



КОРИСНА ЗНАЊА
И ВЕШТИНЕ

ИСХРАНА У ПРИРОДИ

Од око 350 000 биљних врста, које расту на земљиној кугли, приближно једна трећина може да се једе, а човек стварно користи за јело једва око 600 врста. Од два милиона животињских врста, јестиво је само око 50. Природа је, истина, препуна јестивих биљака и животиња, па то огромно благо само ваља зналачки искористити. Свуда нас окружују потенцијални кулинарски специјалитети, и на земљи и у ваздуху, у води, под земљом. Све је надхват руке. Али, треба бити опрезан...



ПОДАЦИ КОЈИ ОПОМИЊУ

ПРЕТИ ЛИ НАМ ГЛАД

У протеклих 700 година, на простору који је покривала СФРЈ, забележено је 120 пандемија или епидемија глади. Највише „гладних година“, чак 27, забележено је у 18. веку. Тада је било и оних који су радије умирали од глади него што су спас тражили једући змије, пужеве, зелембаће, жабе, дивље биље... А разлози за то јесу: незнање (које су јестиве биљке и животиње, каква им је хранљива вредност, где се могу пронаћи и како се могу припремити за трпезу) и окоштале навике у исхрани, односно предрасуде (људи их формирају још од малих ногу, гадљивост и страх од тровања).

Елики друштвени потреси, попут ратова, елементарних непогода, неродних година, уз остале недаће, неминовно доносе – глад. За храну се оправдано каже да је услов живота.

Организација уједињених нација за исхрану и пољопривреду (FAO) већ неколико деценија упозорава да је глад један од највећих проблема човечанства, који у будућности може да поприми катастрофалне размере. На земљиној кугли сваке године произведе се нешто више од половине светских потреба беланчевина. И док једни живе у изобиљу, други гладују.

Више од 30 одсто становника у свету буквално нема шта да једе, а није ни мали број оних чија је исхрана поремећена, јер не садржи потребне хранљиве материје. Сваке године десетине хиљада деце, тек што угледа свет, умире од глади. Сурови данак сваке године плати између петсто и седамсто педесет хиљада недужних становника наше планете.

Према статистичким подацима најмања производња хране је у земљама у развоју. У Азији, у којој живи 58 одсто целокупног становништва, на пример, производи се само 38 одсто житарица (од укупне количине у свету), а у Африци (у којој живи 10 одсто становништва) једва – 5 одсто.

■ НЕЗНАЊЕ УБИЈА

Научна виђења исхране у блиској будућности нису нимало оптимистичка. Свет је суочен са израженом енергетском кризом. Око 1,1 милијарда људи нема приступ исправној води за пиће, а само 2,6 милијарди становника наше планете имају на располагању минималне санитарне услове. Безмало 5.000 особа, углавном деце млађе од пет година, дневно умире од болести изазваних природном водом. Домаћинства која нису прикључена на водовод троше у



– З Н А Њ А И В Е Ш Т И Н Е

просеку 90 минута дневно на допремање воде за основне потребе.

У протеклих 700 година, забележила је историја, на простору који је покривала СФРЈ забележено је 120 пандемија или епидемија глади. Неке су трајале и до седам година. Највише „гладних година“, чак 27, забележено је у 18. веку. Два века касније гладовало се у три наврата: од 1916. до 1918, па 1935. и од 1941. до 1945. године.

Током тих година било је и оних који су радије умирали од глади него што су спас тражили једући змије, пужеве, зелембаће, жабе, дивље биље... Драстичан пример глади збио се у Херцеговини и Црној Гори од 1916. до 1918. године, када су становници тих крајева јели кожу од старих опанака, хростову кору, а избегавали дивље биље и животиње. Разлози томе могу се наћи у гадљивости, незнању, предрасудама, укорененим навикама.

За време великих оскудица у храни, намирницама се располагало као са највећим благом, што сликовито описује наш нобеловац Иво Андрић у књизи „Жена на камену“:

„То мало хране тешко се набавља, шкрто дели, манијачки штеди и чува, и на крају одржава само дух у човеку, али не даје ни снаге, ни радости.“

Глад је узимала свој данак, посебно у ратним годинама, чији је редован сапутник. Занимљиво сведочанство о томе налазимо у казивању академика Владимира Стипетића: „Бројне су књиге написане о рату, али је мало њих признавало чињеницу да су војници људи од крви и меса. Армије се у тим књигама повлаче или напредују, нападају их или врше противнападе, заобилазе непријатеља или су опколене: ватрене се тачке *омекшавају* артиљеријом пре напада;

говори се о мртвима и рањенима код непријатеља и у властитим редовима. Главномандујући победничке армије је геније, онај противнички – тек мало способан војник. За разлику од такве историје, историја глади нема великих датума. Зна се, додуше, прилично добро где се збила свака од њих, колико је дуго трајала, колико је људи патило од ње, колико је мањкало хране и колико је оно што се продавало стопоу стајало. Зна се и број мртвих и доживотно нападених људи...“

■ ВЕЛИКА СТРАДАЊА

Али нема говора о генерацијама у којима ће се видети, ментално и физички, последице те глади. Војсковође које се боре успешно против глади, најчешће не памтимо.

Глад нас није мимоишла ни током минула два светска рата, вођена и на нашем тлу. Нису били гладни само борци. Недостатак намирница осећао се готово на сваком кораку, у сваком кутку земље. Мало ко је у тим данима био сит. Основни узрок несташице основних производа хране био је нагли пад пољопривредне производње. Наиме, у оба рата око 80 одсто земљорадника борило се с пушком у руци. На нагло опадање пољопривредне производње утицале су и пљачке окупатора, њихово запоседање одређене територије, мобилизација сељака, кола и вучне снаге, одлучност родољуба да се непријатељу не да ни зрно жита.

Историчари су забележили да је у планинама Црне Горе и Албаније, приликом одступања Српске војске (у току Првог светског рата), погинуло и умрло од глади и болести око 250.000 бо-



раца. Страдало је и око две трећине од 200.000 становника који су се повлачили заједно са војском.

О том времену остали су бројни извештаји команданата јединица, или хроничара, који су помно бележили све што се догађало током ратних година. И у тим сведочанствима искушења и страдања остале су исписане овакве потресне речи: „Већ сати-ма ходамо, а чини ми се да идемо у круг. Ноге више не осећам... Овде се воде даноноћне борбе. Губици су велики. Велики број је оскудно одевених и босих. Хладноћа... премореност... хронична глад... болести... авет глади надвила се над бригаде... глад је почела давити сву војску...”

Током Народноослободилачке борбе, у недостатку редовне хране, борци, па и јединице, не тако ретко јели су оно што су могли да пронађу у природи. У књизи „Прва пролетерска“, између осталог, пише;

„На згариштима се тражи и бере коприва... Затим се прелазе на други „артикал“. То је коријен кађуна, који има плав љевкаст цвијет. И сиров се може јести, али је боље ако се кува... Постоји и још један „артикал“: сријемуша, у ствари, дивљи бели лук. Расте само у шумама... Иако хранљива, сријемуша је опасна. Поједе ли се на гладан стомак, што је најчешће, онда пада тешко. Понекад им и позли... Убрзо на пољани између лучких катуна одјекну пуцањ. Издијелисмо коња. Сваком борцу по парче. Не може се кувати, нема толико казана. Зато ивицом катуна засија ђердан од ватри. Док је још топла, коњетина је укусна. А чим се охлади, месо постане кисело и тврдо као камен....

Почетком јуна на Вучеву су се увелико кувала јела од разних трава – киселице, сремуже, младог буковог листа, коре од буче...”

■ НЕПРЕСУШНИ ИЗВОР ХРАНЕ

Како с правом кажу научници, природа наше земље није само „зелени украс“ већ, превасходно, неисцрпни резервоар јестиве флоре и фауне. А разлози што се у прошлости наши очеви, дедови и прадедови нису сналазили у природи јесу: незнање (које су јестиве биљке и животиње, каква им је хранљива вредност,



ЈЕЛОВНИК У НЕМАШТИНИ

У природи се јеловник разликује од оног који је „на програму“ код куће. За доручак се може припремити чај од лишћа дивље руже са пужевим ражњићима, за ручак – чорба од дивљих биљака с корњачиним месом, паприкаш од јежевог меса, салата од бујади и десерт од шумских јагода. За вечеру се од дивљачи може спремити ловачки гулаш са салатом од сремуже. У природи може да се спреми и веома укусна шницла: мало враниног меса, мало коприве, боквице или чега другог, мало јаја, разуме се – птичијих. Њих има у пролеће. А лети и у јесен за фаширане шницле могу да се употребе мравља јаја.

