



BUSH CRAFT

Co jeść,
gdzie to znaleźć

I JAK

— PRYZRZĄDZIĆ —



DAVE CANTERBURY

Bestsellerowy autor „New York Timesa”



Bezdroża

Tytuł oryginału: The Bushcraft Field Guide to Trapping, Gathering,
and Cooking in the Wild

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

ISBN: 978-83-283-8087-5

Copyright © 2016 by Simon & Schuster, Inc

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof
in any form whatsoever.

ADAMS MEDIA and colophon are registered trademarks of Simon and Schuster.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

Translation copyright © 2022 Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości
lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.
Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie
książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie
praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi
bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje
były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich
wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych
lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności
za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: redakcja@bezdroza.pl

WWW: <https://bezdroza.pl>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<https://bezdroza.pl/user/opinie/buscoj>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
-------------	---

CZĘŚĆ 1: PROWIANT	13
-------------------------	----

ROZDZIAŁ 1: CO NALEŻY ZE SOBĄ ZABRAĆ?	15
--	-----------

Narzędzie do cięcia	16
Narzędzia do rozpalania ognia	16
Ośłona	17
Metalowy pojemnik	18
Linka	18
Zestaw awaryjny	18
Plecak	19
Potrzeby żywieniowe	20
Woda	24

ROZDZIAŁ 2: ŻYWNOŚĆ WYMAGAJĄCA MINIMALNEJ OBRÓBKI	29
--	-----------

Przekąski i mieszanki z orzechów i bakalii	30
Żywność gotowa do podgrzania lub wstępnie przygotowana	32
Żywność liofilizowana lub w proszku	35

ROZDZIAŁ 3: ZDROWA ŻYWNOŚĆ, KTÓRA NIE WYMAGA PRZECHOWYWANIA W WARUNKACH CHŁODNICZYCH	39
---	-----------

Warzywa i owoce	40
Peklowane mięso	41
Produkty zbożowe	42

ROZDZIAŁ 4: DODATKOWE ARTYKUŁY SPOŻYWCZE 45

Podstawowe składniki	46
Przyprawy	46
Miód	48
Kakao, herbaty i kawa	48

CZĘŚĆ 2: BUSHCRAFTOWE METODY GOTOWANIA 51**ROZDZIAŁ 5: GOTOWANIE POŚRÓD DZICZY 53**

Zawartość turystycznej szafki kuchennej	54
Popularne zamienniki	56

ROZDZIAŁ 6: PRZYGOTOWYWANIE OGNISKA 59

Wybór właściwego drewna	60
Rozpalanie ognia	63
Sprawdzanie temperatury żaru	65
Rozpalanie ognia — zagadnienia zaawansowane	66

ROZDZIAŁ 7: NACZYNIA I PRZYBORY KUCHENNE 83

Materiały, z których może być wykonany sprzęt używany do gotowania ...	84
Podstawowy ekwipunek	87
Gotowanie w jednym garnku	88
Zalety i wady dodatkowego sprzętu kuchennego	90
Dbanie o naczynia	93

ROZDZIAŁ 8: AKCESORIA KUCHENNE PRZYGOTOWYWANE NA ŁONIE NATURY 97

Deski do krojenia i pieczenia	98
Przybory kuchenne	98
Przygotowywanie bardziej wyszukanych akcesoriów z drewna	99
Wykonywanie naczyń podczas wędrówek po łonie natury	102

ROZDZIAŁ 9: KONSTRUKCJE, KTÓRE MOŻESZ Z ŁATWOŚCIĄ WYKONAĆ POŚRÓD DZICZY **105**

Żuraw do zawieszenia garnka	105
Poprzeczka i rożen	106
Trójnogi	107
Kuchnia obozowa Canterbury'ego	108
Palenisko umieszczone na podwyższeniu	110
Pojemniki i naczynia wykonywane w warunkach polowych	110
Inne nietypowe naczynia	111
Piec z gliny	111
Przedmioty potrzebne do obróbki żywności	113
Metalowe przyrządy używane podczas gotowania	114

ROZDZIAŁ 10: METODY OBRÓBKŻ ŻYWNÓŚCI **117**

Smażenie	117
Opiekanie	118
Pieczenie	120
Pieczenie w zamkniętej przestrzeni	120
Gotowanie	120
Duszenie	121
Gotowanie na parze	122

CZĘŚĆ 3: KORZYSTANIE Z DARÓW NATURY **125**

ROZDZIAŁ 11: ULUBIONE PRZEPISY DAVE'A **127**

Stare, sprawdzone rozwiązania	127
Ulubione ekspresowe przepisy	132

ROZDZIAŁ 12: PRZYGOTOWYWANIE NIETYPOWEJ ŻYWNÓŚCI **141**

Stworzenia, które można jeść	142
Stworzenia, których nie należy jeść	143

ROZDZIAŁ 13: ROŚLINY JAKO ŹRÓDŁO POŻYWIENIA 145

Popularne rośliny jadalne	145
Zioła, które przyjdą Ci na ratunek	148
Orzechy	152
Owoce	153
Inne jadalne części roślin	155

ROZDZIAŁ 14: KONSERWOWANIE ŻYWNOŚCI POZYSKANEJ NA ŁONIE NATURY 157

Mąki i mączki	158
Soki	160
Mięso	161

CZĘŚĆ 4: AWARYJNE METODY GOTOWANIA 167**ROZDZIAŁ 15: GOTOWANIE NA SILNIKU SAMOCHODOWYM 169**

Przepisy na dania przyrządzane na silniku	170
---	-----

ROZDZIAŁ 16: NIETYPOWE PALIWA I TABLETKI PALIWOWE 173

Bloki z wiórów	174
Tłuszcz zwierzęcy	174
Żywica sosnowa	174
Tabletki paliwowe i paliwa stałe	175

