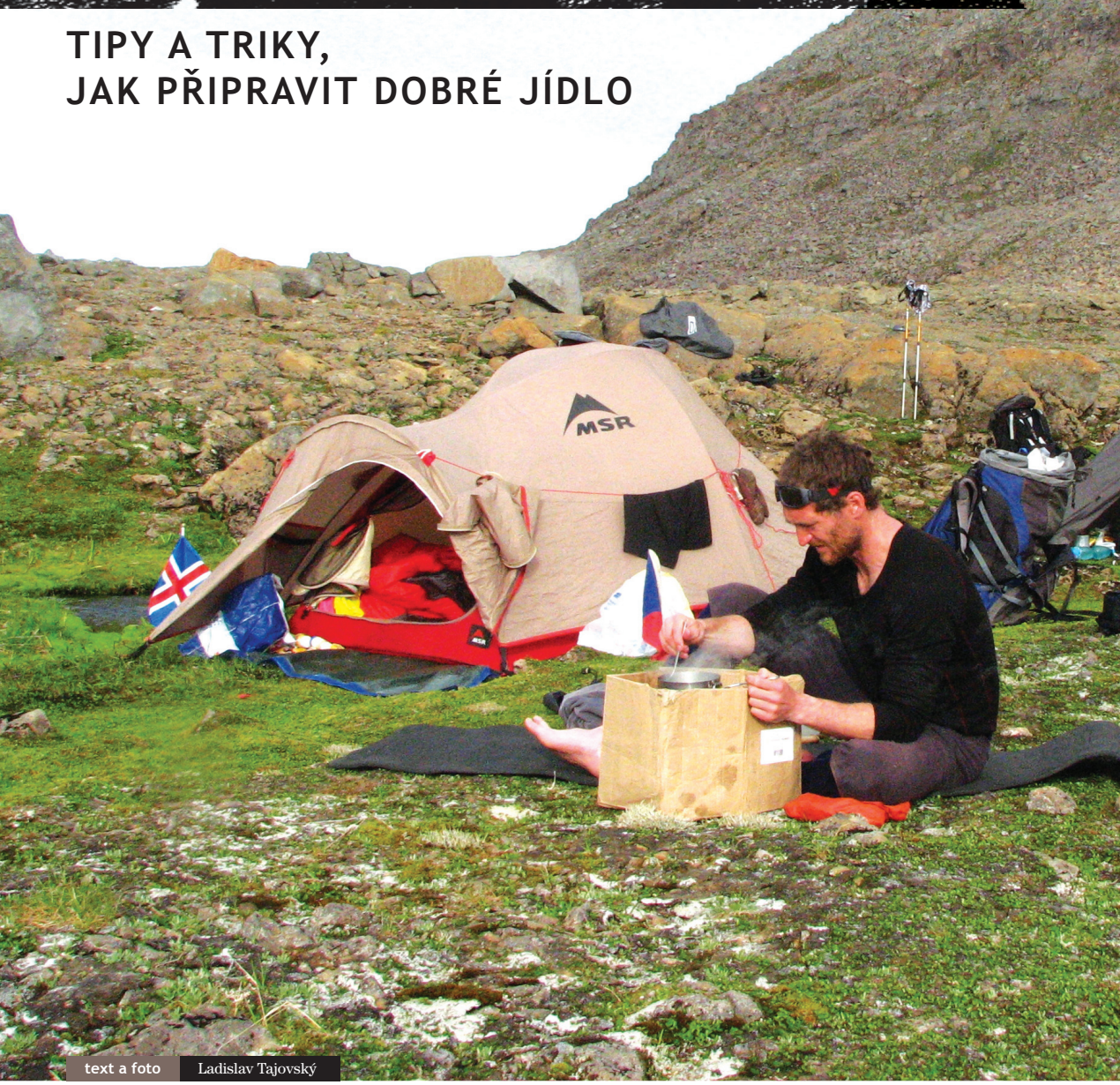
# VAŘENÍ V PŘÍRODĚ

## TIPY A TRIKY, JAK PŘIPRAVIT DOBRÉ JÍDLO




text a foto Ladislav Tajovský

**Také v divoké přírodě je možné připravit jídlo, které si takřka nezadá se stravou s přízviskem „domácí“. A to i bez složité kuchyňské výbavy.**

Psát cokoliv všeobecně platného ke stravování na cestách je věc značně ošemetná. Do hry totiž vstupuje tolik proměnných, které se zároveň navzájem popírají či vylučují, že jde o zadání obtížnosti vskutku olbřímí.

Je zřejmé, že kolik lidí, tolik chutí. „Na cestách“ je také pojem tak různorodého obsahu, že mu obtížně hledáme rovný. Začneme asi vylučovací metodou – tedy komu všemu není tento text určen. Těm, kteří se na svých cestách zdržují neustále v civilizaci. Těm, kteří neváhají navštěvovat restaurační zařízení. Těm, kteří mají možnost vyvářet ve vybavených kuchyních. Těm, kteří nemají hluboko do kapsy. A na druhé straně těm, kterým stačí čínské nudle a instantní polévka, hlavně ať to je teplé a rychlé.

