



Національна скаутська організація України
Морське пластування в Україні
Курінь УСП ч. 25 «Чорноморці»

Праця

Харчування на морських таборах

Агой! Свою працю я хочу приурочити темі «харчування на морських таборах і акціях». Праця буде складатись з таких розділів: 1. Вступ 2. Деякі характеристики продуктів 2,5 таблиця калорійності продуктів 3. Підготовка, пакування, транспортування і зберігання харчів. 4. Готові меню на акції

1.ВСТУП

На таборах харчування займає чи не найважливішу роль у всій організації. Від якості і правильного приготування, а також зберігання продуктів залежить весь табір. Через камбуз проходять всі учасники табору, так що важливим є і гігієна під час приготування і роздачі їжі. В своїй праці я хочу окреслити важливі аспекти по харчуванню і зробити загальнодоступним меню на такі акції як «черемош», «КМТ» і виїзди на тренування.

2. ДЕЯКІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОДУКТІВ

Що зазвичай ми їмо?

Макарони. Макарони появились не пізніше 5 століння до н.е. на Далекому Сході і робили їх з рисового борошна. Тому не Італію вважають «батьківщиною макарон». Є дві версії походження назви від грецького «макрос» тобто довгий, або від італійського «макаре» - м'яти, місити. Італійські виробники створили понад 250 видів макаронних форм, а кількість страв – понад 5000. Макарон вважається одним із найдешевших видів харчування.

Макаронні вироби варять двома способами

- І спосіб (зливний). Макаронні вироби кладуть у киплячу підсолону воду (на 1 кг макаронних виробів 5–6 л води і 50 г солі), варять, періодично помішуючи, до готовності. Чим більшим є співвідношення води і макаронних виробів, тим швидше закипає вода після засипання макаронів, тим вищою буде якість готового виробу. Відварені макаронні вироби відкидають на сито або на друшляк і промивають гарячою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром.

Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі в 2–3 рази внаслідок поглинання води. Таке збільшення називається приварком і становить 150%. Відвари з макаронних виробів використовують для приготування перших страв і соусів.

- **П спосіб (незливний).** У киплячу підсолену воду (на 1 кг – 2,2–3 л води і 30 г солі) засипають макаронні вироби і варять до загусання, помішуючи. Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою, доварюють на слабкому вогні так само, як каші. Приварок становить 200–300%. Таким способом варять макаронні вироби, які потім використовують для приготування запечених страв.

Ідеальні пропорції для варіння макаронів: на 100г потрібен 1 літр води і 7-10г солі.

Рис – культурна рослина. Він вирощується в Південно-східній та Східній Азії де є основним продуктом харчування. Рис має декілька сортів. Його ще поділяють за видом обробки на коричневий (мінімальна обробка із збереженням більшої частини поживних речовин зерна), білий (шліфований білосніжний рис — найпоширеніший тип обробки) і пропарений (спеціально оброблений паром з метою утримання вітамінів і мінералів в зерні, а не у висівковий оболонці). цей злак – безперечний лідер по кількості вуглеводів і мінералів, що поставляються в організм людини під час їди. Крім того користь рису в тому, що цей продукт – ідеальний природний абсорбент. Він, немов губка вбирає усі шкідливі речовини, що потрапляють в організм з іншими видами їжі. За рахунок своїх абсорбуючих властивостей рис рекомендується при проведенні дієт, спрямованих на виведення з організму солей і шлаків.

Картопля – «другий хліб». Одна з найважливіших продовольчих кормових культур. Рослина походить від Південної Америки. Вона була окультивована індіанцями близько 14 тисяч років тому. В Україні картопля з'явилася у 1780 році у маєтку графа Потоцького.

