

Rádcovský tábor sv. Jiří



Táborová kuchyně

Michal Vaněček - Vendy

2013

POTRAVINY A VAŘENÍ NA TÁBOŘE

Strava na táboře má být pestrá, bohatá na vitamíny na první pohled musí jídlo lahodit oku. Proto také nezanedbáváme upravení stolů. Pokud to okolnosti a suroviny dovolí podáváme co nejčastěji zeleninu a ovoce v syrovém stavu. Pokud už ji musíme tepelně upravovat, vaříme – dusíme co možná nejkratší dobu, aby ztratila co nejméně vitamínů. Uskladnění potravin v přírodě: při plánování táborových staveb pamatujeme na kuchyňský sklípek pro uskladnění potravin kterým škodí teplo. I suché potraviny je důležité zabezpečit před lesní zvěří. Výběh potravin: pro táborové vaření vybíráme suroviny, které nepodléhají zkáze. Při nakupování pamatujeme vždy na to, že rizikové potraviny musíme zpracovat ihned. Rizikové potraviny: vejce, mleté maso, majonézy, měkké salámy a uzeniny. Třídění a likvidace odpadů. Čistota půl zdraví platí v táborové kuchyni dvojnásob! Kamna: pokud možno taková, aby se na nich dalo vařit ve dvou nádobách najednou. Ideální je postavit kamna i s troubou: pestřejší jídelníček.

NORMOVÁNÍ A VYBAVENÍ KUCHYNĚ

Toto nejsou železná pravidla. Je vhodné upravit dle stravovacích návyků v oddíle.

Pití: 2 l osoba / den

Chléb, pečivo: 1/3 na osobu a víkend

Kaše, vločky: 0,5 kg pro 5 – 7 táborníků

Rýže příloha, rizoto: 3,5 kg pro 42 táborníků

Těstoviny, špagety – 1 balení (500g) 4 táborníci, 1 balení kolínek, vrutů – 5 táborníků

Brambory: 1 kg v uvařeném stavu pro 4 osoby

Polévka: 0,3 l pro 1 osobu

Hrách: 0,5 kg pro 10 táborníků

Čočka: 0,5 kg pro 12 táborníků

Puding: 0,3 l pro jednu osobu

Cibule: 1 kg na osobu a týden, česnek: 1 hlavička na 1 osobu a týden

Kořenící přísady na tábor: cukr, sůl, čaj, olej, skořice, pepř, kmín (mletý – drcený), majoránka, paprika, kečup, marmeláda, ocet, rozinky, (oříšky a slunečnice), hořčice, nové koření a pepř v celku, bobkový list, vegeta bez glutamátu, melta.

DOBŘÉ RADY

Čočka nabobtná za dopoledne, přes noc je to lepší (a vaří se pak 10 min). Hrách, fazole máčet přes noc a vodu vylít (vyluhují se tam nadýmavé sacharidy). Jak uvařit puding – puding dobře rozmíchej v trošce mléka (2 pudinky snadno rozmícháš v 1 dcl) a vlij do zbytku horkého oslazeného mléka, míchej do zhoustnutí – pak nebudou v pudinku žmolky. Mléko vař na vodní lázni, nepřipalí se. Zeleninu a ovoce nakrájej, druzí si spíš vezmou. Kaše a rýže se výborně připalují, použij hrnec bez připálenin a odprýskaného smaltu – v těchto místech se jídlo obvykle připaluje nejsnáze. Nejvýhodnější dřevo na topení v táborové kuchyni je borovice a smrk, nejméně tepla dává modřín. Z listnatých stromů má nejvýhřevnější dřevo buk, javor a olše, nejhorší je lípa a vrba. Krupicová kaše - přiměřenou hustotu dostaneš z 6-7 vrchovatých polévk. lžic na 1 l mléka, sypej za stálého míchání až do vařícího mléka (méně připalíš).

(micro), zástěry igelitové, folie potravinářská, pytle igelitové na odpad?

JÍDELNÍČEK

Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře
1. den So 17.8.	Rohlík, džem, nutela, čaj	Jablko	Hov.vývar s nudlemi. Sekaná, rajska omáčka, těstoviny	Čerstvá zelenina (mrkev, okurka)	Rýže se zeleninou alla rizoto, sýr
2. den Ne 18.8.	Chléb s vajčkovou pomazánkou, čaj	Ovocný salát	Zeleninová s kapáním. Moravský brabec, červené zelí, br. knedlík	Jogurt	Gulášová polévka s chlebem
3. den Po 19.8. (nákup)	Chléb s rybičkovou pomazánkou, čaj	(mimo tábor) Jablko	(mimo tábor) (chléb, paštika, sýr, okurka)	(mimo tábor) Sušenka	Boloňské těstoviny
4. den Út 20.8.	Rohlík, džem, kakao	Zeleninový salát	Kuřecí se zeleninou. Kuře na paprice s rýží	Puding s piškoty	Hrstková polévka, chléb
5. den St 21.8. (nákup)	Poridge, čaj	Jablko	Cibulačka. Br. knedlíky, zelí s uzeným a opečenou cibulkou	Sušenka	Knedlíky s ovocem
6. den Čt 22.8.	Párky, chléb, čaj	Tvarůžek s ovocem	Kulajda. Karbanátky, br. kaše, okurka	Müslý tyčinka	Čočka s vejcem a okurkou
7. den Pá 23.8. (nákup)	Cereálie s mlékem	Ovocný salát	Kvěťáková. Vdolečky s povidly a tvarohem, čaj	Jogurt	Bramboračka, chléb
8. den So 24.8.	Rohlík se sýrovou pomazánkou, čaj	Mrkvový salát s ananasem	Hovězí se zeleninou. Segedýnský guláš, h.knedlík	Čerstvá zelenina (okurka, rajče)	Bramborové šišky s mákem, čaj
9. den Ne 25.8.	Chléb s budapeštskou pomazánkou, čaj	balíček na cestu (chléb, trv. salám, sýr jablko)			