

УДК 796.51

ББК 75.81

P83

Научный редактор *И. Н. Дьяков, к.б.н.*
Художник-иллюстратор *Анна Куликова*
Автор обложки *Маргарита Чечулина (Greta Berlin)*

Рудашевский Евгений.

P83 Голод / Евгений Рудашевский ; [науч.ред. И. Н. Дьяков ; худож. Анна Куликова ; авт. обл. Маргарита Чечулина (Greta Berlin)] : [для сред. и старш. школ. возраста : 12+] — М. : КомпасГид, 2018. — 160 с. : ил. — (Экстремальный пикник. [Кн. 3]).

ISBN 978-5-00083-439-8

Никогда — слышите? — никогда даже не открывайте эту книгу! Стоит вам прочитать несколько страниц, и маячащие на горизонте Большие Приключения схватят за горло и утащат за собой. Если вы превратитесь в заядлого путешественника — мы не виноваты, предупреждали же! Если отправитесь в поход лишь мысленно, по страницам книги — пожалуйста, так-то уютней.

Евгения Рудашевского вовремя не предупредили: вот он и перечитал вдоль и поперёк Фенимора Купера, Майн Рида, Конан Дойла — и стал-таки настоящим путешественником. И ещё — писателем: в повести «Здравствуй, брат мой Бзоу!» рассказал об Абхазии, в книге «Куда уходит кумуткан» — о Байкале, в романе «Солонго. Тайна пропавшей экспедиции» — о Восточном Саяне, и везде автор бывал сам.

«Экстремальный пикник» — это коллекция мини-энциклопедий о том, как вести себя в многодневном походе, на семейном пикнике, в виртуальном странствии.

«Голод» — третья книга серии. Как и все, она разделена по уровням сложности ситуаций: зелёный — всё в штатном режиме, жёлтый — у вас возникли некоторые трудности, красный — серьёзные проблемы.

В «зелёных» главах автор объясняет основы основ: как рассчитать рацион для похода, как приготовить самые вкусные походные блюда. Вы узнаете много интересного. Как вам, например, тот факт, что даже лежа на диване человек расходует энергию? Её тоже нужно восполнять, не говоря уж о бесчисленных калориях, что тратятся, когда вы продираетесь через чащу. Если же все запасы уже съедены, а идти ещё далеко, поможет «жёлтый» раздел: о подножном корме, заначках и чужих тайниках Евгений Рудашевский рассказывает красочно и в деталях. «Красный» раздел рассчитан на отчаянных экстремалов: как перетерпеть голод, перекусить червяком или жуком, поймать рыбу голыми руками.

Не обходятся уважающие себя путешественники или отпускники и без развлечений, а потому советы, как удивить-порадовать спутников и не оставить их голодными (специальная глава в конце), помогут не меньше. Чувствуете зов Больших Приключений? Так будьте к ним готовы!

УДК 796.51

ББК 75.81

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения издательства «КомпасГид».

© Рудашевский Е. В., текст, 2018

ISBN 978-5-00083-439-8

© ООО «Издательский дом «КомпасГид», 2018



Старые ботинки на ужин



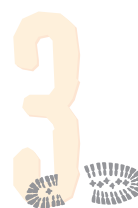
Что ни говори, а брюхо — основа основ человеческой природы.

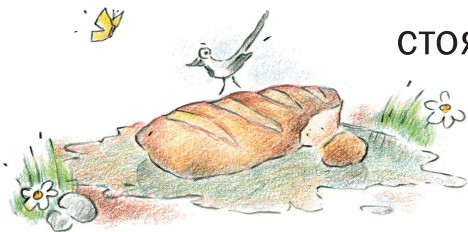
*Фенимор Купер.
«Следопыт»*

Палатки были поставлены... и в ведре варился суп, припахивающий дымком, невольно приправленный мошкой, но замечательно вкусный и несравнимый с городским супом, приготовленным по всем правилам кулинарного искусства.

