



ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО!

ПРАВИЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАКУПКИ ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ КОМФОРТА ПУТЕШЕСТВИЯ И ЭКОНОМИТ ВАШИ ДЕНЬГИ!

Перед тем, как отправиться за закупками, если есть такая возможность (а она может быть не всегда), загляните на яхту и проверьте:

1) Какой объем холодильника (и морозильной камеры). Тем, кто на яхте впервые, трудно оценить, насколько холодильник вместителен и как много скоропортящихся продуктов можно в нем хранить. Это существенно повлияет на то, сколько и чего вы купите! Не рассчитывайте на замораживание продуктов, или на то, что замороженные продукты будут долго храниться. Холодильник – наиболее энергоемкое устройство, поэтому на якорных стоянках будет отключен первым. Свежее (или замороженное) мясо или рыба покупаются на первые 1-2 дня. Потом, если захочется, будете пополнять запасы.

2) Какая есть кухонная посуда.

- Количество тарелок, ложек, вилок и чашек должно быть не меньше, чем членов экипажа.
- Посмотрите, хватит ли вам объема кастрюль (если, скажем, планируете варить суп) или сковороды, есть ли к ним подходящего размера крышки.
- Проверьте наличие и объем чайника.
- Обязательно обратите внимание на наличие и состояние ножей, разделочных досок.
- Как правило, на яхте есть духовка. Если будете ее использовать, посмотрите, есть ли внутри форма и противень для запекания.

Если на ваш взгляд чего-то не хватает – сообщите об этом капитану.

3) Какая есть бытовая химия и другие необходимые предметы. Некоторые предметы из списка на яхте уже есть и любезно предоставлены чартерной компанией. Так, частенько, уже бывает туалетная бумага, кухонные губки, мусорные пакеты, зажигалка для плиты, прищепки для белья. Из бытовой химии может быть средство для мытья посуды, средство для дезинфекции унитазов, жидкое мыло. Из продуктов - соль, перец, иногда даже чай и сахар. Помните, что чартерная компания не обязана комплектовать яхту продуктами питания или бытовой химией.

При планировании закупки учитывайте:

- уточните, есть ли у кого-нибудь из членов экипажа ограничения в питании по медицинским показаниям (переносимость продуктов, диабет, гастрит, язва, аллергия);
- есть ли среди членов экипажа вегетарианцы, веганы;
- какие у экипажа вкусовые предпочтения. Например, узнайте, кто и как будет завтракать.

Так, если все привыкли завтракать хлопьями с молоком, соответственно молока и хлопьев нужно будет купить больше. Если кто-то предпочитает плотный завтрак – нужно купить соответствующие продукты (яйца, каши, сыры и т.д.).

Если все члены экипажа предпочитают черный чай, тогда чай зеленый можно и не покупать.

Если из всех любителей чая будет только один-два, кто добавляет в него сахар, то, соответственно, и в магазине вы будете выбирать не большую упаковку сахара, а маленькую.

- выясните, кто из членов экипажа планирует готовить.

Кто-то может думать: «Готовить будет кто-то другой, а я посуду помою». В результате может оказаться, что никто из экипажа готовить и не собирался).

Или весь экипаж рассчитывает, все время будет питаться в ресторанчиках. Так тоже можно! Правда, стоимость такого питания будет выше. Хотя, как правило, все завтракают, обедают и в течение дня перекусывают все-таки на яхте. Если особо желающих готовить не будет, вместо полноценных каш и мяса покупайте быстрорастворимые каши, хлопья, нарезки колбас и сыров, полуфабрикаты.

Но даже в этом случае есть «необходимый минимум», который нужно купить (питьевую воду, гигиеническую бытовую химию, бумажные полотенца, перекусы, чай).

ПРОДУКТЫ «NON GRATA» (на борту яхты они крайне нежелательны): красное вино, красное шампанское, растворимый кофе, неочищенные семечки и орешки, продукты в стеклянной упаковке.

Помните, что пребывание на свежем воздухе, купание в море (особенно у детей), употребление небольших доз алкоголя (особенно у взрослых) пробуждает аппетит. Будьте к этому готовы! При этом помните, что энерготраты организма в яхтенной части похода не так велики, как, например, в альпинистском или горном походе. А вот в береговой части можно запланировать и хорошую кардионагрузку, и фитнес, и трекинг в горы.

