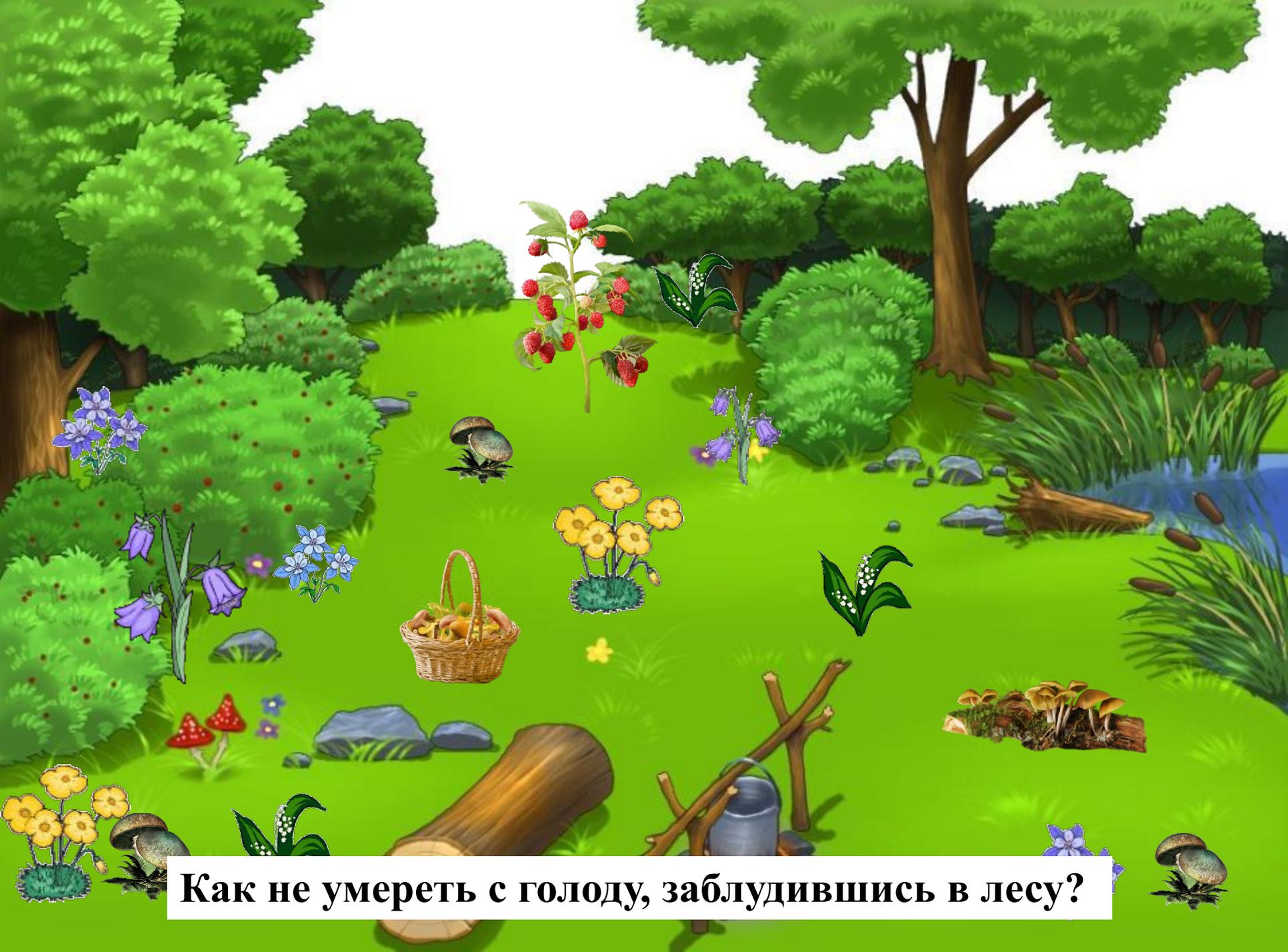


**«Что можно использовать в пищу в условиях автономного выживания?»»**



# Учимся выживать в природе





**Как не умереть с голоду, заблудившись в лесу?**

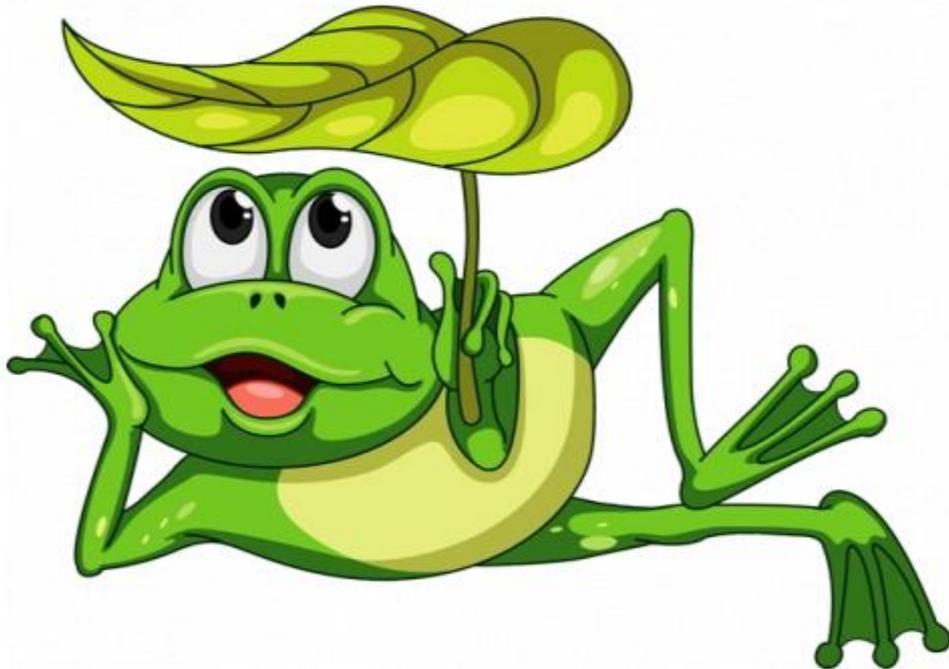
## Съедобная растительная и белковая пища

Нельзя в ситуациях, угрожающих голодом, забывать о так называемых нетрадиционных продуктах питания. Глупо обрекать себя на голодную смерть только из-за того, что находящиеся вокруг продукты питания имеют непривычный вид, вкус и запах.



## Что можно есть и легко найти

- ▶ Ящерицы, змеи, лягушки.
- ▶ Улитки, слизни, черви.
- ▶ Личинки, пчёлы, жуки, кузнечики.
- ▶ Крысы, мыши, птицы, ежи.
- ▶ Грибы, ягоды и орехи.



# Птицы



Птицы почти съедобны все. Исключение составляет коршун, орел и другие питающиеся падалью. Яйца птиц съедобны почти все.





## Пресмыкающиеся



Съедобными являются змеи и ящерицы. Перед приготовлением пищи из змей и ящериц снимают кожу. Перед жаркой лучше отварить. Можно жарить на вертеле.



# Ежи

Обмазать ежа глиной и положить на огонь. Когда ёж сварится, то глина будет отваливаться вместе с иголками.



## Улитки

Легче всего найти улитку после дождя. Улитку жарят на костре, целиком варят. Вскрывают раковину, обваливают в муке, солят и жарят на костре.



# Съедобная растительная пища



# Съедобные лесные ягоды



**Ежевика**



**Брусника**



**Черника**



**Клюква**



**Малина**



**Костяника**

# Съедобные ягоды деревьев и кустарников



**Боярышник**



**Жимолость**



**Калина**



**Тёрн**



**Рябина**

# Съедобные ягоды деревьев и кустарников



**Барбарис**



**Шиповник**



**Черёмуха**



**Ирга**

# Съедобные растения



**Иван-чай.