

**Пища которую можно на
ти в лесу.**



A lush green forest with tall trees and a path leading through them. The text is overlaid on the image.

Выжить в лесу довольно трудно, хоть он и является благоприятной средой для этого, и основной проблемой является добыча пропитания. Всю питательную и необходимую для выживания пищу можно найти в буквальном смысле «под ногами». Не обязательно быть опытным охотником и уметь изготавливать орудия для лова рыбы и животных, что бы найти себе еду.

Что можно есть в лесу

Корнеплоды.

Травянистые растения.

Ягоды, дикие фрукты.

Мясо, рыбу, птицу .

Грибы.

Корнеплоды

Во многих лесных растениях путешественник может найти полный набор необходимых для организма питательных веществ, минералов и витаминов. Чтобы насытиться, нужно искать еду с высоким содержанием углеводов. Это могут быть корнеплоды, которые богаты крахмалом.

Прежде чем отправиться в дорогу, следует изучить, какие растения являются полезными, а какие – ядовитыми. Съедобными являются многие неприметные на первый взгляд травы.



Травы и ранние цветы

В весенний период на прогалинах распускаются первоцветы и кислицы. В некоторых странах первоцвет называют ключами Святого Петра за жёлтые соцветия, напоминающие связку ключей. Первоцветы можно употреблять как салат, в них содержится много аскорбиновой кислоты. В тенистых лесах, часто под елями можно найти ещё одно растение, богатое щавелевой кислотой.



Ягоды и фрукты

На речных берегах можно найти заросли ежевики, она предпочитает влажную почву. Зрелые ягоды имеют чёрный цвет, а по форме напоминают малину. Плодоносит ежевика в августе и сентябре. В это же время поспевают ярко-красные ягоды брусники. Найти её можно в сосновых и еловых лесах. Кроме того, пополнят энергетические запасы плоды брусники, шелковицы, черники, чёрной бузины, кизила или облепихи.



Мясо, рыба, птица

Практически все млекопитающие средней полосы являются съедобными, готовят мелких грызунов (мышей, крыс, сусликов, ежей, белок), диких кроликов и зайцев, оленей, лосей и даже медведей. Можно ставить силки на диких гусей и уток, собирать птичьи яйца или ловить рыбу. Супы готовят и из лягушек, ящериц,



Грибы

- С грибами нужно быть осторожным, так как есть риск спутать съедобный с ядовитым. Ко всему прочему, белки, содержащиеся в грибах, тяжело воспринимаются организмом. Тем не менее, поджаренные или проваренные грибы – прекрасно утоляют голод. Их также можно засушить, на случай затянувшегося пребывания в лесу.

