

взаимодействия предприятий, когда малые снижения затрат на всех этапах технологической цепочки дают в результате общий выигрыш в конкурентоспособности. Схожего мнения держались и другие докладчики, акцентировалось также внимание на необходимости соблюдения единых стандартов, построенных на основе европейской RCD ISO. Но производственная идиллия была по сути убита фразой Виктора Лидера: «Самым сложным моментом будет начало продаж».

Конечно, на судостроительном форуме мало кто думает о прозе продвижения товара – ведь это удел маркетологов, профессии в чем-то презируемой честными обитателями заводских цехов. Плох сегодня тот производственник, который не мечтает о государственных льготах, тем более о госзаказе – небесной манне, которая решает все проблемы низкой рентабельности. А ведь существует еще проблема недостаточной обеспеченности наших прибрежных городов лодочными стоянками и яхт-клубами. Многие сотни тысяч зарегистрированных судовладельцев предпочитают надувнушки только потому, что для их хранения достаточно обычной жилплощади или гаража. А сколько народу охотно пересело бы из «резинки» в более серьезную лодку! – в этом неудовлетворенном спросе прячется огромный потенциал роста продаж малых судов, достаточно лишь создать предпосылки для развития инфраструктуры водного отдыха. Здесь также потребуются не более чем организационные усилия – и тогда частному инвестору станет интересно вкладываться непосредственно в отдых граждан, а производство товаров для отдыха приложится.

При этом лейтмотивом и в выступлениях экспертов, и в проектах «мозгового штурма» звучали пожелания образовать ассоциацию производителей товаров и услуг для водного досуга, которая оказывала бы полезные информационные и посреднические услуги предпринимателям, а заодно представляла бы отрасль во властных структурах. Вопрос также организационный и очень ответственный, потому что проблема разобщенности среди предприятий отрасли давно перезрела и нуждается в разрешении. Как сказал Петр Ежов, директор компании Sea Tech, «нам пора конкурировать не между собой, а со всем мировым судостроением».

# Запас неприкосновенный



**Глеб Таптыгов** ▶ Кушать хочется всегда, это факт.

А в экспедиции, например в море или на снегу, кушать хочется вдвое чаще и вдвое больше. Кроме народно-поговорочных понятий типа «соловья баснями не кормят», физиологические, диетические, да и чисто психологические аспекты питания в походных условиях выходят на первое место.

**У** нас речь пойдет о коммерчески доступных упакованных сублиматах – энергетических батончиках, и о том, как они по некоторым параметрам схожи с пищей Шэклтона, Скотта, Амундсена, а также современных полярников и обычных путешественников.

Потребности человека в экстремальных условиях довольно прозаичны: элементарный поиск в Wikipedia, так же как и ответ специалиста-диетолога, раскроет тайну, что нашему организму нужны макро- и микроэлементы. Макроэлементами являются белки, жиры и углеводы, микроэлементы – это витамины, минералы, фитоэлементы,

биофлавоноиды, антиоксиданты и т.д. Жиры и углеводы являются источниками энергии, белки же идут на профилактическое восстановление тканей, играют роль в ряде биохимических реакций, при обмене веществ, образовании гормонов, поддержке иммунитета и прочих важных метаболических процессах. Микроэлементы функционируют в рамках решения конкретных задач организма, например, витамин С предотвратит заболевание цингой посредством надлежащего образования коллагена в соединительных тканях.

Всю вышеописанную «эрзац-науку» можно свести к одному: от-

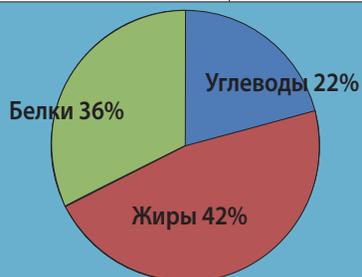
**Примерный список дневного индивидуального провианта в экспедиции Скотта 1912 года**

Галеты, ккал.	1730
Пеммикан, ккал.	2000
Масло и сыр, ккал.	450
Сахар, ккал.	340
Какао, ккал.	70
Итого:	4590
Белки, г	247
Жиры, г	210
Углеводы, г	427



**Примерный список дневного индивидуального провианта современных полярников**

Галеты, ккал.	530
Пеммикан, ккал.	700
Масло и сыр, ккал.	700
Сахар, ккал.	200
Мясо и рыба, ккал.	780
Супы, ккал.	40
Каши, ккал.	25
Мюсли, ккал.	140
Овощи, ккал.	120
Шоколад, ккал.	530
Варенье, ккал.	65
Молоко, ккал.	225
Какао	70
Итого:	3400
Белки, г	102
Жиры, г	192
Углеводы, г	170



сутствие или дисбаланс одного или нескольких элементов здорового питания обязательно приведет к какому-либо расстройству организма, что, естественно, отразится негативно на успехе всей экспедиции. Легендарные полярники и путешественники прошлого выяснили это методом проб и ошибок, совершенствуя познания в области правильного питания в каждом походе. Моряки Магеллана не имели ни малейшего понятия о важности потребления витамина С, вследствие чего большинство матросов «Тринидада» и остальных судов его кругосветной экспедиции страдали цингой. Данная проблема была решена, когда английские мореплаватели в начале 19-го столетия начали ежедневно употреблять лимонный сок, являющийся источником этого витамина. Отсюда и появилось прозвище британских моряков, а потом и всех англичан – лимонник (Limey).

