

Z praxe
stravování v terénu



Miroslav Mašek

Lov a hlad

Zatímco na společných honech bývá mezi lečemi připravena svačina, během čekané, šoulačky nebo vícedenní výpravy se o přísun kalorií musíte postarat sami. Zapomeňte na rohlík se salámem, k dispozici už jsou mnohem vhodnější alternativy

Kručíci žaludek může myslivce překvapit i při brigádě nebo objíždění krmelců. Pro takové situace jsou jako stvořené potravinové dávky určené pro cestovatele, terénní dělníky nebo vojáky. Na trhu je k mání přeřet možností; k ochutnávce vybraných jídel jsem přizval instruktory z agentury Outdoor Survival, kteří mají se stravováním mimo civilizaci dlouholetou praxi.

SNÍDANĚ PO ANGLICKU

První přišel na řadu pokrm od španělské společnosti Forestia neboli veganská varianta tradiční anglické snídáně: fazole v rajčatové omáčce s kousky sóji a houby. Porce váží 300 g a ze 100 g načerpáte 100 kcal. V kartonové krabici najdete sáček s jídlem, který se dá



V armádní dávce
TREK'N EAT najdete jídlo
na celý den a vyjde na 1 059 Kč
(www.luxusnacesty.cz)



Rehydratace promění lehkou sypkou směs v plnohodnotný pokrm

Teplé jídlo kdykoliv a kdekoliv

Ať už si vyberete některý z testovaných pokrmů, nebo sáhnete po dalších podobných výrobcích, díky moderním potravinářským a konzervačním metodám můžete mít s sebou teplé a chutné jídlo kdekoliv a kdykoliv. A když zvolíte balení s bezplamenným ohřevem, nepozorníte na sebe ani zvěř.



Do konzervy s Gulascheintopfem se snadno dostává a ohřejete ji libovolným vaříčem

Chuti ani konzistenci jsme neměli co vytknout a připomněla nám stolování v dobré restauraci

díky trhačce při horním okraji otevřít bez nože, a pytlík s kapslí pro bezplamenný ohřev. Tento systém využívá princip exotermické reakce a vznikl pro armádní účely, aby vojáci nemuseli rozdělovat oheň a demaskovat se kouřem. Pronikl i do civilního sektoru a dnes ho využívají cestovatelé, rybáři nebo lovci.

Odrhnete horní okraj ohřívacího sáčku, v němž se nachází zmíněná kapsle, a vložíte do něj neotevřený pytlík s jídlem. Nalijete dovnitř tolik vody, aby nepřesáhla vyznačenou rysku. Přehnete ohřívací sáček a umístíte ho na lehce skloněný povrch – během pár vteřin dojde k reakci a ze záhybů začne unikat pára. Za 12 minut by měl být pokrm dostatečně prohřátý.

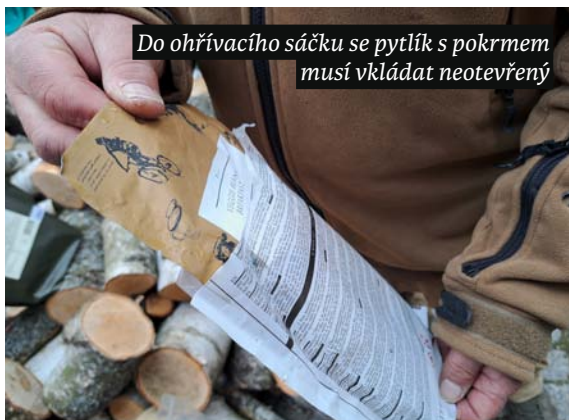
Ačkoliv jsem už vyzkoušel bezplamenné ohřevy většiny armád NATO i mnoha komerčních značek, tento fungoval nejlépe – hrál totiž nejrychleji a nejintenzivněji. O to více musíte dávat pozor, abyste se při vyjímání pytlíku se snídaní z ohřívacího sáčku nespálili. Nyní už stačí odtrhnout horní okraj a pustit se do jídla (lžici výrobce nepřibaluje). Konzistenci anglické snídaně hodnotíme jako dobrou – na pohled byste nepoznali, že u fazolí není maso, ale sója. Houby

způsobují lehce nasládlou chuť, což nemusí vyhovovat každému, ovšem nám Forestia chutnala. Navíc zahřeje i zasytí, což po noci na posedu rozhodně potěší.

INDICKÁ I NĚMECKÁ KUCHYNĚ

Máme štěstí, že se i v Česku podobnému stylu stravování věnuje několik výrobců v čele s krkonošskou společností Adventure Menu. Vyrábí i komplexní dávky pro ozbrojené složky a záchranáře, my jsme sáhli po samostatně baleném hlavním chodu v civilním provedení – konkrétně po kuřecí kormě s rýží. Kromě 30% podílu prsou a 12 % rýže obsahuje cibuli, kokosové mléko nebo mix indického koření.

