

پخت و پز از طریق گل

پختن و پز در ظرف گلی

با دستان مرطوب مقداری گل نرم را بر روی صفحه ای صاف پهن کنید. غذا را درون آن قرار دهید و لبه های صفحه گلی را بر روی غذا برگردانید. این بسته را روی خاکستر داغ قرار دهید تا پخته شود. شما مجبور نیستید پولکها، پوست و پره های حیوانات را بکنید فقط امعا و احشاء آنها را بیرون بیاورید. پولکها، پرها و یا پوست حیوانات به گل سفت شده می چسبند و وقتی غذا پخته شد به راحتی از آن جدا میشوند. زمان پخت بین نیم تا یک ساعت است. برای تسریع کردن پخت قالب گلی را با خاکستر بپوشانید.

اجاق در درون پشته ای از خاک

اگر برای مدت طولانی در نقطه ای مستقر میشوید میتوانید در درون خاک اجاقی نسبتاً دائمی بسازید.

با فاصله ای ۲ پایی از لبه پشته خاکی، تیر چوبی نوک تمیزی به طول ۳-۴ اینچ (۷-۱۰ cm) را بر بالای سوراخ فرو کنید. این چوب مثل دودکش عمل میکند.

درست به اندازه یک پا در زیر محل فرو بردن دودکش حفره ای در درون پشته ایجاد کنید، با ایجاد دهانه کوچکی برای آن شکلی شبیه کندوی عسل به آن بدهید. آنقدر بکنید تا به تیر چوبی برسید. درون حفره را با دستهای خیس صاف کنید. حالا تیر چوبی را بیرون بیاورید.

با ایجاد آتش کوچکی در درون حفره دیواره ها را سفت کنید.

برای پخت غذا، از قبل به منظور گرم کردن فضای داخل حفره آتشی روشن کنید. خاکسترها را از آن خارج کرده و برگ، تکه چوب و یا سنگی درون آن قرار دهید، غذا را روی لایه گلی بگذارید. ورودی حفره و دودکش را ببندید. بسته به اندازه غذا، ظرف نیم ساعت یا بیشتر پخته میشود.

تخم مرغ در گل

تمام سطح یک تخم مرغ را با لایه ای از گل بپوشانید، لایه ای با ضخامت یک دوم اینچ (۱/۲cm) این بستر گلی را درون ذغالهای آتش قرار دهید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند. سپس پوسته گلی و پوسته تخم مرغ را بشکنید و آن را میل کنید.

پخت ذرت

قسمت بالایی پوسته های ذرت را با یک نخ یا سیم ببندید و آن را درون ذغالها قرار دهید. برای مطمئن شدن از پخته و نرم شدن دانه های ذرت از یک چنگال یا چوب تیز استفاده کنید.

پختن و پز در ظرف گلی

چند برگ بزرگ پیدا کنید. با آنها ماهی را بسته بندی کنید. لازم نیست پولکها را جدا کنید. لایه ای نازک از گل و یا خاک را در اطراف ماهی بسته بندی شده بچسبانید و بگذارید تا خشک شود. با لایه ای ضخیم تر از گل این بسته را احاطه کنید، آن را کنار آتش بگذارید تا خشک شود. وقتی به اندازه کافی خشک شد آن را درون ذغالهای داغ فرو ببرید و برای هر پوند (هر نیم کیلوگرم) ۷ دقیقه به عنوان زمان لازم برای پخت در نظر بگیرید. وقتی پخته شد قالب گلی را باز کنید و پوست ماهی را جدا کنید. از همین روش برای پرندگان نیز استفاده میشود. در مورد مرغها، بدون کندن پرهایشان آنها را مستقیماً بر روی قالب قرار دهید. بعد از پخت پرها خود به خود جدا شده و یا به قالب می چسبند. این فقط یکی از روشهای متفاوت پخت و پز در قالب های گلی است.

بخارپز کردن

در این روش از بخار بسیار گرم برای پختن غذا استفاده میشود. غذا توسط یک جسم بر فراز آب قرار میگیرد و در ظرف نیز بسته است. آبی که بر روی یک آتش مناسب و خوب قرار گرفته پس از ۵ دقیقه به جوش می آید. زمان پخت در این حالت از ۵ تا ۱۵ دقیقه متغیر است و بستگی به حجم غذا دارد.

