

FEDERÁLNE MINISTERSTVO NÁRODNEJ OBRANY

---

*Schval'ujem.*

Náčelník Civilnej obrany ČSSR  
generálplukovník PhDr. Ing. Josef Marušák, CSc.

*Praha 29. septembra 1989*

Výhradne  
pre služobnú potrebu

**POMÔCKA**

**NÚDZOVÁ VÝŽIVA**

PRAHA 1990

CO-51-21/s

Táto služobná pomôcka obsahuje doplnky:

1. ....
2. ....
3. ....

Ú V O D

Táto služobná pomôcka obsahuje súbor prakticky využiteľných metód, zásad a odporúčení pre osadenstvo objektov a ostatné obyvateľstvo, aplikácia ktorých by zmiernila negatívne dopady sťaženého zásobovania potravinami na životný režim za mimoriadnych podmienok pri brannej pohotovosti štátu. Obsahuje tiež rôzne návrhy foriem využitia núdzovej výživy vzhľadom na vzniknutú situáciu.

Realizácia odporúčení uvedených v tejto pomôcke vyžaduje tvorivý prístup. Ich organizácia musí vychádzať z racionálneho rozboru konkrétnej situácie a možností v danom čase a priestore. Aplikácia núdzovej výživy v plnom rozsahu je prípustná len v medzných situáciách, pri stave najväčšej núdze. V opačnom prípade má povahu nezákonného konania a môže spôsobiť nenahraditeľné ekologické, prípadne národohospodárske škody.

V prílohách sú uvedené možnosti využitia netradičných prírodných zdrojov výživy rastlinného a živočíšneho pôvodu, ako doplnku tržných potravín, vrátane jednoduchých a účinných technológií prípravy pokrmov z bežných i netradičných zdrojov, vzhľadom na spektrum dostupného sortimentu potravín za mimoriadnych podmienok pri brannej pohotovosti štátu.

Pomôcka je určená pre potrebu vojenskej i nevojenskej časti Civilnej obrany ČSSR a pre zariadenia ČSĽA organizujúce miestnu obranu.

HLAVA 1

NÚDZOVÁ VÝŽIVA A JEJ HLAVNÉ ZÁSADY

1. Pojatie núdzovej výživy

1. Pod pojmom núdzová výživa sa rozumie stravovanie jednotlivých osôb alebo skupín ľudí, ktoré nemajú dostatočný prístup k bežným zásobovacím zdrojom potravín z dôvodu živelných pohrôm, priemyslových havárií alebo za mimoriadnych podmienok spôsobených vojnovou činnosťou, kedy možno počítať so zásadným obmedzením sortimentu potravín, prípadne úplným výpadkom zásobovania. Cieľom snahy všetkých kompetentných orgánov je zabezpečiť výživu pracujúcich a celého obyvateľstva úmerne k možnostiam vojnovnej ekonomiky s prihliadnutím na diferenciaciu jednotlivých kategórií obyvateľstva. V oblasti výživy sa musia preferovať predovšetkým pracovníci spoločensky najzávažnejších profesií, chorí, nastávajúce matky a veľká pozornosť sa musí venovať výžive detí.

2. Možnosť použitia súdobých prostriedkov ničenia môže vážne ohroziť plánované opatrenia, poškodiť časť alebo väčšinu zásob a tým spôsobiť štátu v rade oblastí veľmi ťažkú situáciu, rýchle riešenie a zvládnutie tejto situácie nemusí byť jednoduchou záležitosťou.

Je preto povinnosťou všetkých zainteresovaných orgánov už v mieri riešiť otázky núdzovej výživy komplexne a integrovane spolu s plánmi evakuácie na všetkých stupňoch riadenia. Zoznámenie najširších vrstiev obyvateľov so zásadami núdzovej výživy je nedeliteľnou súčasťou prípravy obyvateľstva na civilnú obranu (POCO).

3. Stav núdzovej výživy môže vzniknúť najmä pri neočakávaných a dlhotrvajúcich živelných pohrômach, rozsiahlych prevádzkových haváriách a za vojnovnej situácie. Zavádza sa len na dobu nevyhnutne nutnú, kedy z rozličných dôvodov nie je možné zabezpečiť výživu obyvateľstva podľa plánovaných opatrení.

Z energetického hľadiska je možné núdzovú výživu rozdeliť na havarijnú núdzovú výživu (2510 kJ, t.j. 600 kcal. maximálne počas tridsiatich dní) a na dlhšiu núdzovú výživu (7536 kJ, t.j. 1800 kcal., 45 g bielkovín, 45 g tukov a 300 g sacharidov).

Vo fáze havarijnej núdzovej výživy možno pri minimálnej fyzickej aktivite a pri minimálnej potrebe hlavných energetických živín (120 g sacharidov, 20 g bielkovín, 5 g tukov) prežiť až 30 dní bez výrazného zdravotného poškodenia. V tejto fáze sa nekladie dôraz na prívod minerálnych látok, stopových prvkov a vitamínov.

4. Núdzovú výživu možno realizovať za predpokladu, že základné požívatiny, ako sú bielkoviny, tuky a cukry budú k dispozícii, aj keď nie v plnej dostatočnej miere. Za tejto situácie možno využívať vhodné prírodné lokality, ktoré poskytujú doplnkovú stravu rastlinného a živočíšneho pôvodu, zberom alebo lovom. Mnohé z týchto spôsobov sú v mieri nezákonné.

5. Za základ núdzovej výživy sa považujú obilniny. Okrem energetickej zložky obsahujú skoro všetky látky potrebné pre ľudskú výživu. Pri konzumácii 1 kg obilia získa človek denne okolo 12 500 kJ (asi 3000 kcal.).

V prílohe 2 sú uvedené možnosti a spôsoby prípravy pokrmov z obilnín i doplnkových rastlinných a živočíšnych zdrojov vrátane jednoduchých receptov pre prípravu pokrmov pre štyri osoby.

6. Okrem obilnín možno získať zberom rad planných rastlín, ktoré sú po patričnej úprave vhodné ako netradičné doplnkové zdroje ľudskej výživy. Za doplnkové sa považujú preto, že môžu na dlhší čas čiastočne alebo na kratší čas úplne nahradiť základné požívatiny.

V prílohe 3 sú uvedené netradičné doplnkové zdroje výživy rastlinného pôvodu a možnosti ich využitia na ľudskú výživu.

Pri zbere potravy sa musia dodržiavať najzákladnejšie hygienické pravidlá. Rastlinnú potravu treba riadne očistiť a umyť, pri živočíšnych zdrojoch sa musí dbať na tepelnú úpravu, aby nedochádzalo k vážnym ochoreniam.

7. Netradičné doplnkové zdroje výživy sa môžu využívať z miest, ktoré neboli zamorené súdobými prostriedkami ničenia. Výnimku tvorí čiastočné zamorenie do 0,2 Gy/h, kedy sa musia rastliny zbaviť rádioaktívnych látok umytím, prípadne odstrániť ich povrchové časti (u koreňových rastlín). Tieto rastliny sa môžu používať o 2 až 4 dni.

8. Mäso domácich zvierat môžu čiastočne nahradiť i niektoré živočíšne druhy voľne žijúce v prírode. Sú zdrojom energie, tukov a biologicky plnohodnotných bielkovín, ktoré sú vo výžive človeka nevyhnutné. Bežne možno po dostatočnej tepelnej úprave konzumovať lovnú zverinu (zajace, srnčiu zver, daniele, diviaky, a pod.), pernatú zverinu a sladkovodné ryby. Okrem toho existuje rad živočíchov (lišky, jazveci, veverice, slimáci, žaby, hadi, ale tiež psi a mačky), z ktorých možno pripraviť chutný pokrm.

V súčasnej dobe vplyvom zhoršených ekologických podmienok nie je príroda v ČSSR schopná poskytnúť lovnú zverinu v dostatočnej miere. Preto sa musia považovať i živočíšne zdroje výživy len za doplnkové v stave najvyššej núdze.

V prílohe 4 sú uvedené možnosti získania živočíšnych doplnkových zdrojov potravy vrátane ich využitia.

9. Zloženie núdzovej dávky z hľadiska živín nie je zanedbateľné. Aby nedošlo k trvalému poškodeniu organizmu, platia pre prijímanie živín niektoré všeobecné zásady. Prvou podmienkou je nízky obsah kuchynskej soli (NaCl) v prijímanej potrave, pretože soľ zvyšuje nároky na prívod vody. Odporúča sa znížiť aj prívod bielkovín. Naopak sa počíta s vyšším podielom sacharidov (škrobov), napr. vo forme kaše. Dostatočný energetický prívod (napr. vo forme škrobov) nevedie k znižovaniu aktívnej telesnej hmotnosti po vyčerpaní tukových rezerv. Ľudský organizmus nestačí pokryť potrebu sacharidov z vlastných zásob ani na jeden deň. Minimálnu dennú potrebu 100 g sacharidov na zaistenie funkčnej schopnosti jednotlivých orgánov získa organizmus len z potravín.

10. Pri aplikácii núdzovej výživy sa javí ako najvhodnejší spôsob stravovania ľudí v skupine. Jednoduchými organizačnými opatreniami v skupine možno minimalizovať denný pohybový režim až do núdzovej pasivity, kedy je pohyb obmedzený len na prísun či prípravu potravy a na úkony spojené s najnutnejšími hygienickými činnosťami. Ďalej je dôležité na minimum obmedziť v obývanom priestore vplyv extrémnych klimatických podmienok (tepla a zimy).

## 2. Voda

11. Voda tvorí v potrave človeka významnú a nepostradateľnú zložku. Vyplýva to z faktu, že ľudské telo obsahuje 55 až 70 % vody. Voda podmieňuje priebeh tráviacich a respiračných procesov, transport vstrebaných produktov trávenia, dopravu živín na miesta použitia a tvorí podstatnú zložku všetkých výmeškov (sekrétov) nepostradateľných pre normálnu činnosť orgánov. Voda má tiež zásadný význam pre odstraňovanie produktov látkovej výmeny (metabolizmus).

12. Značný vplyv na metabolizmus vody majú minerálne látky, predovšetkým draslík, sodík a chlór. Zvýšený príjem soli podmieňuje i zvýšený príjem vody.

13. Nedostatok vody je príčinou ťažkých porúch látkovej výmeny. Ak trvá nedostatok prísunu vody dlhší čas, odníma sa voda tkanivám a orgánom, krv sa zahusťuje, tráviace pochody sa spomaľujú a v tele sa zadržiavajú nežiaduce splodiny látkovej výmeny. V konečnej fáze dochádza k horúčkovitým stavom a nastáva smrť porušením krvného obehu a jedovatými splodinami látkovej výmeny.

14. Pre zabránenie nedostatku vody v tele je potrebný minimálny denný prívod 1 litra tekutín. Preto i pri núdzovej výžive zostáva zabezpečenie dostatku tekutín prvoradou záležitosťou.

15. Pri distribúcii a používaní vody sa odporúča uplatniť okrem základných hygienických zásad i zásady minimalizácie príjmu aktivity (v prípade kontaminácie rádionuklidmi) vodou, ktoré možno zhrnúť do nasledujúcich opatrení:

- nepožívať a nepoužívať na prípravu stravy rádiometricky nevyšetrenú vodu,
- v období vzniku rádioaktívne zamorených pásem terénu prednostne spotrebúvať vodu z uzavretých nádob a krytých zdrojov,
- vodu z hľadiska jej možného biologického znečistenia, vždy pred použitím prevariť.

16. Pri dlhodobom rádioaktívnom zamorení terénu môžu značne narastať problémy so získavaním nekontaminovanej vody.

Za týchto podmienok možno stanoviť poradie vhodnosti výberu zdroja vody podľa očakávanej aktivity, najmä v závislosti od

od času a s prihliadnutím na jej dostupnosť;

- voda z podzemných zdrojov,
- voda z vodovodného radu,
- voda z občianskych studní,
- rýchlo tečúca voda najmä na horných tokoch riek, potokov, bystrín a i.,
- ostatné vodné toky, vrátane dolných tokov riek,
- stojaté, neprietočné a čiastočne prietočné nádrže (priehradné nádrže, jazerá, rybníky a pod.).

Voda sa odoberá vždy z povrchových vrstiev a bez rozvírovania sedimentov, ktoré obsahujú veľké množstvo častíc nesúcich značný podiel celkovej aktivity. Veľký význam má aj časový faktor. Čím neskorší je odber vody po jej kontaminácii, tým menšia bude objemová aktivita v dôsledku prirodzeného rozpadu a sorpčných procesov medzi kontaminantom a materiálmi (zemina, obaly a pod.).

17. Pri nedostatku vody treba s ňou racionálne hospodáriť. Pritom treba dodržiavať tieto pravidlá:

- a) voda sa musí piť v pravidelných intervaloch, v menšom množstve a pomaly, udržiavať ju čo najdlhšie v ústach;
- b) znížiť vylučovanie vody organizmom na minimum a tým znížiť jej potrebu.

Z tohto dôvodu treba:

- vyhýbať sa pobytu na slnku, pohybovať sa, pracovať a odpočívať v tieni,
- nevyhnutné fyzické úkony vykonávať buď v noci, alebo v chladnej dennej dobe; ak je teplo, odpočívať,
- vyhýbať sa strave bohatej na bielkoviny (mäso a pod.), veľmi korenenej a slanej, naopak prijímať stravu bohatú na sacharidy a ovocie, šťavnatú listnatú zeleninu a pod.,
- nefajčiť a obmedziť hovor; vhodné je žuvať nejaký predmet alebo šťavnaté rastliny.

18. Ak nie sú k dispozícii vhodné vodné zdroje v oblasti, kde sa jednotlivci alebo skupina ľudí nachádzajú, musí sa po vode pátrať. Na prítomnosť vody možno usúdiť podľa zloženia pôdy, vlhkého povrchu. V dôsledku toho treba vodu hľadať:

- v kotlinách a najmä v sedlách, v roklinách a úžľabinách a na úpäti hôr, prípadne okrajoch údolí,

- na miestach, kde rastú stromy a rastliny, ktoré vyhľadávajú vodu (vŕba, trstie),
- na miestach, kde sú rastliny zelenšie a tým sa výrazne odlišujú od okolia,
- na miestach, kde sa v zime skoro rozpúšťa sneh,
- na miestach, kde je zem vlhká, kde vidno, že hrabali zvieratá, alebo tam, kde sa vznášajú mušky; tu je veľká pravdepodobnosť, že ešte nedávno bola na povrchu voda; podzemná voda sa väčšinou nachádza blízko pod povrchom zeme.

19. Pri veľkom nedostatku vody sa môžu na utišenie smädu použiť aj niektoré rastliny. Voda je ich hlavnou súčasťou. Vytlačovaním šťavnatých plodov, listov i stonkov jedlých rastlín sa môže získať šťava na uhasenie smädu. Niektoré rastliny sú veľmi šťavnaté (skalnica, rozchodník, štiav, čerstvé ovocie). Šťavu možno získať i z kmeňa brezy, brestu alebo javora. Šťavu z brezy možno získavať od začiatku apríla do polovice mája, z brestu a javora od polovice marca do konca apríla. Za 24 hodín sa získa z javora až jeden liter šťavy, z brezy na začiatku sezóny až 7 litrov, ku koncu však už len necelý liter.

### 3. Najdôležitejšie zásady pri aplikácii regeneračnej výživy

20. Po začiatkových ťažkostiach v organizácii zásobovania obyvateľstva potravinami za mimoriadnych podmienok možno predpokladať, že po určitom čase dôjde k jeho čiastočnej konsolidácii. V tomto čase však môže dôjsť v jednotlivých prípadoch k určitému energetickému deficitu, ktorý má podľa veku, pohlavia, kondície, aktivity a klimatických podmienok rôznu stupeň. Úbytok hmotnosti o 25 % ešte býva bez trvalých následkov. Strata 50 % hmotnosti končí sa obvykle smrťou. K tej pri dodržiavaní zásad havarijnej núdzovej výživy spravidla nedôjde. Ale vplyvom nízkeho prisunu potravín môže v organizme dôjsť k niektorým zdravotným ťažkostiam, ktoré sa však po určitom čase vplyvom vhodného režimu a vhodnej skladby potravín eliminujú.

Regeneračná výživa je špeciálna výživa pre odstránenie následkov výživového deficitu. Je určená pre obyvateľstvo, ktoré bolo dlhší čas odkázané na havarijnú núdzovú výživu, pre chorých

a ranených, pre ťarchavé ženy a pre deti po ťažkom výživovom deficite.

21. Určitú univerzálnu regeneračnú výživu nemožno vytvoriť. Jej použitie je závislé od momentálnej situácie, množstva a kvality dostupných potravín. Opätovné poskytovanie vhodnej výživy musí prebiehať pomaly a opatrne. Trvá spravidla 3 až 6 mesiacov v niekoľkých etapách.

22. V počiatočnej etape sa pridáva k bežnej dávke potravín regeneračný doplnok: 150 g bielkovín, 32 g tukov, 217 g sacharidov, t.j. spolu 7370 kJ (1760 kcal). Možno podávať nemastné mlieko, nemastný bujón z chudého mäsa, čistú nekorenenú polievku zo zeleniny (alebo mierne zapraženú) po 100 ml asi v intervale 1 až 2 hodín. Miesto mlieka možno použiť chudé mäso. Dávka 350 g sušeného mlieka sa rovná 500 g mäsa alebo mäsových výrobkov.

23. V ďalšej etape sa prechádza na kašovitú stravu. Podáva sa jedlo bohaté na bielkoviny živočíšneho pôvodu, najľepšie chudé mäso, spočiatku mleté, neskoršie sekané, vajcia, tvaroh a syry. Dvakrát denne možno podávať ľahko sparenú zeleninu a ovocie, ktoré sa odporúča podávať i v podobe štiav.

24. V tretej etape sa regeneračná výživa upravuje na mierne dráždivú. Podáva sa viac korenia, káva, alkohol, majonézy, dvojitý mäsový vývar, kandované ovocie a múčniky. V hojnej miere možno použiť sladenú šľahačku, konské mäso (ak bude k dispozícii) a udeniny. Jedlo sa často strieda. Obľúbené pokrmy sa periodicky zaraďujú 6 až 7krát denne.

25. Ďalej sa odporúča zvýšiť príjem vitamínov C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, fosforu, železa, sodíka a draslíka. V tabuľkách 3 a 4 je pre informáciu uvedený prehľad najdôležitejších vitamínov a minerálnych látok, ktoré majú zásadný vplyv na funkčnosť organizmu. Preto sa odporúča konzumpcia sušených vitamínových nápojov v prášku alebo polyvitamínový prípravok Spofavit draže. Pri dospelých možno uvážiť jednorazové podanie alkoholických nápojov zodpovedajúcej dávke 100 g etanolu.

Čas, po ktorý treba aplikovať regeneračnú výživu, závisí od výšky celkového energetického deficitu po dobu hladovania alebo polohladovania. Pri havarijnej núdzovej výžive (2510 kJ, t.j.

600 kcal) činí denný deficit minimálne 5020 kJ (1200 kcal). Regeneračný prídavok treba teda podávať po rovnaký čas ako trvalo podávanie len havarijnej núdzovej výživy.

26. V dennom režime treba veľa spať a vylúčiť námahu. Z uvedeného vyplýva, že zásady regeneračnej výživy sa môžu uplatniť len vtedy, ak bude zásobovanie obnovené v takej miere, že uvedené produkty nebudú zničené a sféra zásobovania ich bude schopná poskytnúť. V tabuľke 5 je návrh možnej skladby regeneračnej výživy z dostupného sortimentu potravín.

## HLAVA 2

### ORGANIZÁCIA NÚDZOVEJ VÝŽIVY

27. Včasné a plynulé zásobovanie obyvateľstva potravinami a potravinárskymi výrobkami je jednou z rozhodujúcich podmienok úspešného zvládnutia mimoriadnych situácií. Zásobovacia služba Civilnej obrany musí aj v týchto podmienkach vynikať vysokou organizovanosťou, prehľadom o počtoch a rozmiestnení obyvateľstva, aby sa mohlo zabezpečiť jeho zásobovanie a stravovanie v zmysle Smerníc pre zásobovaciu službu Civilnej obrany ČSR (Ministerstvo obchodu ČSR, č. 0815/87).

V období brannej pohotovosti štátu buduje Civilná obrana v nekategorizovaných priestoroch provizórne núdzové sklady potravín a potravinárskych výrobkov, ktoré môže v prechodnom období núdze využívať zásobovacia služba pre miestne núdzové zásobovanie časti obyvateľstva. Konceptne sa môžu tieto sklady riešiť a budovať rovnakým spôsobom ako sklady malé, ktoré sa odporúčajú obyvateľstvu budovať v dobe ohrozenia štátu. Návod na ich využitie uvádza príloha 5.

28. Ukladnenie niektorých vybraných druhov potravín v týchto núdzových objektoch treba prispôbiť vzniknutým podmienkam. Návod na výber a ošetrovanie niektorých potravín je uvedený v prílohe 5.

29. V podmienkach, kedy ešte nebude obnovený plynulý proces zásobovania obyvateľstva, a kedy sa už podstatne znížia individuálne zásoby, možno núdzovú výživu aplikovať v širokom meradle. Vzhľadom na vzniknutú situáciu, ktorá bude ovplyvnená aj ročným obdobím, čo sa premietne do výšky dodávok zeleniny, ovocia, zeleninových i ovocných výrobkov, možno organizovať niektoré aspekty núdzovej výživy ako doplnok k strave, ktorá je vitamínózne deficitná. Zberom niektorých planých rastlín, ktoré sú bohatým zdrojom vitamínov (tabuľka 8 a 9) možno vhodným spôsobom po dostatočnej úprave doplniť vitamínový deficit.

30. Pozornosť sa musí venovať aj niektorým krajným eventualitám, ku ktorým môže dôjsť; to je riešenie problémov súvisiacich so situáciou možného vzniku núdze. V takýchto medzných situáciách možno núdzovú výživu aplikovať v plnom rozsahu a vy-

užívať rastlinné a živočíšne zdroje v najširšom meradle tak, aby bolo zabezpečené prežitie jednotlivcov i skupín obyvateľstva, ktoré sa vytvorili v dôsledku mimoriadnych udalostí plánovanou či spontánnou evakuáciou.

Preto treba, aby jednotlivé štáby CO a príslušné národné výbory skoordinovali priestory, kde sa umiestňuje evakuované obyvateľstvo so vhodným stanovišťom s možnosťou núdzovej výživy.

Za tejto situácie sú základným zdrojom výživy obilniny, v krajnom prípade celé zrné (príloha 1). Možno použiť aj krmné zmesi pre hospodárske zvieratá.

31. Príslušné štáby CO a miestne národné výbory musia v priestoroch, kde sa umiestňuje evakuované obyvateľstvo, zabezpečiť nezávislý zdroj pitnej vody, ktorý možno používať v stave najvyššej núdze a ktorý zaistí aspoň 1 liter pitnej vody na jedného obyvateľa denne.

32. Núdzová výživa sa uplatňuje len na čas nevyhnutne nutný, maximálne však na 30 dní. Táto doba tvorí hranicu pre prežitie ľudského organizmu v stave núdze s maximálnym prívodom denných energetických dávok 2510 kJ (600 kcal), pri ktorej nedôjde k výraznému zdravotnému poškodeniu. V tejto krajnej situácii sa počíta so studenou stravou a podľa možnosti aspoň s jedným teplým jedlom denne (čaj, polievka, pokrm).

33. Počas tejto doby, kým dôjde k čiastočnej konsolidácii v zásobovaní obyvateľstva základnými potravinami, musia sa prijať aj organizačné a zabezpečovacie opatrenia, aby sa energetická dávka zvyšovala zhruba na hodnotu 7500 kJ (1800 kcal) a aby človek mohol prejsť na režim aktívnej pracovnej činnosti.

34. V rámci prípravy obyvateľstva na civilnú obranu treba pravidelne a cieľavedome zvyšovať jeho vedomosti zásad núdzovej výživy, rozvíjať odbornosť, schopnosti a zručnosti nielen v rámci bežnej školskej výučby, ale najmä potom v mimoškolskej výchove formou činnosti PO SZM, športových turistických oddielov, škôl v prírode, pionierskych táborov, táborských škôl a kurzov SZM.

## P R Í L O H Y



Príprava pokrmov

Množstvo planých rastlín a živočíchov, ktoré sa môžu využívať ako netradičné zdroje výživy, je veľmi pestré. To je výhodné i z hľadiska možných kombinácií niekoľkých druhov rastlín, napr. pre prípravu polievok či príkrmov. Pri kulinárskej úprave sa používa rovnaké množstvo surovín ako pri tradičnom varení. Čas varenia závisí od toho, či sa použijú mladé svieže časti rastlín, prípadne listov alebo či sú suroviny z neskoršej vegetácie. V druhom prípade treba varenie predĺžiť. Varenie zeleninových rastlín trvá zvyčajne 15 až 30 minút a prvá alebo druhá voda sa spravidla vylieva, pretože býva horkastá. Tiež mäso z divej zveriny sa varí dlhšie ako zvyčajne. V tabuľke 12 je uvedená energetická hodnota niektorých netradičných zdrojov výživy v 100 g.

1. Šaláty

Ak sú rastliny na prípravu šalátov staršie, listy bývajú spravidla horkasté. Musia sa ponechať pred spracovaním niekoľko hodín v studenej vode.

2. Náhradky korenia

Pri príprave varených jedál je možné mnohé korenie nahradiť koreninovými rastlinami.

a) Náhradka čierneho korenia

Koreň i pakoreň kopytníka európskeho (surový a neusušený obsahuje škodlivé zložky, preto ho nemožno používať vo väčšom množstve, usušený alebo uvarený je nezávadný); usušené a rozdrvené listy saturejky; vršky stvolov rebríčka.

b) Náhradka cesnaku

Cesnačka lekárska, Ianičník drobnoplodý, cesnak sibírsky, listy a cibuľa cesnaku medvedieho, cesnak hadí.

c) Náhradka cibule

Cibuľa cesnaku medvedieho.

d) Náhradka polievkovej zeleniny

Listy a koreň pomoranky primorskej a kozonohy hostcovej.

e) Aromatické plané rastliny

Používajú sa na zlepšenie chuti pečeného mäsa, šťavy a omáčok; saturejka, materina dúška, bobule borievky.

3. Príprava polievok

a) Polievka z planých zeleninových rastlín

Na prípravu polievky sa použijú len umyté listy, ktoré sa vložia do vriacej vody a povaria 10 až 15 minút. Potom sa scedia, nadrobno nakrájajú alebo rozomelú. Potom sa rozpustí tuk, pridá sa múka a pripraví sa zápražka. Pridá sa zelenina a praží sa asi 10 minút. Zleje sa vývarom, prisolí sa, pridajú sa koreninové rastliny a povarí sa asi 15 minút. Na zlepšenie chuti a výživnej hodnoty sa môžu pridať huby predbežne povarené alebo usušené a rozdrvené. Okrem zápražky možno pokrm zahustiť haluškami z múky alebo zátrepkou.

b) Polievka z mäsa divých zvierat

Mäso sa dobre umyje, rozseká sa aj s kosťami na drobné kúsky a dá sa variť. Kostí sa potom vyberú, pridajú sa huby a zápražka a povarí sa asi 10 minút. Nakoniec sa polievka prisolí. Na zlepšenie chuti sa pridá koreninová zelenina. Takto sa dá pripraviť polievka aj z vtákov.

c) Polievka z potočných rakov s prídavkom iných potravín

Očistení a opraní raci sa vložia do vody a varia sa 5 až 10 minút. Po uvarení sčervenujú a jednotlivé časti tela sa ľahko oddeľujú. Po vybratí sa rak zbaví hlavy a vnútorností. Ostatné časti sa varia v ďalšej nádobe tak dlho, až sa mäso oddelí od kostry. Uvarené a rozeekané mäso sa precedí cez riedke sito tak, aby ním prešli drobné kúsky mäsa a polievka. Kúsky panciera

sa vyhodí. Do získanej polievky sa môžu zavárať ďalšie prídavky, napr. ryža, cestoviny, krúpy, zápražka a pod.

4. Príprava pokrmov zo zeleniny

a) Kaša z planej zeleniny

Kaša sa pripraví z viac druhov rastlín. Možno použiť napr. zmes cesnaku nedvedieho, menšie množstvo prvosiienky bezlodyhovej, žihľavy dvojdomej a pod. Listy sa povaria 5 až 10 minút, vyberú sa a nakrájajú alebo zomelú. V inej nádobe sa pripraví zápražka, pridá sa cibuľa cesnaku medvedieho a rozomletá zelenina. To všetko sa dusí. Potrebná hustota sa upraví vodou alebo vývarom. Pokrm sa prisolí a varí 15 až 20 minút.

b) Ragú zo zveriny s planou zeleninou

Listy zeleniny sa uvaria, vyberú a dajú do inej nádoby. V ďalšej nádobe sa zohreje tuk s cibuľkou cesnaku medvedieho. Len čo cibuľa zružovie, pridá sa oprané, nadrobno nasekané mäso zo zveriny a dusí sa. Len čo mäso zmäkne, zapráši sa múkou. Potom sa pridá červená paprika a pripraví zelenina, doleje sa voda, osolí a okorení.

5. Príprava pokrmov z húb

Najznámejším pokrmom sú huby na ražni. Používajú sa len ich klobúky. Možno ich piecť aj na panvici. Ďalej možno pripraviť ešte snažené huby, hubové rizoto a dusené či vyprážené huby. Popri známých jedlých hubách možno použiť aj niektoré lišajníky (lišajník islandský).

6. Príprava pokrmov z rýb

Ryby sa najskôr zbavia šupín strúhaním nožom smerom od chvosta k hlave. Po očistení sa dobre opláchnu otvor po odstránení rebier. Ryby sa rozrežú na polovice, vyvrhnú sa vnútornosti okrem mliečia a ikier, ktoré možno jesť. Veľmi známe sú ryby na ražni, vyprážené a pečené ryby. Na núdzovú výživu možno použiť aj všetky druhy plevelných rýb.

## 7. Príprava pokrmov z obojživelníkov, hadov a hmyzu

### a) Žaby

Na prípravu pokrmov možno použiť zelené i sivé žaby žijúce pri vode. Po zabití prebodnutím hlavy sa odrežú nohy (stehienka), stiahne sa koža až po prsty, ktoré sa odrežú. Stehienka sa umyjú, osolia, obalia v múke a vypražia. Používajú sa aj ako prídavok do polievok.

### b) Hady

Najskôr treba odseknúť hlavu. Koža sa okolo krku otrhne a trochu sa stiahne smerom od chvosta. Potom sa okolo krku uviaže povraz, druhý koniec povrazu sa uviaže na vetvu tak, aby bolo možné pracovať zhruba vo výške našich očí. Koža sa opatrne sťahuje až ku konečníkovému otvoru a na tom mieste sa spoločne s vypadnutými vnútornosťami odreže. Mäso treba umyť, rozsekať na kusy a potom piecť alebo vyprážať.

### c) Jašterice

Podobne ako hadov treba ich najskôr usmrtiť a potom stiahnuť kožu. Vnútornosti treba vybrať odrezaním okolo chvosta, a to všetko vrátane hlavy vyhodiť. Mäso sa riadne umyje, osolí a pripravuje ako rybie mäso.

### d) Slimáci

Slimáci na ražni v ulitách

Ulity slimákov sa na niekoľkých miestach prederavia nožom, potom sa položia na žeravé uhličky. Dierky slúžia na to, aby vyšla tekutina a sliz. Slimákov treba prepiecť zo všetkých strán, vybrať z ulít, oddeliť jedlú časť (nohu), osoliť a môžu sa jesť.

Pokrm z očistených slimákov

Slimáci sa umyjú, vložia do horúcej vody a varia sa asi 5 minút. Potom sa voda odleje a zostávajúci materiál sa znova zaleje čistou vodou. Po opätovnom povarení sa slimáci špičkou noža vyberú z ulity. Oddelia sa vnútornosti (poznajú sa podľa zelenkavej či hnedej farby) a spolu s ulitou sa vyhodí. Na prí-

pravu pokrmov sa používa len noha, ktorá sa musí ešte niekoľkokrát umyť. Sliz sa dá tiež odstrániť vytieraním v soli. Z očistených slimákov sa pripravuje ražniči, guláš, sekaný rezeň, fašírka, haša atď. Mäso sa však musí dlhšie variť či dusiť.

### e) Škľabky (riečne, rybníčné)

Na jedlo sa používajú celé uzavreté škľabky. Po dôkladnom umytí sa nožom škľabky otvoria a polovica lastúry s mäsom sa postaví na platňu, ražeň a pod. Posolí sa a posype jemne nastrúhanými koreninovými rastlinami. Pridá sa aj niekoľko kvapiek oleja. Po 10 minútach sa môžu jesť. Ich výskyt je však vzácny.

### f) Korytnačky

Korytnačky sa používajú najčastejšie na prípravu polievok. Najskôr sa odreže hlava, potom nohy a chvost. Pancier sa postaví na oheň a po chvíli sa pozdĺžne rozpolí. Vnútornosti sa vyvrhnú mäso sa umyje, naseká na kusy, posolí a dá sa variť. Keď je mäkké, vyberie sa a v ďalšej nádobe sa dusí asi 15 minút. Potom sa zapráši múkou a po miernom zmäknutí sa zaleje vývarom. Nakoniec sa pridá koreninová zelenina a povarí sa ešte asi 15 až 20 minút. Z mäsa možno pripraviť i guláš. V našich podmienkach sa korytnačka vyskytuje len zväčša.

### g) Mravčie larvy

Larvy sa najskôr očistia a riadne umyjú. Najjednoduchšia príprava je vyprážanie na tuku. Možno ich používať na zlepšenie chuti, napr. polievok. Mravčie larvy možno používať aj do mletých rezňov. Rovnakým spôsobom sa pripravujú i červi žijúci pod kôrou stromov.

### 8. Príprava pokrmov z hlodavcov (plchov, veveríc, sýslov a i.)

Zviera sa najskôr zabije a vypustí sa krv. Potom sa stiahne koža a vyberú vnútornosti. Koža sa sťahuje vždy od zadných končatín smerom k hlave. Mäso sa riadne umyje a vysuší. Z mäsa hlodavcov sa pripravujú rovnaké pokrmy ako z mäsa domácich zvierat alebo zveriny. V núdzi možno použiť aj mäso myši a potkanov; mäso sa musí dôkladne povariť a prepiecť.

### 9. Príprava pokrmov z vtákov

Zabitý vták sa ponorí do horúcej vody a potom sa zbaví peria. Stačí ho ponoriť len na taký čas, až sa perie ľahko oddelí a neodtrhne sa s ním i koža. Malé zvyšky peria sa odstránia opálením nad ohňom. Z oškľabaného vtáka sa odstránia vnútornosti rovnakým spôsobom ako pri domácej hydine. Z vnútorností sa použije len pečeň a žalúdok, ktorý sa starostlivo vyperie. Pri vyberaní pečene treba dávať pozor, aby sa nevyliala žlč. Znehodnotí sa tým pečeň i mäso. Pokrmy z vtákom sa môžu pripravovať pečením na ražni, dusením a varením. Mäso sa môže pridávať aj do iných pokrmov.

### 10. Príprava pokrmov zo zveriny

Najskôr sa musí stiahnuť koža, a to tak, že sa zviera zavesí za roztiahnuté zadné nohy. Koža sa nareže na okraji stehna a vedie sa rez začínajúci od konečníka až po koniec holennej kosti. Pritom sa koža okolo konca holene obreže dookola. Potom sa obreže okolo konečníka. Nakoniec sa pomocou noža a palca odvíja a sťahuje dolu.

Vnútornosti sa vyberú z dutiny brušnej tak, že sa najskôr vytiahne koniec čreva s konečníkovým otvorom, močový mechúr a potom ostatné vnútornosti. Ak sú okolnosti nepriaznivé a ak sa nemôže stav vnútorností veterinárne skontrolovať, vnútornosti sa vyhodia.

Mäso divých zvierat sa pripravuje rovnakým spôsobom ako mäso domácich zvierat. Je však vhodné naložiť ho na určitý čas do vhodného nálevu. Mäso potom zmäkne a stane sa chutnejším. Na prípravu nálevu sa používa to, čo je v prírode k dispozícii. Najskôr sa nadrobno nakrája cibuľa cesnaku medvedieho, mladé výhonky saturojky, mladé koreňky kopytníka európskeho, niekoľko listov

kozonoxy hostcovej a iné koreninové rastliny. Všetko sa dá do vody a povariť. Potom sa nálev okyslí, ochladí a preleje sa dobre umyté nasekané mäso tak, aby bolo celkom ponorené. Takto pripravené mäso sa nechá stáť 24 hodín, v zime 3 až 4 dni i dlhšie. Z mäsa v náleve možno zvyčajným spôsobom pripraviť guláš, polievky, omáčky a iné pokrmy.

### 11. Najjednoduchšie techniky prípravy pokrmov z mäsa

#### a) Pečenie na rošte

Menšie kusy mäsa sa posolia a položia na čistý rošt.

#### b) Ražniči

Posolené malé kusy mäsa sa napichnú na drôt alebo na tenký kolík, opatrne a pomaly sa otáčajú a pečú nad ohňom. Podľa možnosti sa potierajú tukom.

#### c) Pečené rolády

Mäso sa nakrája na plátky, naklepe, posolí, podľa možnosti potrie tukom a nadrobno nakrájanými koreninovými rastlinami. Potom sa zvinia do rolády, previaže niťou, povrázkom alebo tenkým drôtom. Na koniec sa napichne na grilovací drôt a pečie nad ohňom pri pomalom otáčaní.

#### d) Pečenie mäsa v íle, hline a inej zemine

Väčšie kusy mäsa alebo celý očistený vták a menšie očistené zviera sa najskôr posolia, obalia v hline (blate) s konzistenciou hustého cesta, postavia na oheň a zo všetkých strán sa naň navršia žeravé uhličky. O 1 až 2 hodiny je mäso upečené (blatistý obal popraská).

### 12. Príprava čaju a vitamínových nápojov

Na prípravu čaju pre jednu osobu treba asi 50 g čerstvej alebo 5 až 10 g sušenej čajovej suroviny a asi pol litra vody. Čaj sa pripravuje zvyčajným a známym spôsobom. Čaj zo šípk a ovocných plodov sa potom necháva stáť dlhšie, 1 až 3 hodiny.

Týmto spôsobom prechádza do čaju vitamín C a karotén. Po scedení sa pije ako C - vitamínový nápoj. Zvyšok šípok sa prepasíruje a homogénna prepasírovaná hmota sa pridáva do polievok alebo - iných pokrmov, aby sa zvýšil obsah vitamínu A.

Pri príprave čaju z fermentovaných listov sa používajú predovšetkým mladé štravnaté listy bez stopiek, mladé špičky vetvičiek a lodých od doby pučania až do začiatku kvitnutia. Na fermentáciu treba väčšie množstvo materiálu, ktorý sa nechá 12 až 24 hodín na tienistom mieste zvädnúť, potom sa listy rozložia do tenkej vrstvy a valčekom roztlačia. Takto upravená surovina sa rozloží na plátno, stočí sa ako závin, zámotky sa uložia na teplé miesto a zatažia sa. Materiál sa samovoľne zaparí. Asi po dvoch dňoch sa zámotky rozbalia, droga sa v tieni dosuší a rozkrája. Listy sú tmavé až čierne. Fermentuje sa predovšetkým ostružiník, maliník, jahodník, alchemilka a vrbka. Po fermentácii si zachovávajú osviežujúcu kyslú chuť a značný obsah vitamínu C.

Vitamínové nápoje sa pripravujú z čajových surovín vo forme čaju. Odporúča sa však, aby čaj nestál dlhšie ako 1 hodinu. Niektoré suroviny pri dlhšom vylúhovaní dávajú veľmi silné a horké čaje. Bohaté a dobré vitamínové nápoje sa môžu pripraviť z ihličia ihličnatých stromov, najlepšie z výhonkov mladých smrekov. Dajú sa na 2 až 3 minúty do vriacej vody, aby sa odstránila vrstvička vosku a živicinej látky. Potom sa vyberú, rozkrájajú na drobné kúsky a prelejú v inej nádobe trojnásobným množstvom studenej vody. Nápoj sa nechá 1 až 2 hodiny stáť, precedí sa a prisladí. Asi 2 dcl takéhoto nápoja zabezpečí dennú dávku vitamínu C.

Koncentrát nápoja možno pripraviť tiež tak, že sa v jednej vode vyextrahujú tri dávky ihličia. Extrakt sa uchová v nádobe s užším hrdlom a zohrievaním sa odparí do konzistencie sirupu. Potom sa ochladí. Aby sa vyčistil, rozmieša sa v schladenom koncentráte bielok (jeden kus na 3 až 4 litre), dobre sa premieša a potom sa zohreje, aby sa bielok zrazil. Potom sa nápoj precedí a čistý vydrží až jeden rok. Pre zaistenie dennej dávky vitamínu C potom stačí 1 lyžička koncentráta.

Rovnakým spôsobom možno pripraviť koncentráty z listov lípy, brezy, dateliny a pod.

### 13. Príprava chleba

Pri nedostatku pšeničnej múky sa na prípravu chleba používa ražná, jačmeňovej i kukuričná múka, zemiaky, žalude, plané hrušky, jarabiny, hľuzy rôznych rastlín. Pridáva sa ich zvyčajne asi 18 % v prípade núdze i viac.

- ražná a jačmeňová múka sa zvyčajne pridáva k pšeničnej;
  - kukuričná múka sa predbežne sparí tak, že sa horúca voda postupne vlieva do múky za intenzívneho miešania. Takto sparená múka sa potom pridáva do cesta pri výrobe chleba;
  - zemiaky sa najskôr uvaria, očistia a rozpučia na kašu, ktorá sa pridáva do chlebového cesta;
  - vylúskané jadrá dubových žaluďov sa dlhší čas varia vo väčšom množstve vody, ktorá sa niekoľkokrát vymení, aby sa odstránila horká chuť. Uvarené žalude sa rozdrví a pridajú do cesta;
  - plané hrušky sa vysušia, rozomelú a miešajú s chlebovým cestom;
  - lieskové jahňady sa najskôr dobre uvaria, precedia, vysušia a rozomelú na múčku, ktorá sa pridáva k chlebovému cestu;
  - pohánka, merlík biely a merlík zadný sa rozomelú a pridávajú k múke;
  - ľalia zlatohlavá, bledula letná - cibule sa varia a rozpučené sa pridávajú k chlebovému cestu. Surové cibule bledule sa nesmú jesť, sú jedovaté;
  - brezová kôra sa usuší, zomelie a pridáva sa k chlebovému cestu;
  - leknó biele, leknica žltá - koreň i pakoreň sa pridávajú k cestu v uvarenom alebo usušenom a rozomletom stave;
  - pakoreň hasivky orličej sa dobýva v jeseni alebo na počiatku zimy, suší sa, rozomelie a tiež sa pridáva k múke;
  - stavikrv živorodý, vrbovka úzkolistá, boľvešník obecný, lopúch, žabník skorocelový - korene sa sušia, zomelú a pridávajú k cestu;
  - zrelé plody jarabiny sa zomelú a pridávajú sa k cestu;
  - lišajník islandský sa suší a tiež sa pridáva k cestu
- Dôležitým aspektom pre výrobu chleba je zhotovenie poľnej chlebovej pece. Kónusová pec na obr. 2 sa zhotovuje z tyčiek a hlíny. Rozmery sú uvedené na obrázku. Podlaha sa zhotoví z tehál a hlíny. Na urovnanom mieste sa vyhladí kruh s priemerom

85 cm, potom sa v tomto kruhu vykope zem do hĺbky 10 cm a upraví sa dvojité podlahe. Najskôr sa nasype vrstva piesku 2 až 3 cm, na ňu sa položia tehly s hlinou vo vrstve 7 až 8 cm a hlina sa udupe. Na takto pripravenej podlahe sa vytýči nový kruh s priemerom 70 cm. Obvod sa rozdelí na 17 dielov. Do každého dielu sa zarazí kôl šikmo tak, aby sa nad stredom kruhu spojili vo výške asi 1,5 m a zviažu sa drôtom. Z hliny a rozrezanej slamy sa pripraví valčeky s dĺžkou 40 až 60 cm a priemerom 10 až 15 cm. Týmito valčkami sa drevený skelet obloží tak, že sa prvý rad zakope 3 až 5 cm do zeme. Ako sa postupuje k vrcholu pece, valčeky sa robia menšie. Rady valčekov treba dobre spojiť pomocou prútia. Po dokončení sa celá pec zvonka i zvnútra vymaže ilom.

Namiesto dverí sa nechá otvor s rozmermi 25 x 25 (cm), ktorý sa zosilní prútím, aby sa nezavalil valčkami. Neskoršie, pri pečení chleba, sa zaviera príklopom z dosky alebo prútia, vymazaného zmesou hliny a slamy.

Na reguláciu teploty a odchodu dymu pri zohrievaní sa na opačnej strane ako je dverový otvor, zhotovia dve okrúhle diery asi s priemerom 10 cm, vzdialené od seba 30 až 40 cm a od zeme asi 30 cm. Tieto diery sa uzatvárajú drevenými čapmi pomazanými hlinou. Slúžia na odstránenie dymu z pece alebo na zníženie nadbytočnej teploty pri pečení. Pri sušení a vyhrievaní pece vyhorí vršok a vytvorí sa otvor s priemerom 5 až 7 cm, ktorý slúži ako komín. Pri pečení chleba sa uzatvára.

Pred pecou sa vykope jama pre ľahšie ukladanie chleba do pece.

Pec sa vysúša pomaly, až 8 hodín. Vzniknuté praskliny sa znova utesnia. Zohrievanie pece pred pečením trvá 3 až 3,5 hodiny.

Najjednoduchší spôsob pečenia chleba je vo vyhriatej jame, vyloženej kameňmi. Do nej sa vkladá cesto zabalené v lopúchových listoch. Tento priestor sa obloží zohriatymi kameňmi a utesní mačinami. Čas pečenia treba zvoliť experimentálne vzhľadom na teplotu vyhriatej jamy, veľkosť jamy i množstvo cesta.

Na konzervovanie potravín teplým vzduchom alebo dymom sa môžu používať aj rôzne improvizované sušiarne. Najjednoduchší typ je sušiareň v podobe trojnožky (obr. 3). Môže sa zriadiť aj ako jama vykopaná v zemi (obr. 4). Zo všetkých improvizovaných spôsobov je najdokonalejšia sušiareň postavená na svahu (obr. 5).

#### 14. Príprava ohňa a ohniska

Okrem zvyčajných prostriedkov na založenie ohňa možno použiť aj prostriedky improvizované.

##### a) Slnéčné lúče

Všeobecne známy spôsob, ako zapáliť horľavý materiál, je umiestniť ho do ohniska šošovky alebo lupy.

##### b) Kresadlo

Ide o známy spôsob, kedy úderom kúska ocele a kremeňa jedného o druhý vznikne iskra, ktorá sa nechá padať na horľavý materiál, najlepšie "práchno". Získava sa z húb (chorošov), ktoré rastú na kmeňoch bukov, dubov, moruší, sliviek a pod. Dozretá huba sa varí vo vode, do ktorej sa pridá drevený popol. Po dlhšom varení sa huba nechá vysušiť a dobre sa roztláča. Namiesto práchna možno použiť aj dobre vysušený mach.

##### e) Poľné ohnisko pre prípravu pokrmov

Ako ohnisko sa volí miesto v miernom svahu alebo na medzi.

Ohnisko pre zhotovenie jednoduchých pokrmov možno zhotoviť rôznymi spôsobmi, najjednoduchšie sú uvedené na obr. 1.

Príloha 2

Recepty na prípravu pokrmov  
(pre 4 osoby)

Celozrnný chlieb pšenično-ražný bez droždia - samoskvasený

300 g celozrnej pšeničnej múky  
80 g celozrnej ražnej múky  
150 g pšeničných otrúb  
150 g varenej pšenice  
200 ml vody  
1 kávová lyžička soli  
1 strúčok cesnaku, rasca

Obilie sa operie a nechá v tenkej vrstve uschnúť. Pšenica a raž sa zomelú dostupnými prostriedkami (v najväčšej nádze i medzi dvoma veľkými kameňmi) a presiatim sa získa múka a otruby. Celé zrná pšenice sa cez noc namočia a druhý deň sa varia v osolenej vode asi 2 hodiny. Múka, otruby, varená pšenica, rasca a utretý cesnak so soľou sa spracujú na chlebové cesto. Urobí sa bochnik, dá sa do vymasteného a otrubami vysypaného pekáča a nechá sa 48 hodín kvasiť v teplej miestnosti. Chlieb sa pečie asi 10 minút vo veľmi vyhriatej rúre, potom sa dopeká asi 25 až 30 minút pri nižšej teplote. Balí sa do vlhkého obrúsku, aby zvláčnel.

Knedlíky zo surových zemiakov so slaninou a cibuľou

400 g surových zemiakov  
200 g celozrnej pšeničnej múky  
80 g slaniny  
50 g cibule  
soľ

Zemiaky sa oškrabú, nastrúhajú na jemno, nakrájaná slanina sa rozpustí, pridá sa cibuľa a mierne sa osmaží. Nastrúhané zemiaky sa zasypú celozrnnou pšeničnou múkou, osolia a pridá sa smažená cibuľa. Z cesta sa vykrajujú knedlíčky, ktoré sa vhodia do vriacej vody a varia sa 7 až 10 minút. Ako príloha je vhodný špenát zo žihľavy alebo jarný šalát z listov púpavy lekárskej alebo skorocela.

Zemiakové knedlíčky z jačmeňovej múky

300 g varených studených nastrúhaných zemiakov  
200 g celozrnej jačmeňovej múky  
soľ

Zemiaky sa uvaria v kožke, olúpu sa a na jemno nastrúhajú. Pridá sa celozrnná jačmeňová múka a soľ. Vypracuje sa cesto, tvoria sa guľaté knedlíčky, ktoré sa vložia do vriacej vody. Varia sa asi 5 minút. Z rovnakého cesta sa môžu pripraviť aj posúchy. Posypú sa múkou a vyvaikajú na tenko. Pečú sa na platničke na sucho po oboch stranách. Namiesto jačmeňovej múky môže sa použiť i ražná múka.

Posúchy z celozrnej ovsenej múky

150 g celozrnej ovsenej múky  
100 ml vlažnej vody  
soľ, rasca

Celozrnná ovsená múka sa osolí, pridá sa tlčená rasca, vlažná voda a vypracuje sa cesto. To sa rozdelí na rovnaké diely, podsype sa múkou a vyvaiká na tenko. Osúchy sa pečú na platničke po oboch stranách. Múku možno zameniť i za jačmeňovú alebo pšeničnú.

Kaša z celozrnej pšeničnej múky

50 g celozrnej pšeničnej múky  
500 ml vody  
soľ

Do vriacej vody sa za stáleho miešania zavarí celozrnná pšeničná múka, osolí sa a varí asi 30 minút. Pšeničnú múku možno zameniť i za ražnú alebo ovsenú.

Kaša z napučanej pšenice

100 g napučanej pšenice  
50 g cibule  
500 ml vody  
soľ, korenie

Pšenica sa umyje, zaleje vodou a nechá sa do druhého dňa napučiť. Varí sa 2 až 2,5 hodiny. Potom sa pridá soľ, korenie, nakrájaná cibuľa a ďalej sa varí až sa pšenica rozvarí na kašu.

#### Upražená pšenica alebo raž

100 g pšenice alebo raži

Pšenica sa operie a nechá usušiť. Za stáleho miešania sa praží na sucho na platničke 2 až 3 minúty. Upražená pšenica má zlatú farbu, podáva sa teplá.

#### Naklíčená pšenica

100 g pšenice

voda

Pšenica sa operie a nechá cez noc namočená vo vode. Ráno sa voda vymení a znova sa zaleje rovnakým množstvom vody, aby boli zrná z polovice ponorené. Naklíčia za 2 až 5 dní. Z pšenice vyrastie biely a zelený klíčok. Pšenica sa je bez ďalšej úpravy. Možno ju tiež pridávať do šalátov a polievok, už bez varenia.

#### Mliečna kaša z celozrnej pšeničnej múky

50 g celozrnej pšeničnej múky

500 ml mlieka

voda (podľa hustoty)

soľ

Do vriacej vody sa pridá celozrnná pšeničná múka a varí sa 10 minút. Potom sa pridá mlieko a povarí sa ešte ďalších 10 minút. Pšeničnú múku možno zameniť za celozrnnú ovsenú i ražnú múku. Kaše z obilía sa môžu pripravovať i na sladko. Sladia sa cukrovou repou alebo sirupom z repy.

#### Mliečna kaša z cukrovej repy

50 g celozrnej jačmeňovej múky (tiež ovsená či pšeničná)

100 g cukrovej repy

soľ

400 ml vody

400 ml mlieka

Cukrová repa sa umyje, očistí a na jemno nastrúha. Zaleje sa vodou a nechá sa 10 minút povariť. Potom sa pridá mlieko, múka a soľ a kaša sa povarí ďalších 15 minút.

#### Jačmeňové posúchy s cukrovou repou

100 g cukrovej repy

100 g celozrnej jačmeňovej múky

voda

soľ

Cukrová repa sa umyje, očistí a na jemno nastrúha. Pridá sa celozrnná jačmeňová múka, soľ, voda a spracuje sa na cesto. To sa potom rozdelí na rovnaké diely, ktoré sa vyváľajú na tenké placky a pečú sa na sucho na platničke po oboch stranách.

#### Zemiakové knedliky s cukrovou repou

200 g varených nastrúhaných zemiakov

200 g stráhanaj cukrovej repy

300 g celozrnej pšeničnej múky

200 ml vody

Zemiaky sa uvaria v kožke, olúpu sa a na jemno nastrúhajú. Cukrová repa sa umyje, na jemno nastrúha. Zaleje sa vodou a 10 minút povarí. Zo zemiakov, cukrovej repy a múky sa vypracuje cesto. Knedliky sa plnia jablkami alebo iným ovocím.

#### Sušienky s cukrovou repou a bukvicami

100 g celozrnej pšeničnej múky

100 g celozrnej jačmeňovej múky

50 g tuku

200 g stráhanaj cukrovej repy

40 g bukvíc

voda

Cukrová repa sa očistí, umyje a na jemno nastrúha. Na doske sa obe múky zmiešajú, pridá sa tuk, strúhaná cukrová repa, vylúpané nastrúhané bukvice a voda. Vypracuje sa cesto, vyváľká na plát o hrúbke asi 0,5 cm a vykrajujú sa sušienky. Pred pečením sa potnú vodou a pečú sa 10 až 12 minút.



### Repový sirup

- 4250 g - hrabá hmotnosť cukrovej repy
- 3510 g - hmotnosť očistenej nastrúhanej repy
- 930 g - hmotnosť získaného sirupu

Cukrová repa sa očistí, umyje a na tenko nastrúha. Tekto pripravené rezky sa zalejú vodou a varia sa 10 minút. Sladká voda sa zleje do nádoby a cukrová repa sa znova zaleje studenou vodou. Tento postup sa opakuje 2 až 3krát. Cukrová voda má najskôr sivú farbu, po odparovaní, ktoré trvá 4 až 5 hodín, sa získa hnedý sirup. Pena, ktorá sa tvorí pri odparovaní, sa odstraňuje.

### Múka z gaštanov

- 1500 g dužiny olúpaných gaštanov
- 660 g usušenej drviny

Gaštany sa olúpu, nastrúhajú na jemno a usušia. Ich horká chuť sa odstráni tak, že sa usušená drvina zaleje slanou vodou (na 2 litre 50 g soli) a 24 hodín sa nechá vyluhovať. Voda sa zleje a drvina sa niekoľkokrát prepláchnie vodou. Znova sa usuší a potom rozdrví na múku. Múka je vhodná na kombináciu s ostatnými druhmi múky v pomere 1 : 4.

### Múka zo žaluďov

- 1300 g dužiny olúpaných žaluďov
- 470 g drviny z usušených žaluďov

Múka sa pripravuje rovnakým spôsobom ako múka z gaštanov.

### Bukvice

- 500 g bukvic
- 240 g jadier

Jadrá sa z bukvic vylúpajú nožom. Dajú sa použiť na sladké i slané pečivo a úplne nahradia orechy.

### Surové topinambury

Topinambury sa očistia, olúpu, umyjú a podávajú sa surové. Majú sladkastú chuť.

### Varené topinambury

- 300 g surových topinambur

Topinambury sa umyjú, zalejú vodou a varia sa 15 až 20 minút. Olúpané potom majú sladkastú chuť a pripomínajú namrznuté zemiaky.

### Polievka z topinambur

- 500 g surových topinambur
- 50 g celozrnej pšeničnej múky
- 10 g sušených húb
- 30 g cibule
- soľ, majorán, rasca
- voda

Topinambury sa umyjú a varia 15 až 20 minút. Sušené huby sa namočia na 15 minút do vody. Múka sa na sucho upraží a nechá sa vychladnúť. Potom sa zaleje studenou vodou, pridá sa cibuľa, huby, soľ, rasca a varí sa 20 minút. Uvarené topinambury sa scedia, olúpu, nakrájajú na kocky, vložia so polievky a 5 minút povaria. Dochutí sa majoránom.

### Plnené ovocné knedliky z topinambur a celozrnej pšeničnej múky

- 300 g surových topinambur
- 150 g celozrnej pšeničnej múky
- soľ
- plnka - jablká alebo jablkový lekvár

Topinambury sa uvaria v kožke, olúpu a na jemno nastrúhajú. Zasypú sa celozrnnou pšeničnou múkou, osolia sa a vypracujú na cesto, ktoré sa nechá 10 minút odležať. Z rovnakých dielov sa vypracujú knedliky a varia sa 7 minút.

### Posúchy zo surových topinambur

- 500 g surových topinambur
- 50 g celozrnej pšeničnej múky
- 1 vajce
- soľ

Topinambury sa umyjú, oškrabú, na jemno nastrúhajú, pridá sa múka, soľ a vajce. Pripraví sa cesto ako na haruľu.

Posúchy sa pečú na sucho na platničke alebo na tuku.

#### Jablkový ocot

1000 g jablák  
2 l vody

Jablká sa nastrúhajú, zalejú vodou a nechajú kvasiť v sklenej nádobe. Na teplom mieste jablká kvasia 10 až 15 dní. Ak nie je k dispozícii sklenená nádoba, musí sa zmes každý deň premiešať. Potom sa cez látku precedí a nechá kvasiť v sklenej fľaši ešte 20 až 25 dní. Ešte raz sa scedí, naleje do fliaš a zazátkuje.

#### Šalát z varenej cukrovej repy

500 g cukrovej repy  
soľ, rasca  
jablkový ocot  
100 ml vody

Cukrová repa sa umyje, očistí a nastrúha, zaleje sa vodou a 5 minút varí. Sladká voda sa zľaje, znova sa mierne podleje, pridá sa soľ, rasca a 10 minút sa varí. Dochutí sa jablkovým octom. Šalát sa podáva ako kyslá kapusta - studený alebo teplý.

#### Šalát zo skorocelových listov

300 g skorocelových listov  
voda, soľ  
jablkový ocot, cukor

Mladé skorocelové listy sa operú, pokrájajú a zalejú nálevom z vody, jablkového octa, soli a cukru.

#### Šalát z kysličky občajnej

300 g listov kysličky občajnej  
voda, soľ  
jablkový ocot, cukor

Šalát sa pripravuje rovnako ako zo skorocelových listov. Listy kysličky občajnej sú však krehké a majú osviežujúcu nakyslastú chuť.

#### Šalát zo štiavu

Príprava je rovnaká ako pri šaláte zo skorocelkových listov. Šalát má výrazne kyslú chuť.

#### Šalát z listov púpavy lekárskej

Príprava je rovnaká ako pri šaláte zo skorocelových listov, mladé listy púpavy lekárskej majú príjemnú lahodnú chuť, veľmi podobnú hlávkovému šalátu.

#### Šalát z potočnice lekárskej

Príprava je rovnaká ako pri šaláte zo skorocelových listov. Listy potočnice lekárskej sú krehké, majú ostrejšiu korenú chuť.

#### Šalát z listov lobody

Príprava je rovnaká ako pri šaláte zo skorocelových listov. Mladé listy lobody majú príjemnú chuť, podobnú zelenému hrášku.

#### Šalát zo sedmokrásky obyčajnej

Príprava je rovnaká ako pri šaláte zo skorocelových listov. Mladé listy majú nevýraznú, mierne nakyslastú chuť.

#### Špenát z mladých listov púpavy lekárskej

500 g listov púpavy lekárskej  
20 g celozrnej pšeničnej múky  
50 g cibule  
soľ, majorán, cesnak

Listy púpavy lekárskej sa operú, na jemno nasekajú, mierne podlejú vodou, zasypú múkou a dusia sa za občasného miešania asi 20 minút. Potom sa osolia a ochutia cesnakom a majoránom.

#### Špenát z listov štiava

Príprava je rovnaká ako pri predchádzajúcom recepte. Kyslá chuť varením zmizne.

#### Špenát z listov nátržníka husieho

500 g listov nátržníka husieho  
20 g celozrnej pšeničnej múky  
soľ, cesnak  
20 g tuku  
50 g cibule

1 vajce

Listy sa operú, nasekajú na drobno. Na tuku sa spení cibuľa, pridá sa múka a pripraví sa svetlá zápražka. Potom sa pridajú nasekané listy nátržníka husieho, soľ a mierne sa podlejú vodou. Dusia sa asi 20 minút, pridá sa vajce a špenát sa dochutí cesnakom.

#### Špenát zo žihľavy

Príprava je rovnaká ako pri špenáte z listov nátržníka husieho. Špenát má príjemnú chuť.

#### Špenát z listov láskavca

Príprava je rovnaká ako pri špenáte z listov nátržníka husieho. Špenát je chutný.

#### Špenát z listov slezu lesného

Príprava je rovnaká ako pri špenáte z listov nátržníka husieho. Špenát je chutný, mierne horkastý.

#### Špenát z listov kozonohy hostcovej

Príprava je rovnaká ako pri špenáte z listov nátržníka husieho. Špenát je chutný.

#### Špenát z alchemilky

Príprava je rovnaká ako pri špenáte z listov nátržníka husieho. Špenát je chutný.

#### Špenát z listov lobody

300 g listov lobody  
10 g celozrnej pšeničnej múky  
soľ

Listy lobody sa nasekajú na jemno, zalejú mierne vodou, osolia a pridá sa múka. Špenát sa dusí asi 20 minút. Nemusí sa pridávať korenie ani cesnak.

#### Vyprážená baza čierna

kvety bazy čiernej  
cesto: 100 g mlieka  
1 vajce  
70 g celozrnej pšeničnej múky  
soľ a tuk na vyprážanie

Kvety sa operú. Do pripraveného cesta sa kvety namáčajú a potom vyprážajú.

#### Polievka z listov lobody

1 l vody  
50 g celozrnej pšeničnej múky  
100 g listov lobody  
soľ

Listy sa operú a nakrájajú. Múka sa na sucho upraží, zaleje studenou vodou, pridajú sa nakrájané listy lobody a soľ. Varí sa asi 20 minút. Možno pridať i iné druhy zeleniny a zemiaky.

Polievky sa môžu pripravovať rovnako ako špenát z púpavy lekárskej, štiavu, nátržníka husieho, láskavca, slezu lesného, kozonohy hostcovej a alchemilky.

#### Zemiaková polievka s cukrovou repou

1 l vody  
200 g cukrovej repy  
100 g zemiakov  
30 g mrkvy  
30 g celozrnej pšeničnej múky  
soľ, rasca, majorán, cesnak

Cukrová repa sa umyje, očistí, na hrubo nastrúha a zaleje vodou. Po 5 minútach varu sa sladká voda scedí, repa sa znova zaleje vodou a povarí. Voda sa znova scedí. Tak sa odstráni skládka chuť. Múka sa nasucho upraží, zaleje vodou, pridajú sa nakrájané zemiaky, mrkva, cukrová repa, osolí sa, pridá rasca a 20 minút sa varí. Dochutí sa cesnakom a majoránom. Cukrovú repu môžu nahradiť topinambury.

#### Polievka z koreňa púpavy lekárskej

200 g koreňov púpavy lekárskej  
50 g celozrnej pšeničnej múky  
1 l vody  
tuk, soľ, rasca, cesnak

Korene sa očistia a nakrájajú na kolieska. Tie sa opečú na malom množstve tuku, čím sa zmierni ich horká chuť. Prisype sa múka a ľahko upraží. Potom sa zaleje vodou, pridá soľ, rasca a varí sa 20 minút. Dochutí sa cesnakom. Korene púpavy lekárskej

sa môžu jesť i surové.

#### Kompot z drienok

Plody drienok sa operú, naskladajú do pohárov, zalejú sa cukrovým roztokom (na 1 liter vody 700 g cukru) a sterilizujú sa 20 minút pri 80 °C.

#### Kompot z hlohu

Príprava je rovnaká ako pri predchádzajúcom recepte.

#### Kompot z ostružín (černíc)

Príprava je rovnaká ako pri kompote z drienok.

#### Kompot z machovky

Na 1 liter vody sa pridá 450 g cukru. Kompot sa sterilizuje 25 minút pri 80 °C.

#### Kompot z jarabín

Na 1 liter vody sa pridá 600 g cukru. Kompot sa sterilizuje 30 minút pri 80 °C.

#### Kompot zo šípok

Šípky sa zbavia kožiek a kališných lístkov, pozdĺžne sa rozpolia a odstránia sa jadierka a chĺpky. Potom sa dobre preperú, zalejú vodou a varia sa do polomäkka. Takto pripravené sa narovnajú do pohárov, zalejú cukrovým roztokom (na 1 liter vody sa pridá 700 g cukru) a sterilizujú sa 15 minút pri 80 °C.

#### Kompot z planých jabĺk

Na 1 liter vody sa pridá 600 g cukru. Kompot sa sterilizuje 20 minút pri 80 °C.

#### Lekvár z čerešní vtáčnic

Vtáčnice sa zbavia stopiek, zalejú vodou a varia sa asi 2 hodiny, pokým sa kôstky neoddelia od dužiny. Prelisovaním lekváru cez sito alebo cedník sa oddelí od kôstok. Potom sa lekvár varí ešte 1 až 2 hodiny do zhutnutia.

#### Lekvár z moruší

Plody merušovníka bieleho i čierneho sa mierne zalejú vodou a varia sa. Rozvarené sa potom zahusťujú.

#### Lekvár z jarabiny

Jarabiny sa operú, zalejú vodou a varia sa asi 2 hodiny. Potom sa prepasírujú cez sito a odparia do hustoty lekváru.

#### Lekvár z drienok

Drienky sa operú, zalejú vodou a varia sa asi 1 hodinu, pokým sa kôstky neoddelia od dužiny. Potom sa drienky prepasírujú a odparia do hustoty lekváru.

#### Lekvár z hlohu

Príprava je podobná ako pri predchádzajúcom recepte.

#### Lekvár z tŕnok

Tŕnky sa umyjú, zalejú vodou a varia sa asi 5 hodín, pokým sa kôstky neoddelia od dužiny. Ďalej sa prepasírujú a zahustia.

#### Lekvár z tisu

Príprava je podobná ako pri predchádzajúcom recepte.

#### Lekvár z bazy čiernej

Príprava je podobná ako pri lekvári z tŕnok.

#### Šípkový lekvár

Šípky sa očistia, rozpolia a odstránia sa zrníčka. Ďalej sa preperú v niekoľkých vodách, aby sa zbavili chĺpkov. Potom sa zalejú vodou a varia sa asi 1 hodinu. Potom sa prepasírujú a zahustia.

Príloha 3

Netradičné doplnkové zdroje výživy  
rastlinného pôvodu

Prírodu možno označiť ako obrovský a nevyčerpatelný zdroj potravy, ktorý sa stále nedostatočne využíva. Z viac ako 350 tisíc rastlinných druhov možno asi tretinu využívať na výživu. Ľudia z nich však využívajú len asi 600 druhov. Ohromné množstvo zdrojov, ktoré príroda poskytuje, zostáva nevyužitých. Hlavným dôvodom je nevedomosť, zakorenené výživové návyky a zvyklosti, predsudky, obavy z otravy a hnusenie sa. Okrem zvykov a predsudkov treba ešte počítať s inými faktormi. Mnoho ľudí nepozná, čo všetko možno jesť, čo nám dáva príroda a akými spôsobmi možno jedlo pripraviť. S touto nevedomosťou je spojená aj obava pred otravou, ktorá je niekedy prehnaná a nesprávna, pretože veľké množstvo rastlín je jedlých, pomerne málo je jedovatých. Príkladom sú huby, ktorých je v našich lesoch viac ako 100 druhov, len niekoľko z nich je jedovatých, napriek tomu nemožno predpokladať, že by príroda nášho štátu za súčasného stavu umožnila plnú výživu len z plano rastúcich rastlín, prípadne divoko žijúcich zvierat.

Za netradičné zdroje výživy sa považujú rastlinné zdroje, ktoré sú k dispozícii z pláne rastúcich rastlín. Sú to najmä zelené rastliny a stromy, z ktorých možno na výživu používať:

- a) nadzemné časti (listy, časti byle) na prípravu polievok, šalátov a príkrmov;
- b) podzemné časti, obsahujúce vo svojich orgánoch zvýšené množstvo zásobného škrobu alebo iných sacharidov (slúži na prípravu kaší, po usušení a rozomletí ako prídavok do chlebových surovín);
- c) plody rastlín, stromov a kerov;
- d) čajové rastliny (ich listy alebo celé nadzemné časti možno použiť na prípravu čaju alebo vitamínových nápojov);
- e) koreninové rastliny (na vylepšenie chute a na náhradu korenia).

Listy sú spravidla bohaté na vitamíny, pakorene, korene a struky môžu byť zdrojom škrobu a iných sacharidov. Niektoré plody a semená sú výdatným zdrojom tukov. Všeobecne povedané,

z podzemných častí rastlín možno získať dostatok energie, z nadzemných biologickú hodnotu. Osobitne vysokú energetickú hodnotu majú orechy, žalude, bukvice a gaštany.

Z hľadiska obsahu vitamínov sú na prvom mieste zeleninové rastliny a šaláty ako bohatý zdroj vitamínu C a karoténov. Divé ovocie je bohaté na vitamín C. Podzemné časti rastlín neobsahujú karotény a majú menej vitamínu C. Tabuľka 6 uvádza množstvo vitamínov, ktoré obsahujú divé a pestované rastliny. V tabuľke 7 sú uvedené rozdiely v množstve vitamínu C medzi divými a pestovanými plodmi.

Minimálna potreba vitamínu C na prevenciu proti skorbutu činí 25mg denne. Pri dlhšej núdzovej výžive sa počíta s priemernou dennou potrebou 60 mg. Tejto potrebe zodpovedá v priemere 100 až 200 g skonzumovaných druhov divých rastlín.

Na výživu treba používať predovšetkým mladé rastliny alebo nové výhonky. U starších rastlín stúpa obsah vlákniny a z hľadiska chuti sú už menej požívateľné (stúpa ich horkosť). V lete sa zbierajú mladé rastliny na vlhkých a tienistých miestach, a to len šťavnaté listy a mladé vrcholky bylí. Horké látky sa odstraňujú sparením a vyliatím prvej vody po vare. Niektoré rastliny strácajú varom časť celkového množstva vitamínov, ale po kulinárskej úprave sú mäkkšie, chutnejšie a stráviteľnejšie. Odporúča sa pripravovať pokrmy z viac druhov rastlín.

Divé rastliny možno tiež konzervovať sušením na vzduchu, v sušiarňi alebo nakladaním. Pri používaní divých rastlín na výživu sa musia dodržiavať tieto pravidlá:

- a) používať len bezpečne známe rastliny;
- b) využívať také rastliny, ktoré sa vyskytujú vo väčšom množstve a sú pritom zmyslovo (senzoricky) i výživovo (nutrične) výhodné;
- c) zbierať mladé a šťavnaté rastliny. Staré obsahujú viac vlákniny a menej využiteľných zložiek, často bývajú horké. Šťavnatejšie, stráviteľnejšie a výživnejšie sú tie rastliny, ktoré rastú v tieni;
- d) pri zbere rastlín treba dodržiavať všetky hygienické zásady.

Divé rastúce rastliny sa musia vyhodnotiť aj z toxikologického hľadiska. U niektorých druhov môže dôjsť vplyvom väčšej

konzumpcie.

rod merlík

Ľisty obsahujú silice a saponíny. Čaj nie je jedovatý. Merlík dobrý sa užíva ako "špargľový špenát".

rod loboda

Uvádza sa ako špenátová zelenina, možno ho použiť bez obmedzenia.

rod štiav

Limitom požívateľnosti je obsah kyseliny šťavelovej. Pri jeho spracovaní na pokrmy si treba uvedomiť, že hranicou požívateľnosti pre dospelého človeka je 80 g a pre dieťa 20 g štiavu.

rod stavíkrv

Možno ho používať v rovnakom rozsahu ako piepor. Vňať je veľmi dráždivá. Pakoreň zo stavíkrvu hadieho koreňa obsahuje 20 % trieslovín, možno ho použiť na prípravu čaju.

rod žihľava

Na prípravu pokrmov možno používať listy i vňať. Nie sú jedovaté, považujú sa za šalátovú zeleninu.

rod rozchodník

Možno ho použiť ako šalátovú zeleninu. Obsahuje cukry a kyselinu jablčnú.

rod nátržník

Možno používať len listy, nie koreň. Upravené ako šalát majú upokojujúci účinok. Nevaria sa, pretože zhorknú. Obsahujú 17 % trieslovín v sušine.

rod jahodník

Sušené listy sa používajú na prípravu čaju. Z toxikologického hľadiska je nezávadný.

rod ruža

Kvety i listy sú bohaté na vitamín C, odporúčajú sa spracúvať na šaláty. Tiež použitie šípok sa pre vysoký obsah vitamínu C odporúča na prípravu čaju.

rod slivka

Používanie plodov je bez toxikologických problémov.

rod hruška

Používanie plodov je bez toxikologických problémov.

rod jarabina

Používanie plodov je limitované obsahom kyseliny sorbovej, ktorej prípustná dávka činí 100 mg na deň.

rod hloh

Používanie plodov je bez toxikologických problémov.

rod ďatelina

Kvety i listy sú vhodné na prípravu čaju a šalátov.

rod breza

Limitom požívateľnosti je obsah saponínov a kyseliny betuloretinovej. Odporúča sa užiť len mladé listy v malých dávkach.

rod kyslička

Odporúča sa používať len v malých dávkach.

rod ostružiník

Požívanie listov i ovocia je bez toxikologických problémov.

rod alchemilka

Ľisty i vňať pôsobia sedatívne (upokojujúco) a spasmolyticky (uvoľnenie kŕčov). Dávka je preto obmedzená na 20 g na osobu a deň.

rod slez

Listy ani kvety nie sú jedovaté. Je to slezovité rastlina vhodná do polievok a na zahusťovanie.

rod mrkva

Požívanie je úplne bez toxikologických problémov.

rod prvosenka

Všetky časti rastlín, najmä korene a kvety obsahujú saponíny, ktoré sú toxické. Listy obsahujú menej saponínov, ale veľké množstvo vitamínu C. Odporúča sa požiť len niekoľko čerstvých listov na pokrytie potrebnej dávky vitamínu C.

rod zvlačec

Tento rod je nevhodný pre ľudskú potrebu. Je to veľmi silné preháňadlo.

rod piúcnik

Používa sa ako zelenina. Obsahuje slezy a triesloviny. Nie je jedovatý.

rod zádušník

Toxikologická nie je závadný.

rod hluchavka

Obsahuje slez, triesloviny a saponiny. Kvet sa používa do čajových zmesí, listy sú použiteľné ako šalátová zelenina a do polievok.

rod medovka

Toxikologicky nie je závadný.

rod materina dúška

Rastlina obsahuje 0,5 % silice. Je to vhodná náhradka tymiánu.

rod mata

Bežne sa používa ako zelené korenie.

rod machovka

Plody možno kompotovať. Používanie je bez toxikologických problémov.

rod skorocel

Listy obsahujú glykosidy, slezy a vitamíny. Používanie je bez toxikologických problémov.

rod čakanka

Registruje sa ako zelenina.

rod púpava

Požívanie rastliny je bez toxikologických problémov. Koreň je liečebnou drogou.

rod sedmokráska

Kvetný úbor sa používa ako prísada do čaju.

rod lopúch

Mladé korene sa používajú ako zelenina.

rod cesnak

Všetky odrody sa dajú použiť miesto pestovaného cesnaku.

rod špargla

Používa sa ako jemná zelenina.

V tabuľke 8 je uvedený stručný prehľad niektorých druhov divých rastlín a možnosti ich využitia. Pri výklade tejto časti sa odporúča využiť publikácie:

- Deyl M., Hisek K.: Naše květiny, Albatros Praha 1973;

- Pilát A., Ušák O.: Rostliny luk, pastvin, vod a bažin, SNP Praha 1979;

- Hron F., Zejbrlík O.: Rostliny polí a zahrad, SNP Praha 1974.

Medzi divo rastúcimi rastlinami sú i také, ktoré po požití už v malom množstve môžu vyvolať zdravotné ťažkosti, otravy, často i smrť. Pri ich nepoznaní by mohlo ľahko dôjsť k zámene. Ide o tieto druhy rastlín:

Ľuľkovec zlomocný

Všetky časti rastliny sú jedovaté, najnebezpečnejšie sú bobule. Obsahujú hyoscyamin a atropin. K otrave dochádza najčastejšie po požití bobulí zámeneou za čerešne, višne alebo podobné kôstkovité alebo bobuľovité plody. Chuť je odporná. Príznaky sa prejavujú silným pocitom sucha v ústach, rozšírením zorničiek, obrnou schopnosti oka zobrazovať ostro blízke i vzdialené predmety (akomodácie), slepotou a silným mozgovým podráždením. Neskôršie nastáva pocit ochablosti, klesá krvný tlak. K smrti dochádza v kómate. Liečenie je závislé od rýchleho vyvolania zvracania alebo od výplachu žalúdka a podania živočíšneho uhlia, prípadne upokojujúcich látok (sedatív).

Ľlen čierny

Rastlina obsahuje hyoscyamin. Príznaky otravy sú rovnaké ako pri ľuľku. Tiež liečenie prebieha rovnakým spôsobom.

Ľuľok čierny

Príznaky otravy sa prejavujú zomdlenosťou, zvracaním a hnačkou. Obsahuje solanin, ktorý sa ťažko vstrebáva, zvracaním sa odstraňuje z tela. Ak sa vstrebá skôr, spôsobuje silné hnačky, zápal obličiek, vylučuje sa krvavý moč, človek je omámený a má pomalý tep. Príčinou smrti je zástava dychu a srdca. K otravám dochádza hlavne u detí, ktoré požili bobule zámeneou za iné jedlé plody.

#### Ľuľok potmechut

Jedovaté sú tmavočervené bobule. Príznaky otravy sú podobné ako pri ľuľku čiernom.

#### Kýchavica biela

Rastlina obsahuje jedovatú látku protoveratrin. Pri vdýchnutí prášku pôsobia v nose jedovaté látky nezadržiteľné kýchanie, páľivú bolesť v očiach a slzenie, v ústach pálenie a slinenie. Po vtretí do pokožky vzniká pocit pálenia a neskoršie otupenie citlivosti. Po prežretí spôsobuje pálenie v ústach, zvracanie, bolestivú hnačku, krvavú stolicu, tep je pomalý, nepravidelný, dýchanie povrchné a krvný tlak nízky. Smrť nastáva zastavením dychu a srdca.

#### Konvalinka voňavá

Celá rastlina je jedovatá, obsahuje glykosid konvalotoxín. Otravy sa prejavujú podráždením tráviaceho ústrojenstva, omámením a ďalšími príznakmi - kŕčami, srdečnou slabosťou a kolapsom. Prvá pomoc spočíva ako v ostatných prípadoch vo vyvolaní zvracania, podaní živočišneho uhlia alebo taninu.

#### Prilbica modrá otvorená

Obsahuje alkaloid akonitin, čo je jeden z najsilnejších jedov. Po požití niektorej časti rastliny dochádza k silnému trpnutiu v ústach, neskoršie dochádza k prenosu tohto pocitu a pichaniu v končekoch prstov na rukách a nohách, ďalej prechádza do pánvovej krajiny, na prsia a chrbát. Potom sa dostavuje necitlivosť, potenie, zvracanie, kolika, hnačka, pokles teploty, zimnica, poruchy srdcovej činnosti, veľká svalová slabosť a silná úzkosť z blížiacej sa smrti. Tá nastáva zástavou dychu. Vedomie je však až do konca neporušené.

#### Lykovec jedovatý

Červené plody obsahujú mezerein. Otrava sa prejavuje pálením v ústach, slinením, kolikovými bolesťami brucha, zvracaním, hnačkou až krvavou a krvavým močom. V konečnom štádiu nastáva slabosť, kŕče, ťažký dych a kolaps.

#### Vranie oko štvorlistové

Celá rastlina je prudko jedovatá, najmä pakoreň a bobule. Príznaky otravy sa prejavujú zvracaním, nútením na stolicu, kŕ-

čami v črevách, bolesťou hlavy a celkovou slabosťou. Otravy nekončia smrteľne, pretože účinné látky sa ťažko vstrebávajú. Prvá pomoc spočíva ako pri ostatných v okamžitom vyvolaní zvracania, podaní živočišného uhlia a vyhľadani lekárskej pomoci.

#### Aron plamnatý

Všetky časti rastliny obsahujú aroin a glykosidy, ktorých štiepením vzniká kyanovodík. Účinné látky vyvolávajú na pokožke sčervenanie až pluzgiere. Ak sa látky vstrebajú, dochádza k poruchám srdcovej činnosti a k ochrnutiu centrálnej nervovej sústavy.

#### Zemolez pýrivý

Rastlina obsahuje jedovatú látku xylostein, Po požití bobulí sa otrava prejaví sčervenanim tvére, zvracaním a hračkami, bolesťami brucha, rozšírením zorničiek a nepravidelným tepom. Otravy nebývajú časté ani ťažké.

#### Jesienka

Všetky časti rastliny obsahujú alkaloid kolchicín, ktorý patrí medzi buňkové jedy. Zastavuje a poškodzuje delenie jadier a buniek. Je to tiež kapilárny jed, pretože porušuje malé cievy. Prvé príznaky otravy sa prejavujú o 2 až 5 hodín po požití. Najskôr dochádza k páleniu v ústach, zvracaniu, kolikovým bolestiam brucha a ďalej potom sa objavuje krvavá stolica, potenie, krvavý moč a pocit slabosti. Vplyvom prudkého zvracania a hnačiek nastáva dehydratácia organizmu a porucha krvného obehu. Tep je slabý, nepravidelný, dýchanie ťažké. Otrávený má pocit smädu. Smrť nastáva v kolapse o 30 až 40 hodín pri plnom vedomí otráveného.

Protijedom sú triesloviny, napr. tanin obsiahnutý v čaji.

#### Bolehlav plamenatý

Celá rastlina je prudko jedovatá, čo spôsobuje alkaloid koniin. Otrava prebieha ako vzostupná obrna kostrového svalstva a končí sa zástavou dychu.



#### Príloha 4

##### Netradičné doplnkové zdroje výživy živočíšneho pôvodu

Pre výživu obyvateľstva za mimoriadnych podmienok má nemalý význam aj divá zver. Vďaka vysokému obsahu plnohodnotných bielkovín môže jej mäso slúžiť ako nevyhnutný biologický doplnok. Ak nie sú k dispozícii domáce jatočné zvieratá, je na výživu vhodná lovná zver (zajace, srnčia a jelenia zver, diviaky a pod.), ďalej potom vtáci a ryby. Pri nedostatku týchto druhov môžu na výživu poslúžiť aj psi, mačky, líšky, jazveci, ježi, veverice, plchy, sysle, škrečky, raci, žaby, slimáci, jašterice, hadi, mravčie larvy a pod. Tieto druhy sa pripravujú na jedlo rovnakým spôsobom ako suroviny, získané z domácich zvierat. Platí tu však dôležitá zásada. Pri používaní týchto zdrojov treba živočíšne suroviny dobre povariť, prepiecť či prepražiť, aby sa zničili parazity, ktorých sú zvieratá nositeľmi.

##### 1. Sladkovodné ryby

Mäso sladkovodných rýb je veľmi chutné a bohaté na potrebné živiny. Pri love rýb je nutné zachovať niektoré dôležité zásady. Najvhodnejšia doba rybolovu je zavčasu ráno, za súmraku, bezprostredne pred búrkou a v noci pri svite mesiaca.

Miesto rybolovu je závislé od druhu vody a dennej doby. V rýchlych riekach a potokoch, keď je teplo, treba loviť v hlbších miestach. V podvečer a včas ráno sa loví v perejách; na jazerách a priehradách sa v lete loví vo väčších hĺbkach, kde je voda chladnejšia. Na jar a v jeseni je rybolov bohatý v plytkých vodách, ktoré sa rýchlejšie zohrievajú.

Najlepšia návnada je tá, ktorá pochádza z prirodzenej stravy rýb. Ulovenej rybe je vhodné podívať sa do žalúdka, či použiť ako ďalšiu návnadu vnútornosti alebo oči. Vhodná je i dažďovka.

Ryby možno loviť rôznymi improvizovanými prostriedkami.

##### a) Lov rukami

Tento spôsob je najčastejší v horských potokoch. Lovia sa takto pstruhy, hrúzi a jalci. Lovca sa pohybuje veľmi pomaly a opatrne, rybu chyť bezprostredne za žiabrami. Takto možno loviť vo dne od jari do jesene.

##### b) Odvedenie potoka do iného smeru

Po tomto zákroku zostane časť potoka bez vody, ryby sa sústredia do väčších hĺbočín a tam ich možno ľahko pochytať.

##### c) Vysušenie potoka snehom

V zime sa môžu horské potoky na čas vysušiť nasypaným snehom. Ryby sa ľahko ulovia.

##### d) Otrávenie diviznou

V letnom i v jesennom období možno ryby otráviť pomocou divizny. Väčšie množstvo nazbieraných rastlín sa rozotrie na kameni. Po nasypaní do vodného toku (hĺbočina, rybník) voda zbelie, speni sa a omámené ryby vyplávajú na hladinu.

##### e) Lov v noci za pomoci svetla

Za tmavých nocí možno ryby chytať pomocou silného svetla a najjednoduchších kópí zo železa alebo dreva. Lovia sa najčastejšie pri brehu.

##### f) Zabíjanie rýb vápnom alebo karbidom

V zime sa ryby nachádzajú v hĺbkach. Na lov možno použiť fľašu s úzkym hrdlom, naplnenú karbidom alebo nehaseným vápnom. Voda pomaly reaguje s obsahom fľaše a tvorí sa plyn. Tlak vo fľaši stúpa až dôjde k výbuchu. Omráčené ryby vyplávajú na hladinu.

Ďalšie možné spôsoby lovu sú pomocou koša bez dna, pomocou vrše z vrbového prútia, udice, slučky, ktorá sa používa na lov štúk. V zime sa dobre loví v otvoroch v ľade, okolo ktorého sa ryby sústreďujú. Dobré sa lovia i pstruhy, hlavatky, candáti, jalci, štuky a sumci na blyskáč, ktorý možno ľahko zhotoviť i z plechového obalu konzervy.

Prehľad sladkovodných rýb vhodných na výživu je uvedený v tabuľke 9.

##### 2. Vtáci

Mäso a vajcia divokých vtákov sú veľmi chutné a tiež ho možno konzumovať. V tabuľke 10 sú uvedení vtáci, ktorí sa vyskytujú u nás a sú ako doplnkový zdroj vhodní na výživu.

Vtákov možno loviť buď strelnými zbraňami, alebo improvizovanými prostriedkami.

a) Lov rukami

Zistí sa hniezdo, po zotmení sa osvieti vreckovou lampou a vták sa veľmi ľahko chytí.

b) Oká

Oká sú vhodné na lov väčšiny vtákov. Spôsob, čas lovu a miesto na inštaláciu oka, ako i návnadu, treba zvoliť podľa zvykov vtákov.

c) Lapák na vtákov

Lapák možno pripraviť tým spôsobom, že sa vykope jama, do ktorej sa nasype návnada a hore sa zvolí vhodný spôsob na uzavretie jamky po vletení vtáka. Možno použiť prútený košík, či plochý kameň.

d) Sieť na chytanie vtákov

Z dostupného materiálu (doska, ohnutý prút) sa zhotoví rám, na ktorý sa pripevní sieť. Potom sa jedna strana podoprie palicou a pasca je pripravená.

e) Kornút

Kornút sa pripraví z papiera a vnútri sa vymaže lepidlom z imela. Plody imela sa rozpučia, poveria sa a získaná hmota sa mieša až vznikne hustá homogénna masa. Pred kornút a do neho sa položí niekoľko zrníek, napr. kukurice. Keď vták zastrčí zobák do kornúta, aby sa zmocnil zrna, kornút sa mu prilepí na hlavu a zakryje mu oči. Vták sa ľahko chytí. Týmto spôsobom sa chytajú zväčša vrany a havrani.

### 3. Divoká zver

V tabuľke 11 je uvedená divoká zver a niektorí iní malí živočíchovia, žijúci u nás, ktorí môžu slúžiť ako zdroj výživy.

Pri love treba najskôr zistiť chodníky, po ktorých chodí zver piť či za prichystanou potravou (rôzne krmelce a seníky). Potom treba v tesnej blízkosti si zriadiť skrýšu. Treba však dbať na to, aby vietor vial smerom od zvere k lovcovi. Zver nesmie cítiť lovca podľa pachu. Loviť treba zavčas ráno alebo večer. Vysoká zver sa strieľa na krk, hruď alebo do hlavy. Ranejú zver treba sledovať podľa stôp krvi. Krvácaním zver slabne a ľahko sa potom uloví.

Divoká zver sa môže loviť i pomocou improvizovaných prostriedkov. Najznámejšie z nich sú oká, zhotovené z drôtu, povrázka, povrazu, silonu alebo z pleteného konského vlásia. Možno ich použiť niekoľkými spôsobmi. Použitím ôk na palici sa zvieratá chytajú väčšinou za hlavu, alebo sa malé oká na hlodavce umiestňujú pri dierach, kde hlodavci žijú. Ďalej to môžu byť rôzne pevné oká napnuté medzi dva kere, stromy, palice, tyče a pod. Možno tiež využiť pasce a siete podobne ako pri love vtákov.

Pri love treba vylúčiť poranenie človeka zvierateľom, mnohé sú nositeľmi závažných ochorení, napr. besnoty.

V prípade núdze možno po dôkladnej tepelnej úprave konzumovať i niektoré malé živočíchov.

a) Slimák záhradný

Najviac sa vyskytujú na jar za daždivého počasia. Je sa svalnatá mäsitá noha. Zabíjajú sa tak, že sa ponoria do vriacej vody. Pred tepelnou úpravou sa musí niekoľkokrát umyť slimáčia noha v čistej vode, aby sa odstránil sliz. Potom sa nohy môžu piecť, vyprážať alebo pripravovať v polievkach či gulášoch.

b) Velevrub maliarsky

Riečna škľabka je ľahko uloviteľný lastúrník so silnými vajcovitými lastúrami. Žije v riekach, v slepých ramenách riek, rybníkoch a jazerách rovinatých oblastí. Mäso sa používa na prípravu polievok a gulášov.

c) Rak riečny

Žije v čistých riekach, potokoch, jazerách a rybníkoch pod previsnutými brehami, kameňmi, koreňmi stromov. Loví sa rukami najlepšie v noci za pomoci lampy. Raky sa varia v slanej vode alebo sa pečú na ražni. Tepelne je upravený vtedy, keď mu sčer-

vená pancier. Je sa mäso z veľkých klepiet a chvosta.

d) Skokan zelený

Loví sa podobne ako rak. Jedia sa len stehienka buď upečené alebo uvarené. Z predných nôh sa trupu možno pripraviť polievku.

e) Jašterica zelená

Žije na slnečných a suchých miestach. Loví sa do slučky alebo úderom pružného prúta. Pred tepelnou úpravou sa koža sťahuje. Mäso sa pečie, vypráža alebo varí. Okrem vnútorností a hlavy sa je celé telo.

f) Veverica obecná

Veverice možno loviť počas celého roka. Mäso je po dôkladnom povarení či prepečení veľmi chutné.

g) Užovky

Užovky žijú na vlhších slnečných miestach. Lovia sa rukami alebo do vidlice za hlavu. Koža sa sťahuje, mäso sa pečie, vypráža alebo varí.

h) Vretenica

Vretenica žije na slnečných kamenistých svahoch. Chytá sa buď palicou, alebo za hlavu vidlicou a hneď sa usmrtí. Mäso je veľmi chutné. Pripravuje sa ako užovka. Vždy sa stiahne koža, vnútornosti pritom vypadnú, odsekne sa hlava a mäso sa dôkladne opláchnu.

ch) Mravce

Jedia sa larvy, ktoré sú veľmi chutné a výživné. Pripravujú sa na tuku.

i) Kobyľky

Všetky druhy kobyľiek, vyskytujúce sa u nás, sa môžu byť vyprášané.

Jednoduché spôsoby skladovania potravín

Pri núdzovom skladovaní potravín možno na dlhodobé uchovanie odporučiť pivničku vyhlbenú v zemi na chránenom tienistom mieste, najlepšie v lese v svahu. Vstupnú časť treba zakryť vrecovinou, prípadne na kratší čas riešiť ochranu s možnosťou hermetického uzavretia. Hĺbka pivničky musí byť 50 až 60 cm, vnútrajšok obložený drevenými fošami, guľatinou a pod. V takto vytvorenom skladovacom priestore dochádza k pomerne malému kolísaniu teplôt v porovnaní s vonkajšou teplotou.

Počas zimného obdobia, keď sa vonkajšie teploty pohybujú od  $-15^{\circ}\text{C}$  do  $+5^{\circ}\text{C}$ , neklesne teplota v pivničke pod  $-2^{\circ}\text{C}$ . Na jar a v jeseni, keď vonkajšie teploty kolísajú od  $+5^{\circ}\text{C}$  do  $+20^{\circ}\text{C}$ , je v pivničke okolo  $+10^{\circ}\text{C}$ . V lete, kedy teploty dosahujú  $+30^{\circ}\text{C}$ , nevystúpi teplota v pivničke nad  $+15^{\circ}\text{C}$ . Oveľa väčšie problémy v pivničke spôsobuje vyššia vlhkosť vzduchu. Tá činí skoro celý rok v takto uzavretom priestore 70 až 75 %. Vysoká vlhkosť vzduchu klesá len v období dlhodobých mrazov.

Do núdzovo pripravenej pivničky preto treba vybrať ukladané potraviny a ošetriť ich predovšetkým vzhľadom na zmiernenú vlhkosť vzduchu, ktorá na nich spôsobuje mnohé závady. Len veľmi málo potravín môže byť uložených v pôvodnom balení. Sú to predovšetkým potraviny, ktorých obal zabraňuje prenikaniu vodných pár ako napr. obaly z rôznych fólií, alobalu a pod. Medzi tieto výrobky patrí napr. sušené mlieko, rôzne hotové polievky, detské výživy, kompoty a tiež cestoviny, ktoré sú balené v špeciálnej lakovanej fólii. Pri týchto potravinách dochádza pri skladovaní vplyvom vlhkosti k rozlepovaniu vreciek. Na akosti cestovín sa však tento fakt neprejaví ani po jednom roku skladovania.

Aj ostatné potraviny treba skladovať tak, aby boli vhodne chránené proti vlhkosti. Pri väčšine potravín balených v papierových obaloch napr. múka, strukoviny, cukor a iné stačí dôkladné zabalenie do igelitových vreciek a previazanie gumičkou. Pre skladovanie na dlhší čas je výhodnejšie ich uchovanie v dózach z plastov s uzáverom.

Pri neošetrených potravinách v papierových obaloch dochá-

dza pomerne skoro k nežiaducim zmenám, najmä u potravín, ktoré ľahko podliehajú pôsobeniu vlhkosti, napr. soľ alebo cukor. V prvých mesiacoch skladovania dochádza najskôr k stvrdnutiu obsahu a neskoršie k jeho vytekaniu (najmä soľ).

Proti vlhkosti treba chrániť i potraviny konzervované v kovových obaloch. Vplyv vnútorného prostredia (kyslý obsah) nemá na ich udržanie v požívateľnom stave vplyv. Dĺžka úschovnej doby závisí len od vonkajšieho ošetrovania konzervy.

Konzervy, ktoré nie sú žiadnym spôsobom ošetrené, začínajú po 3 mesiacoch v zvaroch korodovať. Po roku skladovania k výraznému poškodeniu obalu nedochádza a konzervy sú požívateľné.

Najvhodnejšími na ošetrovanie konzerv sa javia rôzne nátery. Ošetrovanie stolným olejom sa javí ako menej vhodné, pretože po pol roku dochádza ku korózii 30 až 40 % obalu.

Ako najvhodnejší prostriedok pre dlhodobé uchovanie konzerv v núdzových podmienkach je nalakovanie ich obalu. Takto ošetrované konzervy nejavia ani po 12 mesiacoch skladovania akékoľvek známky korózie. Najvhodnejší je syntetický alebo olejový lak. Menej vhodný je nitrolak, pretože pri manipulácii s konzervami dochádza často k jeho odlupovaniu a poškodené miesta podliehajú korózii. Takýmto spôsobom možno uchovať len potraviny s dlhšou záručnou dobou, ktoré nepodliehajú rýchlej skaze.

Predĺžiť úschovnú dobu možno i u potravín, ktoré rýchlo podliehajú skaze. Napríklad surové mäso (hovädzie, zverina) sa zabalí do čistej utierky namočenej v octe, zavinie sa do pergamenového papiera a nechá sa takto uložené v chladnej miestnosti. Vydrží bez výrazných zmien 2 až 3 dni. Ďalším spôsobom, ako možno predĺžiť úschovnú dobu, je sušenie mäsa na vzduchu. Pred sušením sa mäso nakrája na plátky hrubé 2 cm, posolí sa, môže sa obložiť cesnakom medvedím, pamajorámom, mletou paprikou či čiernym korením a na niekoľko hodín sa vystaví pôsobeniu dymu. Potom sa zavesí na dobre vetrané miesto, aby sa vysušilo. Ďalším známym spôsobom je udenie mäsa. Čím je udenie dlhšie, tým je mäso trvanlivejšie. Týmto spôsobom možno konzervovať i ryby.

## T A B U Ľ K Y

Tabuľka 1

Príklad stravnej dávky pre jednu osobu v zimnom období

Denný jedálny lístok	Hmotnosť Objem	Energetická hodnota	
		kcal	kJ
<b><u>1. deň</u></b>			
Raňajky:			
Pšeničná kaša	100 g	148	620
Obed:			
Polievka z topinambur	300 g	166	695
Pšeničné posúchy	70 g	243	1017
Olovrant:			
Upražená pšenica	20 g	72	301
Večera:			
Varená pšenica	150 g	180	754
Bylinkový čaj	1000 ml		
Med	70 g	200	837
Celková denná dávka		1009	4224
<b><u>2. deň</u></b>			
Raňajky:			
Varená pšenica	100 g	120	502
Obed:			
Polievka zo zajaca	200 g	220	921
Pšeničné posúchy	40 g	173	724
Olovrant:			
Naklíčená pšenica	30 g	62	260
Večera:			
Pečené mäso	80 g	87	364
Pšeničné posúchy	40 g	138	578
Bylinkový čaj	1000 ml		
Med	70 g	200	837
Celková denná dávka		1000	4186

Pokračovanie

Denný jedálny lístok	Hmotnosť Objem	Energetická hodnota	
		kcal	kJ
<b>3. deň</b>			
Raňajky:			
Pšeničný chlieb	50 g	132	553
Obed:			
Polievka z kráľika	200 g	220	921
Pšeničné posúchy	40 g	139	553
Olovrant:			
Upražená pšenica	20 g	72	301
Večera:			
Pečené mäso	80 g	87	364
Pšeničný chlieb	50 g	132	553
Bylinkový čaj	1000 ml		
Med	70 g	200	837
Celková denná dávka		982	4111
<b>4. deň</b>			
Raňajky:			
Varená pšenica	100 g	120	502
Obed:			
Polievka zo zajaca	200 g	220	921
Pšeničný chlieb	50 g	132	553
Olovrant:			
Pšeničný chlieb	40 g	105	440
Večera:			
Pečené mäso	80 g	87	364
Posúchy z topinambur	100 g	154	645
Šípkový čaj	1000 ml		
Med	70 g	200	837
Celková denná dávka		1018	4262

Pokračovanie

Denný jedálny lístok	Hmotnosť Objem	Energetická hodnota	
		kcal	kJ
<b>5. deň</b>			
Raňajky:			
Pšeničná kaša	100 g	148	620
Obed:			
Polievka zo zajaca	200 g	220	921
Pšeničný chlieb	50 g	132	553
Olovrant:			
Pšeničné posúchy	30 g	104	435
Večera:			
Pečené mäso	80 g	87	364
Pšeničný chlieb	50 g	132	553
Bylinkový čaj	1000 ml		
Med	70 g	200	837
Celková denná dávka		1023	4283
<b>6. deň</b>			
Raňajky:			
Pšeničný chlieb	50 g	132	553
Obed:			
Polievka zo zajaca	200 g	220	921
Pšeničné posúchy	50 g	173	724
Olovrant:			
Naklíčená pšenica	20 g	42	176
Večera:			
Pečené mäso	80 g	87	364
Posúchy z topinambur	100 g	154	645
Šípkový čaj	1000 ml		
Med	70 g	200	837
Celková denná dávka		1008	4220

Pokračovanie

Denný jedálny lístok	Hmotnosť Objem	Energetická hodnota	
		kcal	kJ
<b>7. deň</b>			
Raňajky:			
Varená pšenica	100 g	120	502
Obed:			
Polievka zo zajaca	200 g	220	921
Pšeničný chlieb	50 g	132	553
Olovrant:			
Pšeničné posúchy	30 g	104	435
Večera:			
Pečené mäso	80 g	87	364
Pšeničný chlieb	50 g	132	553
Bylinkový čaj	1000 ml		
Med	70 g	200	837
<b>Celková denná dávka</b>		<b>995</b>	<b>4165</b>

Tabuľka 2

Príklad stravnej dávky pre jednu osobu v jarnom, letnom  
a jesennom období

Denný jedálny lístok	Hmotnosť Objem	Energetická hodnota	
		kcal	kJ
<b>1. deň</b>			
Raňajky:			
Pšeničná kaša	200 g	295	1237
Bylinkový čaj	1000 ml		
Desiata:			
Korene lopúcha	100 g	95	398
Obed:			
Hubová polievka	300 g	169	702
Pšeničné posúchy	100 g	347	1452
Olovrant:			
Upražená pšenica	50 g	179	749
Ovocie	150 g	85	358
Večera:			
Pečená ryba	250 g	265	1109
Pšeničné posúchy	100 g	348	1452
<b>Celková denná dávka</b>		<b>1782</b>	<b>7457</b>
<b>2. deň</b>			
Raňajky:			
Polievka z lobody	250 g	93	391
Pšeničné posúchy	100 g	348	1452
Bylinkový čaj	1000 ml		
Desiata:			
Ovocie	150 g	85	358
Obed:			
Pšeničné halušky	150 g	522	2178
Špenát	200 g	100	419
Olovrant:			
Pečené topinambury	200 g	160	670
Večera:			
Divá kačka	250 g	448	1875
Chlieb	50 g	131	550
<b>Celková denná dávka</b>		<b>1887</b>	<b>7893</b>

Pokračovanie

Denný jedálny lístok	Hmotnosť Objem	Energetická hodnota	
		kcal	kJ
<b>3. deň</b>			
Raňajky:			
Pšeničná kaša	200 g	295	1237
Ovocie	150 g	85	358
Bylinkový čaj	1000 ml		
Desiata:			
Pečené huby	150 g	62	550
Chlieb	50 g	131	255
Obed:			
Pečená ryba	250 g	265	1109
Chlieb	100 g	263	1011
Olovrant:			
surové topinambury	200 g	160	670
Večera:			
Zemiakové osúchy	300 g	462	1935
Celková denná dávka		1723	7125
<b>4. deň</b>			
Raňajky a desiata:			
Zeleninová polievka	300 g	166	695
Chlieb	100 g	263	1101
Bylinkový čaj	1000 ml		
Obed:			
Pečený zajac	250 g	272	1139
Chlieb	100 g	263	1101
Olovrant:			
Naklíčená pšenica	100 g	208	870
Večera:			
Varená pšenica	300 g	360	1506
Ovocie	250 g	143	597
Celková denná dávka		1675	7009

Pokračovanie

Denný jedálny lístok	Hmotnosť Objem	Energetická hodnota	
		kcal	kJ
<b>5. deň</b>			
Raňajky a desiata:			
Hubová polievka	300 g	168	702
Chlieb	100 g	263	1101
Ovocie	150 g	85	358
Bylinkový čaj	1000 ml		
Obed:			
Mäsová polievka	300 g	331	1386
Chlieb	100 g	263	1101
Olovrant:			
Pšeničné posúchy	150 g	174	729
Večera:			
Varený holub	150 g	286	1198
Varené topinambury	300 g	240	1005
Špenát zo Žihľavy	200 g	100	419
Celková denná dávka		1910	7998
<b>6. deň</b>			
Raňajky a desiata:			
Zeleninová polievka	300 g	166	695
Chlieb	100 g	263	1101
Bylinkový čaj	1000 ml		
Obed:			
Pečená ryba	250 g	265	1109
Varené zemiaky	250 g	220	920
Olovrant:			
Pšeničné posúchy	50 g	174	726
Ovocie	150 g	85	358
Večera:			
Pšeničná kaša	250 g	369	1546
Celková denná dávka		1542	6455

Pokračovanie



Denný jedálny lístok	Hmotnosť Objem	Energetická hodnota	
		kcal	kJ
<b>7. deň</b>			
Raňajky a desiata:			
Zeleninová polievka	300 g	166	695
Chlieb	100 g	263	1101
Ovocie	150 g	85	358
Bylinkový čaj	1000 ml		
Obed:			
Pečené mäso	250 g	272	1139
Chlieb	100 g	263	1101
Olovrant:			
Naklíčená pšenica	100 g	208	870
Večera:			
Pšeničná kaša	250 g	369	1546
<b>Celková denná dávka</b>		<b>1626</b>	<b>6810</b>

Tabuľka 3

Základné funkcie a príznaky nedostatku  
niektorých dôležitých vitamínov

Vitamín	Funkcia	Príznaky nedostatku
A	normálny stav buniek, kože a slizníc, tvorba a funkcia očného farbiva	zmeny na oku (šerosleposť, zastavenie slzenia, zápal), suchosť kože a slizníc
D	premena vápnika a fosforu	krivica (zmeny rastu, mäknutie a deformácia kostí, vybočenie chrbtice, ohnutie dlhých kostí)
E	látková premena	poruchy rozmnožovacích funkcií, odumieranie plodu
K	zrážlivosť krvi	sklon ku krvácaniu
B <sub>1</sub>	látková premena	únava a bolesti svalov, bolesti hlavy, nechutenstvo
B <sub>2</sub>	látková premena v svaloch pečeni, oku a koži	zápal okrajov viečok, zápal pier a jazyka, trhliny ústných kútikov, svetloplachosť
B <sub>6</sub>	súčasť enzýmov, látková premena aminokyselín	zápaly kože, chudokrvnosť
PP	látková premena aminokyselín, tukov, sacharidov, krvného farbiva	suchá červená koža, hnačka, psychické zmeny (lahostajnosť alebo podráždenosť)
B <sub>12</sub>	tvorba červených krviniek	zhubná chudokrvnosť
C	pevnosť cievnej steny, vývoj chrupaviek, kostí a zubov, ochrana proti infekciám, tvorba hormónov, látková premena v tkanivách	skorbut. (zdurenie a krvácanie nasien, krvácanie zo svalov a podkožia), mierne formy - únava, znížená odolnosť proti najrôznejším ochoreniam, nechutenstvo, znížená výkonnosť

Tabuľka 4

Základné funkcie a príznaky nedostatku  
niektorých nerastných látok

Nerastná látka	Funkcia	Príznaky nedostatku
Sodík Chlór	stálosť vnútorného prostredia	únava, nechutenstvo, svalové kŕče
Draslík	normálna činnosť svalov, premena bielkovín a sacharidov	svalová ochablosť
Vápnik	súčasť kostí a zubov, tvorba energie, premena hlavných živín	odvápnenie kostí, svalová únava
Fosfor	výstavba kostí a zubov, tvorba energie, premena hlavných živín	odvápnenie kostí, svalová únava
Síra	premena aminokyselín, detoxikačné účinky	poruchy detoxikačných mechanizmov pri otravách jedovatými látkami
Železo	súčasť červeného krvného farbiva	chudokrvnosť
Horčík	súčasť kostí, aktivátor enzýmov, nervovo-svalová dráždivosť	poruchy svalovej činnosti
Jód	súčasť hormónu štítnej žľazy (thyroxín)	poruchy činnosti štítnej žľazy
Fluór	Tvorba kostí a zubov	zubné kazy
Meď	súčasť enzýmov, krvitvorba	chudokrvnosť
Zinok	látková výmena	poruchy látkovej výmeny
Mangan	aktivita enzýmov, činnosť žliaz s vnútornou sekréciou	oneskorenie rastu, chudokrvnosť

Tabuľka 5

Návrh na zloženie regeneračnej dávky

Potravina	Hmotnosť (g)	Energetická hodnota		Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
		kcal	kJ			
Dusená šunka	50	182	762	13,3	13,9	-
Pečeňová paštéta	50	176	736	7,4	15,7	0,9
Sušené mlieko	100	424	1770	31,8	13,6	44,0
Vajcia (dva kusy)	100	156	653	13,0	11,0	-
Maslo	10	72	300	-	8,0	-
Včelí med (cukor)	50	150	628	0,1	-	38,9
Marhuľová pochúťka	100	84	325	0,4	0,1	21,8
Tekuté ovocie - čierne ríbezle	100	126	527	0,5	0,2	32,6
Ražnospěšničný chlieb	200	476	1992	10,4	1,6	103,6
Zemiaková kaša v prášku	50	163	680	0,4	-	40,2
<b>Spolu</b>	<b>810</b>	<b>2009</b>	<b>8373</b>	<b>77,3</b>	<b>64,1</b>	<b>282,0</b>

Tabuľka 6

Obsah vitamínu C v planých a pestovaných rastlinách

Plané rastliny	Vitamín C (mg/100 g)	Pestované rastliny	Vitamín C (mg/100 g)
Ostružina malinová	40	Biela kapusta	22
Žihľava dvojdomá	105	Hľávková kapusta	60
Štiav kučeravý	120	Špenát	45
Skorocel väčší	140	Hľávkový šalát	8
Nátržník husí	360	Zeleninová paprika	120
Loboda lesklá	230		
Ruža šíповá (plody)	600		
Alchemilka	216		
Jahoda obyčajná (listy)	200		

Tabuľka 7

Obsah vitamínu C v planom a pestovanom ovocí

Druh ovocia	Plané	Pestované
	Vitamín C (mg/100 g)	Vitamín C (mg/100 g)
Jablká	15	7
Hrušky	5	4
Čerešne	33	8

Tabuľka 8

Prehľad rastlinných druhov a možnosti ich upotrebenia

Možnosť použitia  Druh rastliny															
	Ako zelenina	Ako šalát	Na pečivo, kaše a pod.	Ako zdroj tuku	Miesto cukru, sirupu a pod.	Ako náhrada za cibuľu	Na úpravu chute zeleniny a po-lievky	Ako náhrada za čierne korenie	Ako náhrada za papriku	Ako náhrada za voňavé klinčeky	Ako náhrada za škoricu	Ako náhrada za čaj	Ako náhrada za kávu	Plané ovocie	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Baza čier-na						X							X		X
Baza čer-vená					X	X							X		X
Buk lesný				X	X									X	
Kozonoha hostcová	X	X						X							
Breza pre-vianutá				X		X								X	
Breza py-ritá				X		X								X	
Breza tr-pasličia				X		X								X	
Čakanka obyčajná	X	X												X	
Čiernohlá-vok oby-čajný	X														
Cesnačka obyčajná	X	X					X	X							

Pokračovanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Cesnak medvedí	X	X				X	X							
Pamajorán obyčajný							X					X		
Drieň obyčajný												X	X	X
Dub letný			X	X										
Hluchavka biela	X	X												
Hluchavka škvrnitá	X	X												
Hluchavka purpurová	X	X												
Hloh obyčajný			X											X
Hlohýňa šarlátová			X										X	X
Hruška obyčajná			X		X									X
Asparágus lekárskeý	X			X									X	
Jabloň	X	X	X									X		X
Jahoda obyčajná					X							X		X
Jarabina vtáčia												X		X
Brekyňa obyčajná												X		X
Jarabina mukyňová			X									X		X
Ďatelina plazivá	X	X												
Ďatelina lúčna	X													
Skorocel prostredný	X	X												
Skorocel kopljovitý	X	X												
Skorocel väčší	X	X												
Alchemilka obyčajná	X		X									X		
Alchemilka slpeká			X									X		

Pokračovanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Žihlava dvojdomá	X													
Žihlava pálivá	X													
Mäkuľka vodná	X	X												
Lekno biele			X										X	
Loboda lesklá	X	X												
Loboda záhradná	X													
Loboda hralovitá	X													
Loboda ružová	X													
Loboda tatarská	X													
Ľalia zlatohlavá	X		X											
Lopúch plstnatý	X		X		X									X
Lopúch väčší	X		X		X									X
Lopúch menší	X		X		X									X
Mäta													X	
Materina dúška obyčajná							X	X					X	
Medovka lekárska													X	
Merlík dobrý	X													
Merlík biely	X		X											
Merlík mnohosemenný	X													
Merlík popínavý	X													
Merlík mestský	X	X												

Pokračovanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Merlík červený	X	X												
Nátržník husí	X		X									X		
Machovka					X									X
Mrkva	X				X		X							
Moruša čierna					X									X
Ostružiník krovitý					X							X		X
Ostružiník pichľavý					X							X		X
Ostružina malinová					X							X		X
Plúcnik lekársky	X													
Zádušník brečtanový	X	X					X							
Prvosienka bezbyľová	X	X										X		
Prvosienka jarná	X	X										X		
Prvosienka vyššia	X	X										X		
Hviezdica prostredná	X	X												
Hviezdica hájna	X	X										X		
Kraeovlas bezbyľový	X		X									X		
Stavikrv vtáči	X	X												
Stavikrv broskyňolistý	X	X												
Stavikrv hadí koreň	X	X												
Stavikrv pieporník	X	X					X	X						
Stavikrv živorodý	X											X		
Rozchodník biely	X	X												

Pokračovanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Rozchodník najväčší	X													
Ruža šípová												X		X
Ruža alpská												X		X
Ruža galecká												X		X
Ruža vráskavá												X		X
Ruža roľná												X		X
Repík lekársky	X											X		
Myší chvost obyčajný							X							
Žerušnica horká	X	X					X							
Sedmokráska obyčajná	X	X												
Silenka nadutá obyčajná	X													
Slez lesný	X	X		X										
Slez nízky	X	X												
Slez nevšimavý	X	X												
Lavaterka durínska	X											X		
Slivka myrobalan-ka			X	X	X									X
Trnka			X	X	X									X
Slnečnica hluznatá topinambor	X	X	X											
Púpava lekárska	X	X	X									X		
Leknica žltá			X										X	
Kyslička obyčajná	X	X										X		

Pokračovanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Kyslička rožkatá	X	X										X		
Štiav obyčajný	X													
Štiav alpský	X													
Štiav kučeravý	X													
Štiav krvavý	X													
Štiav menší	X													
Štiav tupolistý	X													
Štiav záhradný	X													
Štiav koneký	X													
Štiav vodný	X													
Trnka obyčajná														X
Čerešňa mahalebková														X
Čerešňa vtáčia														X
Túžobník brestový	X													
Vŕbovka horská	X	X										X		
Kyprina úzkolistá	X	X	X									X		
Žabník skorocelový	X		X											

Tabuľka 9

Sladkovodné ryby vhodné pre výživu

Por. čís.	Názov	Kde žije	Kde ju treba hľadať	Kedy sa loví	Kedy je v pokoji	Kedy sa trie	Návnada	Príslušné prostriedky lovu
1	Lípeň podhôrny	Horské prítoky riek	Za kaskádami, v prostriedku riek, v prúdovej vode	Počas celého dňa. V lete večer a podvečer	V období trenia a za teplejšia	Ma jar	Kobylky, vodné stonožky, vodné mušky	9
2	Hrúz obyčajný	Horné toky horských potokov	Pod kameňmi a v hĺbočinách	Počas celého dňa	V zime	Na jar	Dažďovky, chlieb	Ruka, udica, vyeuše-nie po-toka, divizna, vrša
3	Mrena obyčajná	Stredné a dolné toky rýchlych nížinatých riek	Hlbočiny, stred rieky, štrkovité dno	Počas celého dňa	V zime	Na jar	Syr, dažďovky, chlieb	Udica, ruka, kôš
4	Podusta sťahová	Rýchle a nížinaté rieky	Blízko brehov, okolo kameňov	Počas celého dňa	Krátky čas v zime	Na jar	Dažďovky, chlieb, ko-byľky, mo-ruše, elivky, čerešne	Ruka, kôš, divizna, udica, vrša

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Jelec tučniak	Rýchle a čisté horské a nížinaté rieky	Vprostriedku rieky, okolo kroviek a polámaných konárov. Pod brehom	Počas celého dňa	Krátky čas v zime	Na jar	Dažďovky, chlieb, kobylinky, moruše, šlivky, čerešne	Ruka kôš, di- vizna, vrša, udica, blyskáčce
6	Šuka obyčajná	Teplé a čisté vody obraštené vodnými rastlinami. Dolné toky pokojných riek, rybníky, jazerá	Na vojných plôchách obklopených vodnými rastlinami	Počas celého dňa	V noci	Na konci zimy	Menšie rybky, umelé návnady	Drôtené oko, vrša, kôš, umelé návnada
7	Sumec (hrča) veľký	Hĺbiny, víry okolo mostov, potopené stromy. Väčšie rieky	Hlbočiny a hĺbiny	Večer a celú noc a počas ráno	V zime	Na konci jari	Ryby, žaby, hydiny, veľčrevá, dažďovky, pijavice	Lampy, umelá návnada, udica
8	Ostriež riečny	Pomalé a teplé čisté vody. Jazera, väčšie rybníky a priehrady	Okolo vodných rastlín a trstia	Celý deň	Len pod ľadom	Na konci zimy a začiatkom jari	Dažďovky, rybky, blyskáče	Koše, vrše, umelé návnady, udice
9	Boleň dravý	Dolné toky riek, údolné nádrže	Kaskády, splavy, pri brehoch a múroch	Celý deň	V zime	Na jar	Rybky, umelé návnady	Umelé návnady

Pokračovanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Kapor	Pomalé vody, rybníky, jazerá, priehrady	Hlbšie vody, hlbočiny okolo vodných rastlín a trstia	Celý deň	V zime	Na jar	Dažďovky, chlieb, červi, cesto	Vrša, kôš, udica
11	Uhor	Pomalé vody, rybníky, jazerá, priehrady	Hĺbiny okolo potopených stromov a podomletých brehov	V noci	V zime	Na jar	Dažďovky, rybky, žaby, pijavice	Vrša, kôš, udica
12	Červenica	Pomalé rieky, rybníky a jazerá	Okolo vodných rastlín	Celý deň	V zime	Na jar	Dažďovky, chlieb, cesto	Vrša, kôš, udica

Vtáci vhodné na výživu

Por. čís.	Druh vtáka	Kde žije	Kde hniezdi	Koľko vajec a kedy znáša	Akým spôsobom sa loví
1	2	3	4	5	6
1	Tetrov hlucháň	Vysokohorské a ihličnaté lesy	Na zemi v lesnom húšti	6. až 16. máj až jún	Veľmi ťažký lov, malokalibrovkou, brokovnicou
2	Tetrovec obyčajný	Pastviny a paseky vo vysokohorských ihličnatých lesoch	Na zemi v lese	6. až 16. máj	Veľmi ťažký lov, malokalibrovkou, brokovnicou
3	Jarabok lesný	Vysokohorské ihličnaté a zmiešané lesy	Na zemi v lesnom húšti	8. až 12. apríl až máj	Veľmi ťažký lov, malokalibrovkou, brokovnicou
4	Jarabica poľná	Lesičky alebo húštiny okolo obilných poľí a lúk	Na zemi v poli	8. až 12. apríl až máj	Do pasci, ôk
5	Bažant obyčajný	Lesy, lesičky, húštiny okolo poľí	Na zemi v lese a v poliach	8. až 17. máj	Do pasci, sietí, ôk
6	Prepelica poľná	Lúky, pastviny, polia	Na zemi v poliach	8. až 16. jún až júl	Do pasci
7	Holub lesný	Horské a nížinaté listnaté lesy	V dutých stromoch	2. apríl a jún	Mladé holúbätá v hniezde

Pokračovanie

1	2	3	4	5	6
8	Holub hrivnáč	Ľudské sídliská, zmiešané lesy	Na strechách, pôjdoch, vysokých stromoch	2. apríl a jún	Mladé holúbätá v hniezde
9	Hrdlička záhradná	Ľudské sídliská, háje a remízky	Na strechách, pôjdoch, stromoch	Trikrát za rok, marec až septem-ber	Mladé v hniezde, vzduchovkou
10	Vrabec obecný	Ľudské sídliská	Pod strechami, v otvoroch múrov, v opustených hniezdach iných vtákov	4 až 6 dvakrát za rok	Do sietí, vzduchovkou
11	Vrabec poľný	Sady, záhrady, aleje, okraje lesov	V dutinách všetkého druhu	4 až 6 dvakrát za rok	Do sietí, vzduchovkou
12	Cívik chocholatý	Lúky a polia, okolia rybníkov	Na zemi	4. marec až apríl	Mladé v hniezde
13	Lyska čierna	Rybníky a všetky vodné toky	Na zemi, v tŕstí	7 až 9. máj	Do ôk (slučiek)
14	Kačka divá	Rybníky, niekedy i mimo, v lesoch	Na zemi, v tŕstí	7 až 14. marec až máj	Do ôk, na udice
15	Hus divá	Ostrovčeky rybníkov porasté tŕstia, na juhu Čiech a Moravy	Na zemi, v tŕstí	3 až 8. marec až apríl	Do ôk, na udice
16	Potápka veľká	Väčšie rybníky a vodné plochy	V plávajúcich hniezdach z trávy	4. máj	Mladé v hniezde
17	Labuť veľká	Polodivoko na rybníkoch a riekach	Na ostrovčekoch v tŕstí	5 až 8. apríl až jún	Do ôk (slučiek)
18	Vrana čierna	Polia okolo remizok	Na vysokých stromoch	4 až 6. apríl	Do ôk, pasci
19	Havran poľný	Nížiny a údolia	Na vysokých stromoch	4 až 5. marec apríl	Do ôk, pasci

Pokračovanie



1	2	3	4	5	6
20	Straka obecná	Ovocné sady, ľudské, okolo ľudských sídlisk	Na stromoch	4 až 8 apríl	Do sieťí, vzduchovkou
21	Sojka obecná	Lesy všetkých polôh	V dutých stromoch	5 až 6 máj až jún	Do pascí, ôk

Dívá zver vhodná na výživu

Por. čís.	Názov	Kde žije	Kde sa vyskytuje	Kedy vychádza za potravou	Čas párenia	Čas vrhu	Pasce
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Jelen lesný	V starých močaristých a nízkych ihličnatých lesoch. V nízkych horských zmliešaných lesoch.	Na pasekách a mýtinách. Okolo rybníkov a močiarov, kde je kalisko akolo slanísk	Za svítania a v podvečer. Po daždi. V zime po celý deň	September až október	Máj až jún	Oká zo silného oceľového drôtu
2	Srniec	V nízkych i vysokých lesoch po celom území štátu. Radšej sa zdržiava v listnatých lesoch	V mladom obilí v okolí lesov. Na pasekách a mýtinách. Okolo slanísk a kŕmelcov	Zavčasu ráno a pred večerom. V zime po celý deň	August	Máj až jún	Oká zo silného oceľového drôtu
3	Kamzík horský	V kroviekami porastených horských stráňach. Nad hranicami lesov. Na rozľahlých vysokohorských pastvinách	Na skalných chodníkoch a pri slaniskách. Okolo prameňov vody	Dopoludnia i večer. V zime celý deň na pastve	November	Máj	Oká zo silného oceľového drôtu

Pokračovanie

1	2	3	4	5	6	7	8
4	Diviak	V ihličnatých, bukových lesoch, nie veľmi vysokých	Na stálych chodníkoch, okolo močiarov, Na zemiaciskách pri lese	Večer a v noci	Od novembra do januára	Máj až jún	Oká zo silného oceľového drôtu
5	Zajac poľný	Na okrajoch lesov, v obilných poliach, remízkach, húštinnách popri riekach	V okolí mladého obilnia, dateľiny, na lúčkach a pasekách. Okolo záhrad a poli. V zime okolo stohov	Večer a v noci	3 až 4krát do roka	Marec až august	Oká z drôtu alebo pov-razu
6	Králik divý	Na suchých okrajoch lesov, krovinatých pasekách, na železničných násepoch, v opustených lomoch a pod.	V blízkosti nory	Zavčasu ráno a večer	3 až 4krát do roka	Marec až august	Oká z drôtu alebo pov-razu
7	Veverica	V zmiešaných a ihličnatých lesoch	V lesoch pri lisekach, v parkoch	Cez deň	2krát ročne	Marec až august	Oká z drôtu alebo pov-razu
8	Syseľ	Na rovinatých úrodných poliach s obilím v nížinách, na suchých lúčkach	Okolo dier, v ktorých žije	Cez deň	Marec až apríl	Apríl až máj	Liatie vody do dier, oká
9	Chrček roľný	Na poliach v nížinách a podhorí	Okolo dier, v ktorých žije	V noci a večer	2krát ročne apríl až máj	2krát ročne apríl až jún	Liatie vody do dier, oká

Pokračovanie

10	Líška	V lesoch a hájoch, na skalkách a poliach pri lesoch	Pri osamelých stromoch, v blízkosti lesa, pri riekach a jazerách, pred dúpätom	V noci a večer	Február	Apríl	Vykopanie z nory, pasce pred norou
11	Jazvec lesný	V lesoch v blízkosti poli a močiarov, v hájoch	V blízkosti nory	V noci	August až október	Marec až apríl	Vykopanie pasce pred norou

Výživové hodnoty niektorých netradičných zdrojov výživy

Názov	Energetická hodnota		Sušina (%)	Bielkoviny (%)	Tuky (%)	Sacharidy (%)	Minerálne látky spolu (%)
	kcal	kJ					
Bažantie vajcie	126	529	30,62	13,03	0,80	15,09	1,70
Holub surový	118	496	28,00	21,23	2,53	2,73	1,51
Holub varený	192	806	39,00	28,66	8,39	0,58	1,37
Vývar z holuba	15	62	3,71	1,58	0,89	0,18	1,46
Holub pečený	232	972	45,10	30,72	11,65	1,02	1,64
Holubia vajč-ná miešanina	99	414	18,64	10,45	5,52	1,84	0,83
Kačka divá pečená	184	770	38,66	28,64	7,07	1,41	1,54
Kaňa surová	181	758	33,03	20,73	10,67	0,57	1,11
Kaňa varená	244	1020	49,96	25,40	11,73	9,12	0,71
Mačka surová	309	1295	45,40	17,57	26,57	0,06	1,26
Mačka pečená	268	1124	50,20	32,85	14,87	0,82	1,66
Kuna surová	131	549	26,05	22,43	6,26	3,71	1,08
Kuna varená	154	644	33,86	27,71	4,62	0,38	1,15
Labuť surová	114	478	26,86	23,90	2,40	0,76	1,32
Labuť pečená	236	987	44,85	29,99	12,34	1,22	1,30
Labutia polievka	49	205	7,44	2,88	4,43	0,57	0,70
Liška surová	100	418	24,27	21,51	1,46	0,15	1,15
Liška varená	152	635	34,74	30,71	2,57	1,46	0,96

Pokračovanie

Názov	Energetická hodnota		Sušina (%)	Bielkoviny (%)	Tuky (%)	Sacharidy (%)	Minerálne látky spolu (%)
	kcal	kJ					
Sojka surová	111	464	27,14	23,25	1,53	1,03	1,33
Sojka varená	151	633	33,73	30,92	2,62	1,03	1,22
Vývar zo sojky	7	30	2,88	1,66	0,21	0,34	1,35
Slimáci suroví	78	329	19,90	15,65	1,00	1,71	1,53
Slimáci varení	94	396	24,90	17,51	1,37	3,05	2,97
Dežďovky surové	56	236	18,54	11,02	-	33,10	4,42

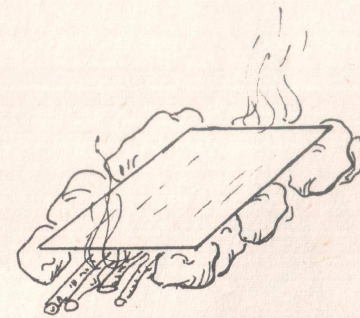
  

Názov	Vápnik (mg%)	Horčík (mg%)	Fosfor (mg%)	Železo (mg%)	Vitamíny		
					A (mg%)	B <sub>1</sub> (mg%)	B <sub>2</sub> (mg%)
Bažantie vajcia	15,6	24,6	204,4	2,94	1,190	0,140	0,421
Holub surový	42,5	18,3	531,9	19,80	-	0,458	1,050
Holub varený	42,4	32,1	267,7	13,75	-	0,243	0,650
Vývar z holuba	23,8	1,3	168,9	0,96	-	-	0,197
Holub pečený	53,9	30,3	360,8	11,30	-	0,250	0,975
Holubia vajčová miešanina	34,4	13,9	97,1	3,30	1,325	1,419	0,197
Kačka divá pečená	29,5	6,4	240,4	10,83	-	0,230	1,006
Kaňa surová	17,1	15,7	218,2	6,91	-	0,261	0,562
Kaňa varená	18,4	30,1	162,1	5,74	-	0,074	0,478
Mačka surová	19,1	23,1	233,5	2,75	-	0,102	0,204
Mačka pečená	13,1	22,6	266,9	3,32	-	0,057	0,250

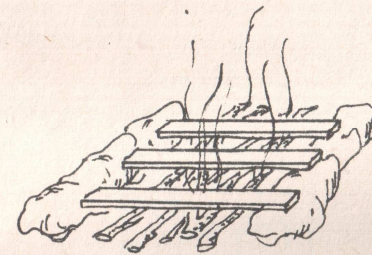
Pokračovanie

Názov	Vápnik (mg%)	Horčík (mg%)	Fosfor (mg%)	Železo (mg%)	Vitamíny		
					A (mg%)	B (mg%)	B <sub>2</sub> (mg%)
Kuna surová	28,8	8,0	190,4	6,43	-	0,110	0,457
Kuna varená	24,5	31,3	166,2	9,51	-	0,037	0,307
Labuť surová	11,3	18,3	200,7	12,15	-	0,265	0,558
Labuť pečená	28,5	15,1	224,9	16,60	-	0,068	0,772
Labutia polievka	13,2	stopy	42,7	3,27	-	0,052	0,251
Líška surová	24,0	9,6	216,8	7,59	-	0,287	0,397
Líška varená	31,1	16,1	209,7	10,92	-	0,120	0,355
Sojka surová	36,5	18,9	248,5	6,73	-	0,283	0,700
Sojka varená	21,1	16,2	246,2	8,47	-	0,158	0,474
Vývar zo sojky	19,9	stopy	44,6	0,68	-	0,069	0,154
Slimáci suroví	454,9	21,9	151,3	8,00	-	0,068	0,172
Slimáci varení	511,6	40,2	170,1	5,39	-	0,021	0,056
Dažďovky surové	-	-	-	-	-	0,107	1,442

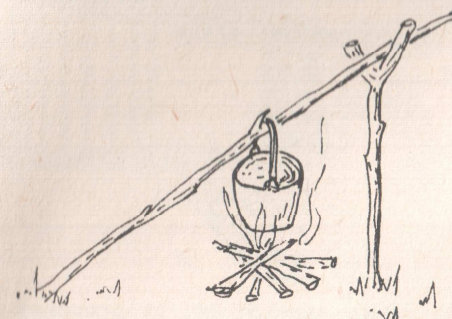
VYOBRAZENIA



a) z plechového plátu a kameňov

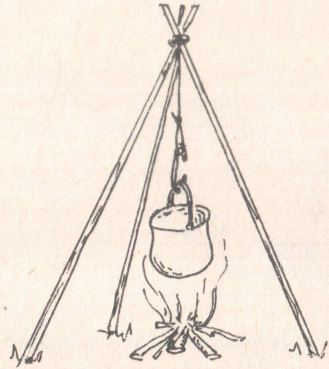


b) z dvoch kameňov a železných tyčí

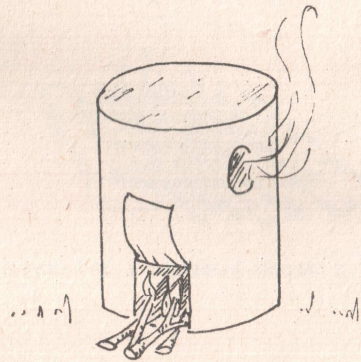


c) z konára a vodlice

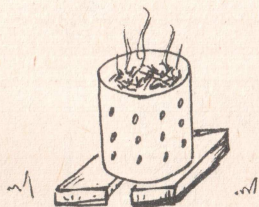
Obr. 1. Improvizované ohniská



d) trojnožka s káčkom na zachytenie nádoby

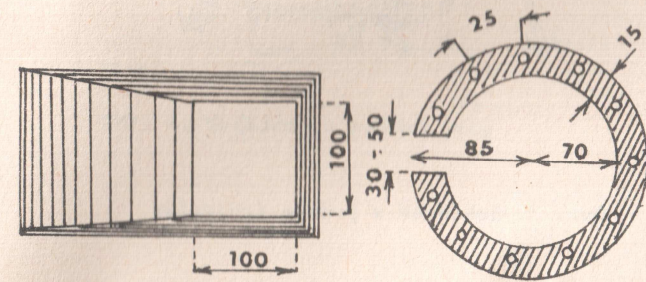
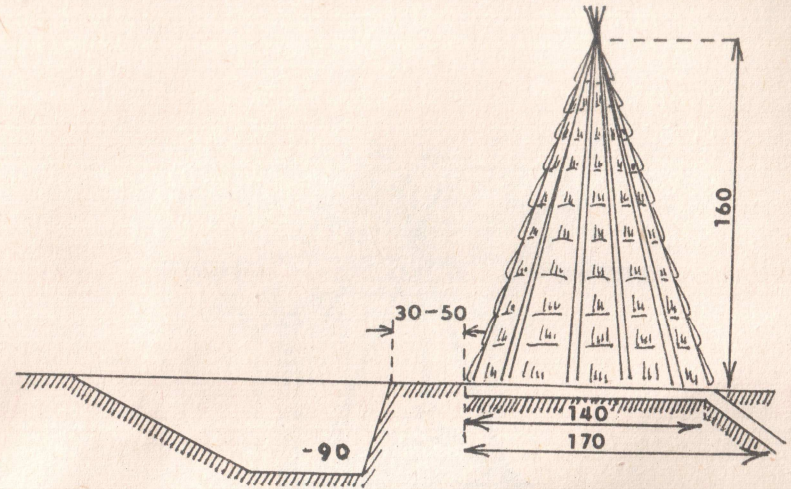


e) z plechového barela

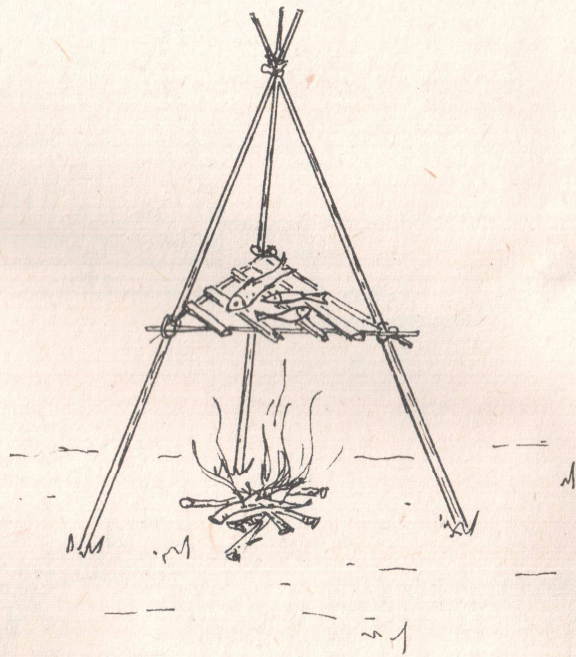


f) v podobe nádoby so žeravým uhlím, pripravenej z konzervovej plechovky

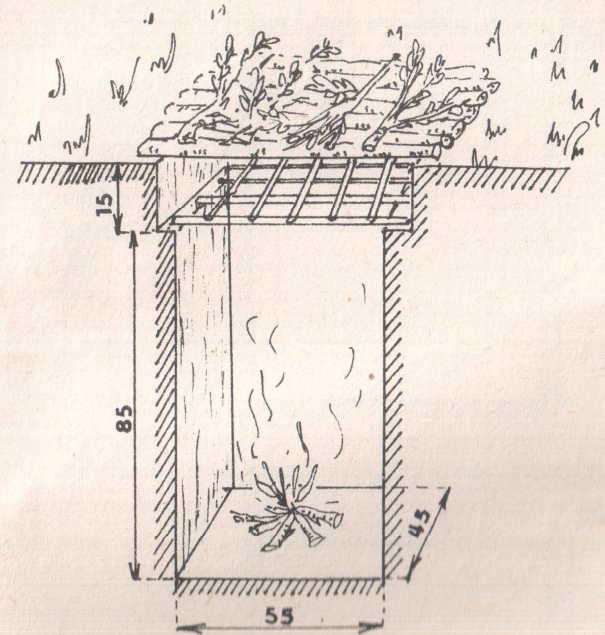
Obr. 1. Improvizované ohniská - pokračovanie



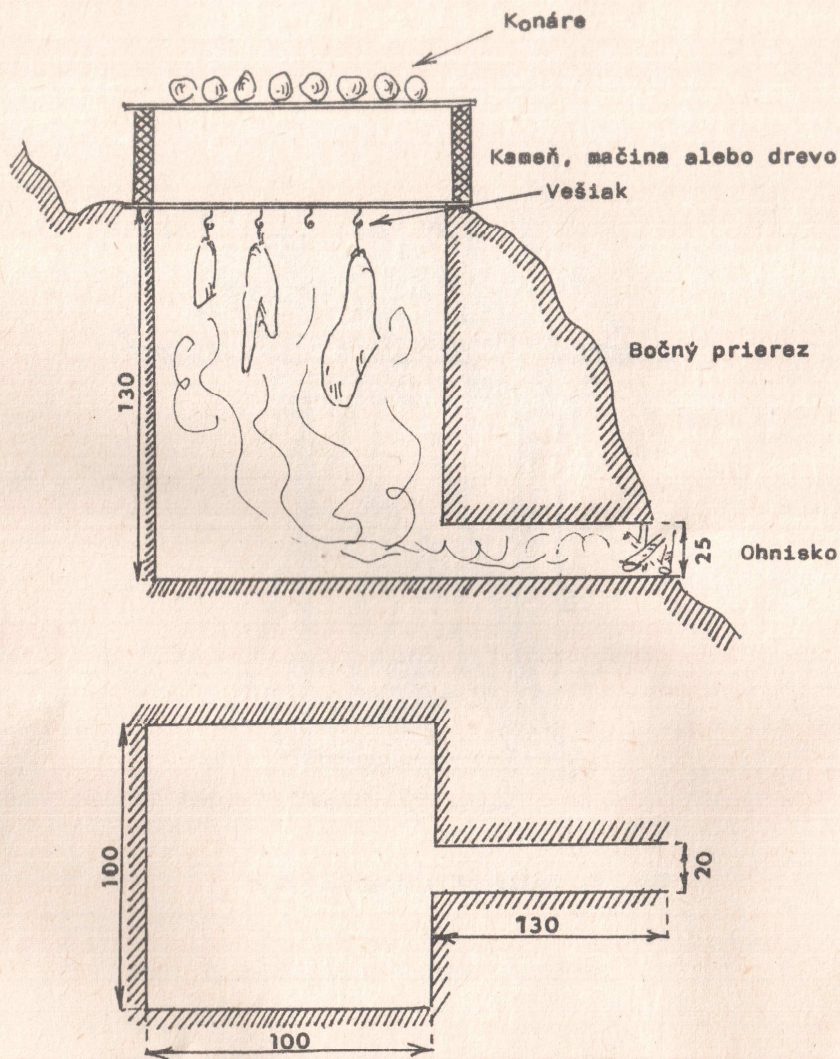
Obr. 2. Kónusová pec



Obr. 3. Sušiareň v podobe trojnožky



Obr. 4. Sušiareň v podobe jamy



Obr. 5. Sušiareň vykopaná v svahu

OBSAH

	Strana
Úvod .....	3
<u>Hlava 1. Núdzová výživa a jej hlavné zásady</u> .....	5
1. Pojatie núdzovej výživy .....	5
2. Voda .....	8
3. Najdôležitejšie zásady pri aplikácii regeneračnej výživy .....	10
<u>Hlava 2. Organizácia núdzovej výživy</u> .....	13

PRÍLOHY

1. Príprava pokrmov .....	17
2. Recepta na prípravu pokrmov (pre 4 osoby) .....	28
3. Netradičné doplnkové zdroje výživy rastlinného pôvodu .....	40
4. Netradičné doplnkové zdroje výživy živočíšneho pôvodu .....	48
5. Jednoduché spôsoby skladovania potravín .....	53

TABUĽKY

1. Príklad stravnej dávky pre jednu osobu v zimnom období .....	57
2. Príklad stravnej dávky pre jednu osobu v jarnom, letnom a jesennom období .....	61
3. Základné funkcie a príznaky nedostatku niektorých dôležitých vitamínov .....	65
4. Základné funkcie a príznaky nedostatku niektorých nerastných látok .....	66
5. Návrh na zloženie regeneračnej dávky .....	67
6. Obsah vitamínu C v planých a pestovaných rastlinách ..	68
7. Obsah vitamínu C v planom a pestovanom ovocí .....	68
8. Prehľad rastlinných druhov a možnosti ich upotrebenia. ..	69
9. Sladkovodné ryby vhodné pre výživu .....	75
10. Vtáci vhodní na výživu .....	78
11. Divá zver vhodná na výživu .....	81
12. Výživové hodnoty niektorých netradičných zdrojov výživy .....	84



V Y O B R A Z E N I A

1. Improvizované ohniská .....	89
2. Kónusová pec .....	91
3. Sušiareň v podobe trojnožky .....	92
4. Sušiareň v podobe jamy .....	93
5. Sušiareň vykopaná v svahu .....	94

Zodpovedný funkcionár: generálmajor PhDr. František Janeček  
Redaktor: kapitán RNDr. Petr Kolář  
Pomôcka je pridelená podľa osobitného rozdeľovníka

FEDERÁLNE MINISTERSTVO NÁRODNEJ OBRANY

---

CO-51-21/s

Výhradne  
pre služobnú potrebu

POMÔCKA

NÚDZOVÁ VÝŽIVA

PRAHA 1990