Гречка. Має дуже поживні темні трикутні зерна, що їх люди вживають для харчування, а також використовують у тваринних кормах. З гречки роблять дієтичне гречане борошно, або варять гречану кашу. гречка - дуже стійка, сильна рослина. Воно не потребує обробки хімікатами для захисту від різних шкідників і бур'янів. В добриві воно теж не дуже потребує. При опіках шкіри допомагає мазь із гречаного борошна. Для цього до жовтого кольору підсмажте гречану муку і розведіть її до кашоподібного стану водою. Цим складом змащуйте обпечені місця. Щоб зберегти цінність і поживність гречаної каші, її потрібно правильно приготувати. Не варто замочувати крупу в воді, перед тим, як зварити. Каша дійсно стане м'якше, але при цьому з гречки вимивається велика кількість корисних речовин. Не варто також варити кашу у великій кількості води. Потрібно заливати води стільки, щоб вона покрила крупу на таку висоту, скільки займає сама крупа.

Вівсянка. Вівсянка (*Emberiza*) — рід птахів ряду горобцеподібних. Довжиною 12,5-18 см. Існує близько 40 видів в Євразії й Африці, багато з них живляться комахами. Мають яскраве забарвлення. У фауні України нараховується 13 видів. Ліричний відступ ☺. Каша, що готується з вівсяних пластівців (або вівсяної муки). Рідка вівсяна каша, відома також як поррідж є однією з традиційних страв у Великій Британії, зокрема вважається національною шотландською стравою. Учені з Кардіфського університету (Велика Британія) дійшли висновку, що регулярне споживання вівсянки розвиває розумові здібності. У експерименті брала участь група добровольців віком від 30 до 80 років. Протягом місяця вони добровільно їли вівсянку. Всього через тиждень у учасників експерименту покращилася робота мозку, а протягом всього часу піддослідні були бадьорі і мали і чудовий настрій. Результати експериментів дозволили зробити однозначний висновок про те, що для підтримки і збереження розумових здібностей і пам'яті на належному рівні, регулярне вживання вівсяної каші є життєво необхідним. Це якраз те, що треба для учасників табору.

Ходовими на таборі також є часник, цибуля і сало, що є беззаперечним корисним і смачним продуктом. Обов'язковими до вживання також мають бути і фрукти.

Яблуко. У яблуках, залежно від сорту, зміст пектинів близько 1,2 мг на 100 г. Яблука надають різносторонню дію на організм, а в першу чергу, користь яблук у бактерицидній дії. В процесі ретельного пережовування яблука, ми проводимо санацію ротової порожнини, тобто гинуть хвороботворні мікроби, які щомиті армадами атакують людину. Доцільно згадати, що проведені в Америці дослідження довели ефективність яблучної терапії проти сезонних застудних захворювань. Серед тих, хто споживав 2-3 яблука на день, захворілих на грип та бронхіт було втричі менше.

Кавун. Кавунова м'якоть — це звичайно найцінніше і смачне в цій ягоді. У ній є багато різних вітамінів РР, С, D, В1, В2 і В6, каротину, а також солей заліза, міді, фосфору, калію, кальцію, цинку, фолієвої кислоти. І що особливо важливо, у порівнянні з овочами та фруктами в кавуні присутній корисних речовин значно більше.

Вся мікроелементна база та вітаміни, присутні в кавуні, стимулює обмінні процеси в печінці, покращує склад жовчі, перешкоджає каменеутворенню в жовчному міхурі та протоках, володіє протисклеротичною дією. Саме тому кавун використовують як ефективний засіб при хронічному гепатиті, холециститі, дискінезії жовчовивідних шляхів і т. д.

По наявності солей заліза кавун поступається лише листю шпинату та салату, а по присутності фолієвої кислоти — займає перше місце. Як відомо, фолієва кислота потрібна нам для вироблення крові і бере участь у різних біохімічних реакціях організму.

Тому, при анемії, залізодефіцитній анемії, рекомендують їсти кавуни. А також корисно вживати кавуни при гіпертонії, атеросклерозі, подагрі, ревматизмі, артриті, ожирінні, інших захворюваннях і просто для профілактики.