بخارپز کردن درون یک گودال

گودالی در ماسه ها بکنید. چند سنگ را داغ کنید. سنگها را به درون گودال برانید و روی آنها را با لایه ای ضخیم از علفها و جلبکهای تر بپوشانید. غذا را در بستری از علف قرار دهید و روی آن را نیز با گیاهان بپوشانید. بر روی این سطح لایه ای ماسه بریزید. سوراخی در ماسه ایجاد کنید و مقداری آب درون آن بریزید. این آب تا روی سنگهای داغ پایین میرود و باعث ایجاد بخار بیشتر میشود. سوراخ ماسه ای را ببندید که بخار خارج نشود. بگذارید برای ساعتها بخار کند. اگر از دانه های خوراکی استفاده میکنید میتوانید آنها را به همراه این گوشت میل کنید.

آب کافی مهمترین همراه شما در کویر است حتی در شرایطی که تشنگی خیلی شدید نیست می تواند باعث کند شدن فعالیت مغزی شما گردد ، بنا بر این اولین قدم در شرایط بحرانی برنامه ریزی برای تهیه آب می باشد حتی در شرایطی که شما مطمئن هستید نیاز مبرمی به آب ندارید . اگر آب در دسترس دارید در نوشیدن آب صرفه جویی نکنید زیرا نرسیدن آب کافی به بدن می تواند باعث گیجی ، کند شدن ذهن و غلظت خون گردد همچنین کم آبی بدن می تواند باعث افزایش ترس و سرد شدن بدن گردد پس در شرایط بحران هرچند که آب کافی در اختیار نداشته باشید در مصرف آب صرفه جویی نکنید

یک انسان معمولی می تواند برای مدت معینی بدون آب به زندگی ادامه دهد . مهمترین عامل از پای در آمدن انسان آب نیست بلکه روحیه فرد و عوامل روانی می باشد . مدت زمان زنده ماندن بستگی مستقیم به دمای محیط و میزان تعرق دارد از این روی در شرایط بحران هرگز در زمان تابش خورشید حرکت نکنید و به استراحت پردازید ، زمانی که تابش خورشید به حد اقل میرسد بهترین زمان برای فعالیت است . برای مثال در مناطق کویری ایران در تابستان و در دمای ۴۹ درجه و بدون مصرف آب حد اکثر زمانی که یک فرد زنده می ماند چیزی در حدود ۲ الی ۳ ساعت می باشد . در صورتیکه همین فرد در زمان تابش در زیر سایه استراحت کند و در شب به ادامه مسیر پردازد در حدود ۲/۵ روز می تواند بدون مصرف آب به زندگی ادامه دهد . نکته حایز اهمیت دیگر این است که برای هر روز زنده ماندن در دمای ۴۹ درجه (با احتساب استراحت در روز و حرکت در شب) به مقدار ۲ لیتر آب نیاز است .

در شرایط بحران نکات زیر را در هنگام مصرف آب رعایت کنید :

در هنگامی که تشنه هستید آب بنوشید ، آب را قورت ندهید بلکه آن را در دهان مزه مزه کنید و به آرامی بنوشید ، از فعالیتهای غیر ضروری پرهیز کنید و پناهگاهی برای در امان ماندن از تابش خورشید بیابید، در صورتی که هیچ سایه ای نیافتید بدن خود را در شنها دفن کنید و تکه پارچه ای بر روی سر خود بکشید تا از تابش مستقیم در امان بمانید ، هرگز در گرما لباسهای خود را در نیارید این کار باعث شدت تعرق شما خواهد شد هرچند که احساس گرمای کمتری کنید، حتی صورت خود را نیز بپوشانید، در هنگامی که آب محدود در اختیار دارید مصرف غذا و نمک را کاهش دهید و در هنگامی که هیچ آبی در اختیار ندارید به هیچ عنوان غذا نخورید . بدن شما قادر است تا 10 روز بدون مصرف غذا در شرایط سخت به زندگی ادامه دهد .

برای خنک کردن آبی که همراه دارید پارچه ای نمناک بدور ظرف حاوی آب بپیچید به گونه ای که کاملا آن را بپوشاند ، رطوبت پارچه در هنگام تبخیر حرارت آب درون ظرف را می گیرد و دمای آب را کاهش می دهد . این روشی بوده است که گذشتگان برای خنک نگاه داشتن آب از آن استفاده می کرده اند . پس از خشک شدن پارچه مجدداً آن را مرطوب کنید . برای مرطوب نگهداشتن پارچه می توانید از آب شور باتلاقیها استفاده کنید .