убрајамо ратове, елементарне непогоде и друге катастрофе), многи су већ били упућени на природу. То се може догодити и убудуће. Готово са сигурношћу се може тврдити да мали број људи зна да је од око 350.000 биљних врста на кугли земљској, приближно једна трећина, јестива. Људи у својој исхрани данас користе једва око 600 врста. Још је чудније да се од око два милиона животињских врста у исхрани користе само 50. ■

где се могу пронаћи и како се могу припремити за трпезу) и окоштале навике у исхрани, односно предрасуде (људи их формирају још од малих ногу, гадљивост и страх од тровања). Када глад притисне, тада се најчешће заборавља на све друго. Зато знање и умеће да се хранимо оним што природа пружа може и те како да користи. Никад се не зна када ће се неко наћи у каквој неприлици, када му природа може бити драгоцен савезник и једини извор хране. Да ли ће преживети, зависи од одговора на питање хоће ли смоћи довољно снаге да се одупре недаћама да се одрекне бескорисних навика и схватања и да, уз претходно познавање биљног и животињског света, обезбеди организму све неопходне хранљиве материје.

Огромно богатство хране које природа пружа, остаје неискоришћено.

У прастара времена, прецизније у првобитној заједници, људи су се хранили искључиво биљкама и животињама које им је природа пружала. С временом, човек је прилагођавао природу својим потребама, култивисао је и постепено се удаљавао од ње. Након што је оживела организована пољопривредна производња, све је мање било оних који су желели да утоле глад у „дивљини“ природе. Прилагођавајући природу својим потребама човек се све више удаљавао од ње.

Од природе људи добијају све што им је неопходно за живот. Нећемо набрајати сва она друга добра која човек радом преображава и прилагођава својим животним потребама. Довољно је само споменути да из природе добија и храну и воду без којих не би могао да одржи ни голи живот. Истина је да савремена пољопривредна делатност обезбеђује све што је неопходно за исхрану. Али у ванредним ситуацијама (у које



БЛАГОДЕТИ И ОПАСНОСТИ
ПОТРАГЕ ЗА МЕСОМ

СВЕТ ИЗАЗОВА

Природа је, истина, препуна јестивих биљака и животиња. То огромно благо само ваља зналачки искористити. Кад се човек обре у њој, препуштен себи и својој судбини, без ослонца на казан и свој ранац, он мора да се покори њеним суровим ћудима. То, ипак, успева само онима који умеју.

У различитим поднебљима мајке Земље не једу се исте биљне и животињске врсте. У Индији је, на пример, према религиозним канонима, крава је света животиња, па у јеловнику нема говедине нити телетине. У исламским земљама не једе се свињско месо. И да не набрајамо више. Није занемарив ни број наших сународника који се у исхрани клоне култивисаних биљака, попут кеља, спанаћа, мркве, келерабе, ни оних који не једу овчије месо, или лигње. Још је више оних који никада нису ни пробали нешто од онога што нуди дивља флора и фауна, нити то намеравају да учине.

Неупућени у тајне исхране често страхују од тровања, коме најчешће „кумује“ незнање. У нашој земљи, на пример, успевају печурке. Има их у готово свим крајевима. Брзо расту, нарочито после кише. Међу гљивама, које се код нас могу наћи у великом броју, само је неколико отровних. Има људи који их масовно беру, потом суше и продају на пијацама, а да их сами нису ни пробали, мада су печурке уписане у јеловницима најпознатијих светских ресторана као својеврсни специјалитет.

Има и поучних примера. У неким крајевима се кувају јела од младе коприве, штавеља или блитве, прави сос од кисељака, једе салата од маслачка

Радећи у малим групама, често на територији коју контролише војска непријатеља, људи морају постати сами своји лекари, зубари, навигатори или кувари. Ситуација често снабдевање чине немогућим и зато морају живети од онога што сурова природа пружа. На њима је да се изборе са сваком врстом проблема. Изолован (одсечен од света) на неком магловитом брду или пустом острву,

сам или у групи, борац мора да савлада све недаће и да преживи у крајње суровим условима. Услови и тешкоће опстанка су исти и за цивила и за војника. Разлика је само у томе што војници морају сакривати свој идентитет, а цивили ће хтети да привуку пажњу због ефекта њиховог спасавања. Свако жели да преживи, млад или стар, здрав или болестан.

■ ЗАР ЛЈИГАВЕ ДАЖДЕВЊАКЕ?

Размислите, што сте способнији, што више имате знања, то су вам веће шансе да преживите. Мораш бити спреман да се суочиш са падом авиона, елементарним непогодама, сударицама. Треба знати како се борити са повредама, како остати способан и здрав и како помоћи другима, мање срећнијим од вас.

Вода, храна, ватра и склониште јесу основне потребе. Морате знати како да их обезбедите. Применом одређених сигнала можете привући потрагу која води у спас. Ако вас не пронађу, морате бити способни за навигацију до безбедног места, али и знати како да пређете реку и планинске ланце. Можете бити изоловани било где у свету – од леденог Арктика до пустиње, од тропских кишних шума до отворених океана. Свако окружење тражи специфичне технике преживљавања. Планине, цунгле, пустиње и мочваре, могу такође представљати прилику да се преживи, али свака нуди неки облик помоћи који може бити извор за храну, гориво, воду и склониште, ако знате како. Ефекат климе је веома важан. Морате знати како да се заштитите од јаке и дуготрајне хладноће и како се опстаје на жаркој врућини. То свакако намеће веома разноврсне изазове онемо који жели да преживи у екстремним условима.

Важност ризика, наспрот другачијег избора, део је стратегије преживљавања.

Конанчан избор мора бити твој и никог другог не смеш окривити ако изабереш погрешан пут.

Најтеже је развејати и одбацили предрасуде и гадљивост према гмизавцима и неким травима. „Нећу, па макар црк’о“ – веле појединци. „Зар лјигавог даждевњака?“ често понеко каже на почетку. Али час по час, и глад учини своје. Обично такви најпре кажу: „Добро, дај само да пробам“.

■ ОД ПОСЛАСТИЦА ДО ОТРОВА

У природи има свега – од посласлица до отрова. Кад се човек обре у њој, препуштен себи и својој судбини, без ослонца на казан и свој ранец, он мора да се покори њеним суровим ћудима. То, ипак, успева само онима који умеју. Зато понајпре ваља до-



ПРАВИЛА ЗА ЛОВ ЖИВОТИЊА

1. У нормалним условима животиње се не смеју ловити импровизованим средствима (разне врсте замки, клопке...), а рибе недозвољеним средствима (експлозив, тровање...). Та средства могу да се употребе само кад је човеку живот угрожен због глади, а не може да се употреби ватрено оружје или друга дозвољена средства.

2. Мравље ларве могу да се употребе за исхрану само у крајњој оскудици храном, јер су мрави веома корисни за заштиту шуме.

3. Месо дивљих животиња пре употребе мора се обавезно добро скувати, испећи или испржити, да би се уништили паразити, којих у њему може да буде.

бро научити о биљкама и животињама, па тек онда закорачити у њен свет. Онима који се тек одлучују да пробају део специјалитета из јеловника Робинсона Крусое, препоручујемо да ништо не ризикују, да једу само оно што добро познају и када су уверени да не може да им нашкоди.

Природа је, истина, препуна јестивих биљака и животиња, па то огромно благо само ваља зналачки искористити. Свугде нас окружују потенцијални кулинарски специјалитети, и на зе-

мљи и у ваздуху, у води, под земљом. Све је надохват руке. Али као ретко где, ту вребају и многе опасности којих се ваља клонити. Зато ништа не приносите устима пре но што покажете онима који се у то разумеју.

У већини наших крајева природа је препуна разноврсних врста дивљачи. То су, заправо, огромне резерве меса за исхрану, али се дивљач може ловити само у случајевима крајње оскудице, то јест у рату и током великих елементарних катастрофа.

У храстовим шумама или покрај младог жита може се набасати на јелене. Има их и на пропланцима. У потрагу за храном крећу у свануће, предвече, или после кише.

За лов се користи омча од јаче челичне жице. Где има јелена, ту има и срна. На планинским врховима и на врлетима живе дивокозе. Оне уживају у царству крша и пашњака. На испаша су пре подне и предвече. Најлакше се могу пронаћи испод самог врха, у близини планинског извора. За лов дивокоза ваља употребити омчу од јаче челичне жице.