Хотів би наголосити на такому продукті як капуста квашена і огірок квашений. Я вводив його в меню на Черемош 2012 року і досить успішно: ціна невисока + в зберіганні і транспортуванні нічого особливого не вимагає. Фасовка в відрах. Корисність продукту дуже велика і описана нижче.

«Санітар кишечника» - так називають квашену капусту, бо у ній містяться молочна і оцтова кислоти, що пригнічують розвиток гнильних бактерій. З капусти в розсіл переходить багато корисних речовин, тому його використовують як дієтичний продукт з цілющими властивостями. Вживання капусти зміцнює організм, підсилює стійкість до багатьох захворювань, усуває безсоння і головні болі. Сучасні учені пояснюють це тим, що вона містить майже весь набір вітамінів, і зокрема противиразковий вітамін U, фітонциди, ферменти, солі калію, кальцію, фосфору, сірі, заліза, йоду.

Квашений огірок. Корисні властивості малосольних огірків можна пояснити тим, що вони контролюють ріст шкідливих мікробів кишечника. При бродінні в розсолі утворюється молочна кислота, яка знижує артеріальний тиск, нормалізує циркуляцію крові, спалює жир в руслі крові, підтримує нормальне травлення. Так чому б на таборах не використовувати корисні властивості солоних огірків?

2,5. Кількість калорій в продуктах із борошна та зернових

Продукт	Кількість	Енергетична цінність (ккал)	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)
Боби	100 г	66	7,1	0,4	14,0
Борошно вівсяне, дієтична	100 г	369	13,0	6,8	64,9
Борошно гречане, дієтичне	100 г	367	13,6	1,2	73,7
Борошно житнє обійне	100 г	293	10,7	1,9	56,8
Борошно кукурудзяне, дієтичне	100 г	330	7,2	1,5	70,2
Борошно пшеничне	100 г	342	9,2	1,2	74,9
Борошно пшеничне 1-го гатунку	100 г	331	10,6	1,3	67,6
Борошно пшеничне 2-го гатунку	100 г	324	11,7	1,8	63,7
Борошно пшеничне вищого гатунку	100 г	334	10,3	1,1	68,9
Борошно рисове, дієтичне	100 г	371	7,4	0,6	82,0

Борошно соєве напівобезжирене	100 г	334	43,0	9,5	19,1
Борошно соєве необезжирене	100 г	385	36,5	18,6	17,9
Борошно соєве обезжирене	100 г	291	48,9	1,0	21,7
Галушки	100 г	106	3,9	1,0	20,3
Горох варений	100 г	60	6,0	0,0	9,0
Горох лущений	100 г	299	23,0	1,6	48,1
Горох сушений	100 г	298	20,5	2,0	48,6
Горох, зерно	100 г	298	20,5	2,0	49,5
Гречана каша розсипна	100 г	132	4,5	2,3	25,0
Запiканка рисова	100 г	144	4,0	5,6	19,4
Запiканка рисовая з сиром	100 г	189	5,1	7,1	26,1
Каша вiвсяна молочна	100 г	102	3,2	4,1	14,2
Каша вiвсяна на водi	100 г	88	3,0	1,7	15,0
Каша геркулесова молочна	100 г	105	3,2	4,3	14,2
Каша геркулесова на водi	100 г	84	2,9	1,4	14,8
Каша гречана	100 г	336	12,6	3,1	69,3
Каша гречана гливка на водi	100 г	90	3,2	0,8	17,1
Каша гречана з крупи ядриця	100 г	101	3,0	3,4	14,6
Каша манна молочна	100 г	98	3,0	3,2	15,3
Каша манна на водi	100 г	80	2,5	0,2	16,8
Каша перлова розсипчаста	100 г	106	3,1	0,4	23,0
Каша пшенична гливка на водi	100 г	92	3,2	0,3	18,7
Каша пшенична розсипчаста	100 г	108	3,4	0,4	22,1
Каша пшoняна	100 г	346	10,5	2,9	71,6
Каша пшoняна гливка на водi	100 г	90	3,0	0,7	17,0
Каша пшoняна розсипчаста	100 г	135	4,7	1,1	26,1
Каша рисова молочна	100 г	97	2,5	16,0	3,1
Каша рисова на водi	100 г	78	1,5	0,1	17,4
Каша ячмінна	100 г	334	8,4	2,0	74,9