ROZDZIAŁ 17: PRZYGOTOWYWANIE KUCHENKI 177

Budowanie piecyka raketowego	177
Szwedzka pochodnia	179
Kuchenka z puszki	180
Kuchenka z dwóch puszek	180

ROZDZIAŁ 18: GOTOWANIE NA SŁOŃCU 183

Kuchenka z osłony na szybę samochodową	184
Kuchenka słoneczna a czas gotowania potraw	184

DODATEK A: WARTOŚCI ODŻYWCZE ORZECHÓW 187**SKOROWIDZ 189**



— Rozdział 9 —

KONSTRUKCJE, które możesz z łatwością wykonać POŚRÓD DZICZY

„W dzikości jest przetrwanie świata”.

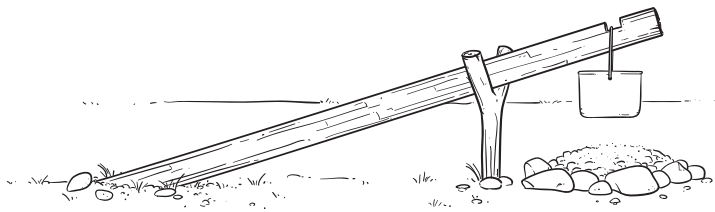
— HENRY DAVID THOREAU

Drewno jest materiałem, z którego można wykonać wiele nieskomplikowanych konstrukcji i przyrządów— warunkiem jest poznanie prostych nacięć i węzłów. Różne haczyki i przyrządy do zawieszania pozwalają umieścić garnek nad ogniem na poprzeczce lub trójnogu. Drągi do wieszania zabitych zwierząt ułatwiają oprawianie zdobyczy, a z drewna i kamieni można przygotować piece oraz różne nieskomplikowane konstrukcje używane do gotowania.

ŻURAW DO ZAWIESZENIA GARNKA

Jeżeli potrzebujesz zawiesić garnek, możesz przygotować prowizoryczny żuraw — wystarczy znaleźć odpowiedni drąg, a następnie oprzeć go pod pewnym kątem o kamień lub pniak drzewa i wbić drugim końcem w ziemię.

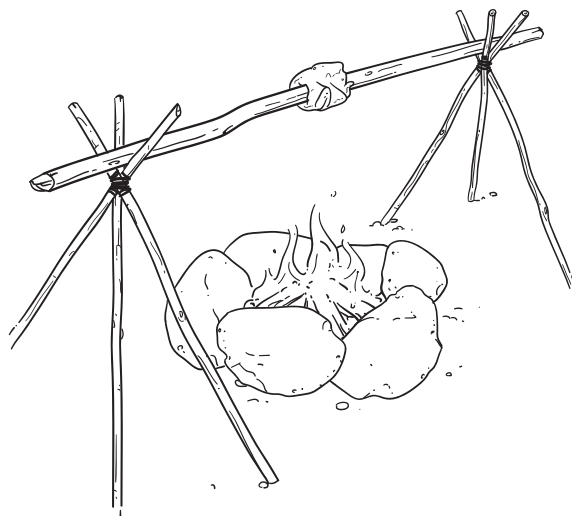
Na uniesionym końcu trzeba jeszcze wykonać nacięcie, które pozwoli zawiesić garnek nad ogniem. Taka konstrukcja wystarczy do przygotowania wszelkiego rodzaju dań jednogarnkowych (patrz: rysunek 9.1).



Rysunek 9.1. Żuraw do zawieszenia garnka

POPZRZECZKA I ROŻEN

Przygotowanie nieskomplikowanej poprzeczki i rożna jest całkiem proste. Znajdź dwie rozwidlone gałęzie o długości mniej więcej 90–120 cm. Wbij je pozbawionymi rozwidleń końcami w ziemię po przeciwnych stronach ogniska. Poprzeczka wykonana z prostego kija pozwoli Ci zawiesić garnek nad ogniem. Żeby dopasować wysokość, na jakiej znajduje się naczynie, możesz użyć kilku haczyków (wykonanych chociażby z metalu, jeśli wolisz takie rozwiązanie).



**Rysunek 9.2.
Prowizoryczny rożen**

Gdy szukasz rozwidlonych fragmentów drewna, nie używaj gałęzi w kształcie litery Y, gdyż pod obciążeniem będą się one rozszczepiać. Wykorzystaj raczej rozwidlenie, które powstało w miejscu, gdzie gałąź wyrosła pod pewnym kątem z drzewa lub z większej gałęzi.

Jeśli potrzebujesz zbudować rożen, znajdź kolejny rozwidlony kawałek drewna. Tym razem możesz użyć gałęzi w kształcie litery Y; drewno powinno być świeżo ścięte, a jego długość musi być większa od odległości między punktami mocowania po obu stronach ogniska (patrz: rysunek 9.2).

TRÓJNOGI

Trójnogi to jedne z najbardziej użytecznych w obozie konstrukcji, można je bowiem dostosować do wielu metod gotowania. Do ich budowy najlepiej używać świeżo ściętych, młodych drzewek posiadających twarde drewno¹. Przygotuj trzy fragmenty drewna o podobnej długości, a następnie połącz je przewiązaniem. Możesz użyć w tym celu przewiązu trójnogu lub zabrać ze sobą metalowy pierścień, który jeszcze bardziej ułatwi Ci zadanie (przykładowy trójnóg został pokazany na rysunku 9.3).