Дивље свиње се крећу храстовим шумама, а жир им је посласлица. Хране се у сутон и ноћу. Ако су шумски пропанци култивисани засадима кукуруза, кромпира, пшенице, репе, бундеве или других културама, дивље свиње их неће оставити на миру, већ ће их систематски отимати за исхрану.

Може им „пресудити“ омча од челичне жице.

■ ЗАМКЕ И КЛОПКЕ

У шуми и пољу има дивљих зечева. Често силазе у баште с купусом, а у потрази за храном најчешће су предвече и ноћу. Могу да се улове омчом од жице, дебљег најлона или канпа. На веверице ћете набасати кудгод кренули. Спретни веверицу могу да ухвате и омчом која се завеже за дугачак штап.

Нису ретки ни крајеви где има текуница, слепих кучића, хрчака, пухова, бизамских пацова, шакала, лисица, јазаваца и видри.

Птице, ниска и висока дивљач, могу се ловити ватреним оружјем.

Да ли има дивљачи, затим где се крије, којим се стазама креће, где се и чиме храни – може се установити по траговима. Када страдалник зна те податке, не може грлом у јагоде. Треба да одлучи коју ће дивљач да лови, да одабере најпогодније место, најподесније средство и одговарајуће мамце. Све, дакле, има одговарајућа правила. При томе треба знати да је замке и клопке најбоље поставити на улаз у склоништа (јазбине), на узане пролазе дуж стаза, на којима се виде свежи трагови, и око места где се животиње хране. Замке и клопке за хватање звери добро је поставити око места где је већ клана стока, а као мамац употребити утробу заклане животиње. Искуство нас учи да се дивљач може истерати из јазбине уз помоћ дима, па је треба хватати у замке (клопке) постављене на излазу.

Текунице и други глодари који се скривају по рупама у земљи могу се истерати уливањем воде у њихове канале и хватати на излазима из канала рукама или помоћу омчи.

За разлику од такозване високе дивљачи, зечеви, пухови, веверице, текунице и други глодари лакше се лове, јер имају устаљене навике и ограничене рејоне кретања. Треба знати и то да замке, клопке и друга средства за лов дивљачи треба постављати предвече, а ујутро их обилазити, будући да дивљач најчешће креће у потрагу за храном у то доба дана, током ноћи и у раним јутром.

МЕСО ДИВЉИХ ЖИВОТИЊА ДАЈЕ ГОТОВО ИСТУ КОЛИЧИНУ ЕНЕРГИЈЕ И ПРОТЕИНА КАО МЕСО ДОМАЋИХ ЖИВОТИЊА

Животиња	Количина	КЈ	(калорија)	Беланчевина
Јазавац	100 г	1113	(266)	16 г
Текуница	100 г	464	(111)	19 г
Виноградарски пуж	100 г	377	(90)	14 г
Зелембаћ	100 г	473	(113)	21 г
Змија	100 г	377	(90)	21 г
Говедина мршава	100 г	502	(120)	20,5 г
Говедина средња	100 г	653	(156)	19,6 г
Телетина средња	100 г	611	(146)	14,9 г



■ ЗМИЈА НА ЖАРУ

У готово свим крајевима наше земље живи виноградарски пуж. Теже га је пронаћи лети, а особито зими. Треба га тражити на влажним и хладовитим теренима, у јутарњим часовима.

На нашем пространству зелембаћ је најкрупнији гуштер. Ако рачунамо и реп, онда може нарасти и до дужине од 40 центиметара. Живи по сунчаним и сувим местима око трња, жбуња и камења, око ограда и путева, по пањевима и обореним стаблима. Може се ловити на два начина: ударцем витког штапа или омчом привезаном за дужи штап, који му се пажљиво навуче преко главе и нагло затегне.

Од змија највише је белоушки, смукова и поскока. Смукове можете ловити рукама, јер су безопасни, мада су понекад дуги и до

два метра. Међутим, нарочиту пажњу треба обратити на поскока. Живи на каменитим, сувим теренима и око обала планинских потока. Штавише, пење се и на дрвеће, лако се лови, јер је спор, и то штапом са процепом или ракљом којом се притисне одмах иза главе и затим убије. Иако насељава крајеве око бара и мочвара, језера и река, белоушка (најраспрострањенија змија код нас) зађе и тамо где је нико не очекује: крај напуштене куће или у близини насељеног дома. Дугачка је до једног и по метра. Боје је зеленкастоплавкасте или тамносиве. Веома је плашљива. У одбрани лучи неугодан мирис. Брза је и изврстан пливач. Крије се по шевару и трски, под камењем, корењем дрвећа и по комовима.

Отровне змије је лако разликовати од неотровних. Оне никада нису дуже од 90 центиметара, дебеле су и троме. У поскока и шарке реп је кратак, а њихове троугласте главе су видљиво одвојене од вратног дела тела.

Зелених жаба има у доњем току потока, тамо где му се корито проширује. Лове се малим мрежама на дугачком штапу (мередов), или се пецају удицом на којој је закачена црвена крпица.

Корњаче живе по сувим и каменитијим местима. Будући да су троме, лако их је уловити. Да би се дошло до корњачиног веома укусног меса, оклоп се разбије на саставцима. ■



ЦАРСТВО ЗА ВЕГЕТАРИЈАНЦЕ

ГЉИВЕ УМЕСТО МЕСА

Печурке, због богатства беланчевина и неких других састојака, могу заменити месо. Када поједемо, на пример, пола килограма печурки, рачунајући беланчевине и још неке друге састојке, исто је као да смо појели килограм меса.

Многе биљке имају вишеструку употребу. Могу послужити за справљање чорби, за салате, као сировина за хлеб или, пак, као зачини. Од оних код којих се за исхрану употребљавају и други сочни (надземни) делови (нарочито када их беремо за салату), треба обратити што млађе и што сочније делове, јер старији и сувопарни имају више несварљиве целулозе, а мање корисних састојака. Често су, мање или више, горког укуса. Треба да се зна и да су увек сочнији, сварљивији и хранљивији делови оних биљака које су расле на сунцу. Најбоље је у бербу ићи у раним јутарњим часовима, док је још свеже. Од надземних биљних делова треба увек брати само свеже, зелене, здраве листове и изданке, а избегавати увенуле, пожутеле листове и изданке, али и оне које су напали разни паразити и инсекти.

И не заборавите на печурке. Оне нам, због богатства беланчевина, могу заменити месо. Када поједемо, на пример, пола килограма печурки, рачунајући беланчевине и још неке друге састојке, исто је као да смо појели килограм меса.

Најотровније печурке су *пулавке* (amine). Оне испод шешира имају израшину (опну), означену као „сукњица“, а доњи део дршке задебљан је и усађен у „врећицу“, чије ивице могу да буду слободне или срасле с дршком. Листићи испод шеширића и месо гљиве су бели. Печурке које имају само врећицу или само сукњицу јестиве су.

Печурке *бљуваре*, које су отровне, имају црвенкасти шешир, беле листиће испод шешира и белу дршку, те љутогорак укус. Доња стра-

на шешира код *лударе* је црвене боје, горња – сивобеличаста. На дршци има црвену мрежасту шару. Ако неко не може са сигурношћу да разликује *лудару* од јестивих *вргања* са црвеном доњом страном шешира, онда треба да одбаци све плодове чија је доња страна шешира црвена. Оловасте *рудолиске*, за разлику од *рудњача* и *прстенки*, немају прстен у доњем делу дршке. Шешир је оловастосив, листићи су им боје меса, мирис им је као у ротквица.

■ СВЕ ЗАВИСИ ОД ПРСТЕНА И СУКЊИЦЕ

Пиперњача из редова *млечица* има прљавобели шешир. Листићи испод шешира не допире до дршке. Ако стиснете у шасти тело те гљиве, исцедићете сок. Крта је и лако се ломи, а на прелому избија беличасти сок, као млеко. Укуса је папреног.

На основу грађе и облика, гљиве се у науци деле на шест група: *смрчци*, *хрчци*, *лисичице*, *пухаре*, *коралке* и *бабје уво*.

Смрчци имају округласт или ваљкастокупасти шешир, који је смеђе боје и уздужно наборан. Дршка им је бела и шупља, као трска. Ломљиви су и сви јестиви под условом да се једу кувани, печени или пржени. Могу се пронаћи у пролеће у ниској трави у проређеним шумама на надморској висини од око 300 до 1.000 метара. Шешир *хрчака* је таласасто наборан и изгледа као да је од воска. Гљиве из те породице су такође крте и ломљиве, дршка им је шупљикава и све су јестиве, с тим да се никако не смеју јести пресне. Гљиве у џем смислу речи (у народу су још познате као печурке или гобе) грађене су по важећим „стандардима”: имају дршку и шешир и у зависности да ли под шеширом имају листиће или цевчице, деле се у две групе. Прву чине оне печурке које на доњој страни шешира имају листиће (*ламеле*), а то су *рудњаче*, *редуше*, *зекице*, *млечице*, *прстенке*, *мастиљавке* и *пулавке*. У групу са цевчицама спадају *вргањи* и *шкрипавци*.

