

Az élelmezés és a kenyérsütés megszervezésének sajátosságai hegyekben

Írta: G. Burmisztrov mérnök alezredes

Fordítás: a *Til i Sznozbzenyije* 1981. évi 1. számából

Közismert, hogy a magas-hegyes körzetekben a katonákra egy egész sor klimatikus tényező hat, ilyen a levegő atmoszférikus nyomásának csökkenése, az elégtelen oxigénmennyiség, hőmérséklet, időjárás és a levegő páratartalmának éles változásai stb.

A katonák egészségének, munkaképességének megőrzése érdekében, a nagy energiafogyasztás pótlására, a szervezet ellenállóképességének fokozására – azaz a speciális hegyi klíma hatásainak ellensúlyozására – rendkívül fontos jelentőséggel bír a személyi állomány élelmezésének helyes megszervezése. Milyen sajátosságokat kell figyelembe venni a fentiek során?

Addig, amíg a hegyi körletekben *korlátozottak* a helyi élelmiszerkészletek felhasználásának lehetőségei, hiányoznak az utánszállítási útvonalak és a bonyolult időjárási viszonyok megnehezítik az élelmiszerek eljuttatását az egységekhez és alegységekhez, szükséges a „*megemelt fogyasztó élelmiszer*” készletek létrehozása.

A magassággal fordítottan arányosan növekszik a napsütés. Ezért előfordulhat – erős napsütés esetén – a személyi állománynál az álmatlanság, fásultság, étvágytalanság, sőt napszúrások, leégések is. Ezért a szakácsoknak, ha nyílt terepen dolgoznak, ajánlatos a védőszemüveg viselése és az egész test felületének gondos betakarása.

A légnyomás változása, a hőmérséklet csökkenése miatt a hegyi körzetekben megnövekszik a vízben főzött termékek főzési ideje. Különösen megnő a friss káposzta, babok, kásák és a rizs főzési ideje. Átlagosan a húsok, zöldségek, kásafélék *főzési ideje 1000 méteren 10–15⁰/₀-al, 2000 méteren 20–30⁰/₀-al, 4000 méteren 50–80⁰/₀-al növekedik.*

A gyakorlatok tapasztalatai bebizonyították, hogy ilyen viszonyok között is a meghatározott időre ízletes és jómínőségű ételeket lehet készíteni. Ez elérhető a konzervek és koncentrátumok felhasználásával és néhány technológiai folyamat alkalmazásával.

A gyorsan elkészíthető, feldolgozható termékek sorába tartoznak: a kásák, a szárított burgonya, a konzerv-ebédanyagok, a hús, hal és zöldség konzervek és előételek. Különösen beváltak tekinthetők e tekintetben a félkészételek. Kímélő ételként azokat a koncentrátumokat alkalmazzuk, amelyek nem igényelnek főzést.

Ami a technológiai folyamatokat illeti, az elkészítés idejét – hegyekben – jelentősen kétszeresére csökkenti, ha a húsok 0,5 kg-nál kisebb darabban kerülnek főzésre.

A mozgókonyhák olajjégőinek időbeni elzárása elősegíti az ételek ízének, minőségének megőrzését. Természetesen más sajátosságai is vannak a mozgókonyhák üzemeltetésének. Például az étel elkészítése friss élelmiszerekből zárt „fedő” és szelepek mellett. Ez biztosítja a megfelelő nyomás létrejöttét, a hőmérséklet meglétét és a főzési idő csökkentését.

A gázolajjal üzemelő olajjégők működéséhez használt gázolajat 15⁰/₀-al ki kell egészíteni keraszinnal az éghetőség miatt.

Azt is figyelembe kell venni, hogy a hegyekben csökken a szervezet zsír-szükséglete, mint ahogy nehezedik a légzés, azaz szaporodik a légzésszám. Ugyanakkor növekszik a cukor és fehérje igény a szervezet munkaképessége helyreállítása érdekében. Ezt mindenképpen figyelembe kell venni az élelmezés tervezésekor és az étlap összeállításakor.

A hegyekben jelentősen megnő az A₁, B₁, B₂, B₆ és C vitamin igény a magnéziummal, foszforral és a kalciummal együtt. A hegyi körzetekre jellemző a jódszegénység, ezért a főzés végén célszerű az ételeket jódozott sóval ízesíteni.

Jelentősen megnő a vízfogyasztás, Egy főre elérheti a napi 8–12 litert is, ebből 3–5 litert ivásra, illetve tea készítésre lehet felhasználni.

Az élelmezés szabályozása nagymértékben függ a harc kiképzési feladatoktól.

Meleg időjárás esetén kijelölésre kerülnek az étkezési időpontok. Például a reggeli kiosztás ideje: 5.30–6.00; ebéd: 11.00–11.30; vacsora: 18.00–18.30, – a helyi idő szerint és 35, 25 és 40 százalékos kalória elosztásban.

Az erős fizikai erőfeszítést igénylő napokon az étkezés rendje természetesen változhat. Például a személyi állománynak, menet előtt kiosztják a meleg reggelit, tizórait (húskonzerveket, kenyeret, cukrot, teát) és hideg ebédet. A meleg vacsorát pedig 2–3 órával a sötétség beállta előtt kapja meg az állomány. A kalóriának reggelire 30⁰/₀-át, ebédre, tizóraitra 25–30⁰/₀-át és vacsorára 40–45⁰/₀-át tervezik.

Figyelembevéve, hogy a kis alegységek és az egyes katonák élelmezése rendkívül nehéz, ezért javasoljuk széles körben felhasználni a különböző hús- és készétel konzerveket. A készétel konzervek melegítése melegítő eszközökkel, sőt a lefolytatott kísérletek alapján erre a célra fel lehet használni a BMP-k, pszh-k, harcokcsik motorjait és a kipufogó gázokat, valamint a motor hűtővizét – ami már felmelegedett – úgy, hogy azokra kell a konzerveket ráhelyezni.

Ilyen viszonyok között – a gyakorlatok tapasztalatai szerint – fontos, hogy a személyi állomány egyénileg is képes legyen az étel elkészítésére az erőcsészékben. Ezenkívül célszerű, ha az alegységek szállítóeszközein rendszerint könnyen elfogyasztható konzervkészleteket képezünk.

Természetesen a hegyi körzetekben a kenyérsütés is maga után von egy sor sajátosságot, hiszen a liszt víztartalma a megengedettnél könnyen megemelkedik, ami kihathat, azaz lassítja a kenyértészta kclési folyamatának idejét és ez elvezet a sütési idő akár kétszeres növeléséhez is.

A szárazság emelkedésével kapcsolatos, hogy a hegyekben a kenyér könnyebben kiszárad. Ezért a kenyér tárolását lehetőleg polietilén vagy kartondobozban kell elvégezni, ami lehetővé teszi a kenyér minőségének megőrzését 4–5 napon keresztül.

A fentiekből is jól érzékelhető, hogy a személyi állomány élelmezése a hegyekben rendkívül megnehezedik. A feladatokat eredményesen csak akkor teljesíthetjük, ha jól és alaposan ismerjük az étel és kenyérbéállítás sajátosságait.