

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
“Основная общеобразовательная православная школа №2  
имени благоверного князя Димитрия Донского”

**Проект по технологии**  
**«Приготовление обеда в походных условиях»**

Выполнила: Утибалиева Диана,  
обучающаяся 7 класса.  
Руководитель учитель технологии:  
Пирская Татьяна Викторовна.

Энгельс

2016.

## Содержание

1. Паспорт проекта.
2. Цели и задачи проекта.
3. Обоснование проблемы, потребности.
4. Основная часть. Правила приготовления пищи в походе.
5. Список использованного материала.

### Паспорт проекта

Наименование проекта	Проект по технологии: «Приготовление обеда в походных условиях»
Исполнитель	Утибалиева Диана
Цели	<p>Выполнение изделия, которое соответствует моим задачам, представляет мои знания, умения, приобретённые на уроке технологии.</p> <p>Подобрать и изучить информацию о способах приготовления пищи в походных условиях.</p>
Задачи	<p>Выяснить способы приготовления обеда в походных условиях. Узнать какой инвентарь необходимо подготовить для похода. Узнать способы розжига костра. Определить природные источники воды. Узнать какие дикорастущие травы растут в нашей местности. Предложить свой рецепт обеда для приготовления в походе.</p>
Руководитель	Пирская Татьяна Викторовна
Год разработки	2016 – 2017 учебный год
Предметная область	Технология
Тип проекта	Практико - ориентированный
Краткая аннотация проекта	Проект рассказывает о правилах, приготовлении пищи в походе. Приготовление пищи в походных условиях.

## **Обоснование проблемы, потребности.**

Чтобы поднять себе настроение, мы с классом собрались в однодневный поход. Одни ребята сложили в свои рюкзаки все самое необходимое, а некоторые все подряд. У каждого был свой рецепт обеда для приготовления в походе. Что же нам нужно на самом деле?

### **Цель проекта:**

Подобрать и изучить информацию о способах приготовления пищи в походных условиях.

### **Задачи проекта:**

- Выяснить способы приготовления обеда в походных условиях.
- Узнать какой инвентарь необходимо подготовить для похода.
- Узнать способы розжига костра.
- Определить природные источники воды.
- Узнать какие дикорастущие травы растут в нашей местности.
- Предложить свой рецепт обеда для приготовления в походе.

### **Способы приготовления еды. Выбор и подготовка места для костра.**

Костер для приготовлений пищи лучше всего разжигать на дне оврага или с подветренной стороны леса. Берег реки также подходит, плюс — не придется далеко бегать за водой. Лучше всего заранее выкопать в земле небольшую яму глубиной 20–30 сантиметров, чтобы ветру было не так просто помешать процессу готовки, и было проще запекать в золе и углях. На многих маршрутах имеются хорошие места для костра. Там, где их нет, надо правильно выбрать место, где его разводить. Костер разжигают на полянах, в стороне от леса, заранее расчистив ветки, листву в радиусе не меньше 1,5 м. Когда место выбрано, то сначала устанавливают кострище и, лишь затем разводят костер.

### **Способы розжига костра**

Укладка брёвен Шалашом. Не нужны особенные умения, чтобы приготовить чай или пожарить небольшие куски мяса на костре типа шалаш. Такой костер относительно просто разжечь, правда, имеет он довольно узкую зону нагрева и образует не так много углей, при этом нуждаясь в постоянной подкладке топлива.

Укладка брёвен колодцем. Костры в форме колодца достаточно долго прогорают и дают очень хорошие и жаркие угли. На таком костре идеально готовить походные супы.

## **Правила безопасности поведения в лесу.**

- Не поджигать сухое стоящее дерево.
- Не приближаться в синтетической одежде.
- Не быть у костра с распущенными волосами.
- Не лить в костер горючие жидкости.
- Уходя тушить костер.

## **Инвентарь и посуда для похода.**

Для похода потребуется: сумка-холодильник, термос, шампуры и вертела, походный котелок, кухонный нож, небыющая и не окисляющаяся посуда (тарелки, стаканчики, вилки и ложки), разделочная доска.

Советы как укладывать инвентарь. Тяжелое следует укладывать вниз либо середину, как можно ближе к спине. Мягкое – только к спине. Хрупкое и объемное – вверху. Предметы первой необходимости следует разложить по карманам рюкзака. Причем важно запомнить их расположение в рюкзаке, чтобы быстро достать их, когда они понадобятся. Вещи должны быть уложены таким образом, чтобы при ходьбе ничего не гремело.

## **Продукты.**

Весьма важно продумать меню на весь поход. Крупы и макароны, полуфабрикаты в пакетах, консервы, хлеб, соль, сахар надо распределить поровну и разложить в рюкзаки. Жирные продукты уложить в металлическую, плотно закрывающуюся посуду, остальные продукты - в мешочки.

