

Cibo e cucina in sopravvivenza

Contributo dell'aiuto istruttore Matteo NICOLINI

In sopravvivenza occorre conoscere i bisogni nutritivi del corpo e come farvi fronte.

Un corpo sano può sopravvivere con le riserve accumulate nei suoi tessuti, ma il cibo è necessario per fornire calore ed energia e per recuperare dopo una fatica un trauma o una malattia.

Consideriamo che per la respirazione e altre funzioni vitali il nostro organismo consuma settanta calorie all'ora. In caso di attività intensa si bruciano oltre 5500 calorie al giorno.

Da qui possiamo dedurre la prima regola che è quella di risparmiare calorie ovvero non sprecare energia.

Quando possibile è bene tendere ad una alimentazione bilanciata, ovvero una dieta che presenta una buona varietà e che introduca nell'organismo:

- 1) CARBOIDRATI
- 2) GRASSI
- 3) PROTEINE
- 4) MINERALI
- 5) VITAMINE

Diamo ora una breve descrizione di ciascuno di essi e qualche indicazione sugli alimenti che li contengono.

CARBOIDRATI: Vengono digeriti facilmente, sono una fonte primaria di energia e prevengono la CHETOSI (nausea dovuta all'esaurimento dei grassi nell'organismo).

Contributo dell'aiuto istruttore Matteo NICOLINI



Si assumono in due modi: ZUCCHERI (sciroppi-acero e betulla, miele, melassa, frutta). AMIDI (radici, tuberi-sempre cotti-e cereali).
Un grammo di CARBOIDRATI produce quattro calorie.

GRASSI: Costituiscono una forma concentrata di energia,il cui processo digestivo è lungo e richiede abbondanza di ACQUA.
Si trovano in animali, pesci, uova, latte, noci e anche alcuni vegetali.
Un grammo produce nove calorie.

PROTEINE: Sono essenziali in quanto vanno a ricostituire le cellule del nostro organismo. Si trovano in carne, pesci, uova, granaglie, legumi e funghi. Un grammo produce quattro calorie.

MINERALI: Hanno una grande importanza per le varie funzioni chimico-elettriche nel nostro organismo. Vengono falcidiati dalla sudorazione devono essere integrati con bevande isotoniche (e BELIN la birra è una bevanda isotonica!)

Passiamo ora ad elencare i vari cibi che possiamo reperire in sopravvivenza:

ERBE, RADICI, TUBERI, FRUTTI, NOCI, ALBERI, FUNGHI, MAMMIFERI, RETTILI, ANFIBI, UCCELLI, UOVA, INSETTI.

Rimando alla consultazione di svariati testi disponibili nelle librerie e biblioteche per apprendere la conoscenza specifica di ciascuna categoria.

Qui voglio solo citare una annotazione sugli ALBERI e sugli INSETTI.

La corteccia,interna,di alcuni alberi, è commestibile particolarmente in primavera quando la linfa inizia a scorrere. Bisogna togliere la corteccia alla base delle piante o da radici esposte. Può essere mangiata cruda oppure bollita per ridurre la massa gelatinosa e per



ottenere una sorta di farina.

Gli alberi che si prestano sono: tiglio, pioppo, abete rosso, salice, pino, betulla e acero. Questi ultimi due in particolare forniscono uno "sciroppo" ricco di ZUCCHERI.



BETULLA



ACERO

Gli INSETTI, facili da catturare, sono ricchi di proteine e grassi di ottima qualità e non dovrebbero essere snobbati solo per una questione "psicologica".

Da ricordare **SEMPRE** che l'**ACQUA** è l'alimento più importante, nel senso che va sempre integrata (due litri al giorno) e che il processo digestivo consuma moltissima acqua e quindi se non si dispone di acqua, mangiare può essere controproducente perché accelereremmo la disidratazione.

Parliamo ora dei vari **SISTEMI DI COTTURA**.

I sistemi di cottura rivestono una certa importanza perché la conoscenza di questi ci consente ad esempio di preservare determinati elementi nutritivi essenziali per la sopravvivenza.

Ovvero, spesso è meglio bollire un animale piuttosto che cuocerlo su una piastra o allo spiedo o alla griglia. Questo per non perdere i preziosissimi **GRASSI** che nel caso della bollitura si saranno trasferiti nell'acqua (brodo).

