

Ne putem feri de toxi-infectii alimentare sau de neplaceri gastrice, hranindu-ne cat mai corespunzator.

<<La munte pofta vine mincind sau aerul, apa, miscarea, efortul stirnesc pofta de mincare; totusi o tura montana constituie cu totul altceva decit un picnic englezesc sau neaos românesc, pantagruelic dezmat culinar. Alimentatia din turele montane trebuie sa raspunda unor anumite deziderate majore:

- sa fie cit mai putin labila la variatiile de temperatura si umiditate
- usor de transportat/ambalat/conservat
- usor digerabila
- energetica
- proteic ,vitaminic, mineral si sub raportul oligoelementelor bine echilibrata
- sa nu produca dupa consumare refluxuri/eructatii

Ce alimente sunt indicate

Piinea, mierea de albine, dulceata de fructe de padure sau visine/caise/piersici, untul, margarina, dif. tipuri de rinzeturi /cascaval/mozarella, telemeaua de vita/oaie, conservele de ton/scrumbii, stafidele, simburii de nuca, alunele, arahidele, nu exagerat sarate, smochinele, curmalele, fructele confiate, diferite tipuri de germeni vegetali/musli (preferabili cei cu fructe deshidratate, eventual cu miere, nu cu cacao), biscuitii, tabletele de glucoza constituie alimentele usor de gasit, ambalat/transportat, stabile fizico-chimic, consumabile ca atare sau alaturi de un ceai din plante aromate, o cana de lapte (sau lapte praf/capucino , cafea naturala/ness). Aducati neaparat la acestea, pentru turele mai lungi, necesarele supe/ciorbe semipreparate, fulgii de cartofi sau fasole, conservele de carne de vita/porc , salamurile uscat/crude. In general mezelurile, daca se duc in tura, trebuiesc foarte repede consumate pt. a nu se deprecia si a nu constitui factori nocivi, surse de toxiinfectii alimentare.

Ardeii grasi, gogosarii, prin suculenta, aport vitaminic C, lipsa problemelor de ambalare/transport se pot include in lista alimentelor montane.

O lamiie stoarsa, asocierea acesteia cu suc de mandarina, gapefruit, portocala plus apa de izvor sau un nectar de fructe, de ce nu un banal suc natural de mere sau rosii constituie bautura reconfortant-racoritoare ideala. Lucru valabil si pt. apele minerale /borcuturi (borvizuri) . In turele

lungi se poate eventual utiliza CaMg tablete solubile sau orale pt. a preveni crampele musculare totusi antrenamentul si o alimentatie prealabila echilibrata sint factorii esentiali.

Probabil incredibil dar absolut adevarat: am facut in patru zile, fara intreruperi, apostolic, creasta Fagarasilor de la Simbata la v. Oltului, consumind un amestec de miere 100 ml, doua lamii, un grapefruit, apa de izvor la un pet de 1 1/2 l, cafea nes, germeni vegetali, stafide, nuci. Senzatie era de lejeritate, capacitate incredibila la efort si recuperare, bagaj usurat proportional, deloc de neglijat costurile reduse

Contraindicat

Cirnatii, toba, salamurile hituite la cald, bogate in usturoi, in afara digestibilitatii greoaie, genereaza eructatii si disconfort daca se consuma inaintea turei, dar nu numai. In plus, mirosul lor penetrant poate constitui o deloc dorita sursa olfactiv-tentant-atractiva pentru ursi. Din ratiuni de ambalare-greutate-transport este contraindicata aprovizionarea pentru ture cu rosii, acestea pot fi suplinite cu sortimente de ketchup. Castravetii sint total contraindicati fiind greu digestibili. La fel ceapa si usturoiul.

Fructele gen prune, unele soiuri de mere nu sint recomandabile in ture montane fiind suculente, greu de ambalat, usor fermentescibile, flatulente. Merele pot fi duse in scopul consumarii lor la primele popasuri. Consumati ad libitum, ori de cite ori vi se iveste prilejul, fragute, zmeura, afine, merisoare/coacaze, mure, alte fructe de padure pe care le cunoasteti inasa extrem de bine.

E bine de stiut

Nu faceti cure de slabire inainte/in timpul turelor alpine!

Hipoglicemia induce incapacitatea de efort, senzatie de greata, voma, epuizare, tendinta fireasca de abandon. Napolitanele constituie un aliment montan valoros dar se sfarima repede. Cele cu ciocolata/cacao favorizeaza constipatia. Ciocolata in exces constipa sau produce sete/greata. Recent au aparut in comert o multitudine de batoane placute la gust, usor digerabile, valoroase proteic-micromineral-energetic-vitaminic, pe baza de germeni diferiti.

Nu consumati (exagerat) energizante sintetice!

Produc indigestie, greata, sete exagerata, disconfort. Tabletele energizante au un efect benefic uneori, alteori, in functie de efort/individ, predispozitie, asocierea cu alte alimente/bauturi dau efecte nedorite. Nu consumati sucuri care contin reactivi/aditivi/coloranti agresivi daca nu cancerigeni.

Turele montane transformate in bairamuri se sfirsesc de regula tragic!

Nu consumati bauturi alcoolice pe munte! De nici un fel. Daca totusi vreti neaparat sa o faceti puteti folosi o lingurita de rom pt. aromatizarea ceaiului, seara, la finele etapei. Alcoolul este aparent benefic, excitant, ulterior vasodilatant, solicita pt. metabolizare enorm de multa apa, diminueaza capacitatea intelectuala, atentia distributiva, concomitent reducind capacitatea de efort. La incheierea turei, eventual, o bere va poate stimpara setea si reconforta .

Atentie la apa de baut!

Nu orice apa (aparent) cristalina e obligatoriu/sigur potabila! (p.Pietros cu obirsia in lezerul Pietrosului Rodnei e potabil chiar la debut dar, dupa nici 200-300 m, e poluat de dejectiile scurse de la latrina Statiei Meteo lezer inainte de-a se arunca vijelios peste pragul glaciara, mai jos, in Borsa Pietroasa, suportind poluarea suplimentara prin traversarea viltorilor in care se spala cergi/covoare, apoi cu purin de la grajduri/stine).

Beti apa din izvoarele/izbucurile/fintinile mentionate in monografiile/ghiduri /harti sau din sursele recomandate de cunosctorii zonei/locurilor. Riscul infestarii cu paraziti sau infectarii cu bacterii/virusi etc. este iminent desi nu trebuie sa constituie maladiva d-voastra obsesie. Setea se poate combate in conditii de risc minim, atunci cind avem dubii asupra calitatii apei, cu ceai , fierberea distrugind in mare parte germenii patogeni.

Atentie mare la bureti si ciuperci! Orice eroare poate deveni fatala.

O regula destul de simpla o constituie aceea de-a culege, prepara si consuma numai ceea ce sigur cunosti/ai preparat si consumat si altadata. Nu experimentati pe pielea proprie sau a colegilor de tura consumind ciuperci necunoscute, dubioase ca aspect/provenienta! Atentie, ciupercile otravitoare sint cu atit mai periculoase cu cit senzatiile de greata, varsaturi, voma, diaree, halucinatii nu se manifesta de fiecare data si fiindca, de obicei, aceste semne clinice apar dupa mai mult de 24-48-72 ore, atunci cind s-au produs deja grave modificari morfo-patologice ireversibile in structura parenchimului renal, hepatic, cerebral etc.>>

Lucian Petru Goja