*В. В. Арсеньев.
«Тропой, завещанной Дерсу...»*

Если вы никогда не голодали, то удивитесь, узнав, что у настоящего голода есть вкус и запах. Для меня голод пахнет мокрым хлебом. В начале 1990-х мои молодые родители





жили бедно. Полноценный обед для нас был редкостью. Как-то, увидев, что в весенней луже за нашим домом лежит большой ломоть настоящего батона, я сразу выскочил во двор. Воровато озираясь, прокрался вдоль изгороди. Схватил хлеб и с жадностью съел его в ближайших кустах. Съел без остатка. И на всю жизнь запомнил его вкус. Вкус мокрого хлеба.

Для моего дедушки голод пахнет мелом. В послевоенные годы он жил в Одессе. Тогда ещё семилетний мальчишка, дедушка не раз принимался грызть школьные мелки, надеясь, что они хоть отчасти заменят ему настоящий завтрак.

У **Джона Франклина**, известного путешественника, исследователя Арктики, слово «голод» вызывало горький привкус: он вспоминал кожаные голенища, которые ему с товарищами пришлось есть на севере Канады. Его так и называли: «человек, который съел свои башмаки». Над ним посмеивались, не понимая, насколько трудным был его путь. История Франклина — одна из наиболее ярких в летописи первооткрывателей. И главное в ней то, что он вернулся к семье вопреки всему, прожил долгую жизнь.





Впрочем, под старость Франклин отправился в новую экспедицию, в поисках Северо-Западного прохода*, и уже там, среди паковых** льдов Арктики, всё-таки скончался от голода и холода. Правду говорят: кому суждено быть повешенным, тот не утонет.

Любовью к башмакам отличался не только Франклин. Надо полагать, любой уважающий себя путешественник рано или поздно проявляет гастрономический интерес к своей обуви. Воз-

* Северо-Западный проход — северный морской путь между Атлантическим и Тихим океанами через моря и проливы Канадского Арктического архипелага.

** Па́ковый лёд — многолетний лёд в полярных водах.



можно, наиболее умудрённые из них могли бы при желании прославиться в кулинарной области, написав занимательную поваренную книгу с каким-нибудь интригующим названием, например «Тысяча и один рецепт для старых подмётков» или «Вкусовая палитра домашних тапочек», но лучше — «Блюда из ботинок: с подливой и без».

Вы улыбаетесь? *Гаспар де Карвахаль*, автор **«Повествования о новооткрытии достославной Великой реки Амазонок»**, не разделил бы вашего веселья. Неудивительно, если вспомнить, о чём он писал: «Из-за нехватки съестного мы впали в крайнюю нужду и питались лишь кожей, ремнями да подмётками от башмаков, сваренными с какой-либо травой; и столь слабы мы были, что не могли держаться на ногах».

«Повествование о новооткрытии достославной Великой реки Амазонок» Гаспара де Карвахалья — краткий, скупой рассказ о путешествии Франсиско де Орельяны, которого называют первооткрывателем реки Амазонки. Любителей остросюжетных поворотов и задушевных диалогов «Повествование» не заинтересует, однако именно с таких произведений начинается любовь к географической литературе. Найти отдельное издание будет сложно. Лучше искать в сборниках, таких как «Открытие Великой реки Амазонок», или в интернете.

6





Как вы догадались, речь в этой книге пойдёт не о ленивой прогулке к холодильнику, где вас ждут вчерашние пельмени с майонезом, не о поедании блинов на областных соревнованиях среди обжор и дармоедов. Речь пойдёт о голоде, подстерегающем вас в диком походе. Он не так страшен, как жажда, о которой мы успели поговорить в предыдущей книге из серии «Экстремальный пикник», и всё же подготовиться к нему нужно с не меньшим вниманием.

