рот или выпить 2-3 глотка подкисленной

(лимонкой или сиропом) воды;

вечером можно пить до утоления жажды.

Необходимо помнить, что на маршруте, чем больше поешь, тем больше теряешь воды, и тем больше хочется пить.

РЕЦЕПТЫ ПОХОДНОЙ КУХНИ

Салаты, соусы, приправы

Салаты, соусы, приправы - не основная еда, но ее украшение. Одна каша с разными соусами - это разные каши! А без приправ суп - не суп!

Рецепты их неисчерпаемы, а сочетания продуктов могут быть самыми фантастическими - лишь бы было вкусно и полезно. Разумеется, многое зависит от сезона и наличия продуктов, кое-что от мастерства и опыта кашеваров. Чем больше «составных частей» (в том числе и дикорастущих трав), тем утонченнее может быть вкус кушанья.

Луковый салат вкусный, полезный и наиболее простой. Может быть приготовлен из репчатого (1) и зеленого (2) лука.

1. Лук нарезают тонкими колечками. Обваривают крутым кипятком. После 2-3 минут настаивания воду сливают (с ней уходит и горечь). Затем лук солят по вкусу и добавляют немного кислоты и растительного масла. Можно добавить немного готовой горчицы.

Под словом «кислота», которое будет часто упоминаться в тексте, подразумевается любая, имеющаяся под рукой: уксус, лимонная, сок из шавеля, кислицы, ревня, кислых ягод и т.д.

2. Зеленые перья лука нарезают мелко и добавляют нарезанное крутое яйцо. Солят и приправляют слабым раствором кислоты, а также по вкусу растительным маслом.

Если встретите дикий лук (черемшу), то из молодых мягких листьев можете сделать отличный салат.

Салат из моркови обладает кроме хороших вкусовых качеств многими целебными: повышает тонус, предохраняет от простуды, способствует пищеварению.

Кроме того, компрессы из сырой тертой моркови применяют для лечения ран, язв и ожогов!

Морковный салат прост в изготовлении: в натертую на крупной терке морковь (если нет терки, то пользуются ножом, нарезаая в виде тонкой лапши), добавляют немного сладкой воды (на три средних корнеплода - столовую ложку), салатную массу тщательно перемешивают, дают постоять 5-10 минут, и салат готов. Если есть возможность, в морковь добавляют тертое яблоко.

Салат из капусты очень полезен. Клетчатка этого овоща помогает движению питательной массы в организме. Нашинкованную свежую капусту солят, затем мнут («жамкают») руками для того, чтобы она пустила сок. Можно добавить мелко нарезанное кислое яблоко. Затем готовят заправку. В кружку наливают 2-3 ст. ложки воды, 1/2 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки кислого сока (клюквы, красной смородины, ревня, томатного) и 1 ст. ложку растительного масла (в расчете на средний кочан капусты). Этой заправкой поливают нарезанную капусту и перемешивают. Такой салат нужно есть сразу, так как он быстро теряет свои вкусовые качества - начинает киснуть.

Овощной салат осенний обычно готовят в конце лета, когда в огородах и садах уже начинается сбор урожая. В салат могут входить свежие овощи в разном наборе:

- 1) помидоры, огурцы, лук, сладкий перец;
- 2) капуста, морковь, корни сельдерея, сладкий перец;
- 3) редька, лук;
- 4) огурцы, редиска.

Ко всем видам салата добавляется зелень петрушки, укропа, сельдерея. Заправка та же, что и для салата из свежей капусты.

Салат из свеклы. Предварительно отваренную свеклу шинкуют или натирают на терке (чтобы свекла быстрее сварилась, ее рекомендуют через 20 мин вынуть из кипящей воды и опустить на 10 мин в холодную воду, тогда она станет более мягкой). Затем добавляют натертый, истолченный или мельчайше нарезанный чеснок и заливают заправкой с лимонной кислотой и солью. На 2-3 свеклы требуется головка чеснока, одна чайная ложка лимонного сока и соль по вкусу. Хорошо бы добавить майонез или разведенную готовую горчицу.

Винегрет из вареной свеклы и картофеля с разными овощными добавлениями - очень вкусен! Овощи очищают от кожуры и нарезают небольшими кубиками, добавляют еще нарезанный соленый огурец (твердую кожу очищают), а кроме того, и тонкие кружочки лука (можно добавить крутое яйцо), помидоры, корень петрушки. Чтобы картофель легко очистить от «мундира», его нужно после отваривания на 2-3 мин опустить в холодную воду. Смесь заливают заправкой или просто растительным маслом. Затем перемешивают, засыпая зеленью (можно и консервированной).

Салат из квашеной капусты готовить просто. Капусту, предназначенную для салата, промыть, добавить нарезанный кружочками репчатый лук. Полученную смесь заправить подсолнечным маслом, все перемешать и салат готов.

Салат из одуванчиков природа предлагает ранней весной. Листья одуванчика содержат витамины С, В2, а также соли фосфора, железа, кальция. Листья одуванчика немного горчат, но от горечи легко избавиться: надо опустить их на полчаса в соленую воду. Нарезанные листья нужно немного посолить и сбрызнуть кислотой или заправить майонезом. Кроме того, листья одуванчика можно отварить; тогда их можно использовать как шпинат.

Салат сборный весенний можно готовить в апреле-мае из одуванчика и первоцвета весеннего (это чемпион среди лесных цветов и трав по содержанию витамин С), который не только улучшает вкус салата, но и добавляет ему аромат. Сладость в салат вносит молодая крапива, которая может быть использована и самостоятельно. Она должна быть предварительно обварена кипятком, который лишает ее способности жечься. В салат можно добавлять также лебеду, которая приятна на вкус и содержит некоторые важные микроэлементы (больше всего - магния), листья сныти (богатой марганцем), манжетки, кислицы и щавеля, которые появляются по весне в лесу и на лугах. Салат солят, сдабривают кислотой и маслом и подают к столу. Подобные салаты - высоко витаминны, возбуждают аппетит и способствуют улучшению пищеварения.

В любом походе необходимы чеснок, который своими фитонцидами защищает от простудных заболеваний (его даже в виде кашицы закладывают в ноздри при насморке), лук, морковь (часто в сушеном виде), перец (горошком и молотый), лавровый лист (хорошая приправа для супов) и т.п. Имея такой набор, можно приготовить разнообразные соусы и приправы к мясным и рыбным блюдам.

Чесночная приправа из мельчайше нарезанного чеснока, растертого с солью в миске - отличный продукт! В него добавляют несколько ложек бульона, ухи или сока из жареной птицы (в зависимости от того, к какому кушанью подается приправа), немного сливочного масла перемешивают и подают к соответствующему блюду.

Горчица, взятая в поход в сухом виде (порошком), может превратиться в хорошую приправу. Для этого в кружку, где находится порция порошка, приливают постепенно крутой кипяток, размешивают до однородной кашицы. Затем заливают двойной (по объему) порцией кипящей воды, перемешивают и оставляют на ночь. Утром избыточную воду сливают, а в горчичную массу добавляют соль, сахар, растительное масло и какую-либо кислоту. Тщательно перемешанная масса помещается затем в банку с плотной крышкой, в которой она может храниться. На 100 г горчицы берут 5-10 г сахара, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 2-3 г соли, 2 ст. ложки кислоты. Если горчица получилась слишком острой, беде можно помочь: нужно поместить банку с горчицей в посуду с горячей водой и помешивать содержимое, доводя его до желаемой остроты.

Молочный соус готовится из слегка обжаренной на сливочном масле смеси муки с мелко нарезанным луком, куда вливают, помешивая, горячее молоко. Проваривают это минут 10, снимают с огня и солят по вкусу. На кружку молока кладут одну столовую ложку муки, две средние луковицы и одну ложку сливочного масла, соль по вкусу.

Когда упоминается молоко, то имеется молоко свежее, либо приготовленное из сухого или сгущенного с добавлением теплой воды до объема свежего молока.

Под «сливочным маслом» надо понимать любое масло типа сливочного: топленое, маргарин, пищевой жир.

Для того, чтобы соль всегда оставалась сухой, рекомендуем в банку (лучше полиэтиленовую), где она хранится, положить щепотку рисовой крупы.

Грибной соус или грибная икра - варится из свежесобранных грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков и др.). Их чистят, моют, мелко режут и помещают в котелок, в который налито немного воды. Котелок ставят на костер. После закипания снимают пену, солят и оставляют тушить на нежарком пламени. Через 20 мин после закипания добавляют мелко нарезанный лук, еще через 10 мин - 2 ст. ложки масла. А еще через 10 мин слабого кипения - соус уже готов. Его можно добавлять к мясным и овощным вторым блюдам.

Соус польский подают к вареной рыбе. Его очень просто приготовить в походных условиях. Для этого мелко нарезанные крутые яйца заливают небольшим количеством бульона, в котором отваривалась рыба, и ставят на огонь. После закипания добавляют сливочное масло - и соус готов. Таким соусом также успешно заправляют и любой суп.

Сырный соус, или так называемая «походная сметана» готовится из плавленых сырков и, в основном, предназначается для заправки супов, хотя может быть использована также и для вторых блюд и салатов. Для ее изготовления плавленый сырок измельчают ножом в миске, а затем растирают в постепенно добавляемом бульоне (или теплой воде) до консистенции сметаны (степень жидкости регулируется добавлением воды).

Соус ягодный можно приготовить при наличии свежих ягод. Для этого такие ягоды как черная смородина, брусника и клюква, растирают с сахаром (0.5 ст. ложки на кружку ягод), добавляют измельченный чеснок, а затем соль и перец по вкусу. Если ягоды не очень сочные, то добавляют немного воды и все тщательно перемешивают. Если ягоды не совсем спелые, их предварительно слегка проваривают в воде. Такой соус подается к мясу и к рыбе (особенно вкусна с таким соусом заливная рыба).

Первые блюда

В несложные туристские походы, а также на садовый участок на первые 2-3 дня можно взять с собой свежее мясо. А чтобы суп из него был вкусным, необходимо соблюдать следующую последовательность действий:

1. Положить в холодную воду мелко нарубленное и хорошо промытое в проточной воде мясо.
2. После закипания бульона добавить предварительно замоченные крупы (бобовые, горох, перловку, рис) и мелко нарезанную морковь.
3. Через 20-25 мин - картофель.
4. Еще через 10-15 мин - свежую капусту, кабачки, помидоры, соленые огурцы.
5. Позже, через 50-60 мин от начала закипания закладывают мелко нарезанный лук, чеснок, перец-горошек, лавровый лист и другие специи.
6. И наконец, через 5 мин кипения - суп готов. Его можно разливать по мискам, в которые

предварительно положить мелко нарезанные укроп, зеленый лук, а в пору весны - молодую крапиву.

Если мясо для супа консервированное, то первые два пункта рекомендации заменяются другим советом.

В холодную воду закладывают сначала крупу, которую предварительно (как и сухие грибы) замачивают в течение нескольких часов. Далее последовательность закладки продуктов та же, что и при варке супов из свежего мяса, только тушенку предварительно измельчают в миске и закладывают вместе с луком в конце варки.

Чтобы бульон получился крепким и вкусным, мясо кладут в холодную воду и варят на медленном огне (для того, чтобы бульон не помутнел).

Если бульон оказался пересоленным, нужно опустить в него в марлевом мешочке полстакана муки, манки, риса или очищенную сырую картофелину, разрезанную пополам, и бульон еще раз прокипятить.

Сухое (сублимированное) мясо необходимо перед варкой замочить на несколько часов в холодной воде или, что хуже, прокипятить перед готовкой в течение 40-50 мин в малом количестве воды.

При варке рыбного супа последовательность действий другая:

1. Дать закипеть воде.

2. Положить картофель дольками, брусками или кубиками, а морковь мелко нарезанную, соль по вкусу.

3. Через 15 мин после закипания положить некрупные куски рыбы. А затем проварить все 10-15 мин, добавив в конце варки перец, лавровый лист и мелко нарезанный репчатый лук.

4. Под конец можно добавить солёные огурцы с рассолом и проварить 5 мин или истертый до консистенции сметаны в теплой воде плавленый сыр и прокипятить 2-3 мин.

Суп готов. Его можно разливать по мискам, в которые предварительно положены мелко нарезанный укроп, зеленый лук, вареные яйца.

В овощные супы (при варке) одновременно закладывают от 2 до 7 компонентов, и так, чтобы все они были сходны по скорости разваривания, т.е. например, сначала корнеплоды, потом капуста и другие нежные овощи; лук последним и мелко нарезанным. Такой суп варят на медленном огне до мягкости компонентов, затем добавляют соль и приправы. В овощной суп лучше добавлять мелконарезанный лук, а не целую головку, так как, во-первых, если варить его 5 мин лучше сохраняются витамины и в суп успевают выйти из лука вкусовые компоненты, и во-вторых, при опускании в суп целой луковицы ее приходится в конце-концов выбрасывать, поскольку обычно вареный лук никто не ест; присутствие же в супе мелконарезанного лука никто не замечает.

Мясной бульон лучше солить за полчаса до окончания варки, рыбный - сразу после закипания, грибной - за 20 мин до окончания варки.

При варке молочных супов (а также каш) следует помнить о том, что лапша и крупы плохо развариваются в молоке, поэтому лучше

молоко добавлять в предварительно проваренную (до полуготовности) крупу или лапшу. И только вермишель и манку нужно засыпать в кипящее молоко.

Иногда, вместо сухого молока, берут в поход молочные смеси (детское питание «Малыш», «Малютка» и др.), которые содержат дополнительно другие высококалорийные компоненты (например, сахар, крупяную муку, сухие овощи и т.п.).

Чтобы из сухого молока получить жидкое, надо одну весовую часть порошка размешать в 4-5 частях теплой воды (но не горячей! - иначе молоко заваривается в комки, от которых трудно избавиться) до сметанной консистенции, а затем постепенно добавлять еще воды до получения молока. Считается, чтобы получить из сухого молока «свежее», нужно выдержать соотношение 1:8. Если в сухое молоко влить всю воду сразу, выпадут комочки нерастворенного молока и «свежее» молоко не получится.

Вот некоторые рекомендации норм продуктов при варке супов:

общее количество воды при варке супа - 1.5 кружки,

умноженное на число едоков + 1.5 кружки на выкипание;

количество крупы и макаронных изделий из расчета 20-25 %

от нормы на человека (см. табл. 1 на стр. 42);

сырой картофель из расчета 0.5-1 шт. на человека;

сухой суп из пакетиков рассчитывается по табл. 1

или по указанию количества порций, напечатанному на пакете;

специи на группу: 1 луковица, 1-2 моркови

(все мелко режется и закладывается в суп к концу варки),

2 лавровых листочка, 6-8 горошин перца, соль по вкусу.

Затрата времени на приготовление любого супа - около часа с момента закипания, а для молочных и рыбных супов еще меньше.

Рассольник по-турецки можно сварить, если окажутся продукты, которые требуют дополнительной стерилизации (сосиски, вареная колбаса, вареное мясо, консервированная ветчина и т.п.). Для этого в суповой кан наливают нужное количество воды и бросают туда вымытый рис или перловку. Ставят на костер. Далее, согласно пунктам 3-4, 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 сыров, а также мелко нарезанными вареными яйцами. Через 5 мин после закипания рассольник можно разливать по мискам, добавив зелень.

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.

Суп из фасоли - вкусный и полезный - можно приготовить, если взять фасоль, предварительно замоченную на ночь. Ее помещают в кан с отмеренным количеством холодной воды. А затем последователь-

но соблюдают рекомендации; вместо мелко нарезанного лука, в суп кладут обжаренные на любом жире морковь и лук; в это же время можно добавить и твердые корки от шпига или корейки, которые после варки оказываются мягкими и душистыми.

Чтобы поджаренный лук был вкуснее и румянее, его перед жаркой обваливают в подсоленной муке.

Суп из круглого гороха варится так же, как и суп из фасоли. Время вымачивания дробленого гороха сокращается до одного часа.

Суп из квашеной капусты с грибами требует особого порядка закладки продуктов. Замооченные на несколько часов сушеные белые грибы режут в виде лапши и опускают в холодную воду вместе с горстью риса. Через 20-25 мин после закипания закладывают картофель и только после того, как картофель будет почти готов, добавляют квашеную капусту. Если порядок закладки продуктов изменить, картофель будет твердым и невкусным. Через 20 мин можно засыпать лук и специи. Квашеную капусту долго держать в полиэтиленовом мешочке нельзя - через 4-5 часов при таком хранении она теряет свои вкусовые качества. В стеклянной таре даже в теплую погоду, ее можно хранить до 2 суток.

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.

Щи из молодой крапивы готовят так же. Кроме этого, мелко нарезанную крапиву можно добавлять к любому супу за 2-3 мин до того, как снять суп с огня. Он тогда обогащается витаминами и приобретает приятный сладковатый вкус.

Грибной суп из свежих грибов дарит нам осень. Для него пригодны грибы белые, подосиновики, подберезовики, сыроежки (только не ярко-красные - «жгучие»). В котелок наливают воду из расчета 0.5 кружки на человека (при варке грибы дополнительно выделяют воду) и помещают туда предварительно очищенные, хорошо промытые и крупно нарезанные грибы. После закипания снимают пену и варят грибы при редком помешивании около 30 мин. Если суп задуман картофельным, то после снятия пены в него помещают распаренный рис или перловку (распарить крупу можно во время подготовки грибов к варке). Затем закладывают неразрезанный картофель, а через 10-15 мин после этого - обжаренную на растительном масле смесь моркови с луком, обваленные в муке. Еще через 5 мин кипения суп готов.

Если суп заправлять шапшой, то варка его упрощается. Через 40 мин после закипания в кипящий грибной бульон при помешивании засыпается лапша. Затем через 10-15 мин добавляют обжаренный лук и морковь. И через следующие 5 мин суп можно подавать на стол. Если нет возможности обжарить лук с морковью, можно добавить в суп сырой репчатый лук (морковь не надо, так как она не успеет свариться), который и в вареном виде очень улучшает вкус. В грибной суп рекомендуется добавить сливочное масло.

Уха рыбацкая возможна лишь при условии, если улов рыбы большой и разнообразный. Сначала рыбу чистят, сортируют по величине. Мелкую рекомендуется сварить отдельно (предварительно поместив ее в марлевый мешочек и подвесив к пруту, который лежит на краях котла) и затем вынуть. Нужно только иметь в виду, что марля должна быть предварительно выстирана и прокипячена, так как новая марля придает ухе неприятный аптечный запах. далее в полученный кипящий подсоленный бульон опустить разрезанную на части рыбу. Через 10 мин после закипания добавить мелко нарезанный лук и специи. А еще через 5 мин - уху можно уже разливать по мискам, в которые предварительно положены равные порции рыбы. Такая уха называется двойная. Если мелкой рыбы много, можно приготовить тройную уху, повторив 1-й этап варки дважды, с двумя порциями рыбной мелочи.