Еще несколько советов:

- Средством для уборки (брызгалка-спрей для мытья окон или кухни) можно заменить средство для дезинфекции унитазов, типа Domestos. Но не наоборот!!
- Если есть выбор, отдавайте предпочтение пластиковой, жестяной, мягкой упаковке, в отличие от стеклянной (оливковое масло лучше взять в пластиковой бутылке; оливки, маслины, сгущенку – в мягкой упаковке).
- Бумажные полотенца – планируйте минимум 1 рулон на 1 день похода.
- Туалетная бумага – 2-3 рулона в неделю на 1 санузел.
- Туалетной бумагой и бумажными полотенцами можно заменить столовые бумажные салфетки. Но не наоборот!!!
- Вода – планируйте 2 литра (в жаркую погоду – 2,5-3 литра) на 1 человека в день.
- Узнайте, какие продукты члены экипажа уже привезли с собой, кто и что хотел бы в походе приготовить, и с учетом этого откорректируйте объем закупки.
- Нет необходимости закупать сразу все продукты в первый же день. Как правило, по пути все равно докупаются свежие фрукты и овощи, свежий хлеб, питьевая вода, алкоголь. Все зависит от плана похода, количества якорных стоянок и др. Спросите у капитана когда, где и какие продукты можно будет докупить, сколько планируется якорных стоянок.

Режим питания в яхтенном походе

На яхте можно приготовить все то же самое, что и на обычной кухне. То есть можно придерживаться традиционного питания, к которому Вы привыкли. Но даже если поход отдыхательного характера, то тратить много времени на приготовление трудоемких блюд – непозволительная роскошь. И газ желательно все-таки экономить. Наслаждайтесь отдыхом!

Завтрак обычно готовится на яхте. Он должен быть полноценным, в меру сытным и не слишком сложным и долгим в приготовлении. Можно организовать «шведский стол», можно общий завтрак.

Варианты могут быть разные:

хлопья, мюсли, гранола + молоко, кефир, йогурт	каши быстрого приготовления или те, которые быстро варятся (мелкозерновая овсянка, кус-кус)
салат + яичница	творог + фрукты, варенье
яйца (вареные, жареные) + мясная нарезка + овощная нарезка	сложные блюда можно приготовить накануне вечером, а утром только разогреть.

В течение дня обычно все перекусывают (и не один раз!). Продукты для **перекусов** должны быть легкими в приготовлении, их должно быть удобно есть во время движения яхты и легкой качки (во время сильной качки экипажу вряд ли захочется много есть). Так, например, можно заранее отварить яйца, нарезать и уложить в пакетики уже готовые бутерброды или отдельно хлеб, колбасу, сыр, орешки, сухофрукты, помыть (можно даже нарезать) яблоки.

Варианты перекусов:

яйца вареные	сухарики, орешки, сухофрукты
отварной картофель («в мундире»)	фрукты (яблоки, груши, апельсины)
мясная, сырная нарезка	различные бутерброды
овощи (огурцы, морковь)	энергетические батончики

Часто бывает, что появляется возможность **обед** приготовить на яхте на стоянке (сварить суп, борщ, приготовить овощное рагу, поджарить или запечь мясо, рыбу и т.д.). Когда и где может быть завтрашний обед лучше накануне уточнить у капитана.

Ужин, как правило, планируется в ресторанчиках и кафе на берегу. Исключение составляют запланированные якорные стоянки или стоянки в диких бухтах. Тут уже можно будет готовить все, что захотите, по желанию экипажа и команде капитана.

Как только вы составили список покупок, определились с количеством необходимого, можно **отправляться в супермаркет и на рынок**. Рекомендуем разделить список на 4 условные группы: «Продукты», «Напитки», «Овощи-фрукты» и «Быт».

Хорошо когда рядом есть рынок или фруктово-овощная лавка – там и купите свежие овощи и фрукты. Если нет – все будете покупать в супермаркете.

Если желающих участвовать в закупке достаточно, можно каждому поручить закупку отдельной группы продуктов. Скорость закупки напрямую зависит от ее правильной организации и указания векторов движения участников по супермаркету или рынку.

Быстрее скупитесь – быстрее начнется отдых!

И сразу подумайте, как будете привозить (или приносить) покупки на яхту. Обязательно на входе в супермаркет или в овощной лавке уточните, есть ли у них услуга доставки. Очень часто она предоставляется бесплатно. Если таковой не окажется, сразу подумайте, где возьмете такси.



ВНИМАНИЕ! Предлагаемый список не руководство к действию, а скорее «набор идей». Его можно дополнять или сокращать по желанию.

