

2 w 2023 (412)

3 przepisy na biwak #4: przekąski na wędrowkę

Data publikacji: 25.01.2023 / Autor: Jakub Kuciak

Mamy już [biwakowe przepisy od Kokosza](#), [przepisy na patelnię i dania jednogarnkowe od naszych czytelników](#), a teraz czas na przekąski na wędrowkę od kadry 82 WDW "Twierdza".

Jedzenie podczas wyczerpującej wędrowki musi według mnie mieć co najmniej jedną z tych dwóch cech:

- być odporne na długi czas i różne warunki,
- dawać zastrzyk energii,
- a najlepiej to obie.

W tym duchu wraz z hm. Pawłem Jońskim przygotowaliśmy dla Was trzy sprawdzone w boju przekąski.

BEEF JERKY

Suszone mięso od dawna towarzyszy ludzkości. W czasach bez lodówek nasi przodkowie radzili sobie w ten sposób z dużą ilością mięsa po upolowaniu zwierzęcia. Jeśli nie byli w stanie zjeść wszystkiego, suszyli resztę, żeby zapobiec jego zepsuciu. Dobrze ususzone mięso potrafi przetrwać bardzo długi czas, nawet bez lodówki! Wędrownie plemiona zabierały kawałki suszonego mięsa jako lekkie pożywienie w trakcie przemieszczania się na nowe tereny, a po rewolucji agrarnej rolnicy używali go jako zapasów na zimę i cięższe czasy.

Co przygotować (składniki na 300-400 g gotowego suszu)?

Mięso:

- 1 kg mięso wołowe jak najbardziej chude – najlepiej nadaje się ligawa

Marynata (możecie eksperymentować)

- 100 ml sosu sojowego
- 80 g miodu
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu

- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 0,5 łyżeczki wędzonej papryki
- (opcjonalnie) 1 łyżeczka sproszkowanej cebuli
- (opcjonalnie) 0,5 łyżeczki ostrej papryki lub płatków papryki

1. Przygotowanie marynaty

Wymieszać wszystkie składniki. Po prostu.

2. Przygotowanie mięsa

Wyciąć z mięsa wszystkie białe części, musi zostać tylko chudziutkie mięso. Białe części (głównie tłuszcz) potrafią się zepsuć dużo szybciej i Wasze mięsko będzie do wyrzucenia.

Pokroić mięso w ok. 1 cm paski W POPRZEK WŁÓKIEN. Jeśli chcecie twardsze kawałki albo zależy Wam na czasie to, możecie nawet 0.7 cm grubości, a jeśli bardziej „mięsiste” to nawet do 2 cm, więcej raczej nie warto.

Jeśli pokroicie wzdłuż włókien, zamiast w poprzek, powstaną Wam bardzo długie fajne paski, ale może być baaardzo ciężko się przez nie przegryźć. Krojenie w poprzek włókien ułatwia gryzienie.

3. Marynowanie

Należy włożyć mięso do miski/pojemnika i zalać marynatą tak, żeby całe było przykryte. Można też pougniatać, żeby więcej marynaty weszło do wnętrza. Miskę/pojemnik przykrywamy i wkładamy do lodówki na 12-48 h. Im dłużej tym bardziej intensywny będzie smak.

4. Suszenie

Wyjmujemy mięsko z lodówki. Jeśli marynaty jest dużo i z niego cieknie, możemy delikatnie osuszyć mięso ręcznikiem papierowym (żeby nie pobrudzić sobie piekarnika). Nastawiamy piekarnik na 50-60 stopni celsjusza i wkładamy mięso. Jeśli Twój piekarnik nie ma możliwości nastawienia tak niskiej temperatury, pomocne może być uchylenie drzwiczek. Jeśli piekarnik ma termoobieg to włączamy, przyspieszy suszenie.

Ważne jest, żeby mięso poukładać luźno – tak żeby kawałki nie dotykały siebie i nie były układane piętrowo. Im więcej miejsca, tym szybciej się ususzy.

Od czasu do czasu zaglądamy do mięska, przekręcamy na drugą stronę. Ja

zazwyczaj suszę na kratce do pieczenia, podkładając papier do pieczenia w pierwszej części suszenia (kiedy mięso jest mokre) a kiedy straci już znaczną część wody wyrzucam papier i suszę bezpośrednio na kratce.

Zazwyczaj suszenie trwa od 3 do 6 godzin – zależy od Waszego piekarnika i preferencji – czy chcecie lżejsze, bardziej suche mięso czy nieco bardziej miękkie w środku.

5. Krojenie

Po wysuszeniu mięso możemy zostawić w takich kawałkach jak suszyliśmy, albo pokroić, żeby ułatwić jedzenie w podróży. Krojenie ma jeszcze jedną zaletę – w przypadku gdy okaże się, że mięso w środku jest dość słabo wysuszone, możemy wrzucić je (już pokrojone) na drugą turę suszenia. W ten sposób upewnimy się, że mięso nie zepsuje nam się nawet przy dość długim przechowywaniu

6. Przechowywanie

Mięso dobrze wysuszone wytrzyma miesiące nawet poza lodówką. Niektórzy uważają, że nawet lata później będzie nadawało się do jedzenia. Dla wspólnego bezpieczeństwa proponuję jednak przechowywać je w lodówce, w zaciemnionym pojemniku – tak na wszelki wypadek. Zabrane do plecaka i trzymane z daleka od promieni słonecznych wytrzyma nawet najdłuższe wędrowniki!

