

# Школа выживания в лесу от 6 в

**Пища под ногами**

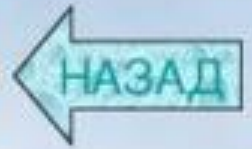
В случае если вы заблудились вам придется вспоминать как выжить в лесу, но а чтобы вам было что вспомнить мы для вас подготовили вводный курс

# **Режим выживания**





# Растительная пища



## Дикорастущие растения.

В лесу множество дикорастущих съедобных растений.. В пищу идут разные части растений: плоды, корни, луковицы, молодые побеги, стебли, листья, почки, цветы, орехи. Обычно можно безопасно использовать в пищу те растения, которые едят птицы и животные. Однако редко встречаются такие растения, все части которых съедобны. У большинства из них только одна или несколько частей пригодны для еды или утоления жажды



## Культивируемые растения.

Поля даже после уборки овощей и хлебов остаются богатым источником пищи. Если вы обнаружили картофельное поле, поищите на нем картофель, который остался в земле после уборки урожая. Ешьте картофель сырым или вареным, но предварительно очистите его. Ищите поля, на которых после уборки урожая остались в земле турнепс, брюква, морковь, свекла и редька. Их можно есть в сыром или вареном виде. Попав на заброшенные поля зерновых, найдите участки с опавшими колосьями. Ешьте зерна сырыми, сваренными или слегка поджаренными.



# Съедобные дикорастущие травы:

- крапива,
- ЛИСТЯ  
МОЛОДЫХ  
ОДУВАНЧИКОВ,
- ПОДОРОЖНИК,
- СНЫТЬ,
- МОЛОДЫЕ  
ПОДЗЕМНЫЕ  
ПОБЕГИ ПЫРЕЯ  
И МОКРИЦЫ.



# Лесные ягоды



Лесные ягоды полезнее чем садовые в них больше витаминов. Черника, голубика, земляника, костяника, клюква, брусника.

Но, не менее важно не съесть лишнего , так например.....

## ЯДОВИТЫЕ ЯГОДЫ В ЛЕСУ

ВОРОНИЙ ГЛАЗ



ПАСЛЁН



БЕЛЛАДОННА



ВОЛЧЕЯГОДНИК





## Бледная поганка

Несъедобный ядовитый гриб.  
В Пермском крае обнаружено 5  
местообитаний поганки бледной.  
Неопытные грибники могут брать  
бледную поганку вместо хороших  
съедобных грибов.

# Съедобные грибы и их ложные двойники

|   |   |   |
|---|---|---|
| ..... ○ Белый гриб  | ..... ⚠ Желчный гриб  | ..... ☠ Сатанинский гриб  |
| светлая сетка по всей ножке<br>белая мякоть   | темная сетка по всей ножке<br>после разреза мякоть розовеет   | толстая лиловая ножка<br>на изломе мякоть лиловая                                   |
|                            |                             |  |
| ..... ○ Настоящие опята   | ..... ⚠ Кирпично-красные опята  | ..... ☠ Серо-желтые опята   |
| кремовые или светло-коричневые<br>"юбочка" на ножке<br>пластинки белые или кремовые, никогда не темнеют     | шляпка кирпично-красная<br>пластинки темнеют<br>нет "юбочки"  | шляпка оранжево-желтая<br>оливковый отлив<br>пластинки серо-желтые<br>нет "юбочки"  |
|                            |                             |  |
| ..... ○ Маслята   | ..... ⚠ Перечный гриб   |   |
| скользящая желто-бурая шляпка<br>губчатая структура низа шляпки<br>кольцо на ножке                          | бурая шляпка<br>губчатая структура низа шляпки<br>вишневый оттенок низа шляпки и ножки<br>нет кольца на ножке |   |
|                           |                            |   |
| ..... ○ Лисичка   | ..... ⚠ Ложная лисичка  |   |
| желтая шляпка с волнистыми краями<br>мякоть желтая, в середине белая<br>ножка толстая<br>растут семействами | ярко-оранжевые ровные края у шляпки<br>мякоть оранжевая<br>ножка тонкая<br>растут поодиночке                  |   |
|                          |                          |   |

## Первая помощь при отравлении грибами

- Немедленно вызвать врача
- До прихода врача промыть желудок и выпить активированный уголь
- Пить много жидкости (вода, холодный крепкий чай)
- Соблюдать постельный режим



**Однако выживая в лесу вам нужно будет не только есть, но и пить вот вам несколько источников воды и способов ее сбора:**



# Сбор дождевой воды

Элементарный метод – сбор дождевой воды при помощи любого непроницаемого материала, который опускается в ёмкость, формируя сток. Каким бы способом не была добыта вода, в большинстве случаев требуется её минимальная очистка.



# Березовый сок



## Правила сбора березового сока.

Собирать сок нужно в тех местах, где нет по близости дорог, заводов и фабрик. Так как березовый сок может накапливать не только полезные вещества, но и тяжелые металлы. Отверстие не должно быть глубоким. В отверстие вводят приспособление в виде желобка и его опускают в емкость для сбора березового сока. Максимальное количество отверстий в стволе не должно превышать четырех. Предпочтительно собирать сок там, где планируется вырубка, и не рекомендуется брать его у молодых деревьев. После сбора сока не забудьте плотно замазать отверстие или надрез пластилином, воском, пробкой, хозяйственным мылом или забить его мхом. Это предохранит дерево от проникновения в него бактерий и различных грибков, которые могут вызвать гнивание в области повреждения и, возможно, привести к последующей гибели.

### Березовый сок: как собрать и сохранить

Собирайте сок только в экологически чистых местах!

Лучшее время сбора сока в дачный сезон

1 литр сока выводит из организма токсины, улучшает работу кишечника и снижает уровень холестерина

24 часа максимальный срок сбора сока с одного дерева

Выберите здоровое дерево диаметром не более 25-30 см

Подготовьте отверстие в коре глубиной 2 см глубиной делая по окружности 5-10 мм или бороздку по окружности. Не используйте топор!

Вставьте в отверстие приспособление для сбора и зафиксируйте его обильно и аккуратно замазав отверстие мхом.

После сбора отверстие замажьте пластилином, воском и аккуратно замажьте мхом, мхом или мхом.

Число возможных отверстий в зависимости от толщины ствола

| 1        | 2        | 3        | 4      |
|----------|----------|----------|--------|
| 20-25 см | 25-35 см | 35-40 см | >40 см |

Уберите собранный сок в холодильник не более 2 суток. Для более длительного хранения сделайте из него какис или сироп.

Не теряйтесь в  
лесу!