Rysunek 9.3.
Trójnóg używany do gotowania

¹ Z punktu widzenia zasad Leave No Trace, staraj się ograniczyć swój ślad w naturze i wykorzystuj gałęzie pozyskane z powalonego już drzewa lub z wycinki. Nie niszczyć młodych drzewek — *przyp. red.*

KUCHNIA OBOZOWA CANTERBURY'EGO

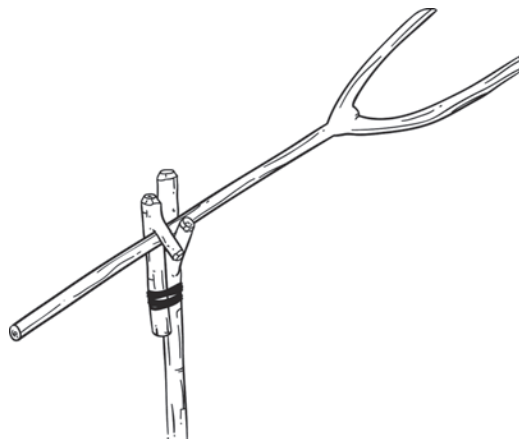
Trójnóg pozwala szybko przygotować kuchnię obozową. Może ona być całkiem nieskomplikowana i sprowadzać się do garnka zawieszzonego nad ogniem, aczkolwiek może też być bardziej wyszukana i obejmować wieszak do wędzenia mięsa lub kratę do opiekania. Przygotowując wielofunkcyjną konstrukcję kuchenną, którą nazwałem „kuchnią obozową Canterbury'ego”, zaczynamy od zwykłego trójnogu. Potem należy go uzupełnić o trzy krótkie, rozwidlone patyki przywiązane w połowie długości do każdej nogi konstrukcji. Ostatni z rozwidlonych patyków na wierzchołku trójkąta powinien być przywiązany tak, żeby był zwrócony do środka konstrukcji, natomiast pozostałe dwa powinny być skierowane na zewnątrz. Na tym etapie można dodać trzy poprzeczki, które będzie można z łatwością usunąć, gdyby nie były akurat używane.

Na zewnętrznych rozwidlonych patykach przymocowanych do trójnogu kładę poprzeczkę, która powinna być nieco dłuższa niż pozostałe dwie, co pozwoli zawiesić przybory kuchenne w taki sposób, żeby nie przeszkadzały podczas gotowania, a zarazem znajdowały się pod ręką. Gdybyś potrzebował wieszaka do suszenia mięsa, możesz teraz przyciąć i ponacinać poprzeczki, które ułożysz na zbudowanym właśnie trójkącie. Również te elementy konstrukcji można usunąć, gdyby nie były chwilowo potrzebne.

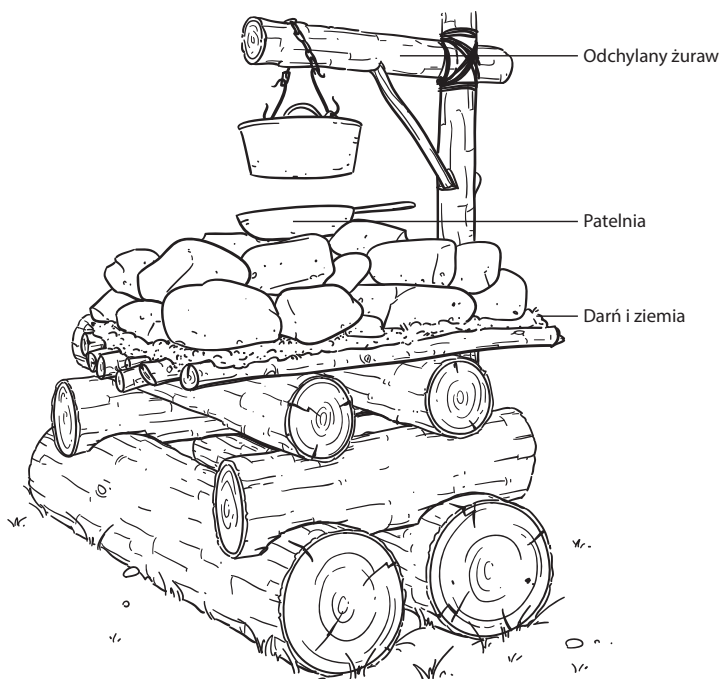
Do centralnego punktu trójnogu przymocuj regulowane jarzmo złożone z linki i patyka z nacięciem. Możesz dodawać lub usuwać ten element w zależności od tego, w jaki sposób zamierzasz przyrządzać dany posiłek. Na najdłuższej poprzeczce należy umieścić kilka haczyków, które pozwolą zawiesić nad ogniem więcej niż jedno naczynie.

Nie da się przecenić użyteczności trójnogu, gdyż z łatwością można modyfikować zarówno rozstaw nóg i oś konstrukcji, jak i odległość od ognia, regulowaną przy użyciu jarzma lub haczyków umożliwiających niewielkie zmiany (rysunek 9.4 pozwoli Ci lepiej przyjrzeć się regulowanemu jarzmu).

