

---

## co jadacie w trasie ?

Autor: bebzon - 2008/03/10 07:29

---

by³o juz o sprzecie, sposobie noclegow ale wazne jest normalne jedzonko, co jadacie na codzien w trasie( oprócz odżywek), ja raz na 3-4 dni wpadam do pierwszego baru, flaki, golona, 2 piwa i slodkie trawienie w cieniu

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: aronek - 2008/03/10 07:38

---

a dlaczego "oproc odzywek"?

normalne jedzenie.

rano wstajesz szybkie sniadanko, zaleznie od zasobow.

albo sklep i kupuje sie chleb czy bulki i cos do tego.

ew. mleko i musli i takie sprawy.

pozniej kole poludnia pewnie napatoczy sie jakis bar gdzie zje sie obiadek.

a pod wieczor znajdzie sie jakis sklep, w ktorym kupi sie produkty na kolacje i na sniadanie.

czyli normalnie. jak to w turystyce :)

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: ewita\_p - 2008/03/10 19:56

---

To co jem zalezy od miejsca wyprawy i oczywiŃcie czasu jej trwania. JeŃeli s± to krótkie wypady krajowe, to raczej nie odbiegam od codziennoŃci. Czyli dobre Ńniadanko, coŃ tam po drodze i na koniec obiadokolacja. Robi±c w ubieg³ym roku trasê Gdañsk-ŁwinoujŃcie, obowi±zkowo codziennie musia³a byæ rybka:)

Na wyprawie zagranicznej jest skromniej.:(

Suchy prowiant, gor±cy kubek, od czasu do czasu jakiŃ kebab czy hamburger. Koniecznie musli i owoce.

Obowi±zkowo na Ńniadanie kawa x2 i croisanty:)

Nie gotujê!

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: pedro - 2008/03/18 22:44

---

Ja rano kawa razy dwa bu³ki z dŃemem za jakieŃ dwie trzy godziny bulki i jogurty oraz sporo owoców,wieczorem sobie gotuje bo lubie to robiæ ,po kolaci papierosek Ńmieszny co by podumaæ sobie troszku,pozdrawiam

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: czájna - 2008/03/23 12:39

---

U mnie to dosyæ monotownie wygl±da. Rano chlebek z dŃemem, czekoladowym kremem (kremuŃ rz±dzi :D), ewentualnie odpalam kuchenkê i grzejê zupkê chiñsk±. W okolicach 11 kolejna przerwa na chlebek , pozniej ok. 14-15 dluzsza przerwa pod marketem i tam zazwyczaj jakis jogurcik, banan itp. No i wieczorem ryz albo makaron z jakims sosem.

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: Sarat - 2008/07/01 22:20

---

Dajecie radê na dŃuŃsz± metê na "chiñczykach"? Mój organizm totalnie tego nie toleruje. Co w takim razie zabraæ na

---

pierwsz± d³u¿sz± wyprawê? Sk³aniam siê do ry¿u, kasz itp. jakie macie do¶wiadczenia z gotowaniem podczas wypadu?

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: czájna - 2008/07/01 22:41

Bierzesz na wyprawê, wyjazd ze sob± kuchenkê turystyczn± i masz problem rozwi±zany - gotujesz do woli. Najlepszy jest makaron, bo gotuje siê szybko i do tego mo¿na dorzuciæ jaki¶ sos z proszku, ewentualnie sos ze s³oiczka. Ry¿ te¿ jest ok np. z jogurtem z tym ¿e gotuje siê d³u¿ej.

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: Marek - 2008/07/02 09:09

Tu te¿ jest kilka opcji. Mo¿na przecie¿ gotowaæ tak¿e na ognisku. Wozi siê wówczas tylko niewielki kocio³ek i, poza nielicznymi miejscami, nie ma problemu z paliwem. Tyle ¿e nawet ma³e "gospodarcze" ognisko, z kilku patyków miêdzy dwoma kamieniami, mo¿e przyci±gn±æ uwagê lokalnej policji. Dlatego dobrze mieæ ze sob± tak¿e palnik. W praktyce korzystam z tego rozwi±zania tylko przy minimalistycznych wyjazdach w góry.