ОБЯЗАТЕЛЬНО КУПИТЬ: питьевую воду, бумажные полотенца (не менее 1 рулона на 1 день похода), средство для дезинфекции унитазов.

ОВОЩИ	Кол-во	+		Кол-во
Картофель			Зелень (укроп, базилик)	
Морковь			Салат листовой	
Капуста			Лук зеленый	
Лук репчатый			Грибы	
Огурцы			Баклажаны	
Томаты			Кабачки\цуккини	
Перец сладкий			Свекла	
Чеснок				
ФРУКТЫ				
Яблоки			Клубника	
Лимоны			Арбуз	
Апельсины			Дыня	
Бананы				
МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА				
Мясо (свежее\заморож\маринован)			Колбаса вареная	
Сосиски			Колбаса сухая	
Мясная нарезка			Ветчина	
Яйца			Рыба (свежая\соленая)	
МОЛОЧНОЕ				
Сыр твердый (голландский и т.д.)			Молоко свежее	
Сыр мягкий (фета и т.д.)			Молоко длительного хранения	
Масло сливочное			Сливки	
Кефир, айран			Творог	
Йогурт несладкий			Сметана	
Йогурт сладкий, фруктовый				
Сырная нарезка				
КРУПЫ				
Рис			Овсянка	
Гречка			Мюсли\хлопья\сухие завтраки	
Булгур			Кус-кус	
Макаронные изделия			Мука	
Чечевица			Кукуруза	
МАСЛО, СПЕЦИИ, СОУСЫ, ЧАЙ, КОФЕ				
Масло подсолнечное			Перец черный \красный	
Масло оливковое			Смесь для салатов\тимьян	
Сахар (рафинад)			Карри	
Чай черный (заварной\в пакетах)			Сода	
Чай зеленый (заварной\ в пакетах)			Майонез	
Чай травяной (заварной\ в пакетах)			Горчица	
Кофе (молотый)			Кетчуп	
Соль (баночка-солонка с дырочками) (250-300 г)				

+	ХЛЕБ	Кол-во	+		Кол-во
	Хлеб белый			Булочки	
	Хлеб черный			Сухари	
	Лаваш				
	СЛАДОСТИ, ВКУСНЯШКИ				
	Печенье			Конфеты	
	Орехи			Халва	
	Сухофрукты				
	Шоколад черный\молочный\белый				
	КОНСЕРВЫ				
	Томаты рубленые консервированные			Рыбные консервы (в масле)	
	Томат-паста			Рыбные консервы (в томате)	
	Перец острый			Овощные (кабачковая/баклажан)	
	Оливки зеленые			Грибы маринованные	
	Маслины черные			Огурцы маринованные	
	Мед			Кукуруза	
	Варенье			Зеленый горошек	
	«БЫТ» (перед закупкой проверь, что уже есть на яхте)				
	Мусорные пакеты маленькие (35 л)			Прищепки	
	Мусорные пакеты большие (60 л)			Зубочистки	
	Пакеты для сэндвичей			Крем от солнца	
	Салфетки столовые (в коробочке)			Жевательная резинка	
!	Бумажные полотенца (1 рулон - 1 день)			Прихватки для горячего	
	Туалетная бумага (1 санузел – 2-3 рулона в неделю)			Губка для уборки (для душа)	
	Губки для посуды (2 шт в неделю)			Средство от комаров	
	Мыло жидкое (по кол-ву санузлов + кухня)			Посуда одноразовая	
	Средство для мытья посуды			Салфетки влажные	
	Зажигалка, спички			Пищевая пленка и/или фольга	
	Средства для уборки (спрей)			Перчатки резиновые (L или M)	
!	Средства для унитазов (Domestos)				
	НАПИТКИ				
!	ВОДА ПИТЬЕВАЯ (из расчета 2 литра в день на 1 человека)				
	Вода питьевая 5 - 6 л			Вода питьевая 0,3 -0,5 л	
	Вода питьевая 1,5 -2 л			Вода газированная (2 – 1,5 – 0.5 л)	
	Соки (апельсин\яблоко\томат)			Газированные напитки (Cola, Sprite, Pepsi, Schweppes)	
	АЛКОГОЛЬ (как правило, в общую кассу не включается)				
	Пиво (банки)			Водка	
	Вино (белое)			Коньяк, виски, ром	
	Шампанское				

ПРОДУКТЫ «NON GRATA» (на борту яхты они крайне нежелательны): красное вино, красное шампанское, растворимый кофе, неочищенные семечки и орешки, продукты в стеклянной упаковке.