Porce váží 400 g a ohřívá se podobným způsobem jako předchozí pokrm. S tím rozdílem, že Adventure Menu balí kapsle a ohřívací sáčky zvlášť, abyste si je mohli nakoupit do zásoby (kapsle jsou na jedno použití, pytlík se zpevněnými stěnami lze recyklovat). Do ohřívacího sáčku se vejdou i dva pokrmy najednou – v takovém případě byste potřebovali větší verzi kapsle. Na jedno jídlo postačí varianta Small, 90 ml vody a opět asi 12 minut. Než pytlík se samotným



Do ohřívacího sáčku se pytlík s pokrmem musí vkládat neotevřený



Survivalové tyčky značky MSI se dají koupit i samostatně (149 Kč, www.luxusnacesty.cz)

jídlem roztrhnete a pustíte se do oběda, promačkejte jej z boků, aby rýže nebyla spleená. Chuti ani konzistenci jsme neměli co vytknout a připomněla nám stolování v dobré restauraci – po překročenosti nebo tvrdosti ani stopy.

Ačkoliv bezplatenné ohřívání šetří čas, někdy si přece jen oheň rozděláte. Anebo s sebou vozíte turistický vaříč s plynovou kartuší. Pak můžete sáhnout i po takovém trvanlivém jídle, které kapslí neohřejete – třeba klasické konzervy. Zapomeňte na lunchmeat a jiné „dobrotky“, raději vyzkoušejte něco pokročilejšího. My jsme otestovali 400g „Gulascheintopf“ od německé společnosti Convar Feldküche, v němž najdete 20 % hovězího, brambory, papriku, rajčatový protlak nebo cibuli. Ze 100 g získáte 76 kcal a konzervu na vaříči ohřejete během pár minut. Otevírá se snadno díky řešení podobnému jako u plechovek s nápoji, před konzumací nezapomeňte pokrm odspodu rozmíchat – jinak vám bude připadat řídký. Gulášový eintopf není přesolený ani přehnaně pikantní a přirovnali bychom jej k lepšímu buřtguláši. Maso je navíc mleté, takže si pochutná i člověk s horším chrupem.

V ARMÁDNÍM STYLU

Trávíte-li mimo civilizaci delší dobu, přijdou vhod armádní dávky obsahující více položek. Vystačí buď na jednu směnu (6–12 h), nebo na celý den. Do naposled zmíněné skupiny patří balíčky společnosti TREK'N EAT, z nichž jsme měli možnost okusit Typ 5. Váží necelý kilogram a dodá vám 3 000 kcal. Aby celodenní strava byla takto lehká, sází výrobce u hlavních chodů

místo obvyklé sterilizace na lyofilizaci (sušení mrazem). Tím se z pokrmu odstraní veškerá voda, takže nejen déle vydrží (expirace činí 3 roky), ale je také podstatně lehčí. Před konzumací musí přijít rehydratace, takže u sebe budete muset mít jisté množství vody.

Do sáčku o rozměrech 40 × 34 cm se dostanete odtrhnutím horního lemu, zipem lze pytlík opakovaně uzavírat a poslouží pro uložení odpadu nebo v roli vodotěsného obalu. Uvnitř se nacházejí tři modré sáčky s lyofilizovanými jídly (celozrnné müsli, zeleninové rizoto a nudle s houbami), čtyři sáčky instantní kávy, dva černé a jeden mátový čaj, tři sáčky cukru, pět krémových bonbonů a dva pytlíky citronového iontového nápoje. Obsah završují sušenky z pšeničné mouky a survivalové tyčky.

Ovocné bonbony cucacího typu nám chutí připomněly dětství. Z iontáku vytvoříte celkem 4 l nápoje, který je poměrně kyselý, avšak osvěžující. Káva i čaj pocházejí od notoricky známých výrobců a tomu odpovídá jejich dobrá kvalita, bohatá porce cukru dodá energii i při náročné práci. Perličku představuje 125g balení dvou tyčinek Survival Ration od německé firmy MSI, která proslula jako producent potravinových přídělů s extrémně dlouhou trvanlivostí pro krizové situace.

NALÍT VODU A CHVILKU POČKAT

Survival Ration má podobu pevné hmoty z pečené pšenice, cukru, sójové bílkoviny, palmového tuku a ječného sladu. Vydrží požitelná 20 let a můžete ji rozžvýkat jen tak, nebo rozdrobit a smíchat s vodou za vzniku kaše či energetického nápoje. Při kousání se hodně drobí a má nasládlou chuť připomínající sušené mléko. Energiták se nám z ní vytvořit podařilo, s kaší to tak slavné nebylo, protože většina chuti a zřejmě i výživových hodnot zůstala ve vodě. Ačkoliv nejde o pokrm, který byste chtěli jíst denně, nebál bych se pár kousků vozit v autě třeba pro případ, že někde na delší dobu uvíznou.

Pravidelně bych naopak s radostí konzumoval kterýkoliv z lyofilizovaných pokrmů se snadnou přípravou: otevřete sáček a vlijete udané množství vroucí vody, například u rizota šlo o 380 ml. Kdybyste objem tekutiny neměli jak změřit, v návodu zjistíte, že množství odpovídá hladině ve výšce 7 cm, kterou zjistíte pomocí pravítka natisknutého na sáčku. Ten následně zavřete a necháte jídlo rehydratovat 8 minut. Sypká a tvrdá směs nabobtná a získá podobu klasického jídla – vzhledově nepoznáte, že nejde o čerstvě uvažené rizoto. V jeho intenzivní chuti vynikl parmazán a sušená rajčata, takže jsme si rozhodně nestěžovali. ♦