روشهای تهیه آب :

یکی از راحتترین راههای تهیه آب تعقیب رد پای جانوران است ، مطمئن باشید اگر در منطقه ای که شما هستید رد پای جانوران هست قطعا آب هم هست ، شترها و اکثر جانوران در هنگام غروب آفتاب به سمت آب می روند . روش دیگر تهیه آب این است که گودالی به ارتفاع ۴۰ سانتی متر در زمین حفر کنید (این روش در شنهای روان چندان کار ساز نیست) در ته گودال لیوان و یا کاسه ای قرار دهید سپس روی گدال را با ۱ تکه پلاستیک کاملا بپوشانید و دور تا دور

گدال را با سنگ ریزه بپوشانید سپس یک سنگ بسیار کوچک در وسط پلاستیک قرار دهید به گونه ای که سنگ ریزه دقیقا از دید بالا در وسط لیوان قرار داشته باشد . از این طریق در اثر تابش و گرما , خاک رطوبت خود را از دست می دهد و بخار آب حاصل در برخورد با پلاستیک به شکل قطرات ریز درون لیوان می چکد . در این روش می توانید در هر ۶ ساعت نصف لیوان آب تهیه کنید .

روش دیگر تهیه آب استفاده از گیاهان کویری است . این گیاهان معمولا ریشه و ساقه پر آبی دارند .

در فاصله تپه های شنی و بوته زارها نیز می توانید آب بیابید .

در دریاچه های نمک معمولا در ۵۰ سانتی متری به آب نمک می رسید . می توانید با جوشاندن و سپس سرد کردن بخار آب به آب دست یابید .

در صورتی که هیچ روشی کار ساز نبود و تشنگی به شدت بر شما غالب گشته بود تکه ای از ریگ بیابان را در زیر زبان خود قرار دهید این روش باعث می شود بزاق های دهان شما ترشح شوند و از میزان تشنگی شما کاسته شود . در کویر همیشه مقداری شکر همراه داشته باشید . اضافه کردن شکر به آبهای تلخ کویر مزه آب را عوض می کند و شرب آن را راحتتر مینماید .

فراموش نکنید آبی را که در کویر بدست می آورید هرگز بدون جوشاندن و یا قرصهای تصفیه آب مصرف نکنید همچنین برای یافتن آب خود را خیلی خسته نکنید زیرا به آب بدن و توان خود نیاز دارید . قبل از عزیمت به مناطق کویری نقشه های دقیق منطقه را تهیه کنید . قبل از عزیمت از کسانی که به منطقه آشنایی دارند موقعیت چشمه ها و قنوت را جویا شوید و بر روی نقشه علامت گذاری کنید . دوستان و نزدیکان خود را از سفر خود آگاه کنید . سخن آخر اینکه بی گذار به آب ننزید .



تهیه آب به روش حفر گودال



رود شور در کویر لوت



زمینهای باتلاقی با رطوبت بالا

رفع تشنگی بدون آب - مسعود مهربانی دهقلی

آب مایه حیات است و اغلب جانداران توانایی چندانی در مقابله با بی آبی ندارند. این احساس در مناطق گرمسیری و کویری در انسان تشدید می شود. همانطور که می دانیم تنها راه متصور رفع عطش و تشنگی، نوشیدن آب است، اما این تنها ترین راه نیست چرا که گاه باید تشنگی را در طبیعت به نحوی دیگر کاهش داد هرچند که بدن نیازمند آب باشد. اگر شما شکارچی یا طبیعتگرد هستید حتما این نکته را بخاطر بسپارید در مواقع بی آبی و تشنگی مفرط کت یا تن پوش خود را در بیاورید و از قسمت سینه و شکم (نیم تنه بالا) روی سنگی که بیشتر ساعات روز در سایه بوده است و کمی سرد و نمناک است، دراز بکشید و در همان حالت تا ۲۰ دقیقه بمانید.