Jeśli chcesz użyć tej konstrukcji do pieczenia lub wędzenia, świetnie sprawdzi się folia NRC owinięta wokół trójnogu błyszczącą warstwą do wewnątrz.



Rysunek 9.4. Regulowane jarzmo



Rysunek 9.5. Kuchnia w formie ołtarza

PALENISKO UMIESZCZONE NA PODWYŻSZENIU

Jeśli wolisz trwalsze rozwiązanie, które zapewnia bardzo duży komfort gotowania i dobrze sprawdza się w miejscach zagrożonych pożarami, możesz przygotować ognisko na podwyższeniu. Jest ono wykonywane z naturalnych materiałów — w tym celu musisz zbudować z bali konstrukcję na planie prostokąta (powinna mieć wysokość 1 m i boki o długości odpowiednio 90 i 120 cm). Wypełnij ją ziemią i przygotuj na górnej powierzchni ognisko. Możesz też uzupełnić całość o rozwidłone patyki oraz słupki z poprzeczkami służącymi do zawieszania nad ogniem naczyń. W ten sposób uzyskasz komfortowe stanowisko do gotowania, a jeśli chodzi o użytkowanie długoterminowe, z boku z łatwością można dobudować piec z gliny. Inny przykład konstrukcji paleniska, w którym ziemia jest tylko na wierzchu, a całość pusta w środku, został pokazany na rysunku 9.5.

POJEMNIKI I NACZYNIWA WYKONYWANE W WARUNKACH POŁOWYCH

Wykonanie zestawu garnków z opróżnionych puszek po jedzeniu jest całkiem proste. W praktyce możesz zrobić naczynie do gotowania, używając po prostu otwieracza do puszek. Duża puszka o pojemności 3–3,5 l świetnie nadaje się na garnek, zwłaszcza jeśli doczepisz do niej pałak z drutu.

Z mniejszej puszką, która zawierała na przykład zupę, możesz zrobić kubek. Wewnątrz takiej puszką zmieści się plastikowa butelka po napoju gazowanym, pełniąc funkcje manierki. Grubsze butelki (takie, w których sprzedawane są np. napoje izotoniczne) można włożyć do nieco większej puszką po gulaszu. Jeśli chodzi o dołączanie do puszek uchwytów, mniejsze naczynie możesz owinąć drutem, natomiast w większym należy zrobić otwory pozwalające zaczepić druciany pałak. Jeśli połączysz puszkę po gulaszu z odwróconą puszką po tuńczyku, zapewnisz sobie pokrywkę do mniejszego garnka, a gdybyś potrzebował płytkiego rondla, w tej roli sprawdzi się tania foremka do pieczenia okrągłych ciast. Jako rączki możesz użyć tanich kombinerek, pamiętając, że taki płytki rondel może też pełnić funkcję talerza.

Poskładany arkusz grubej folii aluminiowej używanej do owijania pieczonych potraw świetnie dopełni ten budżetowy zestaw.

INNE NIETYPOWE NACZYNNIA

Nie brakuje innych przedmiotów, których możemy używać do gotowania, choć najczęściej nie zdajemy sobie z tego sprawy. Miski dla psów — mniejsze lub większe, płytsze lub głębsze — są na przykład wykonane ze stali nierdzewnej i mają bardzo przystępne ceny. W połączeniu z rączką z kombinerek stają się świetnymi patelniami. Dwie takie miski połączone ze sobą metalowymi klipsami biurowymi zamieniają się w bardzo zgrabny, przenośny piekarnik, a ponieważ jedna mieści się w drugiej, taki sprzęt będzie też zabierał niewiele miejsca.

Patelnie do płukania złota — czyli naczynia z wysokimi ściankami bocznymi — też są wytwarzane ze stali. Dobrze sprawdzają się w roli płytkich rondli i talerzy, a w zależności od tego, co robimy akurat na świeżym powietrzu, mogą pełnić wiele różnych funkcji. Zdarzało mi się przyrządzać na takich patelniach rozmaite dania, od ryby aż po fasolkę po bretońsku.

PIEC Z GLINY

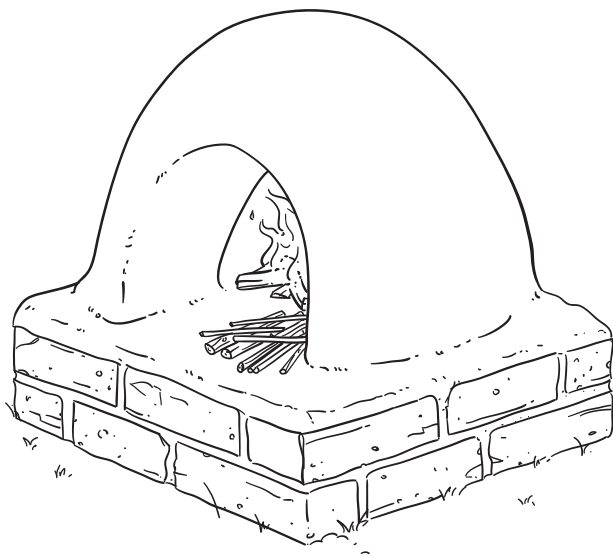
Do przygotowania takiego pieca będziesz potrzebować dobrej jakościowo, względnie czystej gliny. W wielu częściach lasów we wschodniej części Stanów Zjednoczonych tego rodzaju materiału warto szukać w pobliżu brzegów rzek. Napelnij gliną kilka 20-litrowych wiader, a następnie przetransportuj je do obozu. Jeśli chcesz wykonać z niej garnki, glinę trzeba będzie oczyścić, a następnie wymieszać ze spoiwem w rodzaju puchu pałki szerokolistnej lub piasku. Do budowy pieca gliny nie trzeba dodatkowo przygotowywać.