** Молодые корни, побеги отварить. Корневища сладкие, можно есть сырыми или вареными



**Сныть.** В пищу пригодны молодые листья сныти



**Подорожник.** Молодые листья употребляют для салатов, котлет, супов, пюре.



**Рогоз.** В пищу годятся вареные молодые побеги и корневища



**Пырей ползучий.** Корневища едят сырыми и вареными



**Одуванчик.** Съедобны листья, ошпаренные кипятком или вымоченные в подсолённой воде

# Съедобные растения



**Лопух.** Съедобны молодые листья, побеги, корни молодых растений: сырые, вареные, печеные, жареные



**Клевер съедобный**  
Головки - в чай, суп,  
молодые листочки — для салатов и супов



**Щавель**  
Съедобны листья



**Купальница.** В пищу используют отваренные нераспустившиеся бутоны



**Гусиная лапка**  
Съедобны все части



**Манжетка.** Съедобны листья и молодые побеги

# Съедобные растения



**Кислица.** Можно употреблять в сыром виде, сок утоляет жажду, листья можно прикладывать к ранам

**Крапива**  
Съедобны молодые побеги и листья

**Папоротник-орляк.** Молодые побеги и листья отваривают в большом количестве соленой воды и тщательно промывают



**Сусяк (дикий хлеб)**  
Корневища очистить и готовить как картофель

**Осока.** Нижняя часть съедобна. На вкус как спаржа

**Хвощ полевой.** Съедобны молодые побеги и клубеньки на корнях

# Съедобные грибы

Белый гриб



Подосиновик



Подберёзовик



# Съедобная белковая пища



# Съедобная белковая пища



Неплохой рацион можно составить из улиток, слизней, гусениц, личинок.