Когда рыбы мало, придется варить суп с наполнителем - картофелем, крупой и т.д.

Рыбный суп с последовательностью варки описан выше. И если в такой суп добавить мелко нарезанные огурцы с рассолом, то тогда получится суп, называемый «рыбный рассольник». Когда же мы добавим предварительно еще и разваренный рис, а затем «сметану», то сварим «туристскую уху».

Рыбник из консервов - рыба в собственном соку, в масле или в томате - частое блюдо походного стола. Сначала нужно сварить общую суповую заготовку: в воду положить перловую крупу (предварительно замоченную в холодной воде) или рис и поставить на огонь. Через 15-20 мин после закипания посолить и добавить нарезанный кубиками картофель. Еще через 5 мин кипения - заготовка готова. Теперь можно добавлять заправку, которая состоит из измельченных консервов и мелко нарезанного лука (побольше, от большого количества лука вкус супа только улучшается), лавровые листики и горошины черного перца. Через 5 мин кипения можно положить мелко нарезанные вареные яйца и самодельную «походную сметану». А еще через 1-2 мин после закипания - суп готов. Перед подачей на стол можно добавить в него сливочное масло.

Если есть рыбные консервы в томатном соусе, то варить суп рекомендуется, как описано выше, но без добавления «сметаны» и масла. Итак, в общей сложности рыбник варится около получаса. Если время ограничено, можно сократить варку супа до 10-15 мин, без перловой или рисовой крупы, а добавив одновременно с картофелем «геркулес».

Рисовый молочный суп получится вкусным и не слизистым, если вымытый рис предварительно ошпарить крутым кипятком и дать постоять 10-15 мин. Воду слить, рис промыть и всыпать его в кан с отмеренным количеством холодной воды. Потом поставить на костер и варить после закипания до мягкости риса (20-25 мин). Затем подсолить и влить при помешивании кружку молока, если оно сделано из сухого, и две, если свежее. После закипания положить сахар по вкусу (можно рекомендовать соотношение соли и сахара 1:1) и варить до полной готовности риса.

Молочный суп с макаронными изделиями. Разведенное молоко доводят до кипения, солят, предварительно всыпав в него при кипении макаронные изделия. Варят до мягкости макарон, при необходимости добавляя сахар или досаливая (по вкусу). При подаче на стол в суп кладут сливочное масло.

Овощной молочный суп - не сложен по замыслу. Сначала варят овощи, разные, какие есть, на слабом огне до мягкости. Затем добавляют соль и молоко. Дают закипеть, положив 1-2 ложки сливочного или топленого масла и разливают по мискам. Если используемый набор овощей не дает сладости, вместе с солью добавляют сахар по вкусу.

Вторые блюда

Не будет преувеличением сказать, что основная еда туриста на маршруте - каша. Она - неперенное составляющее любого дневного меню (и, как правило, встречается в нем дважды). Не помеха она и садоводу-огороднику: полезна, не тяжела, а после работы на свежем воздухе - особенно вкусна. Поистине: «каша - мать наша», как по народной поговорке... Поэтому каши нужно уметь варить на костре. Это несложно, если использовать данные таблицы N 3 и усвоить некоторые простые правила - два-три общих и некоторые частные, указанные в конкретных рецептах.

Общие правила следующие:

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 крупы на одну варку для группы рассчитывают заранее (пользуясь таблицей N 1);

количество воды, которое следует добавлять в крупу, чтобы каша получилась хорошей, следует запомнить.

На 1 кружку крупы гречневой, пшенной, «артек» - 4.5-5 таких же кружек воды; риса - 5.5-6; манки - 5-6; «геркулеса» - 2-2.5.

Во все каши перед подачей на стол рекомендуем положить сливочное или топленое масло.

Манная каша с изюмом готовится на молоке. Молоко солится по вкусу и доводится до кипения. В кипящее молоко тонкой струйкой сыпят манку, непрерывно помешивая содержимое. Когда крупа высыпана и каша начала булькать, котелок отставляют с кострового жара. Продолжая варить и мешать (5-10 мин). За 5 мин до готовности каши в нее вносят предварительно распаренный изюм (он должен постоять 10-15 мин в кипятке) и при помешивании доводят кашу до готовности. Вместо изюма можно пользоваться другими сухофруктами (курагой, черносливом). Но их в кашу при варке не добавляют; так как они быстро опускаются на дно, и пригорают а

раскладывают в распаренном виде в миски и заливают уже готовой кашей. Такое кушанье размешивает уже сам едок.

«Артек» варится так же, хотя немногим дольше манной (10-20 мин), но сначала в подсоленной воде, молоко добавляют за 5 мин до готовности. Эта каша, как и полтавская (которая готовится так же, только варится еще 20-30 мин), может подаваться на стол в смеси с распаренными сухофруктами.

«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.

Молоко меньше пригорает, если перед кипячением посуду сполоснуть холодной водой, а также избежать бурного кипения. Если все-таки молоко пригорело, не огорчайтесь - добавьте щепотку соли и поставьте котел в холодную воду - вкус «гари» пропадет.

Пшениная каша молочная из тщательно промытого пшена в теплой воде - на удивление хороша! Поначалу крупу помещают в котелок с большим количеством холодной воды и ставят на костер: доводят до кипения и кипятят в течение 5-10 мин. Затем воду сливают (с ней уходит из крупы оставшаяся горечь). Потом снова заливают крупу рассчитанным количеством воды (без одной кружки) и ставят на костер. После закипания котелок переставляют на небольшой огонь, чтобы каша медленно варилась. Когда крупа станет мягкой, добавляют одну кружку разведенного молока с солью и сахаром и доваривают на малом огне, периодически перемешивая, чтобы каша не пригорала.

Общее время варки не превышает 30-40 мин. Такую кашу можно подавать с распаренными сухофруктами, как манную, или с маслом.

Пшениную кашу с мясом варят вначале так же, как молочную, только в конце варки в нее добавляют не молоко, а воду. После закипания каши с последней порцией воды в нее кладут размельченную мясную тушенку или распаренный сублимат, или мелко нарезанную колбасу. Все хорошо перемешивают и доводят на малом огне до полной готовности.

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.

Гречневую кашу с мясом готовят из предварительно размоченной в холодной воде крупы (если это ядрица). В кипящей воде ее интен-

сивно помешивают до готовности. За 5 мин до конца варки в кашу вносят измельченные проваренные мясные продукты и, при возможности, обжаренный лук. Все тщательно перемешивают, досаливают по вкусу и доваривают на слабом огне. Такая каша сварится за короткое время - до 30 мин.

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 нее измельченное отваренное мясо или тушенку. Каша получится рассыпчатая, без неприятной рисовой слизи.

Капуста тушеная удастся как блюдо, если взять с собой в поход белокочанную капусту (или добыть ее за городом). Для этого очищенную и вымытую капусту тонку шинкуют, солят, перетирают с солью: на дно котелка наливают половину кружки воды и закладывают туда подготовленную капусту. Котелок ставят на слабый огонь и тушат минут 20-25 до мягкости, изредка помешивая. Затем добавляют мелко нарезанный лук и очень мелко нарезанную морковь, предварительно поджаренные в любом жире. Тогда же добавляют и любое мясо (консервированное, тушеное, распаренный сублимат, кусочки колбасы) или шкварки от сала. Все тщательно перемешивают, добавляют специи, если есть - и томатный соус, и на слабом огне доводят до готовности. Вместо соуса можно добавить лимонную кислоту, а вместо жареного - сырой лук. Капусту можно тушить и без мяса. Тогда за 10 мин до окончания тушения добавляют подсолнечного масла с жареным (или сыром) луком и доводят на слабом огне до готовности.

Жареные антрекоты делаются из кусков сырого мяса, которые надо отбить, посолить с двух сторон и начать жарить (без масла) на раскаленной сковороде до образования коричневой корочки. Затем положить туда нарезанный кольцами лук, предварительно обваленный в муке. Поставить сковороду, покрытую крышкой на небольшой огонь и тушить мясо до готовности. Если антрекоты во время тушения получаются слишком сухими, их изредка сбрызгивают водой. Под конец добавляют масло. Подают к столу с любым гарниром и соусом.

Жареное мясо будет мягкое и вкусное, если перед тем, как жарить, поддержать его несколько минут в кипящей воде.

Мясо тушеное с грибами приготовить несложно, если для этого мясо, нарезанное сантиметровыми кубиками, заложить в котелок, в который уже на дно налита горячая вода. Когда вода под мясом забулькает, добавляют нарезанные соломкой, предварительно замоченные сухие грибы, а также и воду, в которой грибы были замочены, так, чтобы жидкость едва покрывала мясо. Через 10 мин после нового закипания котелок ставят на маленький огонь и тушат под крышкой до мягкости мяса и грибов.