BUSHCRAFTOWA RADA

Gliny możesz też użyć, przyrządzając drobne ssaki, ryby i ptaki. Najpierw wypatrosz zwierzę i odetnij mu głowę oraz łapy lub skrzydła. Nie ma potrzeby obdzierać go ze skóry lub oskubywać z piór. Zamiast owijać mięso w folię, obłóż je gliną (nie powinny wystawać spod niej żadne łuski, futro ani pióra). Potem ułóż całość na gorących węglach, żeby się upiekła. Gdy glina stwardnieje, rozbij ją i oczyść z niej mięso (czas przyrządzania różnych zwierząt będzie krótszy lub dłuższy, ale przeważnie ten proces trwa około godziny). Pióra, łuski, futro i inne niejadalne części powinny odpaść razem z gliną.

Usyp na płaskim terenie kopiec z wilgotnej ziemi odpowiadający rozmiarami wnętrzu Twojego pieca, a potem pokryj tę konstrukcję warstwą gliny o grubości nieco ponad 1 cm. Jeśli robisz to w słoneczny dzień, po jakiejś godzinie glina powinna stwardnieć na tyle, żeby dało się w niej rzeźbić oraz wykonać otwór od frontu i znajdujący się w górnej części pieca komin o średnicy 5-10 cm.

Całą konstrukcję zostaw na kilka dni na słońcu, aby wyschła i porządnie stwardniała od zewnątrz; później ostrożnie usuń ze środka ziemię i zbuduj w piecu niewielkie ognisko. Stopniowo podsycaj je, by wypalić wnętrze konstrukcji. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, będziesz w stanie przyrządzić w piecu posiłki, odsuwając gorące węgle na boki i umieszczając jedzenie pośrodku (patrz: rysunek 9.6).



Rysunek 9.6. Piec z gliny

PRZEDMIOTY POTRZEBNE DO OBRÓBKI ŻYWNOSCI

Omówiłem już sprzęt potrzebny do gotowania i spożywania posiłków, ale nie opisałem jeszcze narzędzi używanych do obróbki żywności. Zawsze musimy pamiętać o narzędziach do cięcia, które będą potrzebne do przygotowywania jedzenia, ponieważ istnieje niewielkie prawdopodobieństwo, że uda się je narychcić w obliczu napotkanej potrzeby. Warto zatem rozważyć zabranie ich ze sobą.

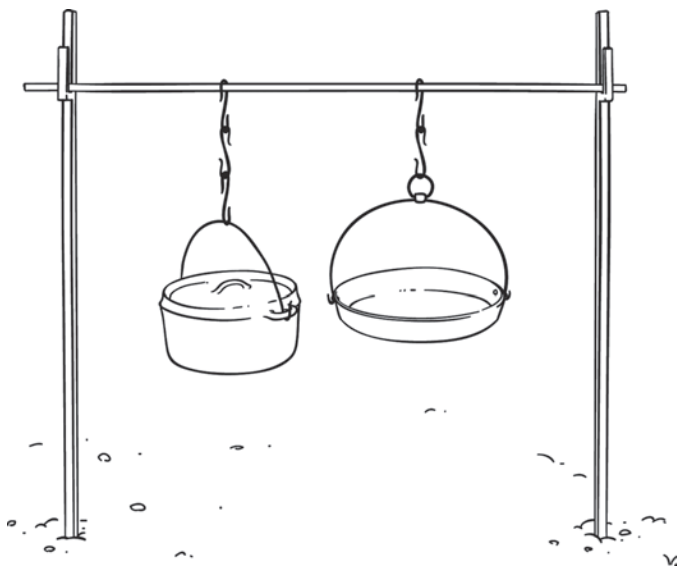
- **Nóż** — jest absolutnie niezbędny. Jeśli chodzi o finki, jestem zwolennikiem noży przypominających kształtem noże rzeźnicze. Gdy dysponujesz dobrym, solidnym nożem, obróbka żywności będzie Ci przychodzić z większą łatwością.
- **Nóż ulu** — kolejnym narzędziem, które warto wrzucić do plecaka, jest nóż do siekania (zwany też nożem ulu). Jego zakrzywione ostrze bardzo przydaje się w wielu sytuacjach, od krojenia warzyw po obdzieranie zwierząt ze skóry. Takie noże są też zazwyczaj całkiem lekkie.
- **Siekiera lub toporek** — mogą Ci ułatwić oprawianie większych zwierząt (do tego zadania pomocna może się też okazać piła).
- **Piła** — wiele składanych pił kabłąkowych można wyposażyć w ostrze do cięcia kości, aczkolwiek nieźle sprawdzi się też ostrze do metalu. Piła kabłąkowa o długości 30 cm umożliwi sprawne przygotowanie drewna opałowego, a na dodatek łatwo założyć do niej ostrze do metalu, dzięki czemu stanie się w obozie bardziej uniwersalnym narzędziem. Firma Bahco oferuje piłę o długości 30 cm, która jest sprzedawana w zestawie z ostrzami do cięcia świeżego drewna i metalu. Największą zaletą ram wykonanych z rurki jest to, że o ile zdołasz je spakować, okażą się w praktyce niemal niezniszczalne.
- **Szczypce** — porządna para starych szczypiec płaskich towarzyszy mi podczas niemal wszystkich wypraw na łono natury. Tego narzędzia można użyć do usunięcia skóry sumy, pozbawienia martwego zwierzęcia kości ogonowej lub podważenia przykrywki kociołka. Szczypce przydają się też, gdy trzeba chwycić pałak gorącego garnka lub zdjąć naczynie z ognia i przenieść je w miejsce, gdzie jedzenie będzie nakładane na talerze.
- **Miarki** — dysponowanie kilkoma miarkami ułatwi Ci życie. Możesz wykonać improwizowane miarki, umieszczając odpowiednią podziałkę na swoim kubku. Dobrze, aby łyżka do jedzenia miała pojemność łyżki stołowej.

