

# Туристік тамақтану

**Жорық** - ұйымдастырылған адамдар тобының(отрядының) белгілі бір мақсатпен анықталған тәртіп бойынша қозғалысы. Ал **туристік жорық** - рекреациялық-туристік мақсатта белгілі бір **маршрут** бойынша адамдар тобының қозғалысы<sup>[1]</sup>.

**Жорық кезіндегі тамақтану** үш-төрт рет, оның өзінде, сөз жоқ, бір рет ыстық **тамақ** болуы тиіс.



Жорық кезіндегі тамақтану

Күн тәртібінде үш уақытты ыстық асты қарастыруы тиіс. Құрғақ тамақтануға болмайды. Бұл ас қорыту жүйесінің бұзылуына, асқазан ауруына әкеліп, адамның жұмысқа қабілетін төмендетеді. Жорықтар кезінде азық-түліктер тез ластанады, яғни ағзаға инфекция түсіруі мүмкін. Ыстық кездерде саяхаттарда тамақтану үлесі бойынша түскі ас – 40%, таңғы ас – 35%, кешкі ас – 25% құрайды. Ал қысқы мезгілдерде таңғы және кешкі ас құндылы болып, ал түсте жеңіл тамақ ішкен жөн. Жорықтар кезінде ішімдік қабылдамау керек. ішімдік адамды әлсіретіп, жұмысқа қабілеттілігін төмендетеді. Ол уақытша қоздырып, артынша күшін азайтады. Қысты күні тонған кезде бір стақан шайға бір шай қасық арақ қоысп берсе, ол адамды жылытады. Жорық үшін азық-түліктерді алған кезде баратын алуға болатын өнімдер алмай-ақ қойса да болады. Ол үшін алдымен жорық жерден нелерді алуға болатынын біліп алу қажет. Әдетте маршрутта болатын өнімдер болмай қалуы да мүмкін. Азық-түліктер мөлшерін сол жердегі аң, балық, саңырауқұлақ, жеміс-жидек сияқтыларға есептеп азайтуға болмайды. Әр жылы өнімділік әр қалай болады. Саяхаттар үшін тағамдар концентраттарына да көп есептемеген жөн. Оларды тек жоғары таулы жерлердегі, ормансыз аймақтарда, яғни тамақ дайындауға қиынға соғатын жерлерде болатын саяхаттарда ғана алған дұрыс. Концентраттарды саяхатқа алар алдында оларды үйге пайдаланып көру керек.

**Таңғы ас тәуліктік азық** құрамының 30%-ын құрайды, бірақ көлемі жағынан аз және жеңіл қорытындылатындай болуы тиіс. Ең жақсысы ірімшік қосылып пісірілген бутербродты, колбасаны, консервіні, майлы ботқаны және міндетті түрде шайды пайдаланғаны дұрыс. Жорықтарда, балалар мен жасөспірімдер қасында болса, 2-3 сағаттық қозғалыстан кейін: печенье, конфеттер, жемістер, халва, т.б. бар екінші ас ішіледі.

**Түскі асқа** міндетті түрде сорпа дайындалуы қажет. Оны арнайы құрғатылған азықтан әзірлейді. Ет және балық консервілерін қайнаған суға 5-10 минут қана ұстайды. Екінші тағам түрі кисель, какао, қою сүт болады.

**Кешкі асқа** әдетте құнарлы ботқа, ет, компот, тәтті күлше, печенье және басқалары әзірленеді. Ет, колбаса тәрізді басқа тез бұзылатын тағамдар жорықтың алғашқы күндерінің қажетіне жаратылуы тиіс.

Тамақ әзірлеу үшін тек қаңыртырлы ыдыс қана пайдаланылады. Цинктон, әсіресе мыстан жасалған ыдыстарды пайдалануға мүлде болмайды. Тамақ әзірлеу мерзімінің ұзақтығы азық-түлік құрамына, оның көлеміне, ортаның температурасына және тұрған

