

Najteže je nekoga savjetovati koju hranu da stavi u ranac. Ukusi su nam različiti, a to je pitanje osnovne životne potrebe. Obično se prilagođavamo uslovima koje nam nameće planiran uspon i godišnje doba, a težak ranac ograničava kretanje i uzrokuje više izgubljene energije. Zato treba izabrati kvalitetnu, a samim tim i manju količinu hrane koja će biti neophodna. Nikad ne treba nositi hranu koja već nije probana u kućnim uslovima.

Preporuka je da se nosi što raznovrsnija hrana, koja nije ono što najviše volimo da jedemo, već ona iz koje će naš organizam izvući maksimum energije. Da se podsjetimo, postoje tri osnovna oblika od kojih su izgrađene namirnice: bjelančevine, ugljeni hidrati i masti. Tu spadaju i minerali i vitamini.

Dnevna potreba planinara bi ovako izgledala: žitarice 35%, mliječni proizvodi 15%, meso 10%, masti 15%, povrće 12%, voće 10% i šećeri 3% od ukupne količine hrane. Dnevnu količinu hrane treba ovako rasporediti: doručak 10%, užina 20%, ručak 30% i večera 40% od ukupne dnevne količine hrane.

Voda ima najvažniju ulogu ne samo u ishrani, nego za održavanje vitalnih funkcija organizma. Svi znamo kako nam je teško kada pri kraju ture ostanemo sa praznom čuturom. Na prvom izvoru se osjećamo spaseno kada nam ta dragocjena tečnost klizne u vrelo grlo. Tek poslije mislimo na sok i ostale civilizacijske proizvode. Samo voda gasi žeđ! Kvalitet vode na terenu je različit od one iz slavine i prvenstveno se razlikuje po hemijskom sastavu jer je različit stepen mineralizacije kao posljedice rastvaranja stijena podzemnim vodama. Postoje naše planine pretežno sastavljene od krečnjačko-dolomitskih slojeva to ukazuje da ćemo na terenu najčešće naići na mekane vode sa malom količinom minerala. Kvalitetne vode nalazimo u blizini naselja. To su obično kapritani izvori, ograđeni ili uređeni. Nikako ne uzimati vodu iz izvora koji su nadmorski ispod staja ili seoskih NJC-a ma kako je mještani hvalili (opasnost od tifusa). Nikako ne uzimati vodu iz sumnjivih izvora na livadi, u sumi, ako je postojala mogućnost da je zagađen od stoke (opasnost od pantljičare, metilja).

Bjelančevine su gradivne materije i rezervni energetske izvor. Sadrže ih meso, mlijeko, jaja, sirevi i niz drugih namirnica. Za planinarenje bi trebalo da ih ima u hrani oko 15%. Ugljeni hidrati su energetske materije sastavljene od više vrsta šećera, skroba i celuloze. U organizmu se brzo razgrađuju i oslobađaju energiju, osim celuloze koja potpomaže varenje. Udio ugljenih hidrata u ishrani planinara na akciji treba da bude oko 55%. Masti su i gradivne i energetske materije i dnevne potrebe planinara treba da budu oko 15%. U najvažnije minerale ubrajaju se željezo, kalijum, kalcijum, i so. Vitamini: C, D, E i kompleks vitamina V su jako važni za pravilnu razmjenu materija u procesu metabolizma, koji je na planini jako ubrzan.

Žitarice koje se najčešće nose su: hljeb, dvopek, makaroni, griz od kukuruznog i pšeničnog brašna, riza, razne vrste keksa, itd. Od žitarica najzastupljeniji je hljeb, čiju količinu treba pažljivo planirati. Nikako ne nositi hljeb koji se već sutradan raspada (tzv. "obogaćeni"), već treba birati crni, ražev. Takođe se preporučuju razne vrste makrobiotičkih proizvoda jer dugo ostaju svježi. Ljeti se kao najbolja pokazala pogača bez germe (kvasca). Jeste tvrda ali mnogo duže traje. Bitno je i pakovanje hljeba za transport. Postoje hljeb u sebi sadrži neku količinu vlage brzo ubuđa, ako se drži stalno zatvoren. Tada imamo hljeb sa penicilinom koji može dovesti do teškog trovanja. Ovo se može izbjeći tako da se hljeb stavi u deblju papirnu kesu koja upija vlagu, a to se stavi u najlon kesu. Ako se pod prstima osjeti da je hljeb s vanjske

strane vlažan potrebno ga je ostaviti neko vrijeme van kese (i na suncu). Korišćenje dvopeka je bolje rješenje, malo skuplje i bitno je da se ne navlaži.