Можно было бы посвятить такую книгу землеройкам — а они любят путешествия не меньше, чем люди, — но землеройке отправиться в поход значительно сложнее. И дело не в том,



3





что сейчас в туристических магазинах предпочтение отдаётся исключительно людям: купить удобный рюкзак, котелок или спальник для землеройки всё сложнее, да и цены на них отчего-то становятся всё выше.

Дело в том, что у этих милейших крохотных созданий необычно быстрый обмен веществ. Настолько быстрый, что землеройка вынуждена каждый день съесть корм, общий вес которого превышает её собственный! Более того, несчастный зверёк может умереть от голода, если останется без пищи всего на три часа! Этим землеройки напоминают англичан с их завтраком, вторым завтраком, обедом, перерывом на чай и ужином... Только представьте, какую трудную жизнь они ведут: не успел толком отдохнуть от утренней овсянки, как нужно браться за йоркширский пудинг, ростбиф или варёные яйца в панировочных сухарях. Я ничуть не преувеличиваю! Если не верите мне на слово, спросите знакомых англичан или землероек: уверен, они расскажут вам много интересного.

Нам же с вами, к счастью, можно ограничиться трёхразовым и даже двухразовым, впол-



не скромным питанием, а смерть нам не грозит даже после недельной голодовки.

Как и в двух предыдущих книгах, все ситуации здесь разделены по уровню сложности: от **зелёного** (самого простого) до **красного**.



Но открою вам небольшой секрет. В «Голоде» появится новый уровень — чёрный. Читать его разрешается исключительно втайне от родителей, спрятавшись под одеялом и заготовив под подушкой сытную закуску (больше всего подойдут рыбные котлеты с пюре или запечённые в горшочке баклажаны с орехами).

Впрочем, не стоит заранее пугаться. Прежде всего я расскажу вам, как правильно и вкусно питаться в лесу, если под рукой не оказалось ни газовой плиты, ни холодильника. Как из консервов и подножного корма сварить обед, который после долгого дня в пути покажется вам роскошным и запомнится больше любых походов в ресторан. Как подготовиться к путешествию и даже в экстремальной ситуации не узнать, чем пахнет и каким бывает на вкус настоящий голод.



Зелёный уровень сложности



Прославленный в XIX веке и благополучно забытый в наши дни немецкий химик **Юстус Либих** утверждал, что человеческое тело — это не что иное, как сложно сконструированная печь, а пища — топливо, которым мы поддерживаем горение в лёгких. Затрудняюсь даже предположить, что именно горело в лёгких этого замечательного учёного. Возможно, сказывалось чрезмерное увлечение табаком, конечно, недопустимое для настоящего путешественника. Однако образ еды как топлива, которое мы забрасываем в печку своего желудка, удачно передаёт суть походного питания.

10

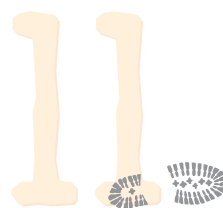


Безусловно, поход — это романтика. Это единение с природой, возможность отрешиться от мирских забот и предаться созерцанию того, как покачивается на ветру пырейник. Позабыв шум городских улиц, вы следите за упругим полётом сокола, а небо над вами стелется безбрежным океаном свободы и чистоты. Вы вдыхаете сытные запахи леса, угадываете десятки оттенков закатного горизонта. Вам легко и просторно.



Так всё и бывает — ровно до того злосчастливого момента, когда вы делаете свой первый походный шаг. И вот уже спину гнёт беспощадный рюкзак, вас осаждают полчища разъярённого гнуса, будто нарочно постившегося последний месяц, чтобы теперь искусать вас до зудящих волдырей, а закатного неба и не видно — его загородили грозовые тучи. Вся романтика остаётся на бумаге.

В походе человек из драгоценного сосуда, полного возвышенных мыслей, неизбежно превращается в обыкновенный паровоз, а его желудок — в заурядную топку, куда нужно время от времени подбрасывать новое топливо. В этом уважаемый Либих был прав.



