

## Питание в путешествиях

### Питание в активных путешествиях с размещением в отелях, на туристических базах или гест-хаусах

При размещении на территории турбазы, в отелях или при переездах питание организовывается в кафе – вы заказываете блюда по меню. В зависимости от выбранного тура питание может быть включено в стоимость тура или оплачивается на месте самостоятельно каждым туристом – информация о питании указана в описании каждого дня тура, а также в разделе «Что включено».

Если в районе проведения экскурсии нет кафе, то гиды заранее предусматривают на группу обеденное питание в виде ланч-бокса.

### Питание во время путешествий с проживанием в кемпингах, в палатках

В походных условиях (конные, пешие, водные туры) приготовление еды осуществляется на газовой горелке или на костре. В некоторых путешествиях готовит повар или помощник гида. В маленькой группе функцию повара может выполнять гид. В случае приготовления еды на костре мы будем вам благодарны за помощь в поиске дров под руководством гида: дров для уютных вечерних посиделок у тёплого костра никогда не бывает много ;)

Завтрак и ужин представляют собой горячее питание, обед может быть как горячим, так и в виде заранее приготовленного ланч-бокса.

Во время многодневных горных походов, где не предусматривается заброска продуктов по маршруту, возможно приготовление из сублимированных продуктов и пищевых концентратов, для уменьшения веса груза.

### Если у вас особый режим питания

Об особенностях вашего питания сообщите менеджеру при бронировании тура, а также внесите эту информацию в Анкету участника. Желательно указать какие именно продукты вы не едите, и обязательно укажите какие имеются пищевые аллергии.

Вегетарианцам: наша походная кухня обычно легко адаптируется под рацион без продуктов животного происхождения. Мясные продукты добавляются при приготовлении в последний момент, поэтому гиды отложат для вас еду без них. Если вы не едите колбасу, вам заменят её на сыр или другой продукт по договоренности из доступного ассортимента в походе. Обычно вегетарианцам хватает рациона. Однако помните, что аппетит – дело индивидуальное. Вегетарианцам рекомендуем взять запас орехов, сухофруктов, батончиков.

Бывают очень строгие ограничения в питании, когда туристу из наших продуктов кроме круп больше ничего нельзя – в этом случае дополнительными продуктами вам необходимо обеспечить себя самостоятельно.



## Что мы готовим в походе

У каждого путешествия своё особенное меню, которое учитывает специфику маршрута. Ниже приведены примеры походных блюд по приемам пищи:

**Завтраки** состоят в основном из молочных каш: овсяная, рисовая, кукурузная, пшенная с добавлением орехов и сухофруктов. При готовке используем сухое и сгущенное молоко. Дополнительно могут быть: бутерброды, оладьи, сырники, торт «походный», десерты (халва, джем, мёд), свежие овощи или фрукты.

**Ужины** – горячие и сытные блюда: супы (борщ, уха, сырный суп, солянка) или вторые блюда (плов, макароны с сыром, булгур с индейкой). Дополнительно могут быть: салаты из свежих овощей, свежие или консервированные фрукты, десерты (шоколад, печенье). Часто ужины дополняем блюдами в зависимости от региона проведения путешествия: копчёный омуль на Байкале, хариус в кляре на плато Путорана, жаренные грибы с картошкой или пицца «походная» на Алтае, а из свежесобранных ягод делаем десерты уровня Мишлен ;) )

**Обеды** во время экскурсий или дневных переходов составляются в виде ланч-бокса: бутерброды или пироги, свежие или консервированные овощи, овощная икра, паштеты, сало, готовые сублимированные блюда, фрукты (яблоки, мандарины), десерты. Горячие обеды составляются аналогично походным ужинам.