Плов по-туристски готовят из сырого мяса. Его мелко рубят и обжаривают на любом жире. В конце жарения на сковороду кладут нарезанный лук и морковь, если есть, - нарезанный сладкий перец, корень петрушки и т.п. В котелок (кан) на дно наливают подсолнечное масло, помещают эту жареную смесь, солят (на кружку риса - 0,5 ч. ложки) и сверху аккуратно, не перемешивая, закладывают предварительно обработанный кипятком рис (см. о кашах). Затем очищают от внешней кожуры чесночные луковки и зарывают их в рис так, чтобы хвостики едва скрывались под крупой. Далее сверху (осторожно, чтобы не перемешать содержимое), наливают холодной воды (столько, сколько нужно на кашу см табл. 3) и ставят на средний огонь костра до закипания. Как только плов закипит, оставляют котелок на слабый огонь для того, чтобы плов дошел медленно до кондиции. Когда вода с поверхности риса исчезнет - плов готов. Перед подачей на стол чесночные луковки вынимают. В кушанье добавляют сливочное масло и тщательно перемешав, раскладывают по мискам, приправляя распаренным чесноком, предварительно выжатым из кожуры.

Деликатес из икры свежепойманной щуки - большая редкость! Икру отделяют от пленки, добавляют в нее соль, молотый перец, перемешивают и оставляют «вызревать» на 1-2 часа. Потом добавляют 2-3 ложки подсолнечного масла и очень мелко нарезанный репчатый лук. Все эти компоненты сбивают ложкой, чтобы придать кушанью «пушистость» и подают как закусочный деликатес.

Из головы и хвоста щуки получается отличная уха (см. раздел «Первые блюда»), а из ее тушки приготавливают заливное или тушат в соусе. Можно щуку и пожарить, но только мелкую, у крупной рыбы мясо жесткое, волокнистое.

Если свежая рыба трудно очищается от чешуи (как, например, ленок), рекомендуем ее на несколько секунд опустить в горячую воду; потом она легко очистится.

Рыбу (особенно окуня) нужно чистить в рукавицах. Укол плавником долго не заживает, иногда вызывая гнойное воспаление на руке.

Если по рыбе или птице вдруг разлилась желчь - протрите прогорклую часть солью, а затем обильно промойте холодной водой - мясо горчить не будет.

Тушеную рыбу приготавливают из свежей рыбы, предварительно разделав ее и отварив хвосты и головы в малом количестве воды для бульона. Тушки нарезают кусками сантиметровой толщины и закладывают их в кипящий бульон на 2-3 мин. Потом вынимают. В посуду для тушения, на дне которой налито слоем в 0,5 см растительное масло, помещают слой посоленных кусков рыбы, затем слой нарезанного кольцами лука, потом опять слой рыбы, снова слой лука, опять слой рыбы и т.д.; верхний слой должен быть из лука. Бульон процеживают и на нем делают соус (например, молочный), заливая им сверху рыбу и ставят ее на огонь тушить под крышкой. Через 20-30 мин кушанье готово.

Рыба печеная на шампуре (рыба «в мундире») готовится, если есть нескрупная рыба и нет времени на соленье и копчение. У рыбы надрез-

зается хребет около околосы и рукой отделяется голова вместе с внутренностями. Не всегда удается удалить все внутренности, но, главное, удаляется желчь, вкус рыбы не портится. Через тушку в полость брюшка продевают прут-шампур, который затем укладывается на таганок, так, чтобы тушка рыбы оказалась над углями. Рыба печется 25-30 мин. С готовой рыбы удаляют «мундир», тушку солят и подают к столу.

Жареная рыба в походных условиях готовится так же, как и в домашних, но надо соблюдать несколько правил. Сковороду надо хорошо нагреть, затем влить растительное масло и потом укладывать куски рыбы, посоленные и обваленные в муке. Переворачивая куски на другую сторону, следует на сковороду положить нарезанный и посоленный репчатый лук. Это намного улучшит вкус рыбы. Чтобы рыба не разваливалась при жарении, ее следует после чистки посолить и подержать 10-15 мин.

Грибы - замечательный и легко доступный продукт нашего питания. Но остерегайтесь использовать неизвестные грибы! Правда, ядовитые грибы, к счастью, немногочисленны. Из бесчисленных видов грибов, произрастающих в наших лесах, ядовиты всего 4 вида:

*бледная поганка, ложноопенок - смертельно опасны (см. рис. 6);
мухомор и желчный гриб вызывают
сильное пищевое отравление.*

Особенно опасны первые два вида, так как бледную поганку можно спутать с шампиньоном, а ложноопенок - с настоящим опенком. Мухоморы же резко отличаются от других видов грибов, потому их легко распознавать. Яд, скапливающийся в белых конопушках на шляпке мухомора, может вызвать удушье; обмороки, иногда приводя к смерти. Без верхней красной кожицы с конопушками гриб не опасен. Желчный гриб легко спутать по виду с подберезовиком или белым грибом, но есть яркие признаки, по которым этот ядовитый гриб можно сразу отбраковать:

*темный сетчатый рисунок на вершине ножки и розовая трубка;
резко горький вкус. Достаточно лизнуть (это не опасно!)
низ шляпки, как сразу станет ясно, что гриб - не съедобный.*
Все съедобные грибы можно разделить на три категории:
*в 1-ю входят «благородные»: белые, подосиновики, подберезовики,
маслята, моховики, козляки; такие грибы можно варить
и жарить сразу сырыми;
во 2-ю - остальные съедобные, которые требуют
предварительного 5-10 минутного проваривания
с последующим промыванием, так как они могут содержать
некоторые вещества (например, гелвелловую кислоту)
вредные для здоровья, но разрушающиеся или растворяющиеся
при кипячении;
в 3-ю - так называемые условно-съедобные, например, груздь,
волнушка и т.п., которые хороши только в соленном
или маринованном виде, жареные же,
даже после соответствующей тепловой обработки,
эти грибы не вкусные.*



Рис. 6

Грибы двух первых категорий перед отвариванием и жарением следует нарезать мелкими кусками, поскольку их плодовые тела состоят из плотно прилегающих друг к другу волокон и плохо поддаются перевариванию нашим желудочно-кишечным трактом. Недаром говорится: «гриб и огурец в животе не жалец». Поэтому для лучшего усвоения организмом грибов врачи советуют их мельче резать, чтобы механически разрушить эти волокна. Во многих странах сушеные грибы применяют в виде тонко размолотого порошка, который используют как приправу к разным блюдам.

Свежие грибы хранятся недолго: пролежав ночь, к утру они могут зачервиветь. Поэтому вскоре после сбора их можно положить в чуть присоленную холодную воду, утопив небольшим гнетом. Тогда они сохранятся сутки.

Тушеные грибы готовят из грибов первых двух категорий. Грибы второй категории режут и с большим количеством холодной воды ставят в любой посуде на костер. После закипания снимают пену и проваривают 10 мин. Затем воду сливают и грибы ополаскивают холодной водой. Их можно смешать с «благородными» грибами. Смесь заливают водой, ставят на костер. После закипания, в режиме «малого огня», тушат в течение 20 мин. Потом добавляют соль по вкусу и мелко нарезанный лук (головку - две). Через 5-10 мин закладывают 1-2 ст. ложки сливочного масла (можно растительного 3 ложки или смеси жиров). Через 10 мин после нового закипания кушанье можно подавать к столу.

Жареные грибы - хороши! Они обрабатываются так же, как и грибы для тушения. Их выкладывают в соответствующую посуду (сковороду, противень), добавляют немного воды (0.5 кружки хватит для средней сковородки) и ставят на горячие угли. Когда вода испарится, приправляют солью, мелко нарезанным луком, обваленным в муке, и одной ложкой подсолнечного или сливочного масла. При помешивании грибы жарятся до готовности.

Жареные сморчки (так же как и строчки) можно приготовить только по весне. При этом надо обязательно соблюдать меры предосторожности, поскольку в сморчках и, особенно, в строчках, содержится ядовитая гельвелловая кислота, которая может вызвать отравление. Поэтому перед жарением грибы следует прокипятить дважды по 10 мин каждый раз, сменяя воду. После второго кипячения грибы хорошо промывают проточной водой, нарезают и, посолив, обжаривают в любом имеющемся масле, добавив в конце жарки нарезанного репчатого лука, обваленного в муке.

Третьи блюда

Напитки, кисели, компоты, желе

Из напитков наиболее употребляемы чай, кофе, какао, компоты. Реже готовят кисели и другие сладкие напитки. Чай, кофе, какао, конечно, предпочитают в горячем виде, остальные - в холодном.

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.

Все знают: чай пить полезно, он усиливает выделение желудочного сока, улучшает процессы пищеварения, восстанавливает работоспособность. Считают, что зеленый чай способствует лучшему усвоению витамина С. Но как ни полезен чай, чересчур увлекаться им нельзя, особенно перед сном, заваривая его слишком крепко, поскольку содержащийся в нем теин оказывает сильное возбуждающее действие, лишая сна.

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. Даже если не будет представлен весь набор трав, чай будет все равно вкусным, но присутствие хотя бы одного душистого компонента: мяты, душицы, черносмородинового листа, чебреца - обязательно. Весь собранный букет следует бросить в кипящую воду, прокипятить траву в течение 5 мин и оставить постоять под крышкой 15-20 мин. Получится отличный ароматный чай, хорошо утоляющий жажду и богатый витаминами.

Чай из чаги - целебного древесного гриба, который растет на березе в виде черного бородавчатого нароста, - отличное тонизирующее средство. На разломе чага густо коричневого цвета. Если этот гриб покрошить в кипящую воду и проварить 10-15 мин, то получится напиток вкусом и цветом напоминающий обычный чай, к тому же и очень полезный.

Кофе засыпают в кипящую воду. Тут же котелок снимают с огня и, держа его за дужку, медленно подводят к пламени, так, чтобы кофе не «сбежал». Он должен прокипеть 2-3 мин - и напиток готов. Черный кофе будет очень вкусным, если кофейный порошок всыпать в уже сладкую воду (4 куска сахара на кружку воды). Молоко к кофе лучше подать отдельно, не смешивая их в котелке. В настоящее время часто берут с собой не слишком дорогой натуральный кофе, а суррогат: разные напитки типа «Здоровье», которые готовятся так же, но обладают рядом полезных и даже целебных свойств. Такой кофе станет вкуснее, если в момент его закипания бросить в котелок щепотку соли, которая, кстати, быстро опустит кофейные крупинки на дно.

Какао - напиток не только вкусный, но и очень питательный (в какао-бобах содержится до 50 % жира). Но не все правильно могут приготовить этот напиток. Сначала нужно сделать кашу из порошка. Для этого порцию какао тщательно размешивают в миске с сахарным песком. Затем, понемногу добавляя воды и интенсивно перетирая массу, доводят ее до состояния жидкой кашицы. Потом эту кашу при непрерывном помешивании вливают в прокипевшее молоко и смесь кипятят 5-7 мин на костре. Получается очень вкусно!

Березовый сок не только утоляет жажду, но является и полезным,

так как содержит витамин С и тонизирующие вещества. Для добычи сока делают отверстие в коре не больше спичечной головки. Вставляют туда размочаленную обгоревшую спичку, и сок начинает капать в подставленную или подвязанную посуду. После сбора сока спичку вынимают и, чтобы дерево не болело, забивают деревянным колышком или другой твердой спичкой. Сок не должен течь.

Напиток из земляники - замечательной ягоды, богатой аскорбиновой, яблочной, лимонной и хинной кислотами, а также дубильными веществами - приготавливают приятный и полезный, утоляющий жажду, напиток. Приготовление его очень просто: ягоду растирают в кружке с сахаром, затем смешивают с холодной питьевой водой - и напиток готов. Он сохраняет все витамины и целебные свойства земляники.

Напиток из карамели легко сделать из конфет карамели. В начале готовки обеда в предназначенную для напитка посуду наливают холодной воды из расчета 1.25 кружки на человека. Затем туда помещают карамель - 4 конфеты на кружку воды, 2-3 веточки мяты и во время готовки обеда все это периодически перемешивают. Стоит только пообещать - и приятный кисловатый напиток уже готов!

Кисели ягодные варят, делая их то жидкими, то гуще - 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).

Компоты тоже любимое кушанье. Зимой и весной их варят из сухих фруктов, а летом и осенью - из свежих даров природы. Для варки компота из сухих фруктов даем несколько советов:

промытые сухие фрукты лучше закладывать в холодную воду, а не в кипяток, который помешает выйти во время варки вкусным и питательным компонентам из обваренных фруктов;

сахар надо закладывать в компот за 10 мин до снятия его с огня; для улучшения вкуса компота во время варки добавляют немного соли (щепоть на ведро).

Из самого раннего овоща - ревеня, который уже созревает к моменту цветения фруктовых садов и успешно заменяет фрукты и ягоды, получают превосходный, насыщенный витаминами компот. Он обладает вкусом сходим с кислыми яблоками. Напиток из него хорошо утоляет жажду и не требует много сахара. Используют для варки только черешки от листьев (из листьев можно приготовить зеленые щи). Их очищают от твердой кожицы, мелко режут, помещают в кан с холодной водой и доводят до кипения. Затем добавляют сахар по вкусу и,

прокипятив 3-5 мин, оставляют в холодное место для настаивания. Через 30-40 мин компот можно пить. При желании из него можно сделать кисель, добавив загуститель.

Желе - оригинальное кушанье - можно приготовить в летнем походе из ягод, содержащих вещество - пектин. Это - смородина (черная и красная), рябина, калина. Но немногие знают, что отличное желе можно приготовить из костяники - ягоды, которой обычно пренебрегают из-за большой косточки в ее малой массе.

Собрав такую «нелюбимую» ягоду и очистив от сора, ее промывают и закладывают в котелок с холодной водой (на одну кружку ягод 0.3 кружки воды). Ставят на костер, доводят до кипения и кипятят в течение 6-10 мин. Затем процеживают через марлю или другой тканевый материал (советуем заранее дома приготовить мешочек). Процеженный сок с мякотью доводят до кипения, добавляют сахар по вкусу и возможностям (оптимально на одну кружку ягод - 0.3 кружки сахарного песка; чем кислее ягода - тем больше сахара) и кипятят на слабом огне до готовности. Заготовка для желе готова, если ее капля на ногте (или на дне кружки) не растекается. Наконец котелок снимают с огня, быстро охлаждают в прохладной или проточной воде, разливают по освободившимся после ужина мискам и оставляют загустевать до утра.

ЛЕСНЫЕ БЛЮДА

Жареный папоротник. Мягкие молодые побеги этого известного всем растения по возможности очищают от коричневого полосатого покрова, моют, опускают на несколько минут в кипящую воду. Затем мелко режут, помещают на сковородку и тушат с водой под крышкой 20-30 мин. В конце тушения крышку открывают, чтобы выкипела вода, солят, добавляют масло (лучше сливочное) и жарят, помешивая, на теплых углях. Вкус жареного папоротника напоминает вкус грибов.

Повидло из лопуха (репейника). Корни этого тоже всем известного растения, содержащие 12 % белка и 45 % полисахаридов, питательные и вкусны в отварном и тушеном виде. Помимо того, они обладают лечебными свойствами, их можно есть сырыми, класть в суп вместо моркови и картошки. Но самое приятное кушанье из корня репейника - повидло. Приготавливается оно так: вынутые из земли корни лопуха моют, очищают от твердой кожицы, мелко режут, помещают в коастрюлю, на дно которой налито немного воды (1-2 см по высоте). Затем на медленном огне это варево упаривают до получения вязкой сладкой массы. Чтобы повидло было вкуснее, в процессе упаривания добавляют по вкусу мелко нарезанный ревен, щавель, кислицу или лимонную кислоту.

Орехи. Разного вида, эти замечательные дары иногда встречаются на пути... В средней России - *лещина*. Ее плоды - орешки содержат 62 % жира и 17 % белка - вкусны и питательны. Их обычно употребляют в свежем, а позже - осенью и зимой - в подсушенном виде.

В Сибири кедровыми орешками лакомятся круглый год - то с деревь-

св, то из запасом. орехи называют «золотыми» не только за золотистую окраску очищенных от скорлупы зерен; орешки богаты маслом, белками, сахаром. Из ореховой скорлупы делают целебные настои, которые народная медицина рекомендует пить от глухоты.

Чилим (водяной орех или водяной каштан). Ядро содержит до 20 % белков и до 65 % углеводов; в нем есть соли железа, кальция, калия, магния, фосфора. Растет чилим в заросших водоемах, средней и южной полосы России. Плоды - темно-коричневого цвета, орехи размером до 5 см с выростами - рожками. Их можно есть сырыми, но лучше отварить, и тогда получается вкусное кушанье, напоминающее вареные каштаны.

У дуба тоже съедобные плоды - **желуди**. Но в сыром виде они не вкусные из-за вяжущего горького вкуса. Поэтому их нужно предварительно обработать, чтобы можно было есть с удовольствием и большая их питательная ценность (57 % крахмала, 10 % сахара и 5 % жира) не пропала даром. Для этого очищенные от твердой шкурки желуди режут на две-три части и вымачивают в холодной воде сутки или больше. Затем их кипятят на сильном огня костра по 10 мин до трех раз, при этом сменяя воду до исчезновения горечи. После такой обработки желуди сушат на противне до тех пор, пока они не начнут «сотреливать». Такие жареные желуди используют как сухари к чаю. Их можно истолочь в крупу и сварить кашу. При более тонком помоле получается мука, из которой неплохо испечь торт. Для этого готовят лепешки из смеси желудевой и блинной муки (1:1). Если блинной муки не добавлять, лепешки ломаются, так как желудевое тесто не обладает клейкостью. Лепешки пекут как обычные оладьи, но большего размера - до 15-20 см в диаметре. Затем на лепешки намазывают сваренную гущенку и складывают стопкой друг на друга. На верхнюю лепешку насыпают измельченные желудевые сухарики - получается отличный торт, напоминающий ореховый!

ВЫПЕЧКА

Если поход долог и предстоит выпекать что-нибудь из муки, то нужны дрожжи (сырые или сухие). Если нет дрожжей, можно использовать питьевую соду (хотя и с меньшим успехом), которую обычно «гасят» кислотой.

Хлеб пекут обычно в виде лепешек. Это удобно, потому что в итоге будут готовы как бы одноразовые порции. Если хлеб выпекают на дрожжах, то сначала делают закваску. В кружку засыпают 1 ст. ложку сухих дрожжей (свежих - в 2 раза больше), 1 ст. ложку сахарного песка и заливают двумя третями кружки теплой воды. Кружка с дрожжами ставится в теплое место у костра на 1-1.5 часа. Появление характерной пены свидетельствует о готовности дрожжей к употреблению.