METALOWE PRZYRZĄDY UŻYWANE PODCZAS GOTOWANIA

Jeśli masz stały obóz lub korzystasz z jakiegoś środka transportu, możesz zabrać ze sobą metalowe lub kute akcesoria do gotowania. Jeśli chcesz ograniczyć ciężar ekwipunku, możesz wybrać podobny sprzęt, tyle że wykonany ze stali. Niektóre z tych akcesoriów pozwolą Ci zaoszczędzić czas i uniknąć irytacji, czyniąc życie obozowe zdecydowanie przyjemniejszym.

PRĘTY Z ŻELAZA

Chociaż dwa drewniane paliki o podobnej średnicy wycięte ze świeżego drewna stanowią całkiem przyzwoite rozwiązanie tymczasowe, dzięki któremu można zawiesić garnki i patelnie nad ogniskiem rozpalonym między takimi słupkami, pręty z żelaza (rożny) zdecydowanie ułatwiają życie i ważą zaledwie 1 kg. Takie akcesoria wykonywane są z płaskich profili o szerokości ok. 4 cm i długości 60 cm. Można je rozstawić wśród polan lub kamieni i rozpałić pod nimi ognisko, a cały system da się potem łatwo dopasowywać do różnych patelni i garnków. Ponieważ owe pręty wykonane są z płaskowników, są trwałe i można je z łatwością wyprostować, gdyby z jakiegoś powodu się wygięły (patrz: rysunek 9.7).



Rysunek 9.7. Pręty z żelaza

ŁAŃCUCHY I JARZMA

Jedną z rzeczy, które mogą zdecydowanie ułatwić Ci życie i zapewnić na dłuższą metę większe poczucie bezpieczeństwa, jeśli nie masz zbyt wielkiego doświadczenia w kwestii wycinania różnych konstrukcji z drewna, jest lekki łańcuch o długości 45–60 cm z przymocowanymi na obu końcach hakami. Taki łańcuch pozwoli Ci dopasować wysokość, na jakiej zawieszasz nad ogniem garnki — czy to na trójnogu, czy też na poprzeczce.

Jarzmo jest kolejnym elementem, który umożliwi Ci wprowadzanie niewielkich zmian, jeśli chodzi o podwyższanie lub obniżanie punktu mocowania naczynia. Możesz z łatwością przygotować coś takiego, wykorzystując lekki łańcuch i prosty pręt o długości ok. 30 cm, którego końce wyginasz pod kątem ok. 60° w kształt haków, oba w tym samym kierunku. Łańcuch zaczepiasz na szczycie trójnogu, a pręt wsuwasz w ostatnie, dolne ogniwo zwisającego łańcucha. Dolny hak pręta służy do zawieszenia garnka, natomiast górny zaczepiasz o ogniwa łańcucha. Regulacja wysokości zaczepionego kociołka następuje poprzez przesunięcie pręta wzdłuż łańcucha w górę lub w dół i zaczepienie pręta o ogniwa górnym hakiem, co umożliwia dopasowywanie długości jarzma z dokładnością do jednego ogniwa.

RADY I SUGESTIE

- Przybory i sprzęty kuchenne mogą pochodzić z Twojej kuchni lub sklepu charytatywnego i nie muszą wcale kosztować fortuny. Można je podgrzewać w ogniu, a jeśli zajdzie taka potrzeba, zginać, żeby łatwiej się pakowały.
- Akcesoria z kutego żelaza można kupić w sklepach ze sprzętem survivalowym, ale jeśli masz zdolności manualne i niezbędny sprzęt, to możesz je wykonać samodzielnie.
- Smażenie na szpikulcu nie wymaga wyszukanego sprzętu. Jeśli zdołasz wbić w jedzenie ostry patyk, a potem będziesz w stanie utrzymać go nad ogniem, nie potrzebujesz bardziej skomplikowanego ekwipunku.
- Warto się zainteresować używanymi opiekaczami — tego typu sprzęt pozwoli Ci przygotowywać gorące kanapki, ciasta i inne smakołyki.

- Trójnogi pozwalają zwiększyć powierzchnię do gotowania, z jakiej możesz korzystać. Jedno danie może się gotować w zawieszonym garnku, a inne — w płytkim rondlu lub w zawiniątku z folii aluminiowej na gorących węglach poniżej.
- Trójnogi mogą też być wykorzystywane w obozie do celów innych niż gotowanie. Lina rozpięta między dwoma trójnogami świetnie sprawdzi się jako sznur do suszenia prania.