با این عمل احساس تشنگی فرو کش خواهد کرد و تا مدتی در حدود نصف روز (۸-۶ ساعت) احساس تشنگی نمی کنید. با وجود اینکه در خلال این زمان بدن به آب نیاز دارد، اما احساس شما نسبت به این احتیاج آزار دهنده نیست. این عمل در شب هنگام در کویر که یافتن آب مشکل است بسیار کارایی دارد. اگر باور ندارید امتحان کنید



ریگ های کویر مناسب برای رفع تشنگی

مضرات استفاده از نوشابه - حمید دادرس

10 دقیقه بعد: ۱۰ قاشق چایخوری شکر وارد بدن تان می شود. می دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی شوید؟ چون اسید فسفریک، طعم آن را کمی می گیرد و شیرینی اش را خنثی می کند.

20 دقیقه بعد: قند خون تان بالا می رود و منجر به ترشح ناگهانی و یک جای انسولین می شود. کبدتان شروع می کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون بیشتر از این بالا نرود.

40 دقیقه بعد: حالا دیگر جذب کافئین کامل شده؛ مردمک های تان گشاد می شود، فشار خون تان بالا می رود و در پاسخ

به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می کند. گیرنده های آدنوزین مغز حالا بلوک می شوند تا از احساس خواب آلودگی جلوگیری کنند .

45 دقیقه بعد : ترشح دوپامین افزایش پیدا می کند و مراکز خاصی در مغز، که حالت سرخوشی ایجاد می کنند، تحریک می شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین منجر به ایجاد سرخوشی می شود .

بعد از ۶۰ دقیقه : اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می کند. میزان بالای قند خون و شیرین کننده های مصنوعی، دفع هر چه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث می شوند .

مدتی بعد : کافئین در نقش یک داروی (مدر) ادرارآور وارد عمل می شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و روی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت ها نیز از دست می رود.

مدتی بعدتر : کم کم آن غوغایی که در بدن تان ایجاد شده بود فروکش می کند و نوبت به افت قند می رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک پذیر می شوید یا خیلی کرخت و بی حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده اید؛ آبی که می شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدن تان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می کنید .

نوشابه خورترین ملت جهان

سرانه مصرف نوشابه های گازدار در ایران ۴۲ لیتر است. با مقایسه این آمار با آمار دیگر کشورهای جهان به این نتیجه وحشتناک می رسیم که ما در سرانه مصرف نوشابه های گازدار مقام اول را در جهان پیدا کرده ایم. برای این که بیشتر وحشت کنید، بد نیست بدانید که :

1 میانگین مصرف نوشابه های گازدار در دنیا برای هر فرد ۱۰ لیتر است .

2 در بیست سال اخیر مصرف نوشابه های گازدار در کشور، نزدیک به ۱۵ درصد رشد داشته است .

3 در طی این بیست سال ، مصرف شیر و لبنیات، تنها حدود یک دهم درصد رشد کرده است .

4 سرانه مصرف لبنیات در ایران کمتر از یک سوم استاندارد جهانی است .

5 طبق آمار ۹۰ درصد کودکان ۲۴ ماهه تا ۱۲ ساله کشورمان، روزانه حداقل یک بار پفک و نوشابه مصرف کرده اند .

25 **6** درصد از کودکان ایرانی به نوعی با سوء تغذیه دست به گریبانند .

7 یک سوم از مرگ و میرهای کشور به علت بیماریهای قلبی عروقی است که یکی از عوامل اصلی بروز آن، تغذیه غلط

است

پخت غذا و آتش - مینو اصفهانی

آتش درون شیار

چنانچه به دلیل خشکسالی، باد و یا وجود برگهای خشک و سوزنی کاج بر سطح زمین احتمال وقوع آتش سوزی میرود میتوانید آتش را درون یک مجرا روشن کنید. این بهترین راه است بخصوص اگر دچار کمبود مواد سوختی باشید و مجبور باشید از شاخه های شکسته چوب استفاده کنید که در حفظ گرما بسیار مؤثرند. در راستی مسیر باد غالب مجرای حفر کنید،

چون به جریان هوا نیاز دارید. این شیار را طوری حفر کنید که در قسمت رو به باد وسیع تر و کم عمق تر باشد و با یک شیب به سمت بالایی متصل شود. در کناره های این مجرا سنگ بچینید چون سنگ گرما را حفظ میکند و نیز مانع از ریزش دیواره های سیار به دلیل خشک شدن ناشی از گرمای آتش میشود. یک لوله بخاری کوچک از جنس سنگهای پهن در طرف رو به باد شیار مانع از گسترش آتش به خارج از شیار میشود.

