

Nahrungsvor- zubereitung - lagerung

Die Nahrungsvorbereitung tierischer Grundlagen ist gegenüber pflanzlicher immer aufwendiger, da diese als mögliche Träger beziehungsweise Überträger von Krankheiten zu betrachten sind. Zu achten ist deshalb immer auf deren Zustand. Ein kränkliches Aussehen, Geschwüre, geschwollene Lymphknoten, Verfärbungen sowie Verformungen sind ein Hinweis auf Infektionen. Im Weiteren zählt der Geruch und das Aussehen, besonders bei Fleisch.

Je heißer das Klima, desto schneller muss deine frische Nahrung, speziell Fleisch verwertet werden!

Es sollte jedoch nicht nur das Fleisch verwertet werden. Du hast viel Einsatz gebracht um die Beute zu erlangen. Nutze sie auch komplett. Das Blut ist reich an Mineralstoffen, Fett enthält sehr viele Kalorien, Zunge kommt mit in das Stew. Das Gehirn lässt sich sehr gut zum Gerben verwenden, die Luftröhre ist ein gutes Hilfsmittel, die gewaschenen Därme ergeben Wursthäute und gedreht, wie auch die Sehnen, Bindematerial. Knochen sind reich an Kalzium und können zerstoßen mit in die Suppe und ebenso wie Geweih zu Gebrauchsmaterialien verarbeitet werden. Hufen ergeben, zerstoßen und eingekocht, einen Kleber und die Haut gerberbt Kleidung oder Nutzmaterial, vielleicht aber auch, wie einige Organe, Behälter.

Nach einem anstrengendem Tag neigt man oft dazu ohne große Vorbereitung essen zu wollen. Dies sollte jedoch nicht soweit führen, dass nur kalt und einseitig gegessen wird. Sicherlich wird man so auch einige Zeit über die Runden kommen, andererseits kann diese Art der Ernährung auch einige Mangelerscheinungen, von psychischen Faktoren abgesehen, nach sich führen. Wärme bedeutet zusätzliche Kalorien, also versucht immer möglichst warm zu Essen oder zu Trinken, um dieses Wärmeplus für euch verbuchen zu können.

Die Mahlzeiten müssen den Energieverbrauch abdecken, oder die Aktivität muss dem Nahrungsangebot angepasst werden!

Nahrungszubereitung

Durch entsprechende Verarbeitung unserer Nahrung wird diese für den Körper leichter verdaulich. Hierbei werden Fasern und Stärke aufgespalten sowie Mikroorganismen und Parasiten zerstört. Leider können auch viele Inhaltsstoffe dadurch zerstört, beziehungsweise ausgeschwemmt werden. Bevor es jedoch daran geht zu Kochen, Braten, Garen, Rösten oder auch zu Räuchern, sollten schlecht gewordene Nahrungsmittel aussortiert werden. Diese können immer noch als Köder Verwendung finden. Bei der Zubereitung ist die Glut natürlich der offenen Flamme vorzuziehen, da sie die Wärme gleichmäßiger abgibt, denn gerade Fleisch sollte immer gut durchgegart sein!

“Cook it, boil it, peel it, or forget it”!

Bei der einfachsten Zubereitungsart, dem Grillen, werden leider nie alle Keime abgetötet. Gleichzeitig werden eine Vielzahl der Nährstoffe verloren gehen und die Belastung für den Magen ist höher. Effektiver ist das Kochen. Es führt uns leicht verdauliche Nahrung und eine extra Portion Wasser zu. Schussendlich kann das Kochwasser noch anderweitig verwandt werden, wenn es nicht zum Ausschwemmen von Bitterstoffen genutzt wurde.

Hat man den Nährwert, den Geschmack und den Bedarf fest im Griff und kann ihn abdecken, was immer angestrebt werden sollte, wird man sich auch langsam an die Situation gewöhnen! Farbige, abwechslungsreiche, gut garnierte Speisen stärken die Moral sowie den Willen. Zum Würzen stehen dir in deiner Naturküche Wacholderbeeren, Sauerampfer, Brunnenkresse, wilder Kümmel oder junge Tannenspitzen zur Verfügung.

Kochen

Am leichtesten hat man es natürlich, wenn einem ein Topf zur Verfügung steht, dieser kann an einem Dreibein oder einem Grillspieß über das Feuer gehängt oder auf zwei grünen Stämmen ins Feuer gestellt werden. Ein Pendel würde dir erlauben unseren Topf in verschiedenen Höhen über dem Feuer zu positionieren und ihn vom Feuer wegzuschwenken. Alternativ können auch Wachstumssegmente von grünen Bambusrohren, Kokosnuß-Muschelschalen, Schildkrötenpanzer, Alufolie, ... und anderweitiges zum Kochen oder Sieden genutzt werden.

Backen / Schmoren

Um improvisiert zu Backen oder zu Schmoren, bieten sich eingefettete erhitzte Steinplatten, auf denen das Backgut gelagert und gewendet wird, an. Man kann aber auch an einem Spieß über der Glut backen oder man behilft sich mittels eines improvisierten Erdofens.