Каша ячнева глипка на воді	100 г	76	2,3	0,3	15,7
Каша ячнева розсипчаста	100 г	108	3,4	0,4	22,1
Квасоля біла – суха	100 г	102	7,0	0,5	16,9
Квасоля варена	100 г	123	7,8	0,5	21,5
Квасоля стручкова – суха	100 г	24	2,0	0,2	3,6
Квасоля червона – суха	100 г	93	8,4	0,3	13,7
Коричневий рис	100 г	331	6,3	4,4	65,1
Котлети манні	100 г	141	3,0	5,3	20,2
Крупа вівсяна	100 г	303	11,0	6,1	49,7
Крупа кускус	100 г	358	13,0	2,0	72,0
Крупа манна	100 г	328	10,3	1,0	67,7
Крупа перлова	100 г	320	9,3	1,1	66,5
Крупа ячнева	100 г	324	10,0	1,3	66,3
Локшина домашня	100 г	322	12,0	3,7	60,1
Макарони 1-го сорту	100 г	335	10,7	1,3	68,4
Макарони вищого сорту	100 г	337	10,4	1,1	69,7
Макарони відварені з жиром	100 г	135	3,4	5,0	19,0
Макарони запечені з яйцем	100 г	152	4,6	8,3	14,8
Макарони яєчні	100 г	345	11,3	2,1	68,0
Мюслі з родзинками і горіхами	100 г	375	11,5	12,7	62,9
Мюслі із сухофруктами	100 г	325	8,4	3,4	72,2
Нут сушений	100 г	309	20,1	4,3	46,4
Оладки перлові з сиром	100 г	166	7,9	6,4	18,9
Оладки пшоняні	100 г	170	6,9	5,9	22,2
Пластівці ячмінні	100 г	355	9,8	3,6	79,4
Пластівці вівсяні Геркулес	100 г	305	11,0	6,2	50,1
Пластівці житні	100 г	343	6,4	3,2	82,6
Пластівці кукурудзяні	100 г	363	6,9	2,5	83,6
Пластівці пшеничні	100 г	351	9,0	3,0	81,0
Пудінг рисовий	100 г	202	5,6	5,7	32,0
Пшеничні висівки	100 г	185	16,0	4,6	61,9
Пшоно	100 г	348	11,5	3,3	66,5
Рис розсипчастий	100 г	113	2,4	0,2	24,9
Рис білий	100 г	344	6,7	0,7	78,9

Рис полірований	100 г	330	7,0	1,0	71,4
Рисовий десерт	100 г	133	3,0	2,9	23,5
Різотто з м'ясом	100 г	229	7,4	11,8	24,2
Різотто з м'ясом і овочами	100 г	185	6,6	10,0	18,3
Сочевиця варена	100 г	111	7,8	0,0	20,1
Сочевиця сушена	100 г	284	24,0	1,5	42,7
Сочевиця, паростки	100 г	119	9,0	0,6	22,1
Соя	100 г	381	2,0	0,1	1,0
Соя, паростки	100 г	141	13,1	6,7	9,6
Соя, сухе насіння	100 г	382	34,3	19,6	32,7
Спагетті	100 г	560	0,0	18,0	0,0

Організм людини потребує дотримання енергетичного балансу - рівного співвідношення між величиною енерговитрат та кількістю енергії, що потрапляє в організм разом з продуктами харчування. Основним джерелом енергії є вуглеводи, які дають 70-75% необхідної енергії. Білки і жири використовуються головним чином для процесів, завдяки яким відбувається формування нових клітин, утворення травних соків та інших речовин, які необхідні для правильного обміну речовин. Участь білків та жирів у енергетичному балансі організму звичайно складає 25-30%. На морських акціях на одну людину треба рахувати від 4000 до 6000 ккалорій на день так як вода виснажує організм. Вище подана табличка для орієнтування калорійності продуктів.