آتش برای تهیه سریع غذا

شاخه های خشک با ضخامت یک انگشت جمع آوری کنید. از جمع آوری چوبهای افتاده بر روی زمین خودداری کنید، این چوبها خیس هستند. چوبها را به شکل چادر بومیان آمریکا درآورید. فضایی را برای جریان اکسیژن در میان شاخه ها باز بگذارید. آتش روشن کنید، آن را از راه شاخه ها و چوب های ضخیم تر تغذیه کنید. وقتی شعله ها روشن شدند شما ذغالی خواهید داشت که برای پختن غذا بسیار مناسب است. دو عدد چوب ۵ اینچی (۱۲ سانتیمتری) (و یا یک جفت سنگ به عنوان تکیه گاه ظرف غذایتان در اطراف آتش قرار دهید، ۲۰ دقیقه طول میکشد تا آتش جمع شود و غذا پخته شود.

سنگ داغ برای گرم کردن آب

سنگهایی با قطر ۲-۳ اینچ جمع آوری کنید و آنها را درون آتش قرار دهید. تا تبدیل شدن چوبها به ذغال سنگها بسیار داغ میشوند. سنگها را با یک چوب بردارید و درون ظرف آن قرار دهید، حجم کمی از آن بدین ترتیب به راحتی به دمای جوش میرسد.

برای ساختن ظرف بزرگتری برای آب میتوان از پلاستیک سنگین، ورقه های لاستیکی و یا پوست حیوانات استفاده کرد. گودالی بکنید و اطراف آن را با پوششی ضد آب دربر بگیرید. اگر این پوشش از جنس پلاستیک یا لاستیک است سنگ بزرگی در کف آب قرار دهید که سنگهای داغ آن را سوراخ نکنند.

اجاق هوبو

یک طبل فلزی بردارید، دو ردیف سوراخ کوچک در کف آن ایجاد کنید که جریان هوای کافی به درون آن راه یابد. اندازه آتش را میتوان از طریق بستن چند سوراخ کنترل کرد. میتوان از طریق برش دادن یک سر چوبها و یا کناره های آنها چوبها را به ظرف فلزی متصل کرد و میتوانید با قرار دادن غذا بر روی ظرف و یا درون آن آن را طبخ کنید. اطراف اجاق را بپوشانید که گرما هدر نرود.

نمونه کوچکتری از اجاق هوبو را میتوان با یک قوطی کنسرو ساخت. سوراخها در کناره های قوطی ایجاد میشوند و از سطح رویی آن به عنوان تکیه گاه ظرف غذا استفاده کرد. این نوع اجاق مخصوص مناطق قطبی شمال است.

اجاق هوبوی ۴۵ گالنی

سطح وسیع این اجاق برای پخت و پز مورد استفاده قرار میگیرد. برای استفاده در داخل چادرها باید برای اجاق دودکشی در نظر گرفت. وجود یک دریچه کنترل اندازه شعله ها را امکان پذیر میکند.

آتش در گودال داکوتا

از این نوع اجاق میتوانید در چمنزارها استفاده کنید. این گودال آتش را در برابر بادهای دائمی حفظ میکند. همچنین گودال

مانع از اتلاف گرما میشود که در مناطقی با ذخیره چوبی کم عامل بسیار مهمی است. آتش را میتوان از راه محدود کردن ورودی هوا کنترل کرد. در گودالهایی که بقایای چوب و یا ریشه درختان یافت میشود نباید آتش روشن کرد.

جایگزین جوش شیرین

اضافه کردن خاکستر چوب سفید به آرد مثل اضافه کردن جوش شیرین به آن به درست شدن خمیر کمک میکند. خاکستر چوب سفید دارای جوش شیرین و پتاس است. بهترین چوب برای این منظور چوب درخت گردوی آمریکایی، درخت افرا و سپیدار است.

بررسی دمای فر

یک قاشق چایخوری آرد روی سطح ماهی تابه و یا سطح سنگ داغ بپاشید. رنگ آرد پس از ۵ دقیقه نشان میدهد که:

دما تغییر رنگ آرد

163-121 سانتی گراد قهوه ای کم رنگ

204-163 سانتی گراد قهوه ای مایل به طلایی

232-204 سانتی گراد قهوه ای پر رنگ

260-232 سانتی گراد قهوه ای سوخته

اجاق یوکن

شما میتوانید در مواقعی که در یک نقطه اقامت طولانی دارید و یا قصد دارید مجدداً به محل برگردید چنین اجاقی بسازید. میتوانید آن را همان طور رها کنید. مواد مورد نیاز برای ساختن آن شامل سنگ و گل، شاخه های علفی یک جعبه فلزی، تعداد قلوه سنگ و یک تخته سنگ پهن و بزرگ به عنوان کباب پز است.