Для приготовления теста в муку добавляют теплую воду (на 4 кружки муки одну кружку воды) маленькими порциями, все время интенсивно перемешивая. Затем добавляют подготовленные дрожжи, соль и подсолнечное масло (по 0.3 чайной ложки на одну кружку муки),

перемешивают сбивающим движением ложки и ставят в теплое место, чтобы тесто «подошло». Тесто должно быть крутым (как для пирожков). Если вместо пшеничной муки берут блинную или ее смесь с пшеничной (1:1), то добавлять дрожжи не надо, так как в блинной муке уже есть разрыхляющее начало (сода), так что время подготовки теста значительно сокращается.

Поднявшееся тесто выпекают на сковороде или противне, слегка обмазанном подсолнечным маслом (или каким-либо жиром). Толщина лепешки в сыром виде не должна превышать 1-1,5 см - иначе она не пропечется. Лепешка считается готовой, если при проколе ее вилочкой тесто не прилипает.

Хлеб можно готовить и с применением соды (на одну кружку муки 0,25 чайной ложки), но тогда он получится менее пышный.

Для лучшей сохранности сырых дрожжей рекомендуем перевозить и переносить их в мешочке с мелкой солью и мукой.

Оладьи делают из более жидкого теста, чем для хлеба, с добавлением одной чайной ложки сухого молока на одну кружку муки и сахара по вкусу. Пекут оладьи на растительном масле. Можно сделать оладьи и из блинной муки, ничего, кроме воды, не добавляя.

Если блинную муку развести водой или молоком до жидкой консистенции, можно испечь блины или сделать блинчики с ягодами, растертыми с сахаром, или же есть блины с вареньем - «10-и минуткой», приготовленным в тех же походных условиях.

Пшенники (оладьи) делают из остатков недоседенной пшенной каши. Для этого в оставшуюся кашу добавляют воду, ставят котелок на огонь и разваривают кашу, периодически помешивая. Потом это варево охлаждают, добавляют в него блинной муки (на кружку варева до 0,5 стакана), все тщательно перемешивают, доложив 1-2 ложки растительного масла, и выпекают оладьи.

Пончики, жаренные в масле, можно приготовить, если в поход взять с запасом растительного масла. Тесто для этого замешивают так же, как для выпекания хлеба. Из него делают колбаски, соединяют их в кольца и бросают в кипящее масло. Для того, чтобы пончик был обжарен со всех сторон, во время приготовления его переворачивают. Готовые пончики вытаскивают из кипящего масла, продсвая в кольцо вилочку.

Печенье из «геркулеса» пекут из 3 стаканов геркулеса (желательно размолотого), 3-х стаканов муки, 200 г масла (или маргарина), одного яйца, половины лимона (или лимонной кислоты на кончике ложки), ванилина (если имеется), одного стакана сахарного песка и половины чайной ложки соли. Яйцо взбивают с сахаром. Добавляют растопленное масло, ванилин, лимон, стакан «геркулеса» и перемешивают. Затем к этой смеси добавляют стакан муки и снова тщательно перемешивают. Потом еще добавляют стакан «геркулеса» и перемешивают, снова стакан муки и перемешивают и т.д. Далее из густого теста лепят печенье и пекут на противне около 20 мин (до их розового цвета).

Походный торт готовят из невыброшенных хлебных крошек (от сухарей, печенья, сушек и хлеба). Для этого к крошкам (4-5 кружек)

надо добавить одну банку сваренной (до коричневого цвета) «сгущенки», чуть подсолить и все тщательно перемешать - это будет «тесто» для торта.

Для приготовления крема смешивают сахар (размолотый в пудру) с сухим молоком, смоченным водой и маслом (сливочным или маргарином). Все хорошо перемешивают. На тесто, приготовленной в виде лепешки, сначала кладут слой раздробленной халвы или щербета, а затем покрывают его кремом. Торт можно сделать и слоеным, если соединить две покрытые всеми этими сладостями лепешки. Украшают торт предварительно размоченными сухими фруктами.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Рыбные уловы нельзя долго хранить в воде - рыба становится дряблой. Ее следует завернуть в крапиву и положить в вырытое в земле углубление; тогда она в течение суток-двух все еще будет свежей.

Чтобы сохранить рыбу на большой срок, ее нужно посолить, провялить или закоптить.

Соление рыбы возможно двумя способами. 1) Ссужный посол (сухой способ). Рыбу потрошат (не снимая чешуи): либо разрезают вдоль хребта и разворачивают тушку на две плоскости (пластовый способ), либо вдоль брюха, тогда получается полная тушка. В данном случае лучше использовать пластовый способ, так как рыба просаливается быстрее и жир из брюшка не вытекает. Если рыба крупная, голову лучше отрезать, позднее употребив ее для ухи. Затем выпотрошенную рыбу промывают, хорошо солят с внешней и внутренней стороны, втирая соль в мясо.

Для солки любого продукта лучше использовать крупную соль, так как она содержит консервирующие и улучшающие вкус микроэлементы, которых нет в соли «Экстра».

Посоленные тушки укладывают плотно в котелок и прижимают гнетом на ночь. Утром (при возможности, под гнетом можно держать сутки) рыбу перекладывают в тканевый мешок (который на стоянках всегда следует вывешивать для обдува на ветер). Через 2-3 дня рыбу можно есть: мясо получает слабо соленным и очень нежным. На 1 кг рыбы требуется 40-50 г. соли (две-три столовые ложки).

2) Сильная солка (мокрый способ). Подготавливают рыбу так же, как описано выше. Затем готовят крепкий рассол (соли добавляют в два раза больше). Прокипяченным и охлажденным рассолом рыбу заливают так, чтобы под легким гнетом рассол поднялся на 2 см выше верхнего слоя рыбы. В рассоле рыбу держат минимум неделю, чтобы она как следует просолилась. Позже для удобства перевозки рыбу можно слегка подвялить.

Вяление рыбы. Рыбу, посоленную сухим или мокрым способом, можно вялить. Если же условия не позволяют точно выполнить рецепт солки, можно применить другой способ, особенно для мокрой рыбы. Ее свежешманную, не потроша, засыпают солью в полиэтиленовом мешке (соли берут из расчета для сильной солки), пакет завязывают, выдерживают в течение суток - и рыба готова к вялению. Подготовлен-

ную рыбу нанизывают на леску (или суровую нить), продевая ее через рыбины глаза. Потом связку с несколькими рыбами закрепляют между деревьями, но так, чтобы прямые солнечные лучи не попадали на нее. На ночь подвяленную рыбу убирают от возможного дождя или росы и хранят в сухом месте, а утром снова подвешивают на проветривание. Чтобы рыбу не испортили отложением яиц мухи, во время сушки ее покрывают марлей. Через четверо суток при хорошей погоде - рыба готова; она может лежать 6 месяцев в сухом помещении.

Чтобы в пересоленной рыбе избавиться от лишней соли, ее вымачивают в воде, лучше - в молоке или чае, тогда она становится мягкой и малосоленой. Но такую вымоченную рыбу нужно есть сразу, так как она быстро теряет свои вкусовые качества и портится.

Копчение мяса и рыбы. Мясо холодного копчения готовят на дрове, поскольку на эту процедуру уходит много времени. Сначала нужно вырыть яму (размером 100х60 и глубиной 70-80 см.), предварительно сняв дерн. Затем подготовить решетку из прутьев (их можно связать нитками) так, чтобы рыба или куски мяса не проваливались сквозь нее во время копчения. Решетку надо сделать таких размеров, чтобы она не покрывала яму полностью, это необходимо для более удобной работы с копильным костром. Дно копильника выстилают дровами (диаметром 10-15 см.) в один слой, на них надо положить заранее приготовленные в обеденном костре угли (лучше березовые). На угли помещают слой ольховых веток (с зелеными листьями или без них.) потом яму закрывают решеткой, на которую предварительно в один слой кладут посоленное мясо (поскольку оно обычно дает сок, его держат в миске, чтобы жидкость стекла) или заранее посоленные тушки рыбы (с головой и потрохами). Если рыба слишком нежная, например хариус, тушки следует обвязать веревкой крест-накрест.

Копчение ведут непрерывно, следя за тем, чтобы мясо или рыба находились бы в дыму и их не облизывал бы язык пламени. В яму то и дело надо вовремя подкладывают ветки или листья и раздувать угли под решеткой. Для этого бывалые туристы используют «седушку» - кусок пенополиуретана, предназначенную для сидения на земле. Коптящиеся мясо или рыбу периодически переворачивают, и делают это до тех пор, пока то или другое не будут готовы: заостренная веточка должна легко прокалывать кушанье.

Для получения мяса или рыбы горячего копчения решетку копильника следует опустить ниже, ближе к огню, а подлежащие копчению продукты предварительно (мясо - на 3-5 мин, рыбу - на 1-2 мин) опустить в крутой кипяток.

Продукты горячего копчения хранятся недолго - 3-4 дня. Срок хранения продуктов холодного копчения можно существенно увеличить от обычных 10 дней до 2-3 месяцев, если их подвялить на ветру, как описано выше.

Соление грибов. Для солки пригодны всякие грибы. Но на грибы 2-й и 3-й категории нужно потратить гораздо больше времени, которого часто не хватает.

Белые, подберезовики, подосиновики и другие подобные им грибы солить просто. Для этого, подготовленные грибы заливают небольшим количеством воды (на 0.5 ведра порезанных сантиметровыми кубиками грибов требуется одна кружка холодной воды) и ставят на нежаркий костер. Грибы должны дать сок. Когда варево закипит, всыпают соли по вкусу. После 10-15 мин медленного кипения, снова добавляют соль, сухие специи (на 0.5 ведра исходных грибов 0.5 ст. ложки соли); доводят до нового кипения и оставляют ведро в холодное место. Когда это грибное соленье остынет, его помещают в полиэтиленовый мешок или в стеклянную банку, добавляют 2-3 веточки мяты, черносмородиновый лист, укроп - и плотно завязывают. Грибы становятся съедобными через 2-3 дня.