## Съедобная белковая пища

Высушенных и смолотых в муку кузнечиков используют для выпечки хлебных лепешек и приготовления каш. Жареные кузнечики – деликатес в Китае и странах Юго-Восточной Азии.



## **Богатая белками еда – дождевые черви.**

Достаточно накопать гость червей и поместить их на несколько часов в проточную воду, чтобы из них вышла переваренная земля. Еще лучше отмоченных червей сварить – в таком виде употреблять в пищу их намного приятнее, особенно посолив.



## Съедобная белковая пища

Лесное - мясное блюдо – частый гость в ресторанах, особенно французских. Лягушки на вкус как куриное белое мясо.



## Земноводные

Лягушек жарят на шампурах. Обваливают в муке и жарят на сковороде. Делают суп с луком.



## Съедобная белковая пища

Главное – снять кожу и насадить лапки на палочки, чтобы обжарить. В пищу у лягушек обычно используются только мясистые задние лапки. При варке лягушек снимите с них шкурку, подержав её пару минут в горячей воде.



## Не рекомендуется есть

- растения, выделяющие на изломе млечный (похожий на молоко) сок, так как среди них много ядовитых;
- грибы с неприятным запахом, имеющие у основания клубневидное утолщение, переспелые и испорченные.
- луковицы без характерного луковичного или чесночного запаха;
- косточки и семена плодов – они очень часто бывают ядовиты

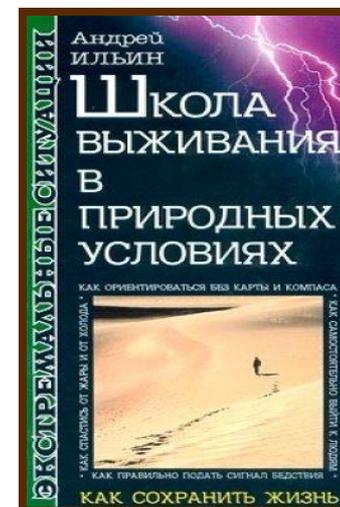
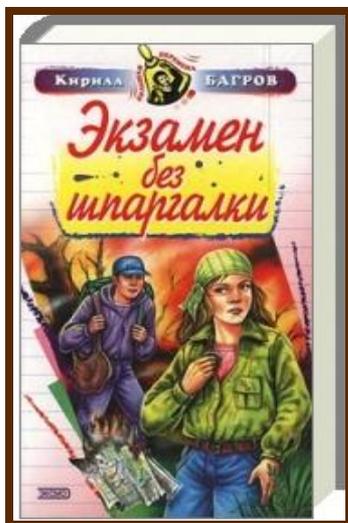
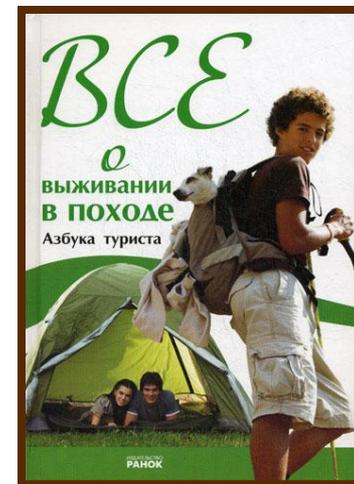
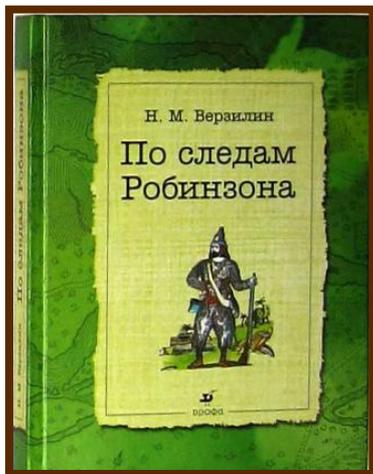
## Несъедобная белковая пища



Нельзя есть жаб, лягушек с яркой окраской, волосатых гусениц



# Советуем прочитать



## **Бер Гриллс. Выжить любой ценой!**

Мы узнали, что в экстремальных условиях можно использовать в качестве пищи различные растения, гусениц, червей, птиц.

**Главное - не паниковать и пытаться искать.**

**Выжить любой ценой – девиз смелых и сильных духом!**



# Ресурсы Интернет

1. Безопасность. Электронная энциклопедия для осторожных. – М., Новый диск, [www.nd.ru](http://www.nd.ru), 2005.
2. Большая энциклопедия выживания. – М., ООО «Меридиан», [www.meridianmedia.ru](http://www.meridianmedia.ru), 2007.
3. Большая энциклопедия путешественника. – М., ООО «Меридиан», [www.meridianmedia.ru](http://www.meridianmedia.ru), 2003.
10. Школа выживания. - М., Новый диск, [www.nd.ru](http://www.nd.ru), 2005.