Калории*

Каждая съеденная крошка переваривается и наполняет наше тело энергией, которую мы в дальнейшем расходует на передвижение в походе. Впрочем, не только на передвижение. Наше тело не знает настоящего отдыха, трудится без остановок с первой же секунды появления на этот свет. Когда вы, подбив себе перину, укрывшись тёплым стёганым одеялом, ложитесь спать, сердце, желудок и другие органы продолжают работать. Сердце гонит кровь по венам, а желудок, ворча и чертыхаясь, пытается переварить всё, что вы успели нахватать во время ночной вылазки к холодильнику или походному котелку.



Каждому органу для работы необходима энергия. Без неё он заглохнет, как автомобильный мотор без бензина.

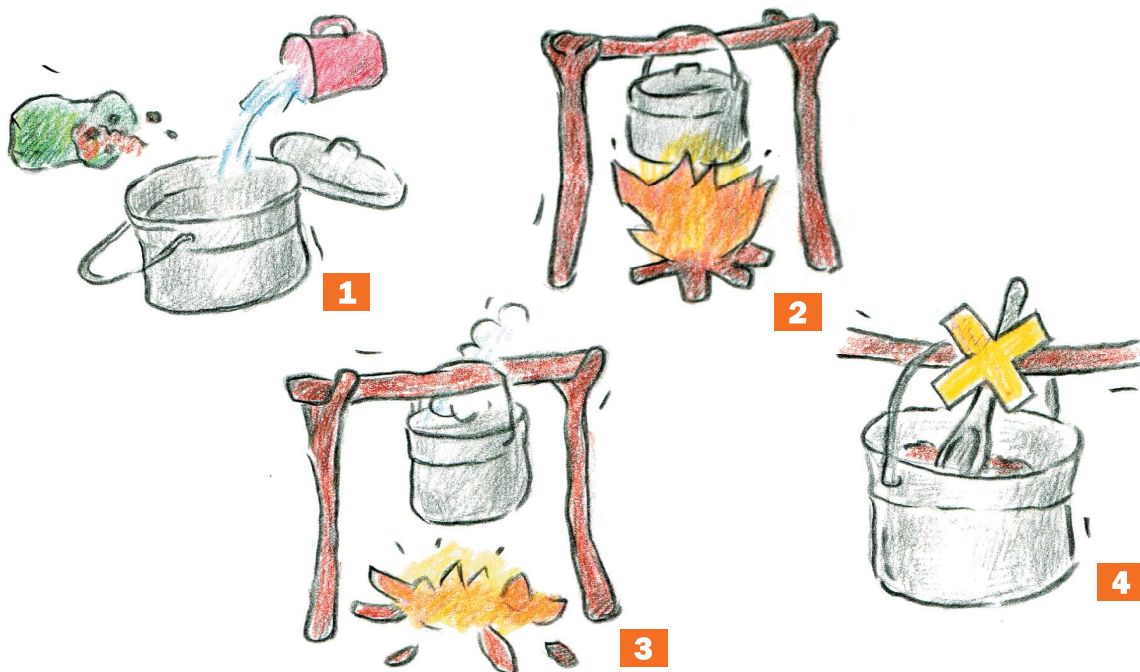
* Калория (от латинского *calor* — тепло, жар) — единица энергии. 1 калория равняется количеству теплоты, необходимому для того, чтобы нагреть 1 грамм воды на 1 °С. Практика показывает, что эта формулировка становится понятной после третьего прочтения подряд (или не становится).

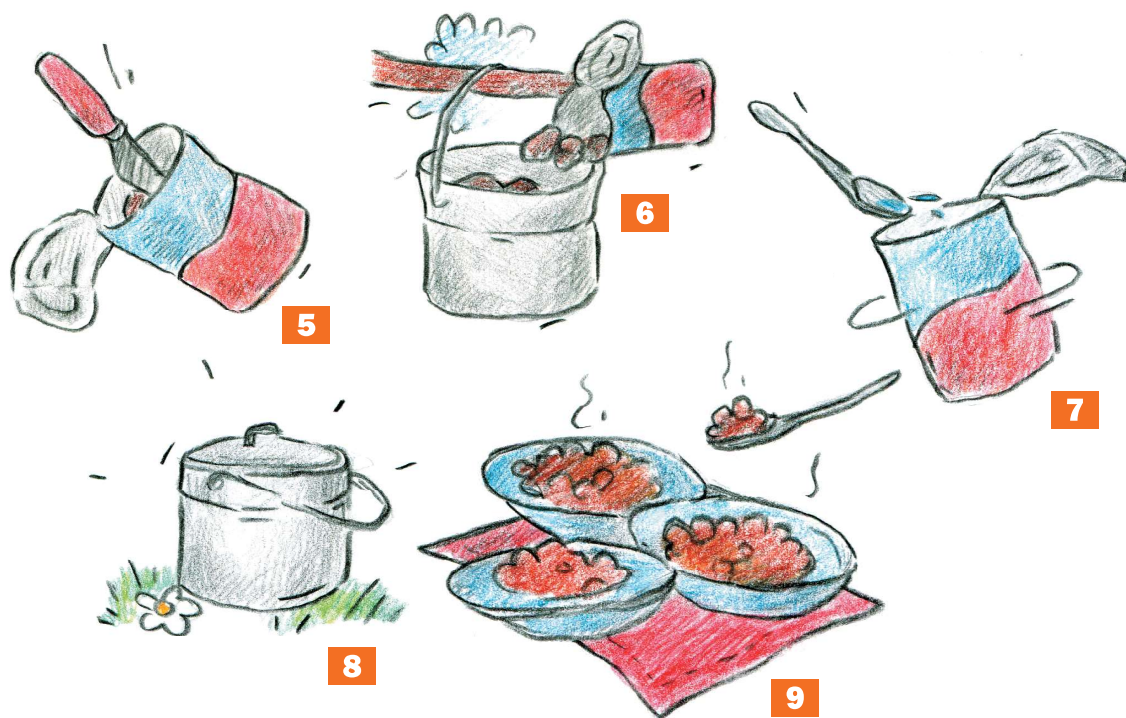
12



ГОТОВИМ ГРЕЧКУ С ТУШЁНКОЙ

1. Засыпать в котелок крупу. Посолить. Залить чистой холодной водой (на один стакан крупы — три стакана воды), прикрыть крышкой.
2. Повесить котелок над сильным огнём.
3. Как только вода закипит, разворошить костёр так, чтобы кипение ослабло (или сдвинуть котелок в сторону, если это позволяет костровая конструкция), приоткрыть котелок, а через пять-десять минут вовсе снять крышку.
4. Ни в коем случае не перемешивать содержимое котелка! Гречка не любит, когда её тревожат.





- 5.** Открыть банку тушёнки. Ножом перемять в банке мясо, перемешать его с жиром, так чтобы не осталось крупных кусочков (лавровые листочки можно выбросить).
- 6.** Когда бóльшая часть воды испарится, когда над кашей пойдут аппетитные коричневые пузыри, вывалить измельчённую тушёнку в котелок.
- 7.** Ложкой зачерпнуть из котелка воду, залить её в пустую консервную банку, взболтать как следует, чтобы снять последний налёт жира со стенок, и вылить назад, в котелок.
- 8.** Через две минуты снять котелок, закрыть и поставить в стороне. Дать потомиться ещё пять минут.

14



9. Приступить к распределению порций. Себе в тарелку под покровом ночи (если речь идёт об ужине) стараться зачерпнуть побольше кусочков тушёнки, а затем громко причитать, что мясо как-то уж совсем разварилось и его почти не заметно в каше (чтобы не возникло подозрений!).

Удивительно, но во время сна, то есть в минуты, когда вы лежите неподвижно, в полном расслаблении — никуда не идёте, не рубите дрова, не вскрываете консервные банки, — в эти благодатные мгновения ваше тело за семь часов расходует 325 килокалорий! * Столько же энергии вы затратите на двухчасовую прогулку по степной долине.

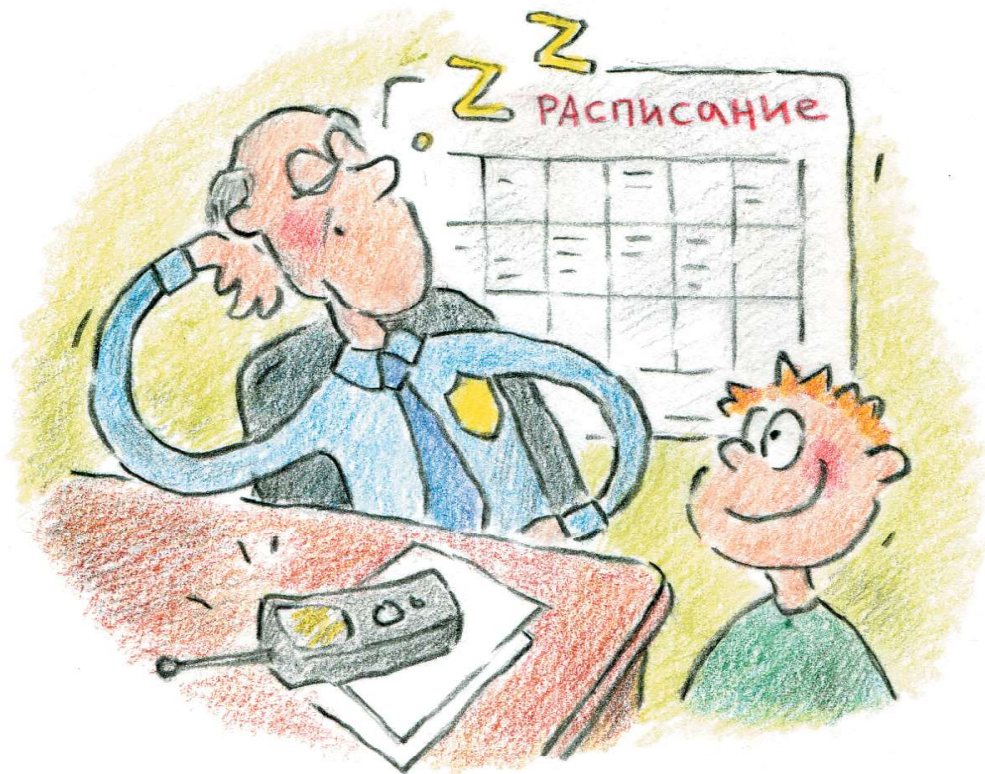


Пусть теперь кто-то скажет вам, что дневной сон на диване — это безделье! Это самый настоящий труд, который под силу лишь отважному человеку.

И если вы увидите, как спит охранник или гардеробщик в вашей школе, ни в коем случае

* Здесь и дальше расход и потребление калорий приводятся из расчёта на человека весом 50 кг (т. е. на худенького взрослого или на вполне упитанного подростка). Не забывайте, что все указанные цифры — приблизительные.





не мешайте ему, знаете: он занят таким же трудным ответственным делом, как и большинство наших чиновников. Неудивительно, что, проснувшись после долгой ночи, мы хотим отдохнуть ещё несколько минут, перевести дыхание, прежде чем подняться с кровати, — и скорее на кухню.



Однажды я отправился в небольшое байдарочное путешествие вдоль морского берега Черногории. С тех пор не перестаю восхищаться людьми, с которыми познакомился в этой чудесной стране, — точнее, их отношением к жизни. Мудрый народ, черногорцы без всяких научных изысканий, без высчитывания калорий,



издревле знали, до чего это нелёгкий труд — отдыхать! Только вслушайтесь в замечательные черногорские поговорки, любую из которых я, став графом или маркизом, непременно разместил бы на своём фамильном гербе:

- 👉 отдохни днём, чтобы ночью ты мог поспать;
- 👉 если видишь, что кто-то отдыхает, — помоги ему;
- 👉 когда случайно захочешь поработать, сядь, подожди — это пройдёт;
- 👉 человек родился усталым и живёт, чтобы отдохнуть.



Расход калорий в нашем организме не останавливается ни на мгновение:

- 👉 получасовой завтрак отнимает 40 ккал;
- 👉 получасовой отдых на стуле отнимает 35 ккал;
- 👉 получасовое мытьё посуды отнимает 60 ккал.

Этот список можно продолжать бесконечно. Даже банальное моргание требует энергетических затрат (к сожалению, никто из учёных пока что не удосужился посчитать, сколько именно



калорий отнимает у человека этот напряжённый труд, благодаря которому мы увлажняем поверхность наших глазных яблок).



Однако не всё так печально. **Природа наградила нас удивительной способностью — толстеть, то есть откладывать определённое количество энергии про запас.**

В следующий раз, когда кто-то посмеет обвинять вас в чрезмерной полноте, можете смело отвечать, что в действительности вы, в отличие от прочих бездельников, готовитесь к походу — отращиваете аварийный питательный запас.

У человека массой 50 кг энергетические резервы организма достигают 115 тысяч ккал.



Почти половину этого резерва можно израсходовать без явной угрозы для жизни. Значит, у вас всегда под рукой (точнее, под лядками) хранится около 55 тысяч ккал свободной энергии.

Так ли это много? Обратимся к калькулятору. В состоянии абсолютного покоя мы расходует около одной килокалории в час

18



на один килограмм нашего веса. Получается, что ваши 50 кг требуют 1200 ккал в сутки. Тут мы учитываем только работу лёгких, сердца, мозга, печени и других органов. То есть спать без ощутимого вреда для здоровья вы можете почти 40 суток непрерывно. При этом желательно не ворочаться, лишний раз не моргать и, уж конечно, не храпеть.

Если же к этому расходу энергии добавить необходимость идти с тяжёлым рюкзаком, ставить палатку, рубить дрова, наконец отмахиваться от назойливых комаров, то энергетические затраты в сутки составят около 2600 ккал*, а это — лишь **двадцать дней, после которых наступит полное истощение.**



* В экстремальных походах, при штурмовых усилиях это значение у взрослых походников может подняться до 8000 ккал. Однако такой уровень энергетических затрат доступен только большим профессионалам и безумцам.





Должен вас успокоить: до полного истощения вы вряд ли дойдёте. В условиях похода смерть настигнет вас значительно раньше.



На десятый день голодовки вы почувствуете невыносимую слабость, все ваши реакции замедлятся, способность принимать быстрые и верные решения снизится. Как следствие, у вас будет больше шансов подвернуть ногу, упасть с обрыва, замёрзнуть в холодную ночь, потерять снаряжение, в раздражении выйти ругаться с медведем и т. д. **Об этих замечательных особенностях голода мы поговорим в красном уровне сложности.**

Пока что уровень у нас вполне зелёный, а это значит, что наш рюкзак полон самой разнообразной снеди, и единственной проблемой остаётся выбор, что бы особенного съесть на ужин, или, как бы сказал неопрятный интеллектуал Изя Кацман из «Града обреченного» **братьев Стругацких**: «Что бы такое выбрать пожрать этакое? Ещё не жратое?»

Фантастическая повесть **Аркадия и Бориса Стругацких** «Пикник на обочине» — культовое для многих походников произведение. Мне и сейчас выход в глухую тайгу кажется своеобразным путешествием в Зону — таинственное,

20

