

OCOM M221.08 : PRÉPARER UNE RATION INDIVIDUELLE DE CAMPAGNE (RIC)

LES TYPES DE REPAS

Il est très important de manger régulièrement afin de maintenir la force et l'énergie. Même si un cadet peut être préoccupé, il est important de manger autant d'aliments sains qu'il est possible. Le temps froid, l'exercice ardue et l'activité constante demandent beaucoup d'énergie.

RATIONS FRAÎCHES

Les rations fraîches sont préparées d'aliment cru en campagne. Les rations fraîches nécessitent de la préparation et de la cuisson. Habituellement, ce type de ration ne s'entrepose pas ou ne se garde pas bien et doit être cuit en dedans d'un jour une fois lorsqu'on est en campagne.

REPAS CHAUDS DE GROUPE

Les repas chauds de groupe comprennent des rations fraîches qui ont été préparées dans une installation de cuisine. Les aliments sont mis dans des récipients isothermes (repas chauds de groupe) qui continuent à la garder au chaud sans combustible (les récipients internes de métal chauds restent au chaud grâce aux aliments qu'ils contiennent). Un repas chaud de groupe est très semblable à un thermos – gardant les aliments froids au froid ou les aliments chauds au chaud.

BOÎTES À LUNCH

Ces repas sont faits pour remplacer les repas qui seraient habituellement consommés à la cuisine. Ils peuvent être utilisés lors des déplacements planifiés où, en raison de l'horaire ou de l'itinéraire emprunté, les installations de cuisine ne sont pas accessibles pour les repas. Les boîtes à lunch contiennent habituellement des sandwichs, des fruits, des légumes, du jus, etc.

RIC

Chaque RIC comprend un plat principal (de viande ou végétarien), des légumes et des fruits dans des sachets d'aluminium scellés, et des aliments séchés dans des sachets de papier ou de papier d'aluminium. Tous les aliments sont bons à manger froid et sec – par contre, ils peuvent ne pas goûter aussi bon que les aliments chauds. Des articles très sucrés comme du chocolat, des bonbons durs, des mélanges de boisson ainsi que du café et du thé sont aussi inclus.

BESOINS EN EAU

Apporter de l'eau en campagne. L'eau potable n'est pas nécessaire pour chauffer ou réchauffer les RIC. L'eau des étangs, lacs ou l'eau de source qui n'a pas été filtrée ou traitée est acceptable.

L'eau utilisée pour faire cuire les RIC n'est pas potable. L'eau utilisée pour faire cuire les RIC peut se contaminer avec l'oxyde d'aluminium provenant de l'extérieur des sachets de RIC. L'eau n'est donc pas bonne à boire et doit être traitée comme de l'eau grise (de lavage) et éliminée de façon appropriée.

LES CARACTÉRISTIQUES ET CONTENUS D'UNE RIC

Caractéristiques d'une RIC

La RIC est un petit repas emballé qui :

- n'est pas plus gros qu'un gros dictionnaire;
 - pèse 850 grammes (14 onces, une livre est égale à 16 onces);
 - contient environ 1400 à 1800 calories;
 - est disponible en trois types de repas différents – déjeuner, dîner et souper.
- Chaque type de repas contient six plats différents; et
- comprend quelques contenus semblables.

CUIRE DES RIC

Même si les RIC peuvent être consommées froides, elles doivent être chauffées si possible. La cuisson des RIC est simplement une question de :

1. mettre le sachet d'aluminium, qui contient le repas scellé à l'intérieur, dans un contenant d'eau bouillante;
2. faire chauffer pendant 5 minutes et ensuite retirer le sachet de l'eau bouillante;
3. mettre le sachet dans l'emballage de carton dans lequel il était (déchirer une lanière au haut de l'emballage pour faciliter l'accès aux aliments); et
4. déchirer le sachet d'aluminium et manger.

D'autres aliments auront des instructions précises, comme ajouter de l'eau, pour leur préparation.

Chaque RIC contient des déchets de papier, de carton et d'aluminium. Une façon de réduire la quantité excessive de déchets qui devront être transportés est de « défaire » les rations avant de faire l'emballage. Il est donc nécessaire de choisir les aliments qui seront consommés et de laisser les emballages superflus derrière. Apporter toujours plus d'aliments, car une personne a souvent plus faim lorsqu'elle effectue des activités physiques que lorsqu'elle se prépare.