W warunkach turystycznych najpro¶ciej przygotowaa mikst wype³niacza (ry¿, kasze, makaron, kuskus, puree ziemniaczane) i dodatków. Sos z torebki to minimum. Po takim be³cie kiszki wprawdzie pe³ne, ale g³ód szybko wraca. W moim ¶rodowisku przyrz±dza siê danie zwane pulp±, dodaj±c do wype³niacza pokrojone w kostkê ¿óty ser, cebulê i miêso z puszki np. gulasz angielski. Do tego wrzuca siê na koniec sa³atkê warzywn± ze s³oika lub groszek albo fasolkê z puszki. A tak¿e przecier pomidorowy i przyprawy wed³ug uznania. Zawarto¶æ konserw miêsnych powinno siê wprawdzie je¶æ na zimno a i miêsa tam ostatnio coraz mniej, ale przynajmniej t³uszczu du¿o i smak lepszy. Jak gotujê tylko dla siebie, unikam mielonek, bo nie wiem co tam naprawdê jest. Ale za to dodajê do wype³niacza podsuszane kie³basê i wbijam surowe jajka. Dobrze zapakowane, wytrzymuj± w ca³o¶ci nawet wielogodzinny przejazd górskim szlakiem.

Je¶li gotowanie ma byæ szybkie i dostarczyæ odpowiedni zapas paliwa do roweru, to taka pulpa wystarczy dwa razy dziennie. A po drodze tylko dopalacze na zimno. Ale je¶li siedzimy d³u¿ej przy ognisku, to mo¿na siê pobawiæ. Nale¶niki na blaszanej patelni usma¿yæ jest trudno, choæ da siê, bo s± k³opoty z kontrolowaniem ciep³a. Ale za to pierogi z nazbieranymi wcze¶niej jagodami, czy kluski skubane udaj± siê ¶wietnie. Najprostsze ciasto zagniata siê z m±ki, wody i odrobiny soli. Do pierogów mo¿na je wa³kowaæ na folii czyst± butelk± i wykrawaa kubkiem, ale ³atwiej i szybciej jest formowaæ okr±g³e placuszki w palcach. Przecie¿ nie robi siê tego du¿o.

Na ognisku mo¿na te¿ piec, oprócz oklepanych kie³basek, boczek, miêso i podp³omyki. I raczej nie nad p³omieniem, tylko nad ¿arem odgarniêtym na bok. Ale to ju¿ w³a¶ciwie grillowanie:).

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: Sarat - 2008/07/02 13:33

Super, nie spodziewaa siê tak szybkiego i kompleksowego odzewu; widzê, ¿e forum prê¿nie dzia³a :).

Powiedzcie mi czy czêsto na trasie jadacie w barach/tanich lokalach? Jestem studentem i koszt wyprawy chcia³bym ograniczyæ do minimum, z drugiej strony nie chcê woziæ tony jedzenia :). St±d pytanie czy warto gotowaæ codziennie samemu i omijaæ bary, czy te¿ przynajmniej co drugi dzieñ zje¶æ co¶ w lokalu?

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: czájna - 2008/07/02 13:56

Jestem studentem, a moje pierwsze wyprawy by³y za czasów liceum i jeszcze nigdy nie sto³owa³em siê w barze (no mo¿e raz jaka¶ pizza). Tak wiêc wybór nale¿y do Ciebie. Je¿eli chcesz korzystaæ z lokali od czasu do czasu to nie ma problemu, jednak i bez tego na pewno sobie poradzisz.

---

## O:co jadać w trasie ?

Autor: Marek - 2008/07/02 17:26

---

Rozumiem że nie planujesz eskapady w "dzikie" kraje? Jeśli masz jeszcze za sobą praktykę z akademika...:) Miśo jest czasem przerwa w siłach i dietę i zjeść jak człowiek. Podobnie jak wyjechać się pod prysznicem, a nie tylko w potoku i przespacerować się w 30% ku, a nie na karimacie w chaszczach. Jednak nic się nie stanie, jeżeli ten luksus spotka nas dopiero po powrocie. Ważne jest, żeby jedzenie było zróżnicowane i pożywne. Nie musi być z baru.

To co napiszę wyda się pewnie tendencyjnie, ale zdarzyło nam się kiedyś zatrucie po jedynym posiłku zjedzonym w s³owackiej restauracji (nie było to tani bar). Mimo że przez cały obóz żyliśmy przy ognisku, w ma³o higienicznych warunkach. Poprowadzi³em kilkanaście obozów MTB i zazwyczaj żyliśmy rano i wieczorem "samoróbkami", a w ciągu dnia bu³kami z czym kto chciał, bananami i czekoladami, kupowanymi w spo³ywcach. By³o też wprowadzić kilka obozów z żywieniem w restauracji, ale to dotyczy³o bardzo m³odych rowerzystów i mia³o stacjonarny charakter.