жердің биіктік деңгейіне байланысты.Неге тұрған жер биіктігінің деңгейіне байланысты? Оның себебі,жазық жерде су 100 градуста қайнаса,ал 1000 м биіктікте су 96,7 градуста, 1500 м. биіктікте 95 градуста, 2000м биіктікте -93,3 градуста қайнайды.Неғұрлым биікке көтерілген сайын судың қайнау температурасы және тамақтың қайнауы соғұрлым төмендейді.Егер тамақ суық кезде немесе желді күні дайындалса, оның қайнауы ұзаққа созылады.Орта есеппен сиыр еті-1.5-2.5 сағат,тауық еті-1-1.5 сағат,балық 15 минут,ұнтақ ботқасы-5-7 минут,арпа,қарақұмық жармасы-20,30 минут арпа,сұлы-50,60 минут,күріш-20,30 минут,макарон-15-25 минут,картоп 20,25минут қайнауы тиіс.Тамақ әзірлеу үшін ең алдымен от жағу қажет,оның жалыны қазанға тегіс тиіп,қыздыратындай болуы керек.Егер етті қайнаған суға салмай суық суға салып ,қайнататын болсаң,онда ол дәмсіздеу болады.Егер қайнаған суға бір-екі қасық уксус қоссаң,онда ет жұмсара түседі.Макаронды тағамды қайнату үшін қайнаған,тұз салынған суға салып:вермишельді -8-10 минут,кеспені-лапша-15-20 минут,түтік кеспені-макаронның бір түрі-20-25 минут қайнатады.Кейін суын төгеді.Құрғақ бұршақ және фасоль түнге қарай суға бекітіледі.Оларды қайнату үшін суық суға салады,қайнаған кезде тұз қосады.Егер қазанға не котелек бір кесім ет немесе маргарин салса,онда судың бетінде майлы көбік пайда болады,ол сорпаның салқындауына кедергі келтіреді,картоп әлдеқайда тез піседі.Кисельді,сүт қосындысын,какаоны алдымен табаққа сап,түйіндері ұнтақталғанша өзеді,содан кейін қайнатады.Жорық жағдайларындағы кейбір тамақты әзірлеу рецептін 6-7 адамға арналған тамақ түріне келтіреміз.

**Ет қосылған фасоль сорпасы** Ет консервісін 500-600 г.Консервіленген фасоль 850-1000 г.Әр түрлі дәмдегіштер,астың дәмін енгізер тұз.Қайнаған суға фасольды салады.Ол 5 минут қайнауы қажет.Содан соң ет салады.Ол қайнаған соң 5 минут өте петрука,укроп қосады.Бір минуттан соң сорпа дайын болады. Жорықшыларға сорпамен бірге кепкен нанды ұсынған да жөн.

**Қалақай мен шавель,ет қосылған көже** Консервіленген ет 500-800г.Шавель 200 г. Қалақай жас-400 г.1 ас қасық бидай ұны. 2 ас қасық май.Әртүрлі дәмдегіштер,тұз.Сорпаны кастрюльде қайнатады.Қалақайды таңдап алып,жақсылап жуып ,қайнаған суға сап қайнағанша ұстау,содан кейін майдалап турау керек.Шавельді де таңдап алу,турау қажет.Майды басқа ыдыста шыжғырып,ұн салу және оны қозғай отырып,қуыру керек.Содан кейін оның үстіне қалақайды,шавельді салып,кастрюльдегі сорпаға қосу қажет.Лавр жапырағын қызылбұрышты,тағы басқаларын да пайдаланып,15-20 минут қайнатқан дұрыс.Көжені консервіленген етпен дайындау кезінде қалақайдың қайнатылып,сүзіліп алынған суын пайдаланады.

**Саңырауқұлақтан жасалған сорпа** 2 литр су.500г. саңырауқұлақ.100 г. пияз,30 г. сарымай.100 г. вермишель.Көк.Әртүрлі дәмдегіштер,тұз.Саңырауқұлақтарды тазартып,суға жуады.Тілім-тілім етіп кесіп,пияз қуырылған сары майға қуырады.Вермишельді жартылай дайын кезіне дейін қайнатып,үстіне жақсы қуырылған саңырауқұлақтарды салады да 5 минут қайнатады.Дайын болған сорпаның дәмін қаймақпен,укроппен, майонезбен арттыра түсуге болады.

Макарон

**Ет қосылған макарон** Макарон 400 г.Консервіленген ет 500-700 г.Пияз 100 г.Әртүрлі дәмдегіштер.тұз.Макаронды тұз салынған сумен піскенше қайнатады. Дайын макаронға етпен бірге қуырыған пиязды қосу,оны жақсылап араластыру және әлсіздеу жанған отқа 3-5 минут қою керек.Қажет еткен жағдайда макаронға томат-ұнтақты қосуға болады.

**Қарақұмық ботқасы** 1:3 қатынаста суға ұнсаламыз.Әлсіз отқа қайнағанша ұстап,бықтырылған ет қосып,тұз салып,әзір болғанша қайнатыңыз.

**Күріш ботқасы** 2 стакан күріш, 4 стакан сүт, 4 ас қасық сары май, тұз және талғамға қарай қант. Ыстық суға ұн қосып, 20-30 минут әлсіз жанған отқа жартылай дайын болғанша қайнатыңыз.

**Ұнтақ ботқасы** 1 стакан ұнтақ ұны, 5 стакан сүт, бір адамға 1:2 ас қасық сары май, тұз, талғамына қарай қант. Ұсақ түйіршіктері тынымсыз араластырылған қайнатылған сүтке ұнтақ жарманы сеуіп, тұз және қант қосып, әлсіз жанға отқа 8-10 минут қайнату керек. Тарелкеге салып, адамдарға ұсынар алдында сары май қосқан дұрыс.

