

75 w 2019 (212)

Różne smaki wędrownictwa: o tym, co warto zjeść, gdy ma się iść

Data publikacji: 22.10.2019 / Autor: Dyzma Zawadzki

Żywiołem wędrownika jest wędrowka. Od tego mógłbym zacząć jednozdaniowy podręcznik dla drużynowych wędrowników. Ponieważ jednak wiemy w redakcji doskonale, że czytelnicy Azymutu i instruktorzy ZHR zawsze dążą do mistrzostwa, spróbujemy napisać na temat wędrowki nieco więcej (zalecając jednocześnie dotychczasowe teksty o wędrowce, m.in. [pióra Konusa](#)).

Tuż za progiem...

Musimy rozstrzygnąć jedną kwestię, a mianowicie moment rozpoczęcia wędrowki. Sięgnąwszy do literatury, naukowej lub nie, możemy znaleźć takie śmiałe twierdzenia jak to, że wędrowka zaczyna się od pierwszego kroku, w związku z czym niebezpiecznie jest wychodzić za własny próg, bo nogi mogą ponieść hen, daleko, w miejsca gdzie światło nie dociera i traci się przyjaciół (na przykład na Goćław).

Dla potrzeb naszych rozważań przyjmijmy jednak, że wędrowka zaczyna się przynajmniej chwilę wcześniej, gdy wyciągamy z szafy plecak, szabrujemy zawartość lodówki naszych rodziców i wygrzebujemy z kosza na pranie te ostatnie, prawie jeszcze świeże skarpetki (jak wędrowniczki nie jada, to wszystko jedno, nie?).

Przygotowanie wyprawy, planowanie – wykształcenie takich nawyków i umiejętności u wędrowników to moim zdaniem jeden z podstawowych celów wędrownictwa, nie będę się tutaj nad tym rozwodzić. A gdyby połączyć ten cel z czymś, co tak naprawdę większość z nas uwielbia – czyli przygotowywaniem jedzenia w sposób, który można określić (zależnie od gustu) jako: samodzielny, hipsterski, zero-waste, tradycyjny lub skautowy?

Wędrownicy w kuchni

Wspólna praca w kuchni to właściwie gotowy przepis na zbiórkę wędrowników – mamy pracę zespołową, podział obowiązków, ambitny cel (mierzalny i weryfikowalny), zdobywanie nowych umiejętności. A jeśli wykorzystacie kilka z podanych niżej przepisów, to możecie do takiej wyprawy szykować się nawet kilka miesięcy, z wyprzedzeniem przygotowując zapasy – których spożywanie przyniesie Wam niesamowitą satysfakcję i pozwoli poczuć się niczym odkrywcy sprzed wieków.

Żywność szykowana na pieszą wyprawę powinna cechować się: trwałością, niską masą i bogactwem składników odżywczych. Nie musimy na szczęście wyważać drzwi do kuchni, bo są one szeroko otwarte dzięki tysiącom lat doświadczenia ludzkości w przetwarzaniu darów natury w smaczne kąski gąski (pozdrawiamy Poznań!) i nie tylko.

Ogranicza oczywiście większość harcerzy dostępność do odpowiedniego sprzętu, dlatego zasugeruję Wam kilka rzeczy, jakie można przygotować w prawie każdym domu (i mieszkaniu). Nie chcę przytaczać konkretnych przepisów, ponieważ w internecie można znaleźć ich mnóstwo i nie miałem możliwości sprawdzenia wszystkich – natomiast napiszę, jakich receptur warto szukać.

Suszenie

Najprostszym sposobem na przygotowanie lekkiego i trwałego pożywienia jest jego suszenie. Ususzyć można praktycznie wszystko, przede wszystkim tzw. **beef-jerky**, **owoce**, **grzyby**, **ryby**, ale także **warzywa**! Wydawać Wam się może, że niezbędne jest do tego oddzielne urządzenie – ale to nieprawda! Choć tzw. suszarka do grzybów (chyba tak na to mówią) zdecydowanie ułatwia i przyspiesza cały proces, w zupełności wystarczy piekarnik (tak, by suszyć niezależnie od pogody). Prócz wyżej wymienionych, warto zainteresować się **pemmikanem** (sam nigdy nie robiłem, ale na pewno spróbuję), który cieszy się sławą pożywienia prawdziwych odkrywców.

Suszone artykuły można wykorzystać zarówno jako przekąski podczas wędrowki (całą drogę do Santiago de Compostela pogryzałem własne beef-jerky – małe ostrzeżenie, jeśli przesadzicie z przyprawami, trzeba pić dużo wody), jak i jako składniki większych dań – suszone warzywa mogą posłużyć do ugotowania pysznej zupy. Suszone mięso niestety nie jest najlepszym składnikiem zupy, bo powinno zawierać jak najmniej tłuszczu.

Pieczenie

Zmora harcerskich wyjazdów jest niezbyt smaczny, najczęściej krojony i zapakowany w folię **chleb**. Tymczasem upieczenie własnego, pożywne chleba wcale nie jest trudne. Szukajcie przepisów na chleb na zakwasie, z różnymi dodatkami (takimi jak miód czy bakalie).

Prócz chleba można upiec zwarte, napakowane składnikami energetycznymi ciasta – przykładem choćby tzw. **chlebek bananowy**, **piernik**, ale także **pasztet** (w końcu też pieczony) – to bardzo prosta i znacznie zdrowsza alternatywa dla puszkowanych pasztetów.

