Kuchař / Kuchařka

Baví mě příprava jídla, umím krájet a dokážu pro ostatní samostatně připravit jednoduchá jídla. V domácí ani oddílové kuchyni se neztratím.

1. **Chléb nebo jednohubky.** Se šestkou nakoupíme suroviny a připravíme jednohubky nebo obložený chléb. Do rámečku nakreslím nebo jinak znázorním suroviny, které jsme použili.
2. **Vaření.** Na schůzce, výpravě nebo táboře uvařím společně s ostatními jednoduché jídlo bez použití polotovarů pro celou šestku.
3. **Krájení.** Nakrájím zeleninu na salát, cibuli do jídla. Rozkrojím housku, rohlík nebo bagetu. Nakrájím bochník chleba na rovné krajíce.
4. **Mazání pečiva.** Namažu nakrájené krajíce chleba máslem/marmeládou/pomazánkou. Krajíce jsou namazané rovnoměrně až do okrajů, nic není upatlané.
5. **Prostření stolu.** V domácích podmínkách připravím stůl na oběd nebo večeři pro rodinu, vyfotím a po jídle stůl zase uklidím.

6. **Skladování potravin.** Doma nebo na táboře pomohu uklidit nákup. Vše umístním tak, jak to daná potravina vyžaduje: do chladu, do temna, do sucha, do určené nádoby. U vybraných potravin najdu datum trvanlivosti a ukážu, kterou potravinu je potřeba do kdy spotřebovat.
7. **Mytí nádobí.** Doma nebo na výpravě třikrát umyju společné nádobí po hlavním jídle.
8. **Brambory.** Oškrábu půl kila brambor.
9. **Vaření na ohni.** Uvařím na ohni čaj a jedno jednoduché jídlo.
10. **Zelenina.** Připravím dvě zeleninová jídla – jedno ze syrové zeleniny a jedno ze zeleniny po tepelné úpravě – pro rodinu nebo šestku. Použiji vhodnou zeleninu, pořádně ji omyji a odkrojím části, které se nejí.

Splněno dne:

Podpis vedení oddílu: .....

SKAUT

ŠTIČÍ KUCHAŘKA

Naší snahou nejlepší buď čin!

Kuchařka 7. oddílu vodních skautů Štiky Hradec Králové

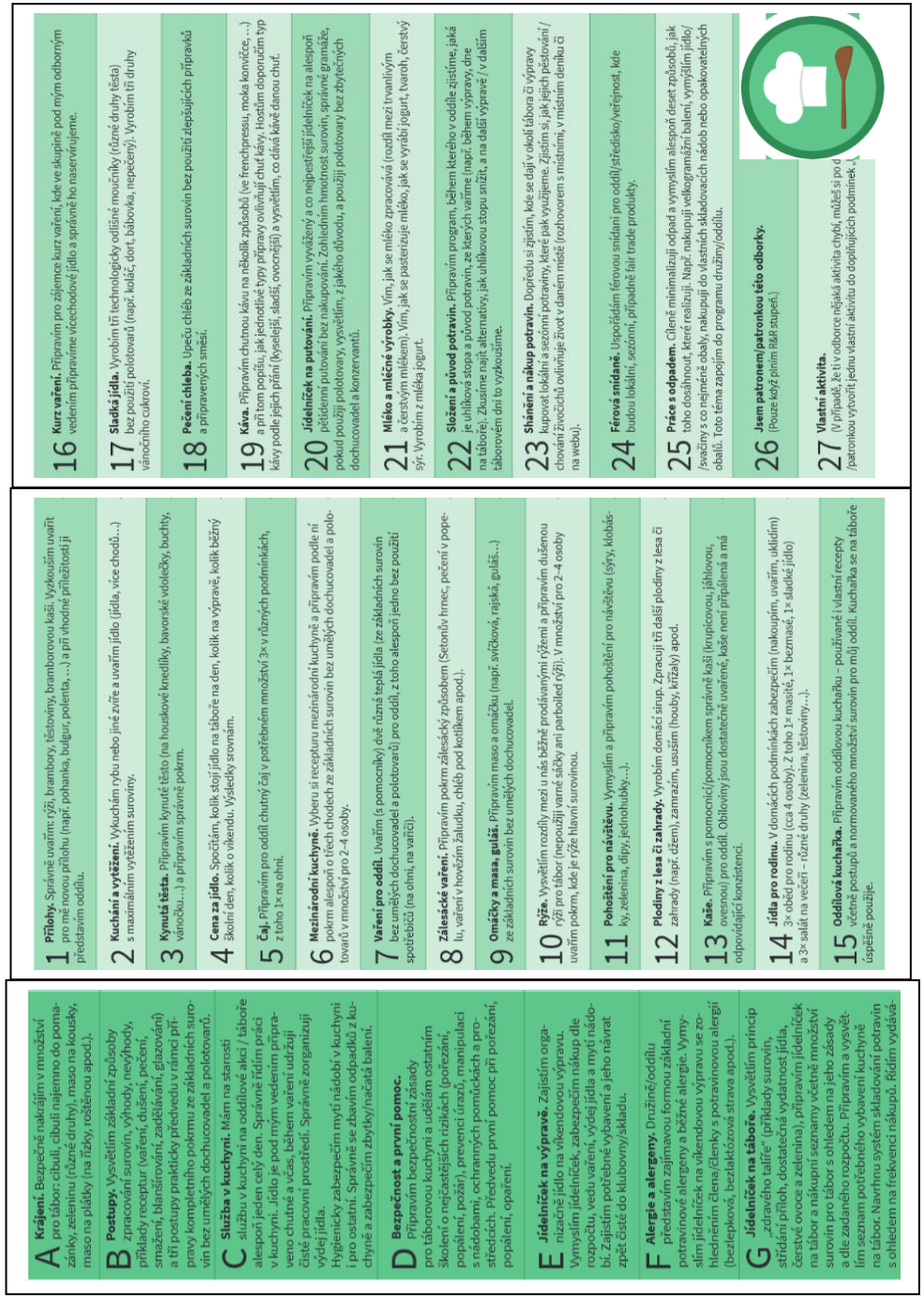
Proč je potřeba tato kuchařka

Štičí kuchařka je nepostradatelnou součástí štičích výprav a táborů. Díky ní nepřekáží posádkám při vaření žádný dospělý a na své dílo můžou být tak náležitě pyšné, neboť ho zvládnou zcela samy. Tábor se obejde bez kuchaře. Díky nepředvídatelnému přístupu každé z posádek se jídla nikdy neomrzí, protože ač je recept stejný, výsledné jídlo pokaždé chutná jinak.

Recepty jsou napsány tak, aby jim porozuměli i naprostí začátečníci. Nenajdete zde žádná divná kuchařská slova a vše je vysvětleno naprosto jednoduše. Proto ve Štičí kuchařce nalézají zalíbení i štičí rodiče, především tatínkové, kteří byli zanecháni na víkend o samotě, v horším případě i s potomky. Všechna jídla zvládnete s obyčejným náčiním a bez elektrických spotřebičů. Už dávno víme, co se může při vaření přihodit za nepochopitelné problémy, a tak u každého receptu najdete tipy na jejich řešení.

Ale pozor!

Všechny recepty jsou rozpočítány na 25 osob! Varujeme tímto opět zejména tatínky vařící si o víkendu a rovery na studentských kolejích!



A Krájení. Bezpečně nakrájím v množství pro tábor: cibuli, cibuli najemno do pