

## 10 дней в горах без горячей пищи.

Автор: DmP

08.01.2016 14:55

---

Основной рассказ будет в формате видео. А здесь напишу небольшую предисторию.

В 2014 году Сергей Довженко позвал меня и мою жену в горы. Мы с радостью согласились. Поход не сложный - 2 категории. Без веревок и кошек. Хороший вариант, для тех кто давно не был в горах, тем более под таким руководством. Если идешь с Довженко, то у тебя не будет проблем. Все продумано, выверено и рассчитано.

Проблема была только в том, что мы уже пару лет, как вегетарианцы и питаться из общего котла нам совсем не хотелось. А тут еще и наши друзья захотели в горы и у Сергея на работе нашлись желающие. Так и получилось, что в поход идут 10 человек с разными вкусовыми привычками.

Мне даже это стало очень интересно. Как мой организм будет вести себя в горах при таком рационе. Решили сделать не просто вегетарианское меню, а вообще обойтись без приготовления еды на примусе. Сергей попросил взять мой примус тоже в качестве запасного. Поэтому решили, чтобы его зря не таскать будем пить горячий чай. Как говорил Высоцкий "нет ребята демократы - только чай". Правда надо сказать, что кипятилок мы брали часто у наших соседей, за что им большое спасибо. Было немного неловко наливать у них утром кипятилок, т.к. мы не дежурили, а ребята вставали на час раньше нас. Небольшая компенсация была в том, что Ира носила кастрюлю, которая нам совсем была не нужна. Вот такая у нас была интересная ситуация.

Руководителю деваться было некуда. 6 человек идут со своим меню и набором продуктов обычным для горного похода. А четверо вообще питаются каждый самостоятельно и каждый сам выбирает себе продукты для похода.

Вот список продуктов, которые мы взяли с женой и комментарии Иры после похода. Что-то взяли лишнее, а чего-то не хватило.

# 10 дней в горах без горячей пищи.

Автор: DmP

08.01.2016 14:55

Наименование	кол-во дней из 11	кол-во дней из 11	вес	Вес	Примечание	Взвешивание после похода
	Дима	Ира	Дима	Ира		в кг/д
сухож	3	4	300	400	Брать больше!!!	по 50-60г/день
изюм	3	3	300	300		по 40-50г/день
яблоки суш		1	0	100		хорошо
финики	5	2	500	200		хорошо, в жесткой упаковке
инжир	3	1	300	100		хорошо
миндаль	5	2	500	200	меньше в 1.5 раза	20-30г/день
Финдук	5	1,5	500	150	меньше	15-20г/день
квдр	3	2	300	200		20г/день
бразильский	1	3	100	300		хорошо
лактобациллы	1	3	0	300	меньше в 1.5 раза	хорошо
пыляющие семечки	2	1	200	0		
гречка	11	11	2200	1650	в 2 раза меньше	170г/день
рис	11	11	1100	1100	меньше в 1.5 раза	
какао бобы			0	50		
лук	5	5	500	450	плюс 90г	хорошо можно чуть больше
чеснок	1	1	100	50	чеснок - 30	можно меньше
растительное масло			0	1	1ст.л - 10мл	хорошо
морковь			0	0		
лимон	1	1	100	150		можно больше
соль+специи			0	48+66		в 2 раза меньше
Мед			0	300	можно больше	в банку
сухая трава(чай)			0	50	больше!	в 3 раза!
Заначка			0	200		
			0	0		
Итого:		(из расчета 6000г/день)	7000	6348		

Итого два варианта. Можно рис и в 2 раза меньше, а можно в 1.5 раза меньше. Для обязательного