

У цій статті наведемо деякі корисні поради та правила для **приготування їжі** в туристичному поході.

Приготування їжі в туристичному поході повинні робити по черзі (в порядку чергування) всі учасники походу. Але так, як у деяких з них відсутній необхідний кухарський досвід, то потрібно їм нагадати кілька загальних правил приготування їжі в поході. Ці правила такі:

1. Картоплю треба варити в підсоленій воді.
2. М'ясо для супу спочатку потрібно варити в холодній воді, а потім додають овочі та інші складові.
3. Рибу в супі потрібно варити до готовності, але щоб вона не розварилася її потрібно передчасно витягти з супу.
4. У воду для каші також кладуть небагато солі, а боби, горох, квасолю солять тоді, коли вони розваряться.
5. Завжди потрібно підігріти перед підсмажуванням їжі.
6. Завжди перед варінням кілька разів промивайте у воді пшоняну крупу, рис, перлову і деякі інші крупи.
7. Сіль кладемо в їжу за смаком. Орієнтовно на кухоль крупи припадає чайна ложка солі. Для молочних і солодких каш кладуть половину ложки солі.
8. Каша до загустіння вариться спочатку на сильному вогні (при помішуванні), а потім - на слабкому.
9. М'ясні консерви завжди кладуть у киплячий суп безпосередньо перед зняттям його з вогню.
10. Рибу завжди очищають від луски, тримаючи за хвіст і скрібши ножом від себе, а потім потрошать.
11. Щоб легше очистити рибу від луски, її треба на кілька хвилин опустити в гарячу воду.
12. Перед підсмажуванням рибу натирають сіллю і обвалюють у борошні або сухарній крихті.
13. Сухі овочі рекомендується перед варінням замочувати на півтори години у воді.
14. Чорнослив треба спочатку замочити в окропі, а потім класти його в кашу (рисову, пшоняну, манну).
15. Щоб пшоняна каша не мала гіркої присмаку, промивте пшоно слід залити окропом, швидко довести воду до кипіння і злити її. Після цього можна варити кашу.
16. Щоб не злипалися вермішель, локшина або розсипчастий рис, то їх потрібно варити строго по годиннику, відповідно, 8-10, 15-17 і 18-20 хвилин. Після варіння промити холодною водою.
17. Якщо Ви забули покласти сіль в загусту кашу, то треба її розвести в окропі і влити, при помішуванні, цей розчин в кашу.
18. Приготування рисової каші: спочатку рис потрібно покласти в холодну воду,

довести до кипіння, а потім, зливши окріп, знову залити холодною водою. Повторивши так два-три рази, отримують розсипчасту кашу.

19. Щоб ранкове приготування їжі зайняло мінімум часу, слід крупи (крім манки), боби, горох та квасолу замочувати з вечора в холодній воді.

20. Щоб зачерствілий хліб став м'якшим, його загортають у вологу ганчірку, а потім підвішують на гілці над гарячим вугіллям багаття.

21. Морожену картоплю не можна розморожувати біля багаття: обмивши (обтерши снігом) і не очищаючи від шкірки, її потрібно опускати відразу в киплячу воду.

22. Перш ніж вішати над багаттям відро або казанок, потрібно натерти мильною мочалкою або просто сирогою глиною. Такий посуд буде легше вимити - кіптява відійде разом з милом або глиною.

23. В якості мочалки для миття посуду в похідних умовах з успіхом можна використовувати хвощ або іншу рослинність, а відмити руки, якщо скінчилося мило, можна за допомогою глини, ягід бузини або просто прибережним піском.

24. Перебуваючи біля багаття, черговий щоб уникнути опіків повинен дотримувати необхідні заходи обережності і бути відповідним чином одягнений і взутий.