Лисичице (*лисичарке* или *лисичке*) имају левкаст шешир и кратку дршку. Испод шешира су им благи набори који се простиру и по дршци. Када набасате на гљиве у облику благо деформисане лопте, знајте да припадају групи *пухара*. Када сазру, цело садржај им се претвара у прах.

Коралке, само им име каже, личе на корале. Заправо немају шешира, односно из кратке дршке избијају густе „гране” подсећају на плитку чашицу неправилног облика, која је дном причвршћена за подлогу.

САДРЖАЈ ВИТАМИНА Ц И КАРОТИНА У 100 ГРАМА ПОЈЕДИНИХ ЧАЈНИХ БИЉАКА

Ред Бр.	НАЗИВ	Део биљке	Витамин Ц у мг	Каротин у мг
1.	Навала	Млади изданци	37	1,42
2.	Бреза	лист	137	3,68
3.	Штавел	лист	123	6,31
4.	Брашњеник	лист	115	5,71
5.	Лобода	лист	126	5,76
6.	Лучац	лист	151	4,97
7.	Црни слез	лист	140	10,22
8.	Сурутица	лист	145	4,73
9.	Медуника	лист	115	6,37
10.	Малина	лист	137	5,98
11.	Јагода шумска	лист	118	5,01
12.	Дивља ружка	плод	368	-
13.	Детелина ливадска	лист	135	11,00
14.	Планика	плод	144	0,10
15.	Јагорчевина	лист	305	2,75
16.	Јаглика	лист	418	3,06
17.	Округла зечица	лист	164	7,16
18.	Боровница	лист	84	-
19.	Брусница	лист	117	2,62
20.	Огроз дивљи	лист	127	4,34
21.	Бор бели	иглице	82	2,42
22.	Смрча	иглице	87	2,23



Међу гљивама из реда *пулавки*, које имају и „врећицу” и „сукњицу”, има и отровних и јестивих, али су на пресеку беле, а бели су им и листићи испод дршке, за разлику од јестивих *пулавки*, чији су листићи, дршка и пресек обојени (жућкасти, светлоружичасти). Ипак, најбоље је да их се клонимо. Иначе сукњицом називамо остатак опне у горњем делу дршке. Доњи крај дршке је задебљао и усађен у такозвану *врећицу*. Код неких врста *пулавки* *врећица* је расла са дршком и њени видљиви остаци су дужно распоређени у облику љупти или *ожилјака*.

■ РИЖОТО ОД ПЕЧУРКИ

Много је начина за припремање јела од гљива. Могу се пећи на жару или плотни, пржити, од њих се прави *рижото*, *паприкаш*, *ђувеч*, *пасуљ* или *салата*, једу се са *макаронама*, а најчешће се

сервирају динстане. Најједноставније и најбрже је припремити печурке на жару. При томе треба знати да се за то употребљавају шешири без дршке. Код неколико врста гљива са шешира треба ољуштити покожицу. Пре тога, наравно, гљиве треба опрати или макар само обрисати. Гљивари обично само оштрицом ножа скину прљавштину тамо где је има и без прања припремају гљиве за јело, наводећи да се том радњом (прањем) одстрањују њихов укус и мирис, односно неке хранљиве материје. Соли се само доња страна шешира. Приликом стављања на жар, доње стране шешира треба окренути нагоре. Након десет минута можете их јести. Сличан је поступак када се печурке пеку на плотни. Добро би било да на сваки шешир гљиве канете неколико капи уља, кајмака, маслаца или сира. Пеку се 15 до 20 минута.

Веома су укусне пржене печурке. Ако се за то одлучите, шешире треба исећи водоравно, на листове дебљине један центиметар. Потом треба смесу посолити и оставити десетак минута да печурке упију со. Ако су печурке младе, не треба одбацити дршку, јер је и она добродошла ако се уздужно пресече. Прже се на уљу, маслацу или кајмаку све док не добију црвенкастосмеђу боју. Треба додати и мало бибера или алеве паприке или њихову замену – прегршт ситно исецканог лишћа зачинских биљака.

Да бисмо припремили рижото од гљива, прво ћемо испржити ситно исецкан сремш, затим додати сољене и исецкане гљиве. Динстају се све док не омекшају. Неки их гурмани претходно паре водом. Упоредо се кува пиринач на већ устаљен начин. Када пиринач омекша треба га скинути с ватре, прелити хладном водом и процедити. Потом се пиринач помеша са гљивама, посоли се, додају се други зачини и стави на тиху ватру да се загреје.

Када правимо мусаку, посуда у којој ће се припремати јело намаже се масноћом, а онда се редом наслаже неколико слојева хлеба и гљива. Добро би било ако хлеб може да се потопи у млеко.

Специјалитет прве врсте је, свакако, паприкаш од гљива. Поново се почиње с неизбежним сремшом, који треба ситно исецкати и динстати све док не омекша. Затим се додају гљиве исецкане на коцке и зачини. Паприкаш је готов за највише пола часа. А онда, прсте да полижеш...

■ ЧОРБА ОД ПОТОЧНИХ РАКОВА

Припрему ђувеча од гљива и макарона почињемо тако што печурке ставимо у шерпу, у којој је већ упржен лук, односно сремш. Динстање траје двадесетак минута. У други суд налијемо воду и оставимо да прокључа. У воду треба додати мало соли, три



ШТА ИМАТИ У РАНЦУ ЗА ДАН ПРЕЖИВЉАВАЊА

Припадници славне 63. падобранске бригаде стекли су веома богато искуство у преживљавању у природи. Када се то чини зарад наставе и ако дуже траје, онда препоручују да у ранцу свако понесе следеће за дан преживљавања: 200 г хлеба или 100 г двопека, пет грама соли, 30 г јестивог уља, 20 г шећера или сахарина.

Није обавезно, али је добродошло: 10 г пшеничног брашна, један грам бибера, један грам алеве паприке, 10 дл сирћета, пет грама додатка јелима.

до четири килограма печурки и око пола килограма макарона. Потом се то кува пет до десет минута, потом се макароне оцеде, а вода сачува за доливање. Макароны треба ставити под млаз хладне воде, оцедити их и помешати с динстаним печуркама. Поред соли и других зачина, маси треба додати оцеђену воду од макарона, измешати и ставити у пећницу да се пече 30 до 40 минута.

Што се пасуље са гљивама тиче, он се припрема на уобичајен начин. Гљиве треба прокувати и исећи на ситне комаде, па ставити у пасуљ пре но што се препржи.

Сладокусци особито цене салату од печурака. За салату се употребљавају сасвим младе печурке, још неотворених шешира. Могу се искористити и дршке, с тим да им се крај одсече. Оне се очишћене потапају у благо посољену воду и кувају док вода не прокључа. Онда се ваде и цеде да би се поново кувале око пет минута у благом раствору сирћета. Салату треба закиселити према сопственом укусу. Препоручује се и додаток биљака зачина, а особито луковиче сремша или црни лук исечен на колутове. Зарад бољег укуса салата се може прелити и уљем.

Од руњица салата се може припремити и без кувања. Младе гљиве ваља само изрезати на резанце, посолити их и додати сирће и уље по укусу.

Веома је укусна и чорба од меса дивљачи са печуркама, посебно ако јој се додају зачинско биље, укувани парадајз, сирће, и друго. Ево и како се припрема. Месо дивљачи, након прања, треба исећи на ситне комаде, ставити га у суд, налити хладном водом и кувати док не омекша. Затим треба додати обарене и на коцке или резанце исечене гљиве. За то време се направиле запршка... Онда се све добро посоли, измеша и кува још десетак минута.