Garen im eigenen Saft

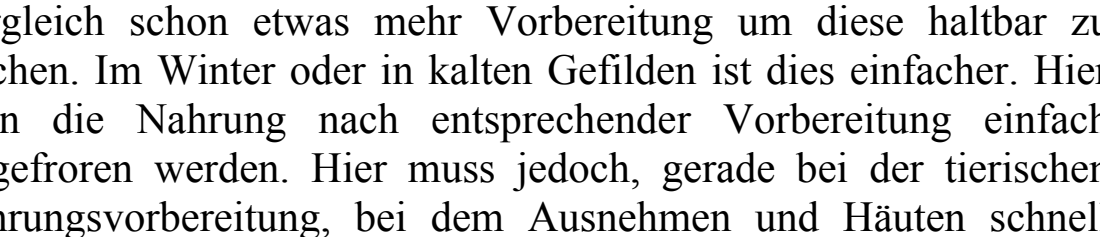
Um ein entsprechend zartes gegartes Fleisch zu erhalten, kann auch im eigenem Saft zubereitet werden. Hierzu wird das Gargut mit einer drei Zentimeter dicken Lehmschicht umschlossen, in eine mit Glut gefüllte Grube gelegt und rundum damit bedeckt. Sobald die Lehmkruste steinhart ist kann es aus der Glut genommen, die Lehmhaut zerschlagen und das Gargut entnommen werden. Bei dieser Methode bleiben Haare und Federn deines Jagderfolges sogar im Lehm hängen. Auf Schuppen, Federn oder Rupfen könnte man somit verzichten. Wer gerne bastelt kann sich aber auch eines Erdofens bedienen.

Braten

Das Braten ist mit die beste Zubereitungsmethode Fleisch über einen längeren Zeitraum gegen Verwesung zu schützen. Entweder wird direkt an einem frischen, grünen, rindenfreien Stock über dem Feuer gebraten oder man legt frische Äste oder Alufolie über eine Astgabel und nutzt diese als Rost über der Glut. Über Astgabeln gehängt wird das Gut über der Glut nun gedreht oder man steckt die Bratstange in den Boden, damit das Bratgut schräg über dem Feuer hängt. Abtropfendes Fett ist jedoch Energie und sollte nicht verloren gehen. Fangt es auf. Zusätzlich sollten die Stellen an welchen das Fleisch dicker ist auch dementsprechend mehr Hitze erhalten.

Rösten

Körner, Nüsse oder Ähnliches können in einem Gefäß oder auf heißen Steinen geröstet werden. Hierzu wird auf die Glut eines heruntergebrannten Feuers ein Rost aus grünen Zweigen aufgelegt und das Gut platziert. Wurden im Vorfeld Steine mit erhitzt, können diese an den Seitenrändern und zwischen dem Gut verteilt werden.



1. Kochgrube / 2. Gargrube / 3. verstellbare Topfhöhe / 4. Fischrost / 5. einfach Kult / 6. Reflektorofen (heisser Stein) / 7. Räucherofen / 8. Steinofen / 9. Blocksandküche

Nahrungskonservierung

Die Maßnahmen der Konservierung zielen darauf ab den Flüssigkeitsanteil deiner Nahrung zu reduzieren, denn Wasser ist die Lebensgrundlage aller Lebewesen, auch der Bakterien. Natürlich spielt in die Dauer der Haltbarkeit auch das Klima mit ein, denn in feucht - heißer Umgebung ist Geräuchertes oder Getrocknetes auch nicht viel länger haltbar. Pflanzen können einfach getrocknet und dementsprechend gelagert werden. Tierische Nahrung erfordert im Vergleich schon etwas mehr Vorbereitung um diese haltbar zu machen. Im Winter oder in kalten Gefilden ist dies einfacher. Hier kann die Nahrung nach entsprechender Vorbereitung einfach eingefroren werden. Hier muss jedoch, gerade bei der tierischen Nahrungsvorbereitung, bei dem Ausnehmen und Häuten schnell gearbeitet werden, damit die Kälte einem die Arbeit nicht zusätzlich erschwert.

Dörren / Trocknen

Zum Herstellen von Trockengut, sei es Fleisch, Obst oder Gemüse, wird dieses in maximal 5-6 mm dicke Streifen oder Scheiben geschnitten und entweder in die Sonne gehängt, in der Sonne auf Steine, beziehungsweise reflektierendes Material gelegt oder in den Ofen gepackt. Durch mehrmaliges Wenden kann es durchgetrocknet werden, wobei Salz die Austrocknung unterstützt. Mit einem Feuer getrocknet verändert das Gut, je nach verwendeter Holzart, zusätzlich leicht den Geschmack. Nutzt du die Sonne, sollte das Trockengut im Wind hängen um Insekten abzuhalten, oder umwickle es mit dünnem Stoff. Bei kleinen Fischen und Säugetieren werden vor dem Trocknen die Knochen zerschlagen. Somit können sie ohne Probleme nach dem Trocknen pulverisiert verwendet werden.