Ani vy ostatní ale nečekejte konkrétní recepty, na to zde není prostor. Spíše půjde o rady a doporučení někoho, kdo na cestách tráví dost času a je nucen udržovat své vnitřnosti v použitelném stavu i mimo teplo domova několik měsíců v roce.

Proti vžitým představám je možné i bez složité kuchyňské výbavy připravit v divoké přírodě jídlo, které si takřka nezadá s domácí stravou. Nejsnazší je to pochopitelně tehdy, když existuje přímá úměra mezi ochotou věnovat vaření trochu víc času a schopností unést na zádech dost ingrediencí. Jsou-li obě tyto podmínky splněny v dostatečné míře, je vyhráno a stačí jen přemýšlet o receptech a těšit se na výsledek.

## Šetřete energii

Vezměme to popořadě. Tedy nejdřív zdroj energie, usilujeme-li o tepelně upravenou stravu (to se velmi doporučuje, starší a pokročilí vědí moc dobře proč). Je-li dříví, není co řešit. I na plynu či benzinu však lze bez velkých nároků na množství spotřebovaného paliva připravit téměř cokoliv. Tedy víte-li jednu věc – prakticky všechny přílohy, tedy na delších cestách mimo civilizaci v drtivé většině rozličné druhy těstovin a rýže, lze uvařit, aniž je vaříte. Trochu divné? Ani ne – když je dáte do studené vody, přivedete k varu a místo dalšího vaření jenom necháte dojít ve spacáku, ztratíte jen pár minut navíc a ušetříte kvanta paliva. Výsledek je co do chuti totožný.

**Vždy mějte přibaleno koření, čím víc druhů, tím líp. Neváží nic, nestojí nic, a když je nouze nejvyšší, i primitivní jídlo se jím dá podstatně vylepšit.**

Velmi podobně lze postupovat i s nejrůznějšími omáčkami atd., tedy vším, co je potřeba delší dobu povařit. Funguje to skvěle, jen je potřeba dát pozor,

Těstoviny přiveďte k varu a pak je nechte dojít v horké vodě

abyste si do spacáku nezanesli vlhkost – ale to chce jen trochu zručnosti a cviku. Instantní těstoviny, cokoliv předvařeného a podobné podivnosti nejsou potřeba vůbec. A bez dalšího vysvětlování – když rýže, tak na cesty výhradně ta parboiled.

Energii ušetříte také dobrým závětřím. Na plynu se dá vždy vařit v předsíňce stanu – a venku se nejlépe osvědčila obyčejná kartonová krabice, která nic neváží, je skladná a kdykoliv snadno zlikvidovatelná (a seženete ji s nulovými náklady kdekoliv). Když ji rozložíte a postavíte kolem vařiče, máte po starostech s větrem. Podobně poslouží karimatka, ale krabice je mnohem praktičtější.

Další dobrá rada – vždy mějte přibaleno koření, čím víc druhů, tím líp. Neváží nic, nestojí nic, a když je nouze nejvyšší, i primitivní jídlo se jím dá podstatně vylepšit. Stejně tak je dobré mít s sebou mleté oříšky či mák (nejlepší je maková směs sehnatelná v každém obchodě). Když k tomu přidáte moučkový cukr (opět velmi lehký) a trochu másla, máte skvělé těstoviny na sladko, jako od maminky, hotové za pár minut, náklady minimální. Šetřit energii můžete také tím, že před vlastním vařením přemýšlíte – jestli třeba vodu, kterou budete z těstovin/rýže atd. slévat, neupotřebíte ještě jinde. Logistika a vůbec organizace procesu vaření je věc zcela zásadní.

Při vaření se pokuste najít závětří, ušetříte tak plyn

## Nasušte zahrádku

Vždy se hodí mít s sebou trochu olivového oleje (čtvrtlitrové PET lahvičky jsou k tomu ideální), česnek a cibuli, z toho uděláte základ prakticky pro vše a i instantní omáčka tak dostane úplně jiný rozměr. Skvělou věcí je, když si jakoukoliv zeleninu doma nasušíte. Něco sušeného už se i prodává, ale domácí příprava není nijak náročná a můžete s sebou v dehydrované podobě vozit půlku zahrádky. Váhový rozdíl obrovský, chuťový prakticky nulový. Stejně tak se vyplatí mít s sebou strouhaný tvrdý sýr – prodávají se i 25g balení, a i když není úplně zadarmo, výrazně vylepší chuť mnohého, zahustí polévku, bramborovou kaši atd.

Veškeré tlaku či teplu neodolné potraviny se velmi vyplatí přepravovat v umělohmotných krabicích (původně od jogurtů). Skvěle těsní (v nich pak můžete cokoliv nechávat dojít ve spacáku, případně v nich jídlo i servírovat), nic neváží a jídlo v nich můžete bez úhony transportovat, jak dlouho chcete.

Každý turista má své zvyky, fígle – tohle berte jen jako pár rad od jednoho z vás.