

Приготовление пищи

В странствиях человеку естественно нужно чем-то питаться. Поэтому, пока вы не выйдете к жилью, или вас не найдут спасатели, придется затянуть пояса потуже. Чтобы не пришлось голодать, учтите весь запас имеющихся у вас продуктов и воды. Постарайтесь хотя бы примерно определить, какой срок придется быть одному. Разделите запас продовольствия: две трети - на первую половину одиночества и одну треть - на вторую. Если запасов нет, или они кончились, помните: почти все, что растет на земле, ходит по ней, ползает или плавает - это возможный источник пищи.

Охота может стать надежным источником питания человека. Наиболее простой и доступный способ охоты, особенно при отсутствии огнестрельного оружия или недостатке боеприпасов, - ловля небольших животных (зайцев, белок, сурков и т. д.) с помощью различных силков и западней (петля; простой силок; пружок; очеп; ловушки с насторожками).

Их устанавливают на звериных тропах, лучше всего в местах естественных препятствий (поваленный ствол дерева, гряда камней и т. п.) или у входа в норку.

В условиях экстремального выживания, когда человек сильно теряет в весе, просто необходима белковая пища. Охота на мелкую дичь и рыбная ловля могут не приносить желаемых результатов. Тогда, приходится обратить внимание на насекомых и их личинки. В насекомых много белка. Итак, какие насекомые годятся в пищу и где их искать.

Муравьи. В лесу масса муравейников и если вы оказались там летом, то можете смело питаться черными муравьями и яйцами муравьев. Муравьев можно есть сырыми (только откусывать голову). Из яиц муравьев можно даже сварить подобие бульона. Нельзя есть рыжих муравьев. Они слишком резкие на вкус и содержат много кислоты.

Жуки, стрекозы. У этих насекомых плотные хитиновые покровы. Но отодрав основной панцирь – остальное можно употреблять в пищу.

Черви. Практически все виды земляных червей пригодны в пищу.

Личинки крупных жуков. В личинках белка больше чем в говядине. Мерзкие создания, но очень питательные. Водятся личинки в трухлых пнях и деревьях, в рыхлой жирной земле, в перегное. Личинки можно запекать на углях.

Кузнечики, саранча. В изобилии появляются на лугах и лесных полянах ближе к концу лета. Кузнечики съедобны. Белка в них очень много. Мелких кузнечиков можно есть прямо так, сырыми. Крупную саранчу можно нанизывать на веточку как шашлык и жарить на костре.

В летне-осенний период можно всегда отыскать грибы, плоды кустарников, съедобные корни, орехи, желуди. С их помощью можно обеспечить организм необходимыми питательными веществами и витаминами. Много в лесу всевозможных ягод – брусники, черники, клюквы.



брусника



черника



клюква

Годятся в пищу плоды и семена многих таежных деревьев – ореха, сосны и особенно кедра. Вполне съедобны опавшие желуди, если их перед обжариванием на углях предварительно вымочить в течение нескольких часов, 2 – 3 раза сменяя воду. Можно есть и грибы, но тут главное быть уверенным в их съедобности: если подозреваете, что гриб ядовит, лучше выбросить его.

Съедобен ли тот или иной плод, иногда можно узнать по косвенным признакам: птичьему помету, обрывкам кожуры и многочисленным косточкам, валяющимся у подножия дерева, поклеванным плодам и т. п. Однако, используя в пищу растения, следует строго придерживаться определенных правил, ибо, ошибочно приняв то или иное растение за съедобное, можно получить серьезное отравление.

Ядовитые свойства растений связаны с содержанием в них алкалоидов, гликозидов, органических кислот, сапонинов. Цвет, запах, вкус незнакомого плода не всегда являются надежными признаками его съедобности. Большой токсичностью обладают некоторые бобовые, молочайные и ряд других представителей растительного мира, отравления которыми могут привести даже к смертельному исходу. При использовании в пищу незнакомых растений, плодов рекомендуется есть за один раз не более 3-5 г. Растительный яд, содержащийся в такой порции, не нанесет организму особого вреда. Если в течение последующих 1-2 ч не появятся признаков отравления (схваткообразные боли в животе, рвота, тошнота, головокружение, расстройство кишечника), значит, растение пригодно в пищу.

Однако в целях профилактики незнакомые плоды и клубни следует тщательно проварить, поскольку большинство растительных ядов разрушается при термической обработке.



таежный



шалаш



звездный



колодец

Идеально подходящих для приготовления пищи четыре вида костров.

Таежные костры складываются из крупных поленьев, уложенных вдоль друг друга и закрепленных вбитыми деревянными колышками (чтобы бревна не разъезжались). Из-за того, что между бревнами возникает сильная вертикальная тяга, жар от такого костра получается очень сильным, а фронт огня — широким.

Костер типа шалаш относительно просто разжечь, правда, имеет он довольно узкую зону нагрева и образует не так много углей, при этом нуждаясь в постоянной подкладке топлива.

Костры в форме звезды и колодца достаточно долго прогорают (в случае звездного костра достаточно лишь периодически сдвигать к центру прогоревшие дрова) и дают очень хорошие и жаркие угли. На таком костре идеально жарить на вертеле куски мяса и тушки убитой птицы.

Не бойтесь голода. Если вы не будете много двигаться, можно запросто продержаться без пищи дней двадцать. Если вы будете просто идти, можно выдержать дней шесть. Некоторые асы путешествий устраивают «голодные походы», чтобы не таскать с собой лишний груз и не тратить время на возню с посудой и пищей. Гигиена голодания такова. Полное голодание переносится легче частичного. Чувство голода присутствует только первые три дня. Надо глушить его обильным потреблением теплой воды. Потом организм подстраивается к ситуации. После примерно 20 дней голодовки чувство голода появляется вновь. Это уже сигнал, что начинается дистрофия. Не набрасывайтесь на пищу сразу. Первые дозы должны быть мизерные, иначе Вы умрете. За 6 голодных дней вы в состоянии преодолеть километров 200. Мало на Земле мест, где этого недостаточно, чтобы выйти к жилью. К голодовке надо себя приучать заранее путем «разгрузочных дней» раз в неделю.