



Питание в экстремальных условиях организуется и осуществляется решением старшего группы. Он устанавливает нормы расхода продуктов, расходную часть пайка и неприкосновенный запас, который обычно составляет не менее одной сутодачи.

Запасы питания должны пополняться за счет местных ресурсов (рыбной ловли, охоты, сбора ягод, грибов, съедобных растений). Эту пищу нужно рассматривать как дополнительную и если позволяет обстановка, употреблять ее в первую очередь.

### **Особенности приготовления различной пищи :**

1. Перед приготовлением пищи из мяса зайцев, белок, кроликов, лисицы, песца его необходимо выдержать в холодной воде не менее одного-двух часов. У мелких животных (зайца, ондатры, кролика) нужно обязательно вырезать железы, находящиеся под передними ногами и по бокам крестца.

2. Съедобными являются все змеи, кроме морских, а также ящерицы и лягушки. Перед приготовлением пищи из змей, ящериц и ног лягушек с них снимают кожу.

3. Птицы практически съедобны все. Исключение составляют коршун и орел. Яйца птиц съедобны все. Птицу, питающуюся рыбой, сначала надо очистить от перьев, снять с нее кожу с подкожным жиром, вымочить в подсоленной воде, варить в течение часа. Бульон слить. Только после этого птицу можно жарить, тушить, использовать для приготовления супа.

4. Пресноводные рыбы съедобны почти все. Для ядовитых рыб характерны ярко выраженные отличительные внешние признаки:

- Необычная форма,
- Жесткая кожа, покрытая костными пластинками или шипами,
- Маленький рот и жаберные щели,
- Слабое развитие или отсутствие брюшных плавников.

Ядовитые рыбы непригодны в пищу даже после длительной варки.

Нужно твердо придерживаться правила - не употреблять в пищу неизвестную и несвежую рыбу.

5. Из съедобных растений условно выделяют несколько групп, которые употребляют в пищу. Это овощи, клубни и корни, злаки и травы, фрукты и ягоды, орехи и желуди, грибы и лишайники, водоросли.

- Щавель и крапива используются в сыром виде и для приготовления супа, зеленых щей.
- Мясистые черенки ревеня после очистки от кожицы можно употреблять в сыром виде.
- Корень лопуха обыкновенного съедобен в вареном или тушеном виде.
- Копать корни нужно осенью или весной при появлении первых листьев.
- Корневища рогозы съедобны в вареном или печеном виде, весной съедобны и молодые побеги.
- Корневище кувшинки (белой водяной лилии) употребляется в пищу в вареном, жареном и печеном виде. Она встречается в прудах и тихих водоемах.
- В пищу пригодны молодые побеги папоротника, которые солят, сушат и заготавливают впрок. Побеги жарят, предварительно выварив их в течение 20 мин.
- Каштаны, орехи, желуди съедобны в сыром и поджаренном виде. - Съедобными лишайниками являются исландский мох и ягель (олений мох). В сыром виде их употреблять в пищу не рекомендуется. Едят лишайники в вареном и сушеном виде. Добавляют их в супы.
- Съедобные ягоды: земляника, малина, ежевика, черника, калина, брусника, голубика, клюква, морозика, смородина, крыжовник, боярышник, шиповник, лимонник, облепиха, костяника.
- Грибы необходимо вываривать не менее 1 ч. Затем их жарят, варят. В сыром виде грибы могут храниться не более суток. Незнакомые или вызывающие сомнения грибы собирать нельзя.

Обеспечение водой составляет важную часть обеспечения жизнедеятельности.

- Сбор воды не представляет проблемы в лесистой и болотистой местности.
- В горной местности воду нужно искать в трещинах и пещерах.
- В долинах с рыхлой почвой воду нужно искать там, где растет сочная, яркая трава.
- В Арктике и высокогорных районах воду можно получить из снега или льда. Для добывания воды надо использовать старый лед, так как в нем меньше солей.
- Основным источником питьевой воды в пустынях является система колодцев, вырытых вручную в низинах, руслах высохших рек, у основания дюн и подножия скал.

**Признаками наличия колодцев могут быть :**

- Пепел костров,
- Помет животных,
- Остатки пищи, пустые консервные банки, пустые сигаретные пачки, окурки.

## Питание в экстремальных условиях

Автор: Администратор  
11.09.2011 12:58 -

---

Иногда источники воды в пустыне можно обнаружить по поведению птиц. Обычно птицы кружатся вблизи воды или в местах, где ее легко добыть. На близость залегания подземных вод указывают ровные площадки с растительностью, окаймленные песком, меньшая узловатость деревьев, кустарников, а также увлажненный песок.

Для обеззараживания воды применяют таблетки пантоцида из расчета на флягу одна таблетка. Если вода мутная, опускают две таблетки. Вода пригодна для питья через 40 - 50 мин.

[Источник](#)