A teraz najważniejsze – czy jest smaczne?

Moim zdaniem bardzo! Smak natomiast zależy od marynaty – z tą możecie eksperymentować, żeby znaleźć ulubiony profil.

Jedyna trudność to gryzienie – często kawałki suszonego mięsa trzeba jeść powoli, nawilżając je na podniebieniu, zanim będzie się dało je spokojnie pogryźć.

Gwarantuję, że takie pożywienie sprawdzi się lepiej niż kolejny Snickers/ciastko zabrane na wędrowną – dostarczy Wam nie tylko energii, ale i białka, które przy wysiłku fizycznym jest potrzebne w dużych ilościach. No i waży mało – 50g suszonego mięsa wołowego to jak 150g surowego – a to już przeciętna porcja obiadowa.

Smacznego!

ETAP 1: Kawałek mięsa (ligawa wołowa) gotowy do pokrojenia przed marynowaniem.



ETAP 2: Mięso już zamarynowane, włożone do piekarnika (przed suszeniem).



ETAP 3: Mięso częściowo podsuszane (wyraźnie ciemniejsze).



ETAP 4: Mięso pod koniec suszenia. Jest już ciemne, ale można je bardziej podsuszyć.



ETAP 5: Mięso pokrojone, gotowe do przechowywania i podróży.



ETAP 6: Przykładowy sposób zapakowania w podróż.



Kulki mocy - strzał cukrów prostych, białka i tłuszczu

Wersja mini

- 250 g daktyli
- 100 g migdałów
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1½ łyżki oleju kokosowego albo orzechowego (acz też można zastąpić większą ilością masła orzechowego)

Jak zrobić?

1. Włóż migdały do robota kuchennego lub blendera i rozdrobnij je (albo kupujesz już zmielone).
2. Daktyle bardzo cienko kroisz nożem lub zmiksuj pulsacyjnie (ciągłe miksowanie grozi przegrzaniem robota/blendera, bo masa jest bardzo gęsta!).
3. Masło i olej rozpuścić w kąpieli wodnej lub w mikrofali.
4. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, uformuj z masy kulki wielkości orzecha włoskiego i włóż do lodówki na minimum 1 godzinę.

Koniec. Smacznego.

Co można dodać, zmienić, co jest pięć itp.

Wedle potrzeb, chęci i smaku wsadzić w kulki możesz wszystko, byleby się sklejało i smakowało

- Daktyle – sklejają masę, a ponadto zawierają dużą ilość błonnika, dzięki czemu regulują perystaltykę jelit i dają uczucie sytości na dłużej.
- Masło orzechowe i orzechy – znajdziemy w nich dużo zdrowych tłuszczów, białka i błonnika.
- Kakao – źródło przeciwutleniaczy, wspomaga sprawny przepływ krwi do mózgu, co pozytywnie wpływa na pamięć i koncentrację.
- Suszone morele – cukry proste, bardziej owocowy “lekki smak” kulek.
- Wiórki kokosowe – głównie dla smaku.
- Izolat białka – jeszcze więcej czystego białka, ale trzeba uważać przy używaniu smakowych, aby nie “zagłuszyły” smaku pozostałych składników.
- Suszona żurawina lub rodzynki – cukry proste, bardziej owocowy “lekki smak” kulek.
- Suszone figi – cukry proste z dodatkiem witaminy B6, potasu i wapnia.
- Gorzka czekolada – tłuszcze, błonnik witaminy, a przy wcześniejszym rozpuszczeniu, pomaga skleić masę.



Przykładowe składniki z pierwszej partii kulek
szykowanych na wędrowniczy biwak rekonstrukcyjny „Noc
Styczniową 1863/2023”

Suszone owoce – zdrowe żelki

Wybór owoców:

- Do wyboru wedle smaku i preferencji, ale trzeba mieć świadomość, że czym bardziej “wodniste” wybierzemy, tym mniej z nich zostanie.
- Nasze przygotowane owoce nie muszą być homogeniczne – zachęcamy do robienia mixów wedle smaku.

Dodatki:

- Cynamon, miód, anyż, kardamon – wedle smaku.
- Zmielony mix kwasku cytrynowego z cukrem / ksylitolem – jeśli chcemy zrobić obtoczkę.

Przygotowanie:

- Owoce umyć i obrać.
- Następnie całość dokładnie miksujemy i wylewamy na papier do pieczenia.
- Suszymy w piekarniku lub w suszarce do owoców w niskiej temperaturze.
- Potem można pokroić w paski i zwinąć w ślimaka, by imitowało przekąski z pewnego niemieckiego dyskontu.



zdjęcia beef jerky i suszonych owoców: Paweł Jonek Joński

zdjęcie w nagłówku: Maciej Ciegma Niebrzydowski, wykonane podczas biwaku „Zakopane 2022.05”

Jakub Kuciak

Był 14. drużynowym 82 WDH „Zbroja” oraz 1. drużynowym 82 WDW „Twierdza”. Wieloletni wicenamiestnik Grochowa. Harcmistrz, mąż podharcmistrzyni, tata potencjalnych zuchów. Obecny redaktor naczelny Azymutu oraz mazowiecki referent wędrowników.