Einfrieren

Ein Einfrieren ist nur in entsprechenden Gebieten wie beispielsweise Kanada, Alaska und Russland durch den Permafrost oder in kalten Regionen wie den Polen oder im Hochgebirge möglich. Dort genügt schon eine etwas tiefere Grube um einen improvisierten Kühlschrank zu besitzen. In diesen Gegenden hat man wahrscheinlich mehr das Problem des Auftauens, welches aber durch Wasser gelöst werden kann. Das gefrorene Gut wird einige Minuten mit Wasser übergossen oder in Wasser gehängt, wobei es, unabhängig von der Wassertemperatur, schneller als unter zu Hilfenahme von Feuer auftaut.

Pökeln

Das Einreiben mit Salz ist eine weitere Möglichkeit Nahrungsmittel, speziell Fleisch, zu konservieren. Leider wird bei der späteren Zubereitung viel Süßwasser zum Ausschwemmen des Salzes benötigt und wer hat schon soviel Salz dabei. Unter improvisierten Verhältnissen kann das Fleisch aber auch mit Meerwasser bespritzt werden. Um jedoch die Salzwirkung zu erhöhen, sollte vorher eine starke Salzlösung hergestellt werden. Hierzu wird das Meerwasser abgekocht, wobei die verdampfte Wassermenge immer wieder ersetzt wird. Nach mehrmaligem auffüllen lässt man die Lösung abkühlen. In diese Flüssigkeit wird das Fleisch eingelegt und später getrocknet. Zur Lagerung bietet sich ein Behälter aus Holz, Glas oder Stein an, in welchem das zu konservierende Gut in Salzsichten aufbewahrt wird. Ein Einlegen in Zitronensaft wäre jedoch auch denkbar.

Räuchern

Beim Räuchern wird das heisse vom kalten Räuchern unterschieden. Beim heißen Räuchern wird das Räuchergut direkt über das Feuer gehängt, wobei die Hitze des mit nassem Hartholz versorgten Feuers am Räuchergut mit der Hand ertragbar sein sollte. Heiß geräuchertes ist jedoch nur wenige Tage haltbar, aber nach ein bis zwei Stunden schon fertig. Das kalte Räuchern nutzt den kalten Rauch. Diese Methode dauert zwar länger, dafür ist das Geräucherte aber auch länger haltbar. Vermeide jedoch harzhaltige Hölzer und hänge das Räuchergut frei um auch einen gutes Ergebnis zu erzielen.

Nahrungslagerung

Auch für die Lagerung deiner Nahrung stehen dir unterschiedliche Möglichkeiten zur Auswahl. Sie unterscheiden sich durch die verschiedenen Gegebenheiten wie Kälte, Hitze und auch das Tieraufkommen. Grundsätzlich sollte sie jedoch immer kühl, nach Möglichkeit luftig und insektensicher gelagert werden. Ein trockenes Loch bietet, ausgekleidet mit Gras, auch ein gutes Lager. Abgedeckt mit Gras und Rinde sowie einer Schicht Erde und Steinen haben es Räuber auch schwerer. In nördlichen Gegenden wie der Arktis, Alaska, Nordkanada, Grönland, Ostsibirien sowie südlich wie der Antarktis bis in die Mongolei aber auch in Hochgebirgsregionen wie den Alpen, bietet dir der Permafrost weitere Vorteile. Anderswo lagerst du deine Lebensmittel vielleicht in einem wasserdichten Sack im Wasser angebunden oder mit nasser Baumwolle abgedeckt im Wind. Ein mit Zweigen abgedecktes Proviantlager auf einer erhöhten Plattform wäre ebenso eine Möglichkeit.

Doch wer sagt, dass Nahrung zur Lagerung tot oder ausgegraben sein muss? Es besteht die Möglichkeit, gerade bei Tieren, diese lebend zu halten. Sei es durch Anbinden, Halten im Gehege, einem Käfig oder einer Reuse. Der Vorteil besteht in der Unbegrenztheit der Lagerung, jedoch muss das Tier auch entsprechend versorgt werden, bis es zum eigentlich gedachten Nutzen kommt. Dafür kann es, jedenfalls bei Landtieren, selbst laufen und muss nicht getragen werden. Hier muss aber, wie auch bei den Lebendfallen entsprechend, den Raubtieren Beachtung geschenkt werden, da gefangene Tiere eine leichte und willkommene Beute sind. Vielleicht nutzt du diese Gegebenheit auch für deine Jagd aus.

Es hat sich bewährt, Nahrungsmittel speziell in den Gegenden in denen mit Prädatoren gerechnet werden muss, ständig luftdicht verschlossen zu lagern und zu transportieren. Es sollte nie dazu übergegangen werden, Nahrungsmittel einfach in die Tasche zu stecken, da Kleidung auch Gerüche annimmt. Man könnte sogar soweit gehen, dass spezielle Kleidungsstücke nur für das Kochen angezogen und danach wieder ausgezogen werden. Auch dieser Kleidungsatz sollte dann aber luftdicht transportiert werden.