آتش زنه

تکه پارچه ها و نوارهای جدا شده از پارچه ها و یا لباسهایتان را درون تمام قسمتهای یک جعبه تخم مرغ فرو کنید پارافین شمع ها را آب کرده و روی این جعبه بریزید. طوری که لایه ای از پارافین روی پارچه ها تشکیل شود. برای استفاده میتوانید هر کدام از این تکه های جعبه را بشکنید و روشن کنید. بسته به آمیختگی پارچه و پارافین هرکدام از این تکه ها میتواند به مدت 5-15 دقیقه بسوزد.

پخت و پز در کاغذ

ژامبون و تخم مرغ در کیسه های کاغذی

پختن غذا در کیسه های کاغذی یک مزیت دارد و آن اینکه نیازی نیست بعد از پختن غذا آن را تمیز کنید، میتوانید مستقیماً از درون کیسه غذا را میل نمایید. کیسه کاغذی و یا روزنامه را در بالای ذغال ها بگیرید. کاغذ خشک می سوزد. در این صورت به آن آب بپاشید. غذا را بر روی ذغال داغ بپزید نه بر روی شعله های مستقیم آتش. غذای پیچیده شده در کاغذ را روی بخار قرار دهید. غذا را درون کیسه کاغذی قرار دهید و آن را روی ذغال های داغ گرم کنید. بگذارید آتش بسوزد و

فقط ذغال های داغ باقی بماند.

کیسه کاغذی را کمی نم دار کنید.

ژانبون ها را در کف کیسه قرار دهید و تخم مرغ را روی آنها بشکنید. بالای کیسه را لا بزیند و کمی پایین تر از آن را

سوراخ کنید، طوریکه بتوانید با بردن یک تیر چوبی به درون غذاها را جابجا کنید.

تا زمانی که ژامبون ها آماده شوند، به پختن ادامه دهید. این زمان بسته به دمای محیط تقریباً برابر ۱۵-۱۰ دقیقه است.

اگر تخم مرغ ها خوب پخته نشده اند این روند را ادامه دهید. چنانچه کیسه کاغذی شروع به سوختن کرد آن را مجدداً نم

دار کنید.

ماهی، صدف خوراکی و ذرت پخته شده در کاغذ را خیس کنید. غذا را خیس کرده به آن ادویه بزیند. غذا را درون ۳ لایه

کاغذی پیچید. یکی از کاغذها را طوری پیچید که بخار را درون خود نگه دارد. بسته کاغذی را روی ذغال ها قرار دهید.

چنانچه شروع به سوختن کرد آن را خیس کنید .

بعضی از مواد غذایی مثل ماهیها و ذرت را باید به صورت تکی درون کاغذ پیچید، درحالی که صدفها را باید به مقدار زیاد

در درون بسته های کاغذی قرار داد که بسته ها اندازه و شکل بگیرند.

فنجان

میتوان به وسیله قوطی های کنسرو با لبه های کاملاً گرد شده نیز فنجان درست کرد.

ساختن فنجان از شاخ حیوانات

شاخ را ببرید. از طریق گرم کردن آن بر روی آتش قسمت نوک تیز آن را کج کنید و دسته فنجان بسازید.

چنگال

چنگال مورد استفاده برای آتش از تکه های سیم و فلز ساخته میشود.

بالا انداختن تخم مرغ

شما میتوانید با یک حرکت کامل پرتاب تخم مرغ در دستان خود را تحت تأثیر قرار دهید. این روش برای تخم مرغ های

سرخ شده و کیکهای تابه ای مورد استفاده قرار میگیرد.

روشن کبریت

در یک هوای بادی سر روشن کبریت را رو به پایین بگیرید. باد در طرف بیرونی دست شما می وزد.

مشعل

مقوای موج دار درون قوطی کنسرو. با قرار دادن یک فتیله در قسمت بالا میتوانید مشعلی بسازید که ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بسوزد.

