

Принципы несения вахт и организации питания на борту в «ARC»

Алексей Плотников

Желающим пойти в дальний поход или участвовать в подобной гонке предлагаем опробованный в трехмесячном походе вариант несения вахт, который вполне себя оправдал:

Часы вахты	Вахта в 1-й день	Вахта во 2-й день	Вахта в 3-й день
00.00–04.00	1-я	3-я	2-я
04.00–08.00	2-я	1-я	3-я
08.00–14.00	3-я	2-я	1-я
14.00–20.00	1-я	3-я	2-я
20.00–24.00	2-я	1-я	3-я

Вахта, заступающая с 04.00 до 08.00, называется mother watch; поскольку у этих вахтенных в течение светового дня есть 12 ч отдыха, им не грех и поработать! В их обязанности входит приготовление еды на пересменках, мытье посуды, уборка лодки и осмотр скоропортящихся продуктов. Зато два других дня они спокойно «нюхают розы» и безмятежно наслаждаются пассатами. У нас было так: один готовит, другой все моет, а потом – наоборот. Так, к концу перехода все получили определенные навыки и потому стали взаимозаменяемыми. Если этого не делать, то в конце перехода член команды, взявший на себя обязанности кока, рискует сойти на берег с нервным тиком.

На своей вахте мы с 4.00 до 8.00 готовили завтрак к 8.00, после чего мыли посуду и ложились отдыхать. Затем один встал заранее, чтобы приготовить обед к 14.00, второй столовался, после чего приступал к «дискотеке» – мойка посуды у нас ассоциировалась с некогда популярной передачей «Кружатся диски». Затем оба приступали к приборке лодки, после чего ложились отдыхать. Вставали, чтобы приготовить ужин к 20.00, а «дискотекой» занималась уже другая вахта на своей вахте. После пересменки сон был, как у младенцев.

Общий принцип организации питания следующий: завтрак – легкий, состоящий в основном из молочных каш. К чаю подаются сладости, для страждущих – сырники и мясные бутерброды. Фрукты можно выдавать за завтрак или в течение дня. Обед со-

стоит из мясного супа (расход – одна банка тушенки), ужин – из горячего мясного блюда с гарниром и довеском из салата либо консервированных овощей и т. д. и т. п. Расход – две банки тушенки. Ночью возможны перекусы бутербродами.

Примерное месячное меню

Тут главное – следить за сохранностью продуктов и в первую очередь употреблять те, что могут испортиться. Большое внимание следует уделять кисло-молочным продуктам, а также овощам и фруктам. Если банку консервов вскрыли, то ее лучше немедленно употребить всю (особенно, если стоит жаркая погода), иначе можно отравиться. Если что-то не доели из приготовленного – смело майняйте за борт! Если готовите блюдо из яиц, то каждое вначале разбивайте в чашку, а уж потом в общую миску, поскольку плохое яйцо может испортить все блюдо.

Примерное меню на неделю

День недели	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	Каша рисовая с сухофруктами, чай, кофе, какао, фрукты	Борщ, компот, соки	Макароны по-флотски (мясная за жарка + макароны), салат, чай, кофе
Вторник	Каша геркулесовая, чай, кофе, какао, фрукты	Суп гороховый (пакетированный концентрат + копчености + свиная тушенка); компот, соки	Плов (готовится как узбекский, только в конце добавляется тушенка); салат; чай, кофе
Среда	Каша кукурузная, чай, кофе, какао, фрукты	Солянка; компот, соки	Картофельное блюдо (мясная за жарка+картошка отв. или жареная); салат, чай, кофе
Четверг	Мюсли, чай, кофе, какао, фрукты	Суп рыбный (готовится как картофельный суп, только в конце добавляется рыба в томате); компот, соки	Рыбный салат (рис, яйцо, лук, рыба, также можно добавить кукурузу, капусту китайскую); чай, кофе
Пятница	Каша манная, чай, кофе, какао, фрукты	Суп вермишелевый; компот, соки	Голубцы ленивые (отварной рис и капусту заправляете мясной за жаркой); салат, чай, кофе
Суббота	Макароны с сыром, чай, кофе, какао, фрукты	Суп сырный (готовится как картофельный суп, в конце добавляется плавильный сыр); компот, соки	Овощи тушеные (мясная за жарка+морковь+зеленый горошек+мука+молоко); салат, чай, кофе
Воскресенье	Яичница или омлет, чай, кофе, какао, фрукты	Щи свежие, компот	Фасоль, шампиньоны, мясная под жарка с отварным картофелем; салат, воскресная чарка, чай, кофе



Если соскучитесь по хлебу, можно напечь блинов либо замесить тесто из муки и воды, затем, смазав руки в масле, раскатать его и на чистой сковородке напечь лепешек. Лучше выпекать их под крышкой. А для гурманов можно замесить и дрожжевое тесто.

По поводу разнообразия: оно приветствуется, но если у вас это первый опыт в кулинарии, то потребуются наставник, который расскажет о совместимости продуктов и возможных вариантах их приготовления.