3. Підготовка, пакування, транспортування і зберігання харчів.

Закупи. Закупи можна поділити на декілька стадій. Крупи, приправи, консерви можна придбати заздалегідь. Продукти які швидко псуються - відповідно безпосередньо перед табором. Пакувати крупи найкраще у пластикові пляшки яких, в принципі, є в достатній кількості довкола, але їх потрібно заготовлювати протягом року і висушувати. Це найкращий і найпровіреніший спосіб зберігання і транспортування круп. Пластикові пляшки легкі, мають запас плавучості, не промокає і не рветься на відміну від упаковки. Цукор і сіль не набирають вологості і їх можна зберігати цілий рік в пластику. Масло найкраще перепакувати в скляну банку і забезпечити її від ударів. Сало бажано купувати в вакуумній упаковці. Сир краще купувати цілим великим куском типу кулькою наприклад «Едам». Макарони найкраще купувати спіралькою. Вони найменше злипаються. Картоплю, моркву, буряк, часник і цибулю треба

тримати в сітках і в підготовленій для них ямі-холодильнику. Якщо є ризик затоплення такої ями, то можна їх підвішати, щоб вони не були на самому дні. Хліб треба розраховувати максимум на 3 дні. М'ясо можна поділити на 2 види: свинина консервована в металевих банках і свіже куряче філе. Ну з свинною консервою ніби проблем нема (крім ціни). Головне перед придбанням перевірити дату такої консерви і чи банка не здулась. А от з куркою є декілька варіантів. В залежності від температури на таборі і від дальності поїздки курку можна замаринувати і наприклад закласти в скляні банки і закрити металевою кришкою як закрутка на зиму. Можна філе покласти в глибоку заморозку (приблизно мінус 25 градусів) а потім в якусь ємкість де буде зберігатись м'ясо. При такій заморозці м'ясо буде розтоплюватись поступово і при холодному зберіганні може доходити до 3х днів. Це зручно, бо коли верхня частина «м'ясної брили» розтанула то її зразу можна забирати на приготування або маринування для подальшого зберігання. Також можна використовувати переносні холодильники які також дуже добре тримають холод. Зберігати харчі потрібно в інтендантському наметі, бажано в тіні. Всі продукти потрібно перевозити і зберігати в дерев'яних ящиках які щільно закриваються і які важко пошкодити. Такі ящики повинні мати ніжки або повинні стояти не на «голій» землі, щоб запобігти їх підмоканню, а також щоб вони не гнили і не псувались. Ящики мають бути посорттовані і підписані що в них зберігається

ДЕНЬ 1				
сніданок				
рис з м'ясом	рис	3 кг	капуста	3кг
салат літній	філе курки	1,5 кг	помідори	2кг
хліб з маслом	хліб	3 шт	огірки	2кг
цикорій	масло	1 пач	цикорій	300 гр
	олія		згущик	3 банки
			сіль, приправи	
обід				
горохова зупа+грінки	горохові брикети	6 брик	сардини	6 бан
макарони	картопля	1,5 кг	цибуля	1 кг
фаршмак	морква	0,5 кг	майонез	0,6 мл
чай			чай	10 пак
	олія		цукор	
	хліб	2 шт	макарони	4 кг
	сіль, приправи		цитрина	2 шт
вечеря				
гречка	гречка	4 кг	кисіль	6 шт
підлива	філе курки	1,5 кг	повидло	1 бан
огірки квашені	морква	0,6 кг	хліб	3 бух
кисіль	цибуля	0,5 кг	цукор	
канапки з варенням	олія		сіль, приправи	