میتوان با تا کردن و موج دار کردن نوارهای مقوایی و قرار دان یک فتیله در میان آنها درون یک قوطی کنسرو پهن (مثل

کنسرو ماهی) یک مشعل ساخت، اطمینان حاصل کنید که مقواها کاملاً به هم نچسبیده اند. پارافین ذوب شده را بر روی آنها

بریزید و بگذارید سرد شود. این مشعل را میتواند در زیر اجاق گاز قوطی شکل قرار دهید.

جعبه فر مقوایی

یک جعبه مقوایی که در قسمت لبه ها با آلومینیوم پوشیده شده را بردارید. یک تکه ذغال را در نزدیکی لبه های جعبه قرار دهید. برای محاسبه دمای تولید شده توسط ذغالها از فرمول ۴۰ درجه فارنهایت برای هر تکه ذغال استفاده کنید. در نتیجه در ازای هر ۱۰ تکه 400 فارنهایت گرما داریم. جعبه را روی غذا بگذارید و در یک گوشه آن تکه سنگی قرار دهید که باعث ایجاد جریان هوا به درون جعبه میشود، این به ذغالها کمک میکند که بسوزند. زمان پخت مثل فرهای معمولی است. چنانچه زمان پخت بیشتر از ۴۵ شد تکه ذغالهای دیگری را در زیر جعبه قرار دهید.

چاقوی اره ای

میتوان از یک اره غیرقابل استفاده یک چاقوی تیز ساخت. با شکستن سر این تیغ ها، آنها تیزتر میشوند. لبه دیگر اره نیز تیز است. با پیچیدن یک تکه چرم در اطراف قسمتی که هنوز کند است میتوانید یک چاقو بسازید. تیغه های اره ای از جنس فولاد کربنی است به همین دلیل به راحتی زنگ زده میشود.

ظرفهایی از ورقه آلومینیوم

با قرار دادن یک ورقه آلومینیومی بر روی یک کنده میتوان یک ظرف آلومینیومی ساخت. بدین ترتیب به ورقه شکل میدهید و برای محکم کردن لبه های آن، آنها را گرد کنید.

پوشش آلومینیومی ظروف

قبل از قرار دادن ظرف بر روی آتش یک ورقه آلومینیومی در اطراف آن پیچید، در این صورت مجبور نیستید برای پاک کردن دوده ها خود را به زحمت بیاورید. چنانچه ظرف شما نشسته میکند میتوانید درون ظرف را نیز با آلومینیوم پوشانید.

فر خورشیدی

عمل کرد اجاقهای خورشیدی از طریق اشعه های نور خورشید است، اشعه هایی با طول موج کوتاه که میتوانند از شیشه عبور کنند. موج های کوتاه در هنگام گرم کردن غذای موجود در زیر شیشه، پس از عبور از آن به موجهای بلند تبدیل میشوند، موجهایی که قادر به عبور از شیشه نیستند، در نتیجه با باقی ماندن درون محفظه و بالا و پایین رفتن انرژی خود را به گرما تبدیل کرده و باعث پخت غذا میشوند. زمانی که ظرف را لمس میکنید بسیار مراقب باشید، ظرف میتواند بسیار داغ شده باشد.

مخمر گل‌سنگ

گل‌سنگ را در طول شب درون آب قرار دهید. سپس آن را با آرد مخلوط کرده و مایه خمیر بدست آورید. این مایه خمیر را در کنار آتش گذارده و اجازه دهید حجیم شود، تکه ای از آن را به خمیر نان اضافه کنید، با مایه خمیر حجیم شده نان را بپزید. میتوانید این مایه خمیر را در محلی خنک نگهداری کنید و برای هر بار پختن نان از آن استفاده کنید. میتوانید به این مایه خمیر آرد و آب را اضافه کرده و دوباره از آن استفاده کنید.

کباب کردن بر روی تیر چوبی

یک شاخه سبز درخت را به درون شکم ماهی، پرنده و یا یک حیوان کوچک فرو کنید، و آن را برای لحظه هایی درون آتش قرار دهید. این باعث تثبیت شدن آب و طعم گوشت در درون آن میشود. برای افزایش طعم غذا، آن را روی ذغالها قرار دهید، نه روی شعله های آتش.