=====

## O:co jadać w trasie ?

Autor: Sarat - 2008/07/04 19:44

---

Wybieram się w Beskid Niski, byłem tam kilka razy ale na rajdach pieszych. Teraz spróbuje na rowerze :). Tereny piękne, ma³o ludzi, ogólnie dziko. No i barów z jedzeniem nie ma du³o, w związku z czym jednak będę gotowa³ sam.

=====

## O:co jadać w trasie ?

Autor: dareksucharek - 2008/07/05 15:52

---

Proponuję kuskus tani i nie wymaga gotowania a do niego różnego rodzaju sosy z mięsem lub warzywami, raczej z puszek lub s³oika niż z torebki. Danie smaczne, pożywne i szybkie w przygotowaniu.

=====

## O:co jadać w trasie ?

Autor: Sarat - 2008/07/06 23:44

---

Jestem fanem kaszy kuskus! Mieszkając w akademiku doceni³em wszelkie kasze, makarony i rodzaje ry³u. Kuskus smakuje mi zdecydowanie najbardziej, no może obok ry³u z curry :). Na rower w sam raz.

=====

## O:co jadać w trasie ?

Autor: pedro - 2008/07/08 23:20

---

Hej a ja jem sporo kaszy gryczanej, kaszy per³owej, jogurty, owoce ¶wierze i suszone, sosy robie naturalne, bo lubie gotować;) pozdrawiam wszystkich

=====

## O:co jadać w trasie ?

Autor: Roberto - 2008/07/15 15:19

---

Ja jadam co oferują lokalne bary restauracje a im knajpa ma lokalny charakter :ohmy: tym dania podawane w niej są bardziej unikalne: P a przeciez właśnie chodzi o to aby na wyprawach rowerowych poznawać nie tylko okolice ale także ludzi, historie i ich gusta kulinarne, nieprawdaz?:)

=====

## O:co jadać w trasie ?

Autor: Blasiaczek - 2008/07/23 11:56

---

---

Ja raczej tradycyjnie. Zupka chińska, mleko z p³atkami, kaszka i suszone owoce. Do tego w drodze ciastka ( wiatraczki z³otok³ose i zwyk³e herbatniki) i czekolada. Ostatnio zabra³em ze soba strasznie ciê¿kie ale chyba najlepsze rzeczy do zjedzenia w trasie. Nutella - do chleba, golonka w puszcze - te¿ do chleba. Bardzo mi smakowa³o wiêc i tak szybko posz³o:P

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: tater - 2008/09/06 22:55

---

Je¿d¿±c po swojej okolicy biorê do bidonu od¿ywki + jakie¶ batony, natomiast wyje¿d¿aj±c na wyprawê rowerow± starannie dobieram menu.

I ¶niadanie - musli z czekolad± do picia

II ¶niadanie - jogurt 0,5 litra + kilka s³odkich bu³ek lub p±czki

Przed por± obiadow± z dwa banany i p³³ czekolady lub 100g baton cha³wy

W porze obiadowej od¿ywka- porcjê gainera potem z 3 kromki chleba z szynk± ( konserwa 125g )

Podwieczorek - 2 banany + 0,5 czekolady lub 100g baton cha³wy

Obiadokolacja - gotuje makaron z sosem i do tego 200g jakiej¶ kie³basy lub konserwy

Do picia u¿ywam wody z witaminami i multiwitamin± + isostar

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: Siwy - 2008/11/23 21:48

---

Podobnie jak wiêkszo¶æ system Ma³e ¶niadanko co¶ w drodze i wieczorem na mecie obiadokolacja. Z tym ¿e mam te¿ swoje dziwactwo lubiê sklepiki GS-sowskie a w nich ¶wie¿± bu³kê z lokalnej piekarni i kie³baskê ¶l±sk± lub polsk± popijam kefirem ¶mietan± lub coca-col±.

=====

## O:co jadacie w trasie ?

Autor: 44tomek - 2008/11/25 10:23

---

Chiñczyk jest niez³y ale nie codziennie . Najlepsze s± sklepiki lokalne "GS" (d¿iies).Wieczorem ciekawa obiadokolacja przyrz±dzona na ma³ym palniczku to frajda .:woohoo:

=====