На нарочитој цени је и чорба од поточних ракова са гљивама. Будући да су поточни ракови ситни, нису издашни у месо и зато се најчешће употребљавају за справљање веома укусних чорби. Нарочито су добродошли када нема масноћа за справљање запршке. Ракови се претходно очисте и оперу, а затим бућну у врелу воду. Када поцрвене, то значи да су скувани. Тада треба одбацити изнутрице и главе. Из осталих оклопљених делова месо се издваја тако што се ракови кувају све док се љуштуре саме не одвоје. Искуване и уситњене ракове треба процедити кроз цеდიљку или сито, тако да кроз њу прођу чорба и ситни комади меса. Делове љуштуре из цеდიљке треба бацити. Процеђену чорбу вратити на ватру и додати још раније обарене гљиве и дивље поврће. Може се додати још и пиринач, тестенина или гершла. Ако имате могућности да направите запршку, тиме ћете овој чорби знатно побољшати укус. И, наравно, треба додати биљке за зачин. ■



ПРИРОДА НА ТАЊИРУ

ПРСТЕ ДА ПОЛИЖЕШ

Потреба да се прехранимо и преживимо у екстремним условима обогатила нас је искуством како да се домогнемо меса испод тврдог оклопа корњаче, како да извадимо пуџа из кућице, како разумом да надвладамо гадљивост од змије на трпези и „преваримо“ желудац, или да се ослободимо опорог укуса и мириса дивљег поврћа и дивљачи

Корњачино месо, кажу они који су га пробали, а треба им веровати, права је посланица. Али највећи проблем је како се домоћи меса испод тврдог оклопа. Неки то чине тако што на сред оклопа ставе жар. Јара примора животињу да пружи главу, ноге и реп. И онда се одсечним потезом секире одруби глаба. Корњача може да се савлада и тако што се припреми омча, па се, кад она испружи врат, вешто набаци и – ствар је завршена. У другој фази располови се оклоп, па се тело извади уз помоћ ножа и издвоји се изнутрица. Потом се опере, исецка на комаде. Следи динстање на сремушу и уљу, које траје петнаестак минута. Тој смеси се дода мало брашна. Кад порумени, налије се вода у којој се нешто раније кувало месо. Онда се сав садржај сручи у казан, у кључалу воду.

Бибер се може заменити кореном и поданком копитњака, бели лук – балучком, лучацом, ланенком, сибирским луком, листовима и луковима сремуша или округластим дивљим луком. Уместо зелени може се насећи листови и корење мечје шапе, моргруше, мотике, седмолиста, шапице и велике мечје шапице.

Пире од дивљег поврћа може се начинити од коприва, пољског зеља, штавеља, лободе, брашњеника, мишљакиње, црног корена, велике репушине сремуша, јагорчевине и још неких биљака. Лишће се пажљиво одваја од стабљика. Биљке се ставе у кључалу воду у којој се баре пет до десет минута. Обарено се биље извади из воде и стави у решеткасту посуду, како би се исцедило. Садржај се исецка на ситне комадиће. У припремљену шерпу улије се мало уља, па се томе дода кашика пшеничног брашна. Све се зачини ситно исецканом луковicom од сремуша и тек

се онда додаје исецкана биљна маса. Непрестано мешајући садржај пропржи се биљна смеша, којој се долије мало воде, дода мало соли и кува на тихој ватри. Потом се пире проба и, ако је укус добар, јело се скида са ватре.

У ПУЖЕВОЈ КУЋИЦИ

Припрему пужева отежава сличан препрека као код корњача. Ево предлога како извадити пужа из кућице. Кућице се оперу, а затим ставе у кључалу воду. Довољно их је барити пет минута. Потом се излије врела вода и улије хладна. Уз помоћ перореза тада је једноставно извадити – пужеве из кућица. Ни изнутрице није тешко издвојити. Препознају се по зеленој или смеђој боји. Остају само стопала која треба добро испрати од слузи. Потом их посолити, набости на штапиће и ставити на жар. Убрзо ћемо осетити пријатан мирис.

Сем ражњића, од пужева се могу припремити још неке врсте јела. Најпознатија су паприкаш од пужева, фаширане шницле, пуњене паприке, сарма... Та јела се по свему припремају као и она у домаћинствима. Но, како то ситуација намеће, особито у рату, страдалници често за припрему специјалитета немају ни довољно времена, нити могу да обезбеде све намирнице. Стога није на одмет научити да се пужеви најједноставније могу припремити тако што се испеку на жару у љуштурама. Ту нема никакве мудрости. Једноставно, љуштуре треба избушити на неколико места како би кроз те отворе истекла слуз. Током печења, пужеве с времена на време треба окретати. Када су готови, лако се ваде из кућице, с тим што треба одвојити оно што је за јело. Једе се пужево стопало које претходно треба посолити.

Добра и укусна јела у природи припремају се као и она која свакодневно припремамо у својим домовима. Велики број дивљих биљака и животиња може послужити за справљање правих гастрономских специјалитета. Пошто се у природи лако могу пронаћи различите количине биљака и различите животиње, у начелу треба справљати комбинована јела. На пример, чорбу и пире треба справљати од неколико биљних врста. Тако ћемо добити веће количине хране, а и знатно укуснија јела.

Неко ће се, можда, запитати које количине дивљих биљака треба узети за справљање ручка или вечере. Одговор је јасан: једнаке количине, као да се припрема јело од култивисаних (поврћних) биљака. Наравно, то важи и за јела од животињских врста. Колико ће-



ПОУКЕ ЗА РИБОЛОВ

Најпогодније време за риболов. Од врсте риба зависи које је време најпогодније за лов. По правилу, најбоље је ловити пред зору и у сумрак, непосредно пред олују и ноћу кад је месечина.

Место риболова. Зависи од врсте воде и доба дана. У брзим речицама и потоцима током топлог дела дана треба ловити на дубљим местима, а предвече и у рано јутро на брзацима око подводних пањева, подривених обала и жбуња које је нагнуто над водом. На језерима за време летњих врућина риба се налази на већој дубини, где је вода хладнија, а увече и у рано јутро треба је ловити поред обала, јер се радо храни у плићој води.

Врсте мамаца. Риба „гризе“ мамац који потиче из њене природне хране. Зато поред обале треба потражити рачиће, икру, ситну рибу, а на обали глисте и инсекте.

мора примењивати јесте да се приликом кувања поврћа прва вода баца. Ако су биљке горке, треба обавезно просути и другу воду.

мо дуго кувати, то зависи од тога да ли смо узели само младо лишће или оне делове биљке који су старији. Младе биљке треба краће кувати, а да ли је јело готово, то ћемо оценити ако га повремено пробамо. Ваш укус је најбоље мерило.

Има уз то и биљака које су специфичног укуса или мириса, који се могу отклонити дужим кувањем или употребом биљака које служе као зачини. Кувањем тзв. поврћних биљака траје од 15 до 30 минута. Уколико се с биљкама кува и месо, имајте на уму да је месо дивљачи тврђе од меса домаћих животиња. Основно правило које се ваза-

КАПАМА СА МЕСОМ ДИВЉАЧИ

У природи се може припремити и супа. Припрема се као и супа од говеђих костију. Уместо баштенског поврћа може се додати корен дивље мрквице, жилице копитењака и неколико чешњева сремуша. Имајући на уму да у природи готово никада нећете имати тестенине, супи се, као замена, додају кртолице салела и листићи луковице од зеленог љиљана.

Листове дивљег поврће за капаму од меса дивљачи треба прво опрати, па одвојити од стабљика. Потом прелити кључалом водом и оставити да стоји двадесетак минута. На другој страни треба загрејати масноћу и препржити ситно исецкане луковице сремуша.

Када луковице порумене, дода се опрано и ситно исецкано месо дивљачи. Чим месо омекша дода се мало брашна, за запрашку. Ако имамо алеве паприке, и њу треба додати смеси. Остаје још да се дода раније спремљено поврће, да се све то посоли, дода вода и кува двадесетак минута. Од дивљег поврћа, иначе, могу да се припреме кисело поврће с месом, подварак од киселог поврћа, и још нека јела.

Гадљивост на храну коју пружа природа нарочито је изражена када се нуде змије, гуштери и жабе на трпези. Када би људи пробали специјалитете који се припремају од змија, гуштера и жаба, а да не знају шта жаћу, сигурно би изrekli најпохвалније оцене.

Запамтите, једу се само оне жабе које живе крај воде. Убијају се ударцем или убодом ножа у главу. За исхрану се користе само батаци. Њих ваља одсећи на оном месту где се спајају с трупом. Са батака треба свући кожу до прстију и одрезати је заједно са прстима. Без коже месо на батаку подсећа на – пилеће. Најбоље је батаке увалати у брашно и испржити их. Веома су укусни и ако се похују, а могу се кувати и у чорбама.