Mlječni proizvodi su važne namirnice i sadrže veliki broj minerala i vitamina. Jedina mana je što su lako kvarljivi. Poslije konzumiranja mljeka organizam traži tečnost zbog povećane količine soli, pa ga treba konzumirati u popodnevnim satima. Ne preporučuje se osobama sa slabim želucem. Dugotrajno mljeko se može nositi kada nisu visoke temperature, ali ipak postoji opasnost od trovanja. Kiselo mljeko i jogurt mogu dugo opstati u ispravnom stanju na nižim temperaturama. Mana tečnih i kašastih mlječnih proizvoda je u načinu transporta, i često se dešava da pakovanje pukne. Manje kvalitetni proizvodi su razne vrste sireva koji se lakše transportuju bez opasnosti da nam pokvare užitak. Najbolje rješenje je nositi mljeko u prahu. Lako se rukuje sa njim i može se napraviti željena koncentracija. Nemojte ga rastvarati u toploj vodi jer ćete imati masu grudvi i grudvica. Zato se mljeko prvo rastvori u malo hladne vode, izmješa da se razbiju grudve, a potom se dodaje potrebna količina vode.

Meso igra važnu ulogu jer je materijal od koga se obnavljaju ćelije i grade nove. Obično nosimo prerađevine koje često nisu kvalitetne za našu ishranu, lako su kvarljive i loše se vare jer sadrže previse konzervansa-nitrita. Bolje je u kući pripremiti ovu namirnicu jer tada znamo šta jedemo. Komade mesa treba prvo ispržiti . U rerni zagrijati teglu i u tako vrelu posudu staviti meso, a preko toga sipati vrelu mast. Ovako pripremljena namirnica sigurno može dugo ostati upotrebljiva i ovo je stari recept iz seoskih domaćinstava kada nije bilo frižidera i zamrzivača.

Masti čine sastavni dio mesnih prerađevina koje nosimo. Neophodne su, mada često štetne jer rastvaraju većinu vitamina i dugo se vare. Djele se po porijeklu na biljne i životinjske masnoće. Najčešće nosimo majonez i margarin. Obe namirnice se lako vare i dosta su kalorične, s tim što margarin ima prednost jer sadrži i nekoliko vitamina. Ne treba nositi margarin obogaćen mljekom (tzv."soft") jer se na ljetnjim temperaturama lako pokvari.

U zimskim uslovima može se nositi i kajmak. Povrće je puno korisnih vitamina i minerala neophodnih za metaboličke procese. Pošto ima veliku težinu u svježem stanju nije zgodno za nošenje, već se nosi u sušenom obliku. Prije polaska na turu stavi se određena količina sušenog povrća u posudu i sipa dosta vode. Kada se vratimo sa uspona povrće je spremno za kuhanje, a kao dodatak može poslužiti kocka koncentrovane supe. Mnogi ne znaju da se izgubljena so iz organizma najbolje nadoknađuje upravo sa pripremljenom koncentrovanom supom. Ukoliko smo toliko iscrpljeni da dobijamo drhtavicu mišića uzima se komadić koncentrata supe sa komadom hljeba i to se pojede sa dosta tople vode. Oporavak je skoro trenutnan. Poslje naporne ture po povratku u logor ne treba odmah jesti već se ispružiti najviše pola sata. Vidno osvježeni pristupamo pripremanju jela koje treba da bude obilno.

Zna se da svaki planinar na put nosi nekoliko glavica crnog i bjelog luka, a poneko i svježu zelenu papriku. Mnogi zaboravljaju da se isto tako može nositi i manja glavica kupusa. Ne treba ga sjeći već se samo spoljni listovi kidaju i konzumiraju. On se sporo suši pa ostaje dugo svjež, pun je minerala i vitamina i djeluje jako prijatno. Mrkva je povrće koga ima tokom cijelog ljeta. Paradajz se teško transportuje i lako je kvarljiv, pa se može nositi samo manja kolicina (do 1 kg) koju treba prvu pojesti.

Voće je potrebno organizmu, ali je vrlo nezgodno za nošenje i vrlo kvarljivo. Eventualno se može ponjeti nešto jabuka, koja narandža ili limun. U principu je bolje ponjeti praskaste napitke ili čajeva u vidu praha sa ukusom voća koji nam pomažu da za vrijeme boravka u planini "zavaramo" svoj organizam. Posto u planini ne ostajemo mjesecima, tih nekoliko dana možemo izdržati bez voća, ali svakako treba ponjeti sokove u vidu tableta C vitamina i Oligovita. Sušeno voće se takođe preporučuje prvenstveno zbog probave.

Šećeri u vidu raznih prerađevina se obavezno nose. Na prvom mjestu je (mlječna) čokolada koja sadrži šećer koji ipak trazi vodu. Preporučuje se čokolada za kuhanje koja ima manji postotak šećera i bogatija je željezom. Najbolji je med jer sadrži sve vitamine i minerale neophodne za organizam, dugo se vari pa ga treba konzumirati u popodnevnim satima. Sa žutim šećerom treba zaslađivati čajeve, jer sadrži dosta minerala.

Napitci su već na neki način spominjani. U principu je najbolja voda sa eventualno dodacima. Preporučuje se i čaj koji ne treba nositi od kuće jer se različito ljekovito bilje već nalazi u prirodi. Za efikasan oporavak dobro je skuhati i kakao koji brzo vraća snagu jer je pun željeza i minerala.