ДЕНЬ 2				
сніданок				
пшоняна каша з м'ясом	пшонянка	3	майонез	1
салат	філе курки	1,5	сіль, приправи	
канапки з сирком	капуста	2	чай	0,25
чай	огірки	1	цукор	
	кукурудза	1	хліб	1,5
	масло	1	сир	0,5
обід				
борщ	буряк	1,2	хліб	1,5
банюш	картопля	1	сало	0,5
закрутки	морква	1	помідори	
			квашені	1
			огірки	
хліб з салом	капуста	2	мариновані	2
апельсиновий напій	томатна паста	1	ікра кабачкова	1
	кукурудзянка	3,5	апельсини	2
	сметана	1	цукор	
вечеря				
різотто	рис	2,5	капуста	2
засмажка	морква	1	карпатський чай	0,5
квашена капуста	цибуля	0,5	цукор	
карпатський чай	кукурудза	2	сіль, приправи	
	перець	5	олія	
	філе курки	1,5		
ДЕНЬ 3				
сніданок				
макарони з куркою	макарони	2,5	какао порошок	1
салат	капуста	2	згущик	3
какао	філе курки	1,5	хліб	2
хліб з варенням	кукурудза	1	повидло	1
	олія		сіль, приправи	
обід				
бограч	сало	0,5	капуста	2
гречка з засмажкою	цибуля	0,5	огірок	1
салат	картопля	1	перець	5
сушка	морква	1	олія	
хліб з паштетом	м'ясо свинина	0,7	сушка	0,5
	гречка	3	цукор	
	філе курки	1,5	хліб	2
	сіль, приправи		паштет	2
вечеря				
пюре	картопля	3	помідори	
			квашені	2
			огірки	
підлива		1	мариновані	2
закрутки	філе курки	1,5	ікра кабачкова	1
чай	морква	1	чай	0,25
канапки	цибуля	0,5	цитрина	2
	олія		масло	1

	хліб	2	сир	0,5
ДЕНЬ 4				
сніданок				
мюслі	мюслі	2	хліб	2
цикорій	згущик	6	варення	1
хліб з варенням	цикорій	1	цукор	
обід				
помідорова зупа	картопля	1	макарони	2,5
макарони по-флотськи	морква	1,5	томатна паста	1
салат	помідори	2	олія	
апельсинад	рис	0,5	м'ясо свинина	1
	капуста	3	апельсини	2
	перець	2		
	цибуля	0,5	морква	1
	сіль, приправи		яблука	1
вечеря				
банош	кукурудзянка	2	чай	0,25
квашені огірки	сметана	1	цитрина	2
чай	сіль, приправи		хліб	2
хліб з паштетом	сало	0,5	паштет	2
	квашені огірки	2	цукор	
ДЕНЬ 5				
сніданок				
гречка з засмажкою	гречка	3	огірки	1
салат	філе курки	1,5	помідори	1
какао	олія		перці	4
хліб з варенням	морква	1	майонез	1
	цибуля	1	какао порошок	1
	сіль, приправи		згущик	3
	хліб	1,5	повидло	1
обід				
уха				
овочеве рагу	сардини	6	перці	5
сушка	рис	0,5	філе курки	1,5
хліб	картопля	2	горошок	1
	морква	2	сушка	0,5
	цибуля	0,5	хліб	2
	сіль, приправи		сир	0,5
	олія		масло	1
	кабачки	2	цукор	
вечеря				
картопля (молода)	картопля	4	помідори	1
сосиски	сметана	1	перці	5
салат	зелень		олія	
кисіль	сосиски	36	кисіль	5
	капуста	2	повидло	1