Konfitowanie

Konfitowanie to utrwalanie mięsa poprzez jego długotrwałe smażenie, gotowanie lub pieczenie w tłuszczu, a następnie zalanie tymże tłuszczem. Czyli nic innego, jak tworzenie **własnej mięsnej konserwy**. Rzecz jasna obok konfitowania mięsa warto zainteresować się **konfiturami** i różnego rodzaju **przetworami warzywnymi**.

Jedyny problem z tego typu prowiantem to opakowanie. Zarówno mięsne przetwory, jak i te owocowe i warzywne zapakować w domowych warunkach można jedynie w szkło, a szkło jest niestety ciężkie. Może jednak na pierwsze dni wędrówki (albo [spływ kajakowy](#), gdy nie trzeba dźwigać wszystkiego na plecach) warto zabrać takie przysmaki.

Inne

Jeden z moich wędrowników został wegetarianinem – o czym dowiedzieliśmy się drugiego dnia naszego obozu wędrownego. Jak później opowiadał, nigdy nie przepadał za mięsem i unikał go w miarę możliwości na obozach harcerskich. Zaimponowała mi jego postawa, bo nie zdradził się słowem, że nie będzie mógł jeść sporej części z naszych zapasów, natomiast zabrał ze sobą wielkie opakowanie własnoręcznie przygotowanego... **masła orzechowego**.

Okazało się, że wcale nie jest trudno zrobić pyszne i pożywne masło orzechowe – to również może być dobra propozycja dla całej drużyny! Możecie wykorzystać zarówno orzeszki ziemne, jak i migdały, sezam, tak naprawdę cokolwiek!

Kolejną propozycją jest **mocno skoncentrowany bulion** – warzywny lub mięsno-warzywny. Zapakować go można nawet w plastikową butelkę, jego wadą będzie niestety niska trwałość – dlatego warto go wykorzystać dość szybko, gotując zupę, kaszę, gulasz.

Możecie też spróbować wyhodować i ususzyć własne zioła – zarówno przyprawy, jak i miętę (czy inne herbatki). Taki herbaciany, **własnoręcznie skomponowany susz** będzie też świetnym prezentem, akcją zarobkową (wyobrażam sobie rozprowadzanie przez drużynę suszu świątecznego, jesiennego, leśnego – z akcentem sosnowym).

Jeszcze bardziej inne

Z nieco ciekawszych rzeczy, warto moim zdaniem spróbować zrobić własny kwas chlebowy. Tu nie wesprę Was własnym doświadczeniem, bo sam wybrałem karierę piwowara (swoją drogą warzenie piwa też byłoby świetną i wartościową przygodą

dla grupy skautów – połączenie kulinariów z ciekawostkami z zakresu chemii i biologii, konieczność spędzenia razem dużej ilości czasu, wymóg bycia bardzo precyzyjnym, ale z miejscem na kreatywność... ech, marzenia!) – natomiast widziałem w sieci wiele ciekawych przepisów na różnego rodzaju kwasy, także z wykorzystaniem różnych składników aromatyzujących końcowy produkt.

UWAGA! Jeśli jesteś instruktorem ZHR, to wiedz, że kwas chlebowy może zawierać śladowe ilości alkoholu! Jeśli więc Twój nos bezbłędnie wyczuwa tę okropną substancję w kiszonkach i kefirach, to grożą Ci męki piekielne za samo tylko przyglądanie się takim herezjom! Jeśli jesteś zaś skautem, to przybijam Ci wirtualną piąteczkę!

Czy warto poświęcać tyle czasu na jedzenie?

Oczywiście, że warto. To jedzenie!

Uderzając jednak w poważniejsze tony, chciałbym nawiązać do jednego z moich poprzednich artykułów, [o oszczędności](#). Nie chciałbym, żebyście pomyśleli, że nie wyobrażam sobie wyprawy wędrowników bez własnoręcznie przygotowanego jedzenia. Owszem, warto zaoszczędzić czas i kupić sobie gotowe kisiele, odwiedzić jedną czy drugą knajpę, a już na pewno warto odwiedzić bacę i kupić bunc.

Zaproponowane wyżej przepisy pozwolą Wam jednak osiągnąć cel, o którym pisałem na początku: wpojenia chłopcom tego, że wyprawy tego typu, czy to będzie wyrypa w góry, czy metaforyczna wyprawa przez edukację, warto przygotować odpowiednio wcześniej. Nie mówiąc już o tym, że takie podejście załatwi Wam w sposób całkowicie naturalny program na co najmniej kilka zbiórek drużyny wędrowników, łącząc przyjemne z pożytecznym.

Myślę, że warto porwać przed jednym czy dwoma wyjazdami wędrowników na samodzielnie przygotowany prowiant. Dla chłopców będzie to ciekawa przygoda, dla drużynowego gotowy program, a dla Was wszystkich – dużo przyjemniejsza wędrówka.

Smacznego!

Dyzma Zawadzki

W ZHR w latach 2003-2018, przeszedł ścieżkę od młodzika do harcmistrza. Drużynowy 16 WDH „Grunwald” (2009-2012) i patrolu wędrowników „Włóczykije” (2012-2017), robił też parę mniej istotnych rzeczy. Historyk z zamiłowania, adwokat z przypadku, żonę poznał na mazowieckiej „Agricoli”. Stara się przysłużyć

harcerstwu spoza organizacji, na tyle, na ile może.