کاغذ آلومینیومی مخصوص پخت

غذا را در این کاغذ بپیچید. آن را درون گودال ذغال و یا روی ذغالها قرار دهید و روی غذا را بپوشانید. با قرار دادن غذا بر روی ذغالهای درون گودال غذا سریع تر پخته میشود و میتوانید مقدار غذای بیشتری بپزید. هرچند که بعد از پوشاندن روی غذای موجود در گودال بررسی میزان پخته شدن آن بسیار سخت است.

برای تمیز کردن ظرفهای چسبناک

از خاکستر سفید و آب داغ استفاده کنید. این خاکستر دارای سود و پتاس است که در ترکیب با مواد چسبناک صابونی خام میسوزد. بهترین خاکستر از چوب درخت گردوی آمریکایی و درخت راش تهیه میشود.

جعبه فلزی فر مانند

این فر میتواند دائمی باشد و برای پخت و پز حتی در زیر باران قابل استفاده است. طوری آن را برپا کنید که باد غالب منطقه به زیر آن راه یابد. میتوان این جعبه فلزی را بر روی ۲ میله فلزی و یا چند سنگ تکیه داد. اگر درب جعبه بسیار سفت شده است کمی آن را باز کنید تا از فشار کاسته شود. جعبه را با سنگ و لایه های خاک بپوشانید. از این راه میتوانید تابشهای گرمایی بیشتری را حفظ کنید. در انتهای جعبه سوراخی ایجاد کنید که دود از آن خارج شود. محفظه خالی مهمات نظامی به دلیل ساخته شدن از فلز سنگین و ضخیم بسیار ایده آل است.

حمل آب

برای حمل آب میتوانید از ظرفهای ساخته شده از چوب درخت نخان، بامبو و یا از پارچه شلوار و یا بلوز استفاده کرد.

پختن از طریق انعکاس گرما

آتشی برپا کنید، درکنار آن صفحه چوبی برآمده ای قرار دهید که گرما را به طرف جلو براند. با استفاده از چوبهایی به طول ۳ پا (۱ متر) بستری مناسب از ذغال تهیه کنید. برای بدست آوردن این ذغال در مواقعی که عجله دارید از چوبهای سخت، چه سبز و چه خشک، استفاده کنید، این چوبها را با شکافتن به تکه هایی با ضخامت 2 اینچ تبدیل کنید. برای طولانی تر کردن عمر ذغالها آنها را به وسیله خاکستر و یا پوسته درختان بپوشانید طوری که مقدار اکسیژن مورد نیاز برای سوختن آنها را محدود کنند. در هوای مرطوب خاکسترها را نیز با پوسته های بزرگ و سبز درختان بپوشانید.

پخت و پز بر روی تخته چوب

برای پختن، ماهی، تکه گوشت، سبزیجات و مرغ، یک صفحه چوبی محکم بیابید. آن را با زاویه ای مناسب در فاصله ۱۲ اینچی (۳۰ سانتیمتری) آتش مستقر کنید. قبل از قرار دادن غذا بر روی آن، آن را گرم کنید. وقتی داغ شد روغن و یا چربی حیوانات را بر روی سطح آن بمالید. از طریق سیم و یا گیره هایی آن را بر روی سطح متصل کنید. با گرم کردن حتی یک

طرف ماهی این غذا پخته میشود، ولی گوشت را باید برگردانید.

فر منعکس کننده

میتوانید با صفحه آلومینیومی عریضی یک فر انعکاسی بسازید:

آتش را درمقابل دیواره ای از چوب تر و یا سنگ برپا کنید. این باعث بازگشت گرمای بیشتر به درون فر میشود. فر در طرف دیگر آتش، روبروی دیواره سنگی، بنا نهاده میشود. قسمتی از صفحه آلومینیومی که به عنوان ماهی تابه از آن استفاده میکنید را باید بر روی سطحی صاف از سنگ و یا ماسه قرار دهید. فر را طوری برپا کنید که باد از پشت و یا از کناره ها به آن برخورد کند. دود آتش نباید به غذای روی سطح فر برخورد کند در این صورت غذا دودی میشود.

ورقه آلومینیومی باید تمیز و شفاف بماند.

دستتان را بر روی صفحه آلومینیومی قرار ندهید، میتواند بسیار داغ باشد.

آتش را شعله ور نگه دارید که بتوانید از جریان گرمایی پیوسته ای برای پخت غذا بهره مند شوید.



روشن کردن آتش با ذره بین



روشن کردن آتش با ذره بین



روشن