Код змија се најпре одсеца глава. Треба, наравно, да будемо опрезни. Никада не треба бити потпуно уверен да је змија скончала. Кожу око врата треба заврнути и повући према репу. Онда око врата везати један крај канапа, а други за дрво. Заврнута кожа од врата се полагано вуче према репу, до чмара, и на том месту се пререже заједно са утробом. Трбушна дупља змије затворена је само кожом, па при њеном свлачењу утроба испада. Остаје још само да се месо посоли и онда се може или пећи или пржити. Када се добро испржи, од змије се једе све, осим тврдог кичменог стуба. Ако змије кувате, нипошто немојте чекати да се њихово месо раскува, као код рибе. Онда га је тешко јести због оштрих костију. Кувајте, заправо, док месо не почне да се одваја од костију које се бацају. Лако је, потом, исећи месо на комадиће и ставити га у одговарајуће јело. На сличан начин се припремају и гуштери.

Али како ставити у уста парче печене змијетине, пржене скакавце или поховане жабље батаке? Како разумом надвладати гадљивост, како „преварити“ желудац?

■ СЕНДВИЧ И МИСЛИ

И за то постоји рецепт.

Оно што не можете да гледате сакријте између два танко изрезана парчета хлеба. Док гризете сендвич, замишљајте да су у њему парчићи поховане пилетине.

Мравља јаја, скакавци и тзв. поткорни црви припремају се пржењем. Када се мравља јаја ставе у посуду са загрејаним уљем, веома брзо порумене, односно добију жуту боју. И по боји и по укусу подсећају на чварке. Употребљавају се само у крајњој оскудици, јер су мрави веома корисне животиње.

Код дивљачи почетни представља кожа. Наиме, драње коже је нека врста умећа, али не много сложеног и недостижног. Ради се поступно. Може се слободно рећи да се кожа дивљачи дере на исти начин као и код питомих животиња. Крупна дивљач се најпре обеси за задње раширене ноге. Са ситном је лакше, све се обавља на тлу. Разреже се кожа ивицом бута, почевши од чмара, па све до испод скочног зглоба. Потом се кожа обрезује око цеваница и чмара. Потом се полагамо се, уз помоћ палца и ножа, свлачи према трбуху, и даље све до врата животиње. Пажљиво се „чакијом“ одваја кожа на глави, како би се избегло зацепање меса... Када се кожа свуче, одсечним покретима ножа разреже се трбушна дупља уздуж по средини и одстрани изнутрица.

Изнутрицу увек треба одбацити. Истина, може се употребити и за исхрану, уз извесан ризик, или ако је прегледа ветеринар. Међутим, сигурно је сигурно. Зећ се обично пререзује на полутке, а онда и на четвртине. Опере се добро и остави да стоји у пацу (слана вода са зачинским биљкама у коју се ставља месо дивљачи). То ће му извући мирис и омекшати месо.

■ ПАЦ ЗА ДИВЉАЧ

У посуду припремљену за пац нарежу се луковице сремуша, млади изданци чубра, мало жилица копитњака, мало корена дивље мркве, прегршт листова мечје шапе и неколико клекових бобица. Дода се и воде и садржај прокува. Кад биље омекша, треба га благо закиселити.

За припрему птица на трпези потребна је посебна „технологија“. За почетак треба припремити врелу воду за шурење. Кључалу воду треба мало „пресећи“ хладном. Код парења водити рачуна да птице не остану дуго у врелој води, јер би се у том случају с перјем скинула и кожа. Некада нећете имати могућности да их шурите. У том случају перје чупајте, мада то иде теже. Длачице нису проблем и најбоље их је опрљити на ватри.

Након шурења и прљења, на прелазу врата у труп са доње стране, кожу треба попречно пресећи и извадити војку (орган птица и живине у облику кесе у који стиже храна пре но што доспе у желудац). Да би се извадила изнутрица треба начинити попречни рез изнад чмара. Од изнутрице треба узети једино јетру и желудац, или бубац, како се то у народу каже. Бубац потом расећи, одстранити садржај и одбацити унутрашњу pokožицу. Не заборавите да са јетре пажљиво треба одстранити жуч. Кад то не бисмо учинили, због велике горчине, чорбу или супу морали бисмо бацити. ■





ГРАДИТЕЉСКИ ПОДУХВАТ
У ДИВЉИНИ

ИМПРОВИ ЗОВАНЕ КУХИЊЕ

Они који одлазе у природу на дуже време, знају да је у тим условима најтеже испећи хлеб, јер то захтева изградњу пећнице – најсложенијег привременог градитељског објекта на терену. Ипак, први услов је безбедност од могућег пожара.

Најјеједноставније огњиште може се начинити ако се употреби неколико каменова и метална плоча. Могу се употребити и два камена између којих се смешта метална шипка, као код роштиља, или две гране, од којих једна служи да се на њу окачи посуда, а друга, у виду ракљи, за подупирање прве гране; потом треножац од три гране испод кога виси посуда; прилагођено бензинско буре, и друго. Веома је важно научити како се израђује огњиште за порције, јер у неком тешком времену једина сигурна посуда за справљање хране биће порција. Заправо, само онај њен део који је израђен од метала (порција каква се користи у Војсци Србије). Ложиште се може оградити камењем, а на врх, између два камена зида поставља се порција. Исто тако, ако имате челичне шипке, можете за ложиште ископати ров који ћете, за ослонац порцијама, премостити шипкама.

За израду полуукопаног огњишта за један казан треба обратити терен под нагибом. Најпре ваља исећи у нагиб место за огњиште у виду три четвртине круга. Потом на дну огњишта, од цигли или камена, направити кружно ложиште високо од 24 до 35 центиметара и на њега ставити казан. Важно је да дно казана буде удаљено отприлике око 35 центиметара од ватре, јер се тада најбоље

загрева. Како се огњиште копа кружно, седам до осам центиметара већег промера од промера дна казана, на површини земље тај се отвор појачава смесом иловаче и ситног камења, а може се обложити и бусеном како се не би губила драгоцену топлота.

За одвод дима треба ископати коси димни канал који се продужава у димњак израђен од бусења, или од смесе камења и глине.

— ■ КОНУСНА ПЕЋ ЗА ПОГАЧЕ

Конусна пећ за печење хлеба представља посебан градителски подухват. За место таквог објекта бира се раван терен. На тлу се, најпре, обележи круг полупречника 85 центиметара, а онда се дно прекрива песком, у удубљење се смести плочасто ка-



мење или цигле, а простор између њих испуни се глином. Камење, односно цигле, могу се заменити глином, с тим што глинени слој треба да буде дебео око осам центиметара. Потом се по каменитој (од цигле или глине) подлози „исписује“ нови круг, мањи од претходног. Обим тог новог круга, чији полупречник износи око 70 центиметара, подели се на 17 приближних делова. У сваку од 17 тачака пободете се (под извесним углом) по један колац. Кочеве се укрштају приближно над центром круга, где их на око 1,5 метара висине треба повезати жицом. За то време у оближњем рову или каквом другом удубљењу треба направити смесу од глине, земље и сламе. Потом се од блата праве ваљци дуги од 40 до 60, а широки од 10 до 15 центиметара. Њима се пажљиво облаже дрвени скелет. Доњи ред се, због разумљивих



разлога, мало укопава у земљу. Редове ваљака, потом, треба повеzivати пружем. Према врху ваљци постају краћи и тањи.

Тек озидана пећ добро се, споља и изнутра, омалтерише иловачом. Уместо врата пећи послужиће остављени отвор приближне величине 25x25 центиметара. Од врбе се могу исплести врата и премазати смешом глине и сламе. Капак се може направити и од дасака, али где их наћи у дивљини природе?

На супротној страни од отвора за врата треба оставити две рупе пречника 10 центиметара. Могу се затворити дрвеним чеповима, намазаним глином. Кроз њих се повремено одстрањује дим или изводи сувишна топлота за време печења.

Да би се пећ осушила прво се потпаљује слаба ватра. Ватра треба да гори најмање осам часова како би пећ постала употребљива. Тада се може констатовати да је изгорео врх конусне пећи. Уз помоћ глиених венаца, отвор треба смањити таман толико да се она може запушити обичном округлом лименом конзервом. Тај отвор ће послужити уместо димњака. Хлеб ће моћи да се испече тек сутрадан, када се све пукотине затисну глином. Пећ дневно може да „избаци“ шест до осам тура хлеба, то јест 40 хлебова одједном.

Они који одлазе у природу на дуже време, знају да са собом могу понети буре, а од њега се може направити пећ за печење хлеба.

Буре по дружини треба полуукопати у земљу. Унутра се наспе шљунак, а потом добро набије слој иловаче. Мали проблем обично представља како начинити отвор на горњем своду бурета, који ће служити као димњак. Да је при руци бургија, све би било лако. Али проблем се увек може решити и на други начин. У пракси се буре обично пробуши ножићима. Када се направе рупе, од неке гране треба начинити дрвени чеп, јер отвор приликом печења треба да буде затворен.