Свежие и свежепосоленные грибы не рекомендуем держать в полиэтиленовом мешке более суток - они теряют свои вкусовые качества.

Засолка рыжиков или сыроежек не отличается от способа только что описанного. В солку не должна попадать «жгучие» сыроежки с едко-красной шапкой.

Засолка волнушек и других «молоканок» длится долго. Процесс засолки повторяет вышеизложенный. Только под словом «подготовленные грибы» подразумевают грибы, прошедшие обработку кипячением. Очищенные и промытые грибы крупно режут и кипятят в большом количестве воды на сильном огне 5-10 мин, периодически снимая пену. Затем кипяток сливают и промывают грибы холодной водой. Снова кипятят на сильном огне и снова промывают, повторяя эту операцию до тех пор, пока из грибов не выйдет горечь.

Сушка грибов. Годятся для этого белые, подосиновики и подберезовики (молодые), лесички и плотные сыроежки. Предназначенные для сушки грибы очищают от листьев, мха и земли, режут на куски средней величины (например, кружочки корня белого гриба должны быть высотой 1.5-2 см.) и нанизывают на свежий черемуховый, рябиновый или ивовый прутик (если есть шампуры, используют их). Затем делают таганок, как для жарения рыбы или хлеба, и укладывают над слабо раскаленными углями шампуры с грибами. Периодически их переворачивают. Такая сушка длится до тех пор, пока сверху гриба не образуется твердая корочка, хотя на ощупь грибы и будут еще мягкими. Пересушивать грибы нельзя - иначе они незаметно обгорят. Затем подсушенные грибы нанизывают на сухую нитку и досушивают на воздухе, на солнце или высоко над костром.

Варенье. В туристских походах по лесной местности весьма приятны встречи с волшебными дарами природы - ягодами. В июне - с земляникой, глубокой осенью - с рябиной и клюквой, летом - с медовой малиной. Если есть лишний сахар, домой можно принести баночку варенья. Приготовить его не сложно. Перебранную и промытую ягоду нужно всыпать в прокипевший сахарный сироп (их расчета не более 0.5 кружки на кружку ягод типа черники), не содержащий на вид неаростворенных кристалликов сахара, и варить варенье при слабом кипении.

В мягкую сочную ягоду (землянику, чернику) перед варкой добав-

ляют немного воды: на две кружки ягод - 0.25 кружки; в менее сочную (бруснику и др.) 0.5 кружки; в дикие яблоки или груши - одну кружку на 3 кружки плодов. Варенье из мягких ягод варят сразу до готовности, которую определяют по капле варенья на холодной эмалированной поверхности (например, кружки) или на ногте: если она не растеклась, значит, варенье готово. И еще тест: пенка на готовом варенье собирается при встряхивании котла в середине, а не растекается по краям.

Варенье из ягод с плотной кожурой (клюквы, брусники и др.), из ягод костянок (вишни, черемухи и др.), а также из яблок и груш лучше готовить в несколько приемов (2-3) с промежуточным охлаждением, - для того, чтобы ягоды не съжились, а были полными и прозрачными. С этой же целью перед варкой сырье опускают на несколько минут в кипящую воду.

Весной, когда нет еще никаких ягод (кроме прошлогодней клюквы), можно сварить удивительное лакомство...

«Мед» из одуванчиков. Готовят его следующим образом: 300 штук полных золотистых цветков по возможности очищают от зеленой розеточки и, прокипятив в течение 2-3 мину, оставляют на 6-8 часов. Перед тем, как отставить кастрюлю, в прокипяченный отвар добавляют нарезанный лимон, готовят сахарный сироп (1 кг сахарного песка с 0.5 стаканом воды). Настоям цветков одуванчика, процеженный через марлю, вливают в горячий сироп и на медленном огне (кипение должно быть слабым) кипятят в течение 25-30 мин. Получается янтарный, ароматный «мед» из одуванчиков. Его густоту можно регулировать в зависимости от добавляемой при варке воды.

БЕРЕГИТЕСЬ ЯДОВИТЫХ ЯГОД!

Собирая ягоды, не спутайте съедобные и полезные с ядовитыми! Ядовитых ягод немного. Их стоит запомнить, чтобы не навредить ни себе, ни товарищам. Признаки отравления: судороги, частый пульс, редкое дыхание. Смерть наступает от удушья. Первая помощь: срочно дать внутрь танин, уголь, слабительные и сердечные средства (кофеин), при судорогах - хлорагидрат; больного укутать в теплый спальный и срочно транспортировать в лечебное учреждение.

Волчье лыко - небольшой кустарник, цветет весной сиреневыми симпатичными мелкими ароматными цветочками на ветках без листьев. Осенью на растении поспевают красно-оранжевые продолговатые ягоды, очень соблазнительные. Но их не только есть, трогать не рекомендуется - растение ядовито! (рис.7)

Паслен сладко-горький (красные яйцевидные ягоды) и паслен черный (ягоды черные или зеленые).

Красавка (беладонна) осенью дает черную с фиолетовым оттенком ядовитую ягоду, которая вызревает на грязновато-пурпурном (или зеленом) стебле. Растет в горных буковых лесах на Кавказе, в Крыму, в Карпатах. Встречается и в средней полосе России. Цветет колокольчатыми буро-фиолетовыми цветками.

Ландыш - наш царственный лесной цветок. Кто из нас не любовался нежно пахнущими белыми цветочками колокольчиками? Но не все



Рис. 7



Рис. 8

знают, что появляющиеся по осени ярко-красные ягоды - плоды ландыша - ядовиты! Они поражают центральную нервную систему.

Вороний глаз имеет черный плод-ягоду, напоминающую крупную ягоду черники, только растет эта плод-ягода в одиночестве - посреди широких (а не мелких, как у черники) листьев.

Снежная ягода белая - с плодами, созревшими в конце лета, стоит всю зиму. Белые круглые ягоды его очень соблазнительны, но - несъедобны.

Плоды беересклет (бородавчатого) оригинальны (спутать со съедобными их нельзя). Это оранжевые ягоды с черной точкой, висят на длинной травянистой нитке. Они - как и волчьих ягоды, как ягоды бузины и крушины - несъедобны, ядовиты!

Цикута, вех ядовитый (рис.8) - зонтичное растение с бело-зеленоватыми соцветиями мелких цветов. Стебель трубчатый, корневище утолщенное, полое. Это растение тем более опасно, что его очень легко спутать с другими зонтичными: валерианой, анисом, медвежьим дудком и т.д.

ЛЕЧЕНИЕ НА ПРИРОДЕ

Слабое кровотечение можно остановить, если приложить к ранке отмытый от пыли лист подорожника или несколько мятых листков тысячелистника.

Устранить зуд от укуса комаров можно, помазав места укуса настоем мяты перечной или питьевой соды (чайная ложка на стакан кипяченой воды).

При небольших ожогах нужно, не теряя времени, поливать на вздувшийся пузырь холодную воду, а затем приложить к больному месту свежую кору лиственного дерева внутренней стороной к коже.

Наклейка из кусочка смолистой сосновой или еловой коры останавливает небольшое кровотечение.

Кора пихты, наложенная внутренней стороной к воспаленному месту кожи, быстро снимает воспаление.

После укуса пчелы или осы, нужно выдернуть жало и обильно смочить ранку белым соком одуванчика.

Приложение

Таблица 1

Дневной набор продуктов для одного человека (в граммах)

ПРОДУКТЫ	В ПОХОДАХ		
	выходного дня	многодневн. летних**	многодневн. зимних
Хлебные изделия (всего)	280-300	120-150	150
Хлеб белый	100		
Хлеб черный	130		
Сухари черные		40-50	100
Сухари белые		20-30	
Печенье, сушки		20-30	50
Мука	50	50	
Мясные изделия (всего)	200	160-200	220
Мясная тушенка	65		50
Сублимированное мясо		40-50	
Бульонные кубики		10-20	
Суп сублимат с мясом		30-50	
Колбаса твердая	70	40-50	30
Сало-шпиг		30-40	50
Корейка, грудинка			20
Рыбные изделия (всего)	60	30-45	35
Консервы рыбные	35	20-30	35
Сельд сол., вобла	25	10-15	
Крупы, макаронные изделия (всего)	200-230	160-200	160
Макаронные изделия*	100	80-90	20
Рис, гречка, пшено*	80	70	70
Манка*	50	40	
Овощи сух., картоф. хлопья*		20-30	20
Картофель свежий	200-230		

* Норма рассчитана на один прием пищи

** Первая цифра дана для походов высших категорий сложности

Таблица 1 (продолжение)

ПРОДУКТЫ	В ПОХОДАХ		
	выходного дня	многодневн. летних**	многодневн. зимних
Молочные изделия, масло (всего)	200	120-150	140
Масло сливочное	40		40
Масло топленое		20-30	
Масло растительное	30	20-30	10
Молоко сгущенное	75		
Молоко сухое		30-40	25
Сыр	50	50	50
Яйцо куриное	1 шт. (47 г.)		
Яичный порошок			15
Сладкое (всего)	230	120-150	250
Сахар	50	30-40	150
Конфеты карамель	20	30	
Конфеты шоколадные	20	20	10
Изюм	20	10-20	
Варенье	25		
Сухофрукты	60	40-50	50
Напитки, специи (всего)	85-90	80-90	80
Какао (порошок)	15	10	
Кофе (сух.)	10	5-15	5
Чай (сух.)	5	4-5	15
Кисель (сух.)	15		
Витамин «С» с глюкозой	20	20	20
Лук, чеснок (свеж.)	30	15-25	15
Соус	25	20	20
Специи (сух.), лимон, кислота			
Соль	5	5	5

При пользовании этой таблицей легко подсчитать количество продуктов, которое обеспечит нормальное существование группы людей: туристов огородников и др. попавших на несколько дней в походные условия. Это количество на одного участника в день не должно превышать 1400 гр. Иначе в конце похода останется много не использованных продуктов, которые будут в походе досадным балластом!

