

Obiad na plecach - czyli co zabrać na wyprawę w góry

Co zabrać na kilkudniową wyprawę w góry aby uniknąć problemów żołądkowych, plam tłuszczu na ubraniu i uciążliwego zapachu z plecaka? Zapytaliśmy doświadczonego przewodnika.



Jeśli nasz prowiant musi wytrzymać kilka godzin, a nawet dni, w trudnych warunkach (wysoka temperatura, przemieszczanie się z właścicielem w różnym tempie itp.) musimy bardzo dobrze dobrać jego zawartość. Przewodnicy doradzają, aby produkty miały długą datę przydatności do spożycia. Odradzają natomiast kanapki z masłem, żółtym serem czy świeżą wędliną. Po kilku godzinach marszu w upale te wiktuały topią się i psują. Nie warto także zabierać cukru w papierowych torbach. Drobne, białe kryształki są bowiem bardzo mobilne, mogą się rozgościć na ubraniu i całym ciele, co nie jest najprzyjemniejszym doświadczeniem w czasie wyprawy.

Żołądek na wakacjach

Wyprawa w góry, pomimo zmiany klimatu i chwilowego przestawienia trybu życia, nie może spowodować drastycznej rewolucji w naszym sposobie odżywiania. Jeśli zabierzemy na kilka dni „prysmaki” których na co dzień w ogóle nie jadamy, to po paru posiłkach żołądek może się zbuntować. A taka historia skutecznie odbiera zapał do dalszej wyprawy.

Menu trapera

Dobrym rozwiązaniem, będzie więc zabranie suchych bułek, lub chleba i kilku lekkich konserw, które można otworzyć jednym ruchem ręki. Jeśli mamy kilka dni czasu na skomponowanie naszego menu podróznego, warto wybrać się i poszukać, wygodnych w transporcie i sprawdzonych produktów. Wybór jest naprawdę ogromny. Pamiętając radę o nieeksperymentowaniu, można śmiało kupować Pasztet Podlaski z firmy Drosed. Znana firma, produkuje z własnego surowca, a do tego ma dość urozmaicony wybór. Oprócz tradycyjnego pasztetu drobiowego, jest jeszcze pomidorowy, pieczarkowy i paprykowy. Jeśli jednak na co dzień, lubimy kanapkę przegryźć warzywkami, to trzeba sobie zabrać świeżego pomidorka, ogórka lub choćby cebulę. Bezwzględnie musimy je zapakować do pojemnika. Najlepiej blaszanego, bo chroni także przed światłem, ale jeśli mamy tylko plastikowy to też będzie dobrze. Doświadczeni przewodnicy odradzają także zabieranie masła. Więcej z nim kłopotu niż korzyści – plamy ze stopionego tłuszczu to dopiero początek. Żeby więc nasze buły nie były za suche, zawartość konserw musi być smarowna i rekompensować brak dodatkowego poślizgu. Podlaski z Drosedu jest tutaj niezawodny, a przy tym ma tylko 16 g tłuszczu (przy średniej 21 g dla pasztetów). Przy okazji przygotowywania wspólnego posiłku z dziećmi, możemy dobrze się bawić pozwalając im rozsmarowywać plastikowymi nożykami pasztet na bułkę i kroić ogórka na małe plasterki.

Deserek na entuzjizm

A jak się ratować kiedy doświadczymy typowego, podczas długiej wyprawy górskiej zjawiska - spadku energii? Batonikiem, czekoladą i innym ulubionym frykasem. Najmłodszy uczestnicy wyprawy na pewno będą tym zachwyceni. Uważajmy jednak z ilością, bo wiadomo „co za dużo, to niezdrowo”. Taki zastrzyk energii szybko przywróci nam chęci do dalszej wspinaczki i będzie zasłużoną nagrodą! A co do picia? No cóż, idąc za radą zaprawionych w bojach podróżników, można zrezygnować z ulubionej coli czy oranżady, na rzecz mineralnej wody niegazowanej. Rzeczywiście skutecznie gasi pragnienie, co w czasie marszu w upalne jest priorytetem.

Wyprawa z happy Endem

Odpowiednio dobrane jedzenie to połowa sukcesu. Reszta to dobry humor i chęci. Życzę, Wam więc Drodzy Podróżnicy, aby górskie wyprawy dostarczały Wam wiele przyjemności!

Autor: sferagroup

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl