

5 w 2025 (17)

# Różne smaki wędrownictwa: o tym, co warto zjeść, gdy ma się iść

**Data publikacji: 20.01.2025 / Autor: Dyzma Zawadzki**

*Tekst został pierwotnie opublikowany 22.10.2019 r. na łamach pisma instruktorskiego Azymut. Publikowana poniżej wersja została przeredagowana na potrzeby Pojutrza.*

Musimy rozstrzygnąć jedną kwestię, a mianowicie moment rozpoczęcia wędrówki. Sięgnąwszy do literatury, naukowej lub nie, możemy znaleźć takie śmiałe twierdzenia jak to, że wędrówka zaczyna się od pierwszego kroku, w związku z czym niebezpiecznie jest wychodzić za własny próg, bo nogi mogą ponieść hen, daleko, w miejsca gdzie światło nie dociera i traci się przyjaciół (na przykład na warszawski Gocław).

Dla potrzeb naszych rozważań przyjmijmy jednak, że wędrówka zaczyna się przynajmniej chwilę wcześniej, gdy wyciągamy z szafy plecak, szabrujemy zawartość lodówki naszych rodziców i wygrzebujemy z kosza na pranie te ostatnie, prawie jeszcze świeże skarpetki (jak wędrowniczki nie jada, to wszystko jedno, nie?).

Przygotowanie wyprawy, planowanie – wykształcenie takich nawyków i umiejętności u wędrowników to moim zdaniem jeden z podstawowych celów wędrownictwa. A gdyby połączyć ten cel z czymś, co tak naprawdę większość z nas uwielbia – czyli przygotowywaniem jedzenia w sposób, który można określić (zależnie od gustu) jako: samodzielny, hipsterski, zero-waste, tradycyjny lub skautowy?

## Wędrownicy w kuchni

Wspólna praca w kuchni to właściwie gotowy przepis na zbiórkę wędrowników – mamy pracę zespołową, podział obowiązków, ambitny cel (mierzalny i weryfikowalny), zdobywanie nowych umiejętności. A jeśli wykorzystacie kilka z podanych niżej przepisów, to możecie do takiej wyprawy szykować się nawet kilka miesięcy, z wyprzedzeniem przygotowując zapasy, których spożywanie przyniesie Wam niesamowitą satysfakcję i pozwoli poczuć się niczym odkrywcy sprzed wieków.

Żywność szykowana na pieszą wyprawę powinna cechować się: trwałością, niską masą i bogactwem składników odżywczych. Nie musimy na szczęście wyważać drzwi do kuchni, bo są one szeroko otwarte dzięki tysiącom lat doświadczenia

ludzkości w przetwarzaniu darów natury w smaczne kąski-gąski (pozdrawiamy Poznań!) i nie tylko.

Większość harcerzy ogranicza oczywiście dostępność do odpowiedniego sprzętu, dlatego zasugeruję Wam kilka rzeczy, które można przygotować w prawie każdym domu (i mieszkaniu). Nie chcę przytaczać konkretnych przepisów, ponieważ w Internecie można znaleźć ich mnóstwo i nie miałem możliwości sprawdzenia wszystkich – natomiast napiszę, jakich receptur warto szukać.

## Suszenie

Najprostszym sposobem na przygotowanie lekkiego i trwałego pożywienia jest jego suszenie. Ususzyć można praktycznie wszystko, przede wszystkim tzw. **beef-jerky**, **owoce**, **grzyby**, **ryby**, ale także **warzywa**! Wydawać Wam się może, że niezbędne jest do tego oddzielne urządzenie – ale to nieprawda! Choć tzw. suszarka do grzybów (chyba tak na to mówią) zdecydowanie ułatwia i przyspiesza cały proces, w zupełności wystarczy piekarnik (tak, by suszyć niezależnie od pogody). Prócz wyżej wymienionych, warto zainteresować się **pemmikanem** (sam nigdy nie robiłem, ale na pewno spróbuję), który cieszy się sławą pożywienia prawdziwych odkrywców.

Suszone artykuły można wykorzystać zarówno jako przekąski podczas wędrowki (całą drogę do Santiago de Compostela pogryzałem własne beef-jerky – małe ostrzeżenie, jeśli przesadzicie z przyprawami, trzeba pić dużo wody), jak i jako składniki większych dań – suszone warzywa mogą posłużyć do ugotowania pysznej zupy. Suszone mięso niestety nie jest najlepszym składnikiem zupy, bo powinno ono zawierać jak najmniej tłuszczu.

## Pieczenie

Zmora harcerskich wyjazdów jest niezbyt smaczny, najczęściej krojony i zapakowany w folię **chleb**. Tymczasem upieczenie własnego, pożywnego chleba wcale nie jest trudne. Szukajcie przepisów na chleb na zakwasie z różnymi dodatkami (takimi jak miód czy bakalie).

Prócz chleba można upiec zwarte, napakowane składnikami energetycznymi ciasta – przykładem jest choćby tzw. **chlebek bananowy**, **piernik**, ale także już niezbyt ciastowy **pasztet** (w końcu też pieczony) – to bardzo prosta i znacznie zdrowsza alternatywa dla puszkowanych pasztetów.

## Konfitowanie

Konfitowanie to utrwalanie mięsa poprzez jego długotrwałe smażenie, gotowanie

lub pieczenie w tłuszczu, a następnie zalanie tymże tłuszczem. Czyli nic innego, jak tworzenie **własnej mięsnej konserwy**. Rzecz jasna obok konfitowania mięsa warto zainteresować się **konfiturami** i różnego rodzaju **przetworami warzywnymi**.

Jedyny problem z tego typu prowiantem to opakowanie. Zarówno mięsne przetwory, jak i te owocowe i warzywne zapakować w domowych warunkach można jedynie w szkło, a szkło jest niestety ciężkie. Może jednak na pierwsze dni wędrówki (albo spływ kajakowy, gdy nie trzeba dźwigać wszystkiego na plecach) warto zabrać takie przysmaki.

### Inne

Jeden z moich wędrowników został wegetarianinem – o czym dowiedzieliśmy się drugiego dnia naszego obozu wędrownego. Jak później opowiadał, nigdy nie przepadał za mięsem i unikał go w miarę możliwości na obozach harcerskich. Zaimponowała mi jego postawa, bo nie zdradził się słowem, że nie będzie mógł jeść sporej części z naszych zapasów, natomiast zabrał ze sobą wielkie opakowanie własnoręcznie przygotowanego... **masła orzechowego**.

Okazało się, że wcale nie jest trudno zrobić pyszne i pożywne masło orzechowe – to również może być dobra propozycja dla całej drużyny! Możecie wykorzystać zarówno orzeszki ziemne, jak i migdały, sezam, tak naprawdę cokolwiek!

Kolejną propozycją jest **mocno skoncentrowany bulion** – warzywny lub mięsno-warzywny. Zapakować go można nawet w plastikową butelkę, jego wadą będzie niestety niska trwałość – dlatego warto go wykorzystać dość szybko, gotując zupę, kaszę, czy gulasz.

Możecie też spróbować wyhodować i ususzyć własne zioła – zarówno przyprawy, jak i miętę (czy inne herbatki). Taki herbaciany, **własnoręcznie skomponowany susz** będzie też świetnym prezentem, akcją zarobkową (wyobrażam sobie rozprowadzanie przez drużynę suszu świątecznego, jesiennego, leśnego – z akcentem sosnowym).

### Czy warto poświęcać tyle czasu na jedzenie?

Oczywiście, że warto. To jedzenie!

Uderzając jednak w poważniejsze tony, chciałbym zaznaczyć aspekt oszczędności, wskazanej przecież w Prawie Harcerskim. Skoro możemy sami zrobić dobre jakościowo jedzenie, oszczędzając pieniądze (by móc być za ich pomocą ofiarnym), warto się o to pokusić. Nie chciałbym jednak, żebyście pomyśleli, że nie wyobrażam sobie wyprawy wędrowników bez własnoręcznie przygotowanego jedzenia. Owszem,

warto zaoszczędzić czas i kupić sobie gotowe kisiele, odwiedzić jedną czy drugą knajpę, a już na pewno warto odwiedzić bacę i kupić bundz.

Myślę, że warto przed jednym czy dwoma wyjazdami porwać wędrowników na samodzielnie przygotowany prowiant. Będzie to dla Was ciekawa przygoda, a dzięki przyrządzonym produktom – dużo przyjemniejsza wędrówka.

Smacznego!

### Dyzma Zawadzki

W ZHR w latach 2003-2018, przeszedł ścieżkę od młodzika do harcmistrza. Drużynowy 16 WDH „Grunwald” (2009-2012) i patrolu wędrowników „Włóczykije” (2012-2017), robił też parę mniej istotnych rzeczy. Historyk z zamiłowania, adwokat z przypadku, żonę poznał na mazowieckiej „Agricoli”. Stara się przysłużyć harcerstwu spoza organizacji, na tyle, na ile może.