Come nella dimensione domestica anche in una situazione di sopravvivenza esistono vari sistemi di cottura.

COTTURA AL FORNO: nel caso di un campo stabile si può prendere in considerazione la costruzione di un forno. Si può costruire con argilla, pietre o latte dell'olio, fango e paglia.



Forno di pietre e terra



Forni di argilla

BOLLIRE: come già anticipato è forse il metodo migliore pratico e veloce per preparare i cibi.

BRASARE: si tratta di rosolare nel proprio grasso carni a pezzetti coprendo poi con acqua e procedere nella cottura coprendo con una sorta di coperchio. Se disponibili si possono aggiungere, durante la cottura, erbe e radici commestibili.

CUOCERE A FUOCO VIVO: l'alimento si cucina direttamente al calore della BRACE. Si possono usare spiedini auto-costruiti oppure una pietra arroventata.

ARROSTIRE: in buona sostanza è il gira arrosto. L'alimento (carne) viene sistemato lateralmente rispetto alla fonte di calore (sia brace che fiamma viva) e ruotato. Il grasso che cola, va raccolto in un contenitore e usato per ungere l'alimento durante la cottura. Questa tecnica è particolarmente efficace per gli uccelli acquatici

Contributo dell'aiuto istruttore Matteo NICOLINI



come le anatre, la cui carne risulta eccessivamente grassa se cucinata in altra maniera.

COTTURA A VAPORE: il metodo più comune per cuocere a vapore è scavare una fossa, abbastanza ampia da contenere il cibo che deve essere cucinato. Accendete il fuoco dentro alla buca sopra uno strato di pietre che possono essere riscaldate. Quando il fuoco è diventato brace si riveste la buca (fondo e pareti) con uno strato di foglie umide e non velenose, preferibilmente grandi, ad esempio bardana (*Arctium lappa* L), ed erba fresca.

A questo punto si inseriscono nella buca i vari alimenti fasciati in foglie ponendo nella parte più bassa quelli con tempi di cottura più lunghi e negli strati superiori quelli con cotture più veloci. Ogni strato di involucri di cibo va separato da uno strato di foglie e erba fresca. Una volta che tutti gli involucri sono all' interno, infilate al centro della buca un bastone spesso qualche centimetro spingendolo verso lo stato di pietre arroventate. Tirate fuori il bastone e versate dell'acqua per creare vapore.

Ora coprite velocemente la buca con della vegetazione o meglio con una stuoia e sigillate tutto con uno stato di terreno. I tempi di cottura sono lunghi ma non dovendo controllare il cibo ci si può dedicare ad altre attività utili per la sopravvivenza.

L'ultima parte la dedico ad un accenno delle **TECNICHE DI CONSERVAZIONE** del cibo.

Queste tecniche servono per conservare cibo in eccesso derivante ad esempio da una ricca caccia.

ESSICCAMENTO: una volta preparata la carne a strisce sottili bisogna esporla ad una fonte di calore non eccessiva la carne infatti



deve perdere la sua quantità d'acqua, ma non deve cuocere.

Si può esporre al sole se questo è intenso e le giornate sono lunghe, oppure si può costruire una griglia (usando, ad esempio, rametti verdi non velenosi) che si sistemerà ad una certa altezza dal fuoco sottostante. Qualunque sia il metodo usato, bisogna prestare attenzione che la carne non venga contaminata dalle mosche.

AFFUMICATURA: è un sistema particolarmente valido in climi umidi. Può essere considerato uno stadio dell'essiccamento.

Innanzitutto bisogna costruire un affumicatoio. Quest'ultimo non sarà altro che una struttura rettangolare o a piramide con grandi foglie alle pareti per impedire che il fumo fuoriesca. Le strisce di carne devono essere appese o sistemate su griglie all'interno di questa struttura. All'esterno, invece, si dovrà scavare una buca e accendervi un fuoco, il cui fumo, attraverso un camino sotterraneo, verrà direzionato all'interno dell'affumicatoio.

Il fuoco andrà preparato con legni secchi, aromatici come quello dell'ontano. In ogni caso non vanno usati legni resinosi, verdi o tossici.

Una volta che il fuoco è pronto, coprite la buca in modo tale che il fumo possa uscire solo dal camino. Il fuoco così coperto brucerà più lentamente, facendo anche più fumo.

Per questa tecnica considerate tempi lunghi, anche più di 24 ore.