SKOROWIDZ

A

akcesoria kuchenne, 97
aluminium, 86, 94

B

babka, 149
białko, 20
bulwy, 156

C

cebule, 155
cukier klonowy, 161
cynamon, 47
czaga, 49
czerecha, 154
czosnek, 47

D

deski do krojenia
i pieczenia, 98
dół ziemny, 92
drewno, 25
duszenie, 121
dziennie
zapotrzebowanie
kaloryczne, 23
dziewanna, 149
dzika winorośl, 155
dziki bez, 154

E

ekwipunek, 87
energia spalanego
drewna, 61

F

filtr z butelki, 27
filtrowanie wody, 25

G

gałka muszkatołowa, 47
gorczyca, 47
gotowanie, 27, 51, 120,
183
na parze, 122
na silniku
samochodowym,
169
w jednym garnku, 88
goździk, 47

H

herbata, 48
z igieł sosnowych, 23

I

imbir, 47

J

jagoda, 154
jarzma, 115
jedzenie
koników polnych, 142
owadów, 141, 144
pędraków, 143, 144
pszczół i szerszeni,
143
robaków, 141, 142
skorpionów, 143
ślimaków, 143
termitów, 143
jedzenie trujące
gąsienice, 143
moskity i kleszcze,
144
owady i robaki
o jaskrawym
zabarwieniu, 144
pajęczaki, 143
jeżyna, 154

K

kakao, 48
kawa, 48
kociołek, 55, 89
kolendra, 47
konserwowanie, 157
korzenie, 156
krwawnik pospolity, 150

kuchenka
 słoneczna, 184
 z dwóch puszek, 180
 z osłony na szybę
 samochodową, 184
 z puszki, 180
 kuchnia obozowa, 108
 kurkuma, 47

L

linka, 18

Ł

łańcuchy, 115
 łuk ogniowy, 67

M

malina, 154
 mąka
 z pałki szerokolistnej,
 159
 z żołądździ, 158
 metalowy pojemnik, 18
 miarka, 55, 113
 mięso, 161
 peklowane, 41
 suszenie, 162–164
 suszona wołowina, 32
 mięta, 150
 miód, 48
 mniszek lekarski, 150
 morwa, 155

N

naczynia
 emaliowane, 85
 z ceramiki, 94
 nietypowe, 111

z gliny, 94
 z wypalonym
 wnętrzem, 102
 napar, 151
 stosowany
 zewnętrznie, 151
 narzędzia
 do cięcia, 16
 do rozpalania ognia,
 16
 niecierpek
 pomarańczowy, 149
 nóż ulu, 113

O

obróbka żywności, 113,
 117
 ognisko, 59
 okład, 150
 oliwnik baldaszkowy,
 155
 opiekanie, 118
 na kamieniach, 119
 na patelni, 119
 na rożnie, 118
 orzechy
 arachidowe, 188
 hikorowe, 152
 laskowe, 187
 makadamia, 188
 nerkowca, 187
 pekan, 188
 wartości odżywcze,
 187
 włoskie, 153
 orzeszki piniowe, 152,
 188
 owady, 141
 owoce, 153

P

palenisko, 110
 paliwo
 bloki z wiórów, 174
 stałe, 175
 tabletki paliwowe, 175
 tłuszcz zwierzęcy, 174
 żywica sosnowa, 174
 pałka szerokolistna, 149
 peklowane mięso, 41
 piec z gliny, 111
 piecyk raketowy, 177
 pieczenie, 120
 w zamkniętej
 przestrzeni, 120
 piekarnik, 91
 pieprz cayenne, 46
 piła, 113
 pistacje, 188
 plecak, 19
 płytki rondel, 55
 podpłomyki, 160
 podstawowy ekwipunek,
 87
 pojemnik na wodę, 55
 pojemniki z kory, 103
 pręty z żelaza, 114
 produkty zbożowe, 42
 prowiant, 13
 przekąski, 30
 przepis
 Bułeczki, 128
 Burrito spod maski,
 171
 Chleb z żołądździ i pałki
 szerokolistnej, 160
 Ciasto owsiane marsi,
 135
 Cobbler z malinami,
 132

- Curry z kurczakiem i ryżem, 33
- Danie teksańsko-meksykańskie, 33
- Gulasz wółczykija, 130
- Hush puppies, 136
- Jajka po szkocku, 129
- Kiełbasa w sosie, 37
- Kiełbaski w cieście, 132
- Kolacja z ryżu i kiemysy, 36
- Kowbojska kawa, 49
- Mieszanka orzechowo-bakaliowa, 30
- Mieszanka orzechowo-bakaliowa Dave'a, 30
- Mięso i ryby suszone przy użyciu soli, 163
- Mysłiwskie stir-fry, 35
- Naleśniki z gryssiku, 43
- Nuggetsy z wieprzowiny, 127
- Obozowa jambalaya, 131
- Owoce pod owsianą kruszonką, 138
- Owocowa skórka, 31
- Peklowana ryba, 137
- Pieczone faszerowane ziemniaki, 171
- Pieczyno czosnkowe prosto z jeepa cherokee, 171
- Potrąwka z kurczaka, 33
- Prosty cobbler brzoskwiniowy, 138
- Prosty cobbler czekoladowo-wiśniowy, 139
- Prosty pemikan, 31
- Pstrąg pieczony w folii aluminiowej, 133
- Pudding chlebowy, 131
- Ryż z suszoną wołowiną, 32
- Smażone kulki kukurydziane z serkiem śmietankowym, 38
- Smażone placki kukurydziane, 37
- Sos chrzanowy, 137
- Survivalowy chleb, 128
- Szaszłyki z kiełbasy, 133
- Szybki kurczak z kluskami, 36
- Traperskie śniadanie, 129
- Twaróg, 134
- Zupa z 9 odmian fasoli, 130
- przybory kuchenne, 55, 93, 98
- z drewna, 93
- przypraw, 46
- R**
- robaki, 142
- rondle, 90
- rośliny, 145
- gorzkie, 151
- jadalne, 145
- cebula, 147
- cibora jadalna, 147
- czosnek niedźwiedzi, 147
- młode liście topianu, 147
- mniszek lekarski, 147
- pałka szerokolistna, 146
- pasternak, 147
- strzałka wodna, 147
- kleiste, 151
- o właściwościach leczniczych, 150
- ściągające, 151
- wiatropędne, 152
- rozpalanie ognia, 63, 66
- krzemień i stal, 77
- łuk ogniowy, 67
- materiały, 79
- narzędzia, 67
- promienie słoneczne, 80
- uzyskiwanie żaru, 76
- rozeń, 106
- S**
- sadziec przerośnięty, 150
- siekiera, 113
- skórka owocowa, 31
- smażenie, 117
- soda oczyszczona zastosowania, 46
- soki, 160
- sole mineralne, 21
- sprzęt do gotowania, 84
- stal, 85
- bez dodatkowych powłok, 94
- nierdzewna, 85, 94