## **Выбор питьевой воды.**

Особое внимание в походе следует обратить на выбор питьевой воды. Воду можно брать из колодцев и родников, но не рекомендуется – из рек и озер. Во избежание попадания в организм болезнетворных микробов воду необходимо кипятить. Если вода используется для приготовления пищи, то её, следует кипятить дважды: первый раз для уничтожения микробов, второй – при приготовлении пищи.

## **Лесные растения**

В лесу имеются растения, пригодные к употреблению в пищу. В сложном положении есть возможность сделать попытку приготовить еду из разных растений.

Крапива. Ее юные побеги используют для приготовления щей, пюре, салатов.

Щавель простой и конский. Из него есть возможность приготовить зеленые щи.

Лопух. Корнеплод лопуха едят сырым, печеным, жареным. Он по вкусу похож на картофель.

Подорожник. Из семян отцветшего подорожника есть возможность приготовить кашу.

Ни в коем случае не ешь незнакомые тебе грибы, ягоды либо растения!!!

### **Мой рецепт обеда для приготовления в походе.**

Завтрак. Яичница в пакете. Кофе растворимый с молоком.

Обед. Грибной плов. Травяной чай.

Ужин. Каша из сухарей. Напиток из лесной смородины.

## **Завтрак.**

### **Яичница в пакете**

Готовая яичница с беконом. Готовим яичницу с беконом в обычном бумажном пакете. Нарезать бекон ломтиками и выложить ими дно пакета. Сверху на бекон разбить яйцо. Держать над костром, пока яйцо не поджарится. Есть можно прямо из пакета, но пакет обязательно положить на тарелку, чтобы жир от бекона не заляпал вашу одежду.

### **Кофе растворимый**

Кофе растворимый 2,5-3 г. Сахар 20-25 г. Молоко 75-100 г. Все это на 200 мл напитка. Стакан или кружку ополоснуть горячей водой, положить растворимый кофе, добавить сахар, перемешать и залить на 1/3 кипятком. После этого влить горячее молоко и подавать участникам путешествия

## **Обед**

### **Грибной плов**

Промытый рис хорошо просушить на сковороде (крышке от котла).

Грибы, пригодные для жарения, очистить, промыть, ошпарить кипятком и нарезать.

В котле растопить масло. Когда оно закипит, положить нарезанный лук и сухой рис, затем хорошо перемешать. Через 5 мин прибавить нарезанные грибы, посолить, положить черный перец, хмели-сунели. Котел поставить на костер без пламени и непрерывно помешивать массу. Через 10 -15 минут добавить кипятком, хорошо все перемешать, довести до кипения (уже на большом огне) и снова поставить котел на медленный огонь на 30 - 40 мин, закрыть крышкой и не перемешивать. К блюду можно предложить перец молотый, зеленый лук.

На 2 кружки риса 3 - 6 кружечек нарезанных грибов, 1 кружку топленого масла,

2 луковицы, 10 -12 горошин перца, 1 столовую ложку хмели-сунели, 2 - 3 столовые ложки ягод, 3 кружки кипятка.

### **«Травяной чай»**

Подготовить травы — вымыть свежие собранные травы (использовать только листья), вскипятить качественную отфильтрованную или бутилированную воду.

Положите травы в прогретый чайник и залейте кипятком. Перемешайте. Закройте крышкой и укройте чайник полотенцем. Оставьте завариваться на 10 минут. Разлейте готовый чай по кружкам, подайте сахар. Вкусный, полезный и освежающий весенний

## **Ужин**

### **Напиток из лесной смородины**

Свежесобранную смородину очищают, моют, дают стечь воде, разминают, заливают теплой водой (3 л на 1,5 кг ягод), затем фильтруют через два слоя марли. В отфильтрованный сок добавляют 800 г сахара, перемешивают и охлаждают.

Подают к туристскому столу холодным, можно со сгущенным молоком.

### **Каша из сухарей**

В посуду с белыми сухарями заливают немного воды и нагревают на костре, чтобы сухари сделались мягкими и нагрелись. Затем добавляют масло и перемешивают.

И не будем забывать поведения поведения на природе.

Во время походов и загородных прогулок нельзя причинять вред природе! Если ты развёл костёр, то, уходя, не забудь потушить огонь, чтобы не разгорелся лесной пожар. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком. Не ломай деревья, не разорь птичьих гнёзд — не нарушай красоту и гармонию природы, не разрушайте муравейники. Не оставляй после себя мусор! На полянке, которая завалена бумажными обёртками, целлофановыми пакетами, пластиковыми коробками и бутылками, уже никому не захочется остановиться. Мусор, который нельзя сжечь (стеклянные бутылки, железные консервные банки), необходимо забрать с собой, чтобы выбросить в предназначенном для этого месте.

## Список использованного материала

- <http://naperekate.narod.ru/nature214.html>
- <http://festival.1september.ru/articles/500411/>
- <http://www.jlady.ru/hobby/что-взять-в-поход-список.ht>
- <http://www.furfur.me/furfur/culture/culture/159217-kak-gotovit-pischi-v-polevyh-usloviyah>