Остаје још фини зидарски посао. Наиме, унутрашњи сводови се онда облепе глином, помешаном са земљом, сољу и пепелом.

И изнутра и споља наноси се слој глине од око 15 центиметара. На предњем делу отвор предвиђен за вратанца затвара се испрплетаним гранама које се, опет, премазују глином. ■



ШТО СУ НАМИРНИЦЕ ТРАЈНИЈЕ,
ОПСТАНАК ЈЕ ИЗВЕСНИЈИ

И ЗИМНИЦА У БЕСПУЋУ

Хране нема увек у изобиљу. Некада улов буде богатији, а често они који крену у лов на дивљач остану кратких рукава. Некада у природи треба провести више дана и обезбедити потребне количине хране. Тада се за зимски период могу припремити залихе хране.



Храна се може сушити у импровизованим сушницама. То се првенствено односи на месо, које у свежем стању, нарочито када је топло, не може дуго одржати у употребљивом стању.

Најједноставнија сушара је она у виду треношца, начињена од прућа. Прво се пруће споји, потом се ископа обична јама, која се у горњем делу (на око 15 центиметара испод горње ивице) прошири, да би се оно углавило. Пруће служи или да би се о њега вешале намирнице предвиђене за сушење, или да би се директно ставиле на ту својеврсну решетку.

Терен под нагибом подесан је за мало сложенију сушницу. Најпре се ископа јама облика коцке, којој свака страница износи отприлике око један метар. Од дна јаме се помоћу ашовчића пробија канал (дубок око 25 центиметара, широк близу 20 центиметара и дуг око 1,5 метар). Ватра се ложи на улазу у канал да би кроз његову шупљину одлазили топлота и дим. Ивица јаме облаже се земљом, камењем и бусењем, а јама се прекрива грањем. Када се суши месо, треба га удаљити око један метар од јаме.

Сушница се може направити од сандука или бурета, којима су избијена оба дна. И сандук и буре се стављају у јаму. Са унутрашње стране бурета, односно сандука, треба закуцати неколико летвица, једну изнад друге. Летвице се користе као лежиште за вешалице. Сандук и буре, наравно, имају поклопце који се користе да би заштитиле намирнице од кише.

Да би се биљке осушили за зимницу, најпре их треба очистити, опрати и одвојити јестиве делове, баш као и за кување. Масивније делове, попут кртола, већих коренова и стабљика треба уздужно пререзати. Након тих радњи биљке треба распоредити на хартију, на даске, чисто платно, камење или нешто слично. Треба их сушити у хладовини, али на сувом месту изложеном промаји. Ако ситуација то захтева, могу се брже сушити на сунцу, мада оно уништава витамине. Неке биљке, а нарочито чајне, могу се сушити тако што се најпре вежу у снопиће и обесе о дрво или испод надстрешнице. Да је биље суво уверићемо се једноставним тестом. Ако их је могуће ломити без напора и мрвити, то је знак да су осушене. Док се не употребе, биљке се одлажу у вреће од јуте и остављају на месту ко-

је се проветрава и где нема влаге. Када је време да се употребе, ваља их ставити у чисту воду да набуре. Бубрење траје од два часа па навише, што зависи од врсте биљака и начина сушења.

У урбаним срединама, дакле код куће, навикли смо да за зиму остављамо укисељено поврће. Према истој рецептури могу се киселити и биљке из природе. При том је добро придржавати се правила да је најбоље киселити неколико врста заједно. Тада се добије укусније јело. У ту смесу не треба ставити претерану количину ароматичног биља, јер би цео садржај могао да поприми тај необичан укус, а и мирис.

■ ДРАГОЦЕНО КИСЕЛО ПОВРЋЕ

За кисељење је најбоље употребити дрвене качице, али могу послужити и тегле, пластичне посуде и било шта друго погодно. Биљке се у посуду стављају по слојевима. Сваки слој треба засебно посолити, добро притиснути дрвеним маљем, како би оне испустиле сок и како би се истерао сувишни ваздух. Када се посуда напуни, покрива се дрвеним поклопцем који се притисне повећим камењем. Добро је да се посуда прекрије полувинилском фолијом, платном или нечим сличним да би се садржај заштитио од инсеката и подавина. У зависности од тога где се смештају, и каквој су температури изложене, биљке се могу укиселити у периоду од 10 до 20 дана. И још нешто: не треба претеривати са сољу. Уобичајено је да се поврћу дода отприлике око два одсто соли (на укупну количину биљне масе).

Гљиве се могу и конзервирати. Ако их сушимо, онда их припремамо на тај начин што их после брања очистимо од земље, одбацимо оштећене делове и са неких свучемо покожицу. Запамтите: ако су гљиве младе треба сушити и дршке, а ако су старе треба их одбацивати. Од старих треба још одбацивати плодницу која се налази испод шешира. Будући да се све врсте гљива не суше једнаком брзином, ваља их сушити одвојено. Секу се на кришке дебљине до пола центиметра и у једном слоју распростиру за сушење. Могу се сушити на тај начин што се стављају на лесе или нижу на конопце. Најбрже се суше у сушници, с тим што до њих не сме да допре дим, већ

само топли ваздух. Остало је све као и код других биљака

И печурке могу бити у праху. Онако исушене, мрве се у прах и користе као хранљиви и ароматични додаток чорбама и другим јелима.

За кисељење се користе искључиво младе и неоштећене гљиве. У посуду с водом на сваки литар течности додаје се 12 грама соли и пет грама сирћетне или лимунске киселине. Опране и очишћене гљиве стављају се у припремљену течност. Онда се кувају тако да течност кључа два до три минута. Оне су тада довољно меке, али се не распадају. Треба их охладити, а ако испуштају слуз, и испрати их. У другој посуди се начини блажи раствор сирћетне киселине, онакав какав се иначе користи за разне салате. Потом се дода мања количина исецканог лука и зачинских биљака. Остаје да се улију охладјене печурке и да се све то прокува још петнаестак минута. Када се охлади, стављају се у тегле и преливају пресолцем, то јест оном смешом у којој су куване. Ако се чувају на прохладном месту, тако припремљене одржаће се целу годину. Уколико се прокувају и тегле, сигурност садржаја је већа. Пре него што се тегле затворе, корисно је улити мало јестивог уља.

Сушити месо на ваздуху, Сизифов је посао. Тако се конзервирају мање количине за краће чување. Месо се исецка на танке листове, дебљине до два центиметра, и посоли са обе стране. Најбоље је да се со добро утрља. Тај се поступак избегава када влада најезда мува. Но, ако се месо обложи иситњеном луковicom сремуща, затим чубром, алевом паприком и бибером, то ће их одбити и смањити њихову најезду. Месо се потом веша на ветровито место. Ако постоји могућност добро је да се бар мало претходно изложи диму. Када желите да га употребите, треба га опрати и ставити у воду како би, након неколико часова, омекшало. Јело у које се ставља такво месо не треба солити, јер је довољно слано.

Сладокусци највише воле месо сушено на диму. Уосталом, погледајте цене у продавницама. Сушено месо је знатно скупље од свежег. Ево и како се оно припрема.

Од дивљачи се најпре одвоје кости и крвави делови. Исече се на комаде до једног килограма, тако да они буду што тањи. Сваки комад се добро натрља сољу и сложи у дрвену кацу или у сличан суд. Након сваког реда меса, после се ред исецкане луковике сремуща и тако остави да стоји два до три дана. Добро би било да се за то време месо неколико пута окрене. Онда се у сушницама месо излаже диму. Што је дуже изложено, трајност му је већа. Изузетно, може да се суши само један дан, али је такво месо погодно само за транспорт – може да се очува само четири до пет дана.

■ РИБА ЗА НЕКО СУТРА

Слично је и са рибом, али када се она суши на диму, укус јој није онакав као кад се суши на ваздуху. Приликом сушења риба се чисти тако да се, уместо на трбуху, отвара на леђној страни. Рез се направи поред саме кичме. Тако се добију две половине. Пошто се

избаце изнутрице, очи и шкрге, риба се добро посоли и са спољашње и са унутрашње стране и стави на ветровито место. Сува је након седам до 20 дана. Морска риба може да се суши и несољена, с тим што стоји дуже у морској води. Суши се, такође, на ветровитом и сунчаном месту, док вода не испари и док се не образује сува спољашња покорица. Пре него што се стави у лонац, осушену рибу треба потопити у воду и држати у њој неколико часова да би омекшала и да би се из ње извукла сувишина со. Сличан је поступак и приликом сушења лигњи, хоботница и сипе.