struganie akcesoriów
kuchennych, 100
suszenie mięsa, 162
na słońcu, 163
w niskiej
temperaturze, 164
w podwyższonej
temperaturze, 163
suszona wołowina, 32
syrop klonowy, 161
szałwia, 47
szczypce, 113
sztućce, 55
szwedzka pochodnia,
179

T

temperatura
żaru, 65
dla mięsa i ryb, 66
tłuszcze, 21
trójnóg, 107
truskawka, 154
turystyczna szafka
kuchenna, 54
artykuły spożywcze, 56

naczynia, 55
przybory kuchenne, 55
tytan, 86, 94

W

wartości odżywcze
orzechów, 187
warzywa i owoce, 40
wędzenie na zimno, 164
węgiel drzewny, 148
węglowodany, 21
wiatr, 25
witaminy, 21
rozpuszczalne
w tłuszczach, 22
rozpuszczalne
w wodzie, 22
właściwości roślin, 148
woda, 24
filtrowanie, 25
gotowanie, 27
wykonywanie naczyń,
110, 102
wywar, 151

Z


zamienniki produktów,
57
zdrowa żywność, 39
zestaw awaryjny, 18
zioła, 148
zwęglony materiał, 79,
80

Ż

żelazo, 94
żeliwo, 84, 94
żuraw do zawieszenia
garnka, 105
żurawina, 154
żywność
liofilizowana, 35
w plastikowych
słoikach, 34
w proszku, 35
w puszkach, 34
w torebkach, 32

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Dzika natura. Poznaj ją, a ona Cię nakarmi!



Bushcraft oznacza umiejętność radzenia sobie na łonie natury. Przydaje się niezależnie od tego, czy chodzi o rekreacyjny weekendowy wyjazd, czy też o sytuację awaryjną, kiedy trzeba walczyć o przetrwanie. Jedną z ważniejszych kwestii jest dostęp do pożywienia. Co prawda można wytrzymać bez posiłku dzień lub dwa, jednak lepszym pomysłem jest pożywić się jadalnymi roślinami, które można przyrządzić za pomocą kilku prostych narzędzi. Jeszcze ważniejsza jest wiedza o tym, jak pozyskać wodę, którą można bezpiecznie pić.

Oto przewodnik po sprzęcie, technikach i produktach, które są niezbędne do przygotowania pożywienia w dzicy. Opisano w nim, jak zapewnić sobie smaczne i pożywne posiłki i dzięki temu cieszyć się każdą chwilą spędzoną z dala od cywilizacji. W książce kompleksowo omówiono zagadnienia: od ekwipunku i prowiantu, przez techniki wytwarzania potrzebnych narzędzi w dzicy i odnajdywania pożywienia, po metody gotowania w sytuacjach ekstremalnych, gdy do dyspozycji pozostaje kilka przedmiotów i własna pomysłowość. Znalazły się tu również podpowiedzi, w jaki sposób gromadzić, konserwować i przechowywać znalezione żywność. Bardzo ciekawym uzupełnieniem tych wskazówek są przepisy, które warto wypróbować podczas własnych wędrówek!

W książce:

- jaki ekwipunek, narzędzia i prowiant warto zabrać na wyprawę
- jak zapewnić sobie wodę zdatną do picia
- jak gotować na łonie natury bez kuchenki turystycznej
- skąd brać żywność w dzicy
- które rośliny zbierać i jak przygotowywać z nich posiłki

Dave Canterbury jest instruktorem sztuk przetrwania i współwłaścicielem jednej z najlepszych amerykańskich szkół survivalu, Pathfinder School w Ohio. Jest też redaktorem naczelnym pisma „Self Reliance Illustrated” i autorem książek o bushcrafcie. Kiedyś był zawodowym wojskowym, dziś jest uważany za jednego z najlepszych instruktorów survivalu.

ebook dostępny na:

ebookpoint

 **Bezdroża**

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://bezdroza.pl/promocje>
Przewodniki najchętniej czytane:
• <http://bezdroza.pl/bestsellery>
Zamów informator podróźniczy:
• <http://bezdroza.pl/newsletter>

 Księgarnia internetowa:
<http://bezdroza.pl>

ISBN 978-83-283-8087-5



9 788328 380875

Cena 49,90 zł

**adams**
media