**Мейіз қосылған тары ботқа** 2 стакан тары, 4 стакан сүт, 3:4 стакан мейіз, 4 ас қасық сары май, тұз және талғамға қарай қант. Тұз салынған, ыстық суға жақсы жуылған тарыны себу және қайнаған сәтінен бастап он минутке дейін қайнату керек. Содан кейін суды қотарып алып, ыстық сүтті құю, оған қант қосу қажет. Әлсіз жанған отқа ботқаны піскенше қайнатқан дұрыс. Сол аралықта таңдап алынған жақсы жуылған мейізді табаққа төгіп, үстіне аздаған қант қосып, араластырып, әлсіз жанған отқа мейіз буланып, жұмсарғанша қыздыру керек, содан кейін оны ботқамен араластырған жөн. Тәрелкеге салып, адамдарға ұсынар алдында сары май қосқан дұрыс.

**Бал қосылған сүт** Ыстық сүтке бал қосып, араластыру керек. Жеке ұсынуға болады. Бір стакан суға 50 г. бал қосқан жөн. Ағылшынша шайы. 4 шай қасық шай: 1 литр су, 200г. қоюландырылған кілегей. Талғамға қарай қант. Шай кострюльді қайнаған сумен шайып, шай салу керек, қақпағын жауып, біраз буда ұстаған жөн. 5 минуттан кейін үстіне қайнаған суды және кілегейді құю керек. Кружкемен адамдарға ұсыну қажет.

**Итмұрын жемісінен жасалған сусын** 400г. итмұрын жемісі, қант 400 г. Суық сумен жуылған итмұрын демісін қайнаған суға салып, қақпақ астында орташа деңгейде 10 минут қайнату керек. Оттан түсіріп, 6-8 сағат тұндыру қажет. Содан кейін термостарға бөліп, құйған жөн<sup>[2]</sup>

Туристік саяхатты табысты өткізудің маңызды мәселесі – ол туристердің дұрыс әрі қауіпсіз тамақтануы. Тамақ дене ауыртпалығымен болған күшінің орнын толтыру үшін қажет. Тамақтандыруды ұйымдастыру оны есептеуден, сатып алудан және дұрыс бөлуден тұрады. Азық – түлікке қойылатын ең басты талаптар : жоғары калориялық, салмағының жеңілдігі, ұзақ сақталу мен суланбауға шыдамдылығы. Азық – түлікке қажеттілікті анықтау туристік топтың тәжірибесіне, материалдық және көліктік мүмкіндіктеріне қарай есептелінеді. Тағамдар құндылығы оның калориялығымен таңдалады. Тамақ калориялықпен қатар, тамақ құрамындағы негізгі компоненттерінің дұрыс қатынасымен де сипатталады. Саяхатқа алынған тағамдар ішінде құрамында көміртегі бар азық-түліктер болуы тиіс. Адамға орташа мұндай өнімдерден 500-800 г қажет етіледі

Азық-түліктерді алдын-ала жасалған тағамдар тізімі мен қатысушалар санына қарай есептейді. Ұзақ уақытқа саяхатқа шыққан кезде азық-түліктер есебін бір адамға шаққандағы орташа норма бойынша жүргізеді. Саяхат алдында барлық азық-түліктерді жинап пакеттерге дұрыстап салу қажет. Азық-түліктер суланбауы үшін оларды судан қорғайтын орамаларға салу керек. жаяу турист үшін әдетте үлкен бір мықты су өткізбейтін астары бар рюкзак болғаны жөн. Бұндай рюкзакқа азық-түліктерді жай орамалармен салуға болады. Байдаркалармен болатын саяхаттарда азық-түліктерді жеке су өткізбейтін пакеттерге салу ұсынылады. Азық-түліктерді 1-2кг-нан пакеттерге салған дұрыс. Керекті заттарды тез тауып алу үшін пакеттерге жазып қойған жөн. Азық-түліктерді бөлген кезде әрбір турист немесе қайық экипажының өзінің азық-түлігі болатындай етіп салу қажет. Мысалы, нан әрбір туристке салынуы керек. Бір туристте тек қана нан, екіншісінде тек қантты салуға болмайды. Себебі қандай да бір апат болған жағдайда оны жоғалтуы мүмкін

Саяхат алдында барлық азық-түліктерді жинап пакеттерге дұрыстап салу қажет. Азық-түліктер суланбауы үшін оларды судан қорғайтын орамаларға салу керек. жаяу турист үшін әдетте үлкен бір мықты су өткізбейтін астары бар рюкзак болғаны жөн. Бұндай рюкзакқа азық-түліктерді жай орамалармен салуға болады. Байдаркалармен болатын саяхаттарда азық-түліктерді жеке су өткізбейтін пакеттерге салу ұсынылады