Таблица 2

Вариант суточного меню

	I	II	III
Завтрак	Каша гречневая с мясом Приправа Масло Бутерброд с сыром Какао Сахар	Рожки с маслом Приправа Бутерброд с колбасой Чай Сахар	Рис с мясом Приправа Бутерброд со шпиком Кофе Сахар
Обед	Суп (концентрат) Каша пшеничная с маслом Хлеб Чай с конфетами Лук, чеснок	Суп (концентрат) Каша «Артек» с маслом Хлеб Компот Лук, чеснок	Суп (концентрат) Каша манная молочная Хлеб Компот Лук, чеснок
Ужин	Каша рисовая молочная с изюмом Масло Хлеб Чай Сахар	Каша пшеничная молочная с сухофруктами Масло Хлеб Чай Сахар	Каша «Артек» молочная с сухофруктами Масло Хлеб Чай Сахар

Таблица 3

Вместимость круп в стандартную походную кружку (на 300 мл)¹

Вид продукта	Вес одной кружки (в гр.) крупы ²
Сахарный песок	270
Геркулес	140
Рис	280
Вермишель	140
Мука	190
«Артек»	220
Манка	240
Горох (круглый)	250
Горох (половинчатый)	300
Фасоль	250
Гречка (ядрица)	250
Соль крупная (N 1)	340

1) Такая кружка вмещает воды 300 мл и до края остается еще приблизительно 1 см пустого пространства

2) Измерения полноты кружки проводятся «на глаз» до 1 см от края.

Таблица 4

Количество кружек воды на одну кружку крупы при варке

Крупа	Вода
Гречка	4.5-5
Пшениная	4.5-5
Рис	5.5-6
Манная	5-6
«Артек»	4.5-5
Геркулес	2-2.5

Таблица 5

Пример расчета веса продуктов питания для туристского похода

В предлагаемой таблице приведены затраты продуктов и их калорийность в дневном рационе одного туриста по одному из вариантов предлагаемого типового меню.

Наименование продукта	Вес гр. на человека	Калорийность (ккал)
ЗАВТРАК		
гречка	70	226
сублимат мясн.	40	220
масло слив.	10	73
хлеб. бел.	100	240
сыр	50	167
какао	10	33
молоко сух.	10	30
сахар	30	121,8
ОБЕД		
суп-концентрат	50	150
пшено	70	226
масло слив.	20	146
хлеб черн.	130	265
сахар	50	203
чай	6	

Наименование продукта	Вес гр. на человека	Калорийность (ккал)
УЖИН		
рис	70	226
молоко сух.	30	90
масло слив.	10	73
изюм	20	58
сахар	40	162
хлеб черн.	130	265
чай	5	

Вес дневного рациона 950 г. Калорийность около 3000 Ккал.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вместо введения</i>	3
Оборудованис походной кухни	4
Организация питания	8
Приготовление некоторых продуктов в домашних условиях	9
Упаковка и распределение продуктов	10
Кухонный инвентарь.....	12
Вода.....	14
Рецепты походной кухни	15
салаты, соусы, приправы.....	15
первые блюда	18
вторые блюда.....	23
третьи блюда - напитки, кисели, компоты	29
Лесные блюда.....	32
Выпечка	33
Консервирование	35
Берегитесь ядовитых ягод!	38
Лечение на природе.....	41
<i>Приложение</i>	42

Издание подготовлено редакцией журнала «Вокруг света»

Сдано в набор 08.08.94. Подписано в печать 23.08.94. Формат 60х90¹/16.

Бумага типографская №.1 Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Тираж 10 000

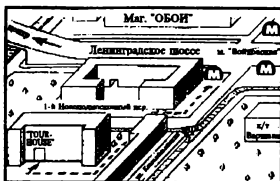
Цена договорная

Отпечатано в Мытищинской типографии Зак. 4135

«TOUR-HOUSE»

Станция юных туристов (ст. м. «Войковская») реализует на выгодных условиях и берет на комиссию туристическое и спортивное снаряжение:

- альпинистское;
- горного туризма;
- водного туризма;
- снаряжение и одежда для тенниса;
- рюкзаки (городские, детские, спортивные);
- пуховую одежду и спальники;
- туристическую и спортивную обувь и одежду;
- палатки (кемпинговые и спортивные);
- ткани (палаточные, рюкзачные, курточные);
- фурнитуру;
- стропы, веревки, шнуры;
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.



м. «Войковская»,
1-й Новоподмосковный пер., д. 4
Часы работы: 11.00 - 20.00
Тел.: 150-18-15

ФИРМА «ЭКЗОТИК – ТУР»

Занимается комплексным оздоровлением людей.

Предлагаем для реализации уникальное медицинское электронное устройство — автономный электростимулятор, ранее применявшийся только для лечения высшего руководства СССР.

Стимулятор помещен в капсулу, которая проглатывается как обычная таблетка и вместе с пищей проходит по всему желудочно-кишечному тракту. Внутри капсулы имеются источник питания, микропроцессор и генератор специальных сигналов.

Попадая в человеческий организм, АЭС вырабатывает электрические сигналы, которые в точности соответствуют сигналам, с помощью которых наша вегетативная нервная система управляет работой всех внутренних органов и систем (система кровообращения, обмена веществ пищеварения и т.д.).

Комплексно воздействуя на организм человека, АЭС существенно активизирует все его жизненные силы. При этом значительно ослабляются такие болезни, как атеросклероз, сахарный диабет, патология поджелудочной железы, излечиваются болезни желудочно-кишечного тракта. Происходит нормализация кровяного давления, улучшается состояние кожного покрова.

Отличительной особенностью АЭС является пролонгированность его воздействия на организм, то есть эффект активизации всех органов и систем организма продолжается в течение пяти-шести месяцев после выхода АЭС из организма и, следовательно, в течение этого периода происходит улучшение состояния организма.

Приглашаем к сотрудничеству медиков и фирмы, занимающиеся реализацией медтехники.

Наш адрес: 113186, Москва, ул. Нагорная 19-4-7.
Тел./факс: (095) 123-11-57.

- ☐ **Московская городская станция юных туристов** всегда открыта для юных любителей походов и экскурсий. Для детей, желающих своими ногами пройти непростые маршруты по Крыму и Кавказу, подняться на перевалы Тянь-Шаня и Хибин, опуститься в пещеры Краснодарского края, изучить историю Москвы и России станцией юных туристов организовано 44 кружка по всем направлениям туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности, в которых сейчас открыт набор.
Наш адрес: Багратионовский пр-д, д. 10, тел.: 148-72-01, 148-33-06.

- ☐ Вы решили заняться туризмом и готовитесь в свой первый поход. Но у вас нет туристского снаряжения. Московская городская станция юных туристов поможет Вам. При МосгорСЮТур работает экипировочный центр «Синта», в котором можно недорого приобрести снаряжение и туристское оборудование хорошего качества. Здесь есть рюкзаки, палатки, эмблемы, значки, вымпелы. Если вы шьете сами, работники магазина «Синта» предложат Вам ткани, фурнитуру, выкройки, заготовки, дадут бесплатную консультацию по технологии изготовления.
Адрес экипировочного центра «Синта» – Багратионовский пр-д, д. 10 (м. Фили), тел.: 148-02-61.

- ☐ Вам нравится собирать грибы, ягоды, жить близкой к природе жизнью? А может быть вы – руководитель туристского кружка и хотели бы научить своих подопечных азам и премудростям туризма? Обращайтесь на Московскую городскую станцию юных туристов, приобретайте путевки на загородную базу. По вашей просьбе инструктор-педагог организуют для Ваших детей интересный отдых или проведут мини-соревнования, а если надо – то и окружной слет.

- ☐ Для проживания предоставляются домики дачного типа с отопительными печками, рассчитанные на проживание групп по 10–15 человек. На базе имеются учебные полигоны спортивного ориентирования, топосъемки, туристской техники. Выдается на прокат снаряжение. Вы можете заказать экскурсию или поход по Дмитровскому району, провести учебный туристский лагерь в каникулы или «День здоровья».
Звоните нам по тел.: 148-98-37.

- ☐ Автобусные путешествия по древним городам России, по «Золотому кольцу», пешеходные экскурсии по московским улицам и бульварам, знакомство с музеями Москвы и России – все это вам предлагает экскурсионное бюро московской городской станции юных туристов. Для желающих научиться самим проводить экскурсии работает школа групповодов-экскурсоводов, проводятся семинары для учителей-краеведов.
Заказать экскурсии и получить консультации можно по тел.: 148-98-37.