Попут меса дивљачи, на диму се могу сушити и пужеви. Њихове љуштуре треба добро опрати, па ставити у воду и кувати петнаестак минута. Након одливања воде, пужеви се оставе да се охладе. Тад их је лако ножем или каквим оштрим предметом извадити из љуштуре. Треба одвојити само стопала и опрати их у неколико вода да би се сва слуз одстранила. Пошто се оцеде, ставити их у суд за саламуриње

(слана вода са различитим зачинима у којој се држи месо пре сушења) у коме треба додати мало соли и зачине, као што су иситњена луковика сремуща, бобице клеке, изданци чубра, и друго. Пужева стопала треба да остану у саламури, најмање један дан, а добро било и два. Будући да стопала испуштају сопствене сокове, саламури није потребно додавати воду.

Пошто се изваде из саламури и оцеде, рашире се у танком слоју на лесема од пружа или од жице и суше на месту које се добро проветрава. У сушници их треба сушити најмање један дан, а ваздуху их онда изложити најмање два дана. Уместо сушења на ваздуху пужеви се могу изложити диму...

У природи је сложеније од других намирница испећи хлеб. Помеша се мало пшеничног, мало ражаног, мало кукурузног брашна. Тој смеси додаје се кромпир, хростов жир, лескова реса, пепељуга, кађун, златан, брезова кора, бујад, мечја шапа и репушина. У ни-

зији, крај мочваре, у брдском и приморском појасу, као сировине за хлеб могу се употребити и ваљушац, мала турица, дрмовац, локвањ, жути локвањ, дивља блитва, моргруша, водена бовкица, сржак, мукиње, брекиње, исландски лишај и још неке друге билке.

Свака од сировине за хлеб, попут кромпира, жира, жапљана, кађуна и златана, кува се у посебној води. Жир се кува у неколико вода, како би се одстранила горчина. Осушене лескове ресе, семе пепељуге, осушена брезова кора, суве дивље крушке, суви поданак бујади и корени мечје шапе и репушине мељу се у машини за месо. Кукурузно брашно треба парити. Прокувани делови биљке се добро изгњече како би се добили што ситнији комади. Све се сировине добро промешају и остави тесто да одстоји око два часа. Потом се обликују векне и погаче и пеку у добро угрејаној пећи. Да бисмо били сигурни у температуру пећи (најбоља је око 250 степени Целзијусових), најпре ћемо пећи мање погаче. Када буду готове, отприлике након пола часа, треба их пробати. Тек онда се стављају векне

У импровизованој пећи, пре печења хлеба, око три часа мора да букти ватра и пламти жар. Након два часа већ се пуше испечене векне. Пријатан мирис хлеба многима пробуди апетит. То је, уједно, како народ каже, најздравији хлеб. Треба га пробати. ■



ЗАМЕНА ЗА КАФУ И ШЕЋЕР

Као замена за кафу може се употребити маслчак, водопија, велика репушина, мала репушина, шумска репушина.

Одговарајућима поступком и шећер може да се „прибави“ из брезе, мечје шапе, шапице, велике и мале репушине и шумске репушине.



КАКО ИЗБЕЋИ ТРОВАЊЕ

ОДБРАНА СВИМ ЧУЛИМА

Догоди се да намирнице не буду довољно куване, печене или пржене. Таква храна обично није покварена, али зато садржи бактерије и њихове отрове. Могуће је да се у јело стави месо загађено клицама или се оно загади касније – нехигијенским руковањем.

Нарочито је опасна храна која, након спремања, стоји на топлим месту дуже од три часа. Зато нипошто немојте јести за наредни обед оно што је остало од претходног. Клице се нарочито брзо размножавају у јелима од меса, рибе, јаја, млека и гљива. У сеоским срединама се за припремање јела употребљавају и посуде од бакра или поцинкованог лима. Те посуде нису емајлиране ни калаисане, па се догађа да се део метала раствори у храни. Посебно се треба чувати киселих јела и напитака припремљених у таквим посудама. Деси се и то да појединци припреме обед од воћа и поврћа које је раније прскано, а да га претходно не оперу. Наравно, што мање времена протекло од прскања, утолико је и већа опасност од тровања. Уколико се такве биљке добро оперу, свака опасност престаје.

Како распознати покварене од исправних намирница?

Површина уквареног сировог меса је сува или влажна, лепљива, слузава, затворене боје или зеленкаста, каткад и плеснива. Ако се сумњив комад меса расече, пресек је влажан, лепљив, месо там-

ОТРОВНЕ ИЛИ ШКОДЉИВЕ ДИВЉЕ БИЉКЕ

1. Велебиље, 2. кужњак, 3. буника, 4. пасквица, 5. чемерника, 6. ђурђевак, 7. једич, 8. хајдучка опута, 9. козлац, 10. вранино око, 11. козја крв или орлови нокти (црвено пасје грожђе, планинско пасје грожђе, црно пасје грожђе), 12. мразовац, 13. кукута.

но, понекад зелено или сиве нијансе, меко је и нееластично. Мирис уквареног меса је киселкаст, подсећа на трулеж, веома је непријатан ако се притисне загрејаним ножем или ако се иситни, стави у посуду с водом и загреје. Лој или масно ткиво уквареног меса су сивкасте боје, лепе се на прстима, плесниви су и ужеглог мириса. Срж костију не испуњава цео простор, мека је, на прелому без сјаја, а понекад и сивкасте боје.

Код уквареног сувог меса види се плесан која је продрла у мишићно ткиво, понекад има и црва. Пресек је зеленкасте боје, нарочито на деловима мишића који се везују за кост. Мирис и укус су непријатни. Осећа се накиселост и натрулост. Нарочито се осећа ужегнут мирис масног ткива.

Покварене кобасице распознаћете ако под прстима осетите љигав и влажан омотач. Надев је зелене боје, а почесто је плесан продрла кроз омотач. Понекад су црви већ оштетили омотач. На пресеку се могу уочити зеленкастосиве мрље, растресит и шупљикав надев. Сланина или маст су прљавозелене боје. Понекад се у надеву могу приметити црви. Укус јој је киселкаст и нагорак, а мирис – као код ужегнуте сланине.

Очи покварене рибе су упале и без сјаја. Шкрге су изгубиле ружичасту боју и постале сиве, а месо је меко. Када укварену рибу ставите у воду она плива, за разлику од свеже која ће сигурно да потоне.

Од превентивних мера треба споменути да је основно правило добро скувати, односно испећи или испржити намирнице. Пре тога их добро опрати како би се скинули нечистоћа, већи део клица и уклонила хемијска средства за заштиту биља. Наравно, уз неизоставне елементарне хигијенске мере. Прибор за обраду (пањеви, даске, ножеви и друго) мора да буде беспрекорно чист, а након употребе да се добро опере, попари врелом водом. Пањеви и даске је



ОТРОВНЕ ПЕЧУРКЕ

1. Зелена, бела, жућкаста пупавка, 2. мухара, 3. пантеровка, 4. бљувара, 5. лудар, 6. орловаста рудолиска, 7. смрци и хрци (ако се једу пресни).

дана тровања пити само чај, касније постепено узимати лагану храну, да би најзад, прешли на нормалну исхрану. Уколико се код отрованих појаве знаци одузетости појединих мишића, поремећаји вида или затвор, што пре потражити лекара.

Исхрана у природи може да буде и права забава за оне који воле позитивни авантуризам. И запамтите: никада не можете бити сигурни да знате све. Увек, кад год је могуће, консултујте друга поред себе. И стално треба учити. ■

Прилог приредио Звонимир ПЕШИЋ

препоручљиво још посути и сољу. Приликом обраде печеног и куваног меса или рибе не треба употребљавати прибор који се користи за сечење сировог меса и рибе. Добро би било приликом исхране у природи да се избегне употреба млевеног меса. Уколико се појаве знаци тровања, сву сумњиву храну треба бацити како би се спречила њена даља употреба.

ПРВА ПОМОЋ

Прва помоћ код тровања је једноставна. Најбоље је изазвати повраћање стављањем прста у уста и дражењем ресице. Након повраћања препоручује се испирање желуца. Треба попити већу количину воде, пола литра и више, а онда поново изазвати повраћање. За сваку сигурност, то треба поновити. Боље је то учинити млаком него хладном водом. Ако је од узимања хране протекло више времена, те се претпоставља да је таква храна сварена, и након повраћања добро би било узети неко средство за чишћење: горку со, рицинус или нешто слично. Препоручује се још и прашак животињског угља или мања количина беле глине. Није на одмет да се попије мало црне кафе или чаја. Првог