Здоровое экспедиционное питание можно свести к следующей формуле: высокое содержание жира, умеренное содержание углеводов и белков, номинальное содержание сухофруктов или овощей.

При сравнении списков провианта экспедиций Скотта и содержания чуланов современных полярников и водных экстремалов, в глаза бросаются

прежде всего схожесть, а не разница. Да, сегодняшняя промышленность производит высушенные сублиматы в высокотехнологичной упаковке. Но содержание этой упаковки в общем и целом сравнимо, даже идентично провианту, что брали с собой в ледяную стужу сто лет назад.

Разница между маслом и беконом канадского путешественника Рэя Захаба, экспедиция которого в 2009 году достигла пешим ходом Южного Полюса, и галетами, маслом и беконом экспедиций Шэклтона и Амундсена минимальна.

Неприкосновенный запас провианта, диетически схожего с пищей первопроходцев, возможно включить в список «НЗ» любого, даже самого банального однодневного похода. Это значит, что в экстремальной ситуации, или даже без таковой, организм путешественника получит все нужные микро- и макроэлементы для поддержания оптимальной физической формы.

Упакованные сублиматы, так называемые «энергетические батончики» (energy bars), доступные на рынке многих стран, как раз таковы. Приведенные ниже «варианты» американских батончиков представляют собой высококалорийную смесь растительных нескропортыющихся ингредиентов.

ProBar, компания из штата Юта, смешивает сухофрукты, орехи, семечки и зерновые в 80-граммовые «батончики одноразового приема». Это означает, что по калорийности и составляющим каждый батончик в принципе может заменить завтрак, обед или ужин. И действительно, энергетическая ценность одного батончика составляет почти 400 ккал. Все используемые исходные ингредиенты не содержат генетически модифицированных продуктов, что характерно для практически каждого рассмотренного экземпляра.

Калифорнийская Intermountain Trading Company, производитель Meal Pack Bar, подошла к сублимации с надлежащей усердностью. Их детище в прямом смысле этих слов «концентрированная пища». Ячменно-медово-миндально-изюмный кирпичик увесист, питателен и содержит примерно 440 ккал. Полноценность белка достигается посредством смешивания аминокислот, содержащихся в отдельных составных: орехах, овсяных хлопьях, семечках подсолнечника. Этот принцип достижения полноценности

растительного белка использован в Meal Back Bar и ProBar.

Dirty Energy тоже располагается в солнечной Калифорнии. Производители этого батончика создали как бы быстрый завтрак, включив в состав кофеин (в виде натурального экстракта кофейного зерна) наряду с зерновыми, орехами и сухофруктами. Сам собой напрашивается вариант событий, когда для «настоящего» завтрака с кофе или чаем нет ни времени, ни возможности: марш-бросок на 50 километров, эвакуация заболевшего спутника, и тому подобное. В таком случае компактный, калорийный, питательный батончик, а еще с умеренной дозой натурального кофеина будет очень своевременным.

PocketFuel из городка Худ-Ривер на реке Колумбия в штате Орегон пошли другим путем: их продукт полужидкий. Это смесь орехового масла (миндаль, арахис или фундук), сухофруктов (ананаса, кокоса, черники, тибетской ягоды годжи) и меда. Наряду с питательностью и калорийностью, такая смесь быстро усваивается, что очень важно при физических нагрузках, на-

пример ходьбе, беге или гребле. Эти смеси продаются в тубиках различных размеров, от персонального 30-граммового, до полукилограммового гиганта. Последний вид расфасовки дает реальную возможность хранения неприкосновенного запаса в очень компактной и долговечной форме.

Данные экземпляры – всего лишь малая толика продуктов, доступных в магазинах США. Аналогичные сублиматы продаются в Европе, России, Австралии, Южной Америке и других уголках нашей планеты. При покупке состав и качество ингредиентов намного важнее ярких этикеток и громких названий. При подготовке к экспедиции помните, что лучший продукт всегда изготовлен из натуральных исходных, и следует формуле «аварийного провианта»: высокое содержание жиров, умеренное содержание углеводов и белков, хотя бы номинальное присутствие фруктов или овощей. Практически в любом путешествии имеет смысл хранить небольшой запас калорийной и питательной пищи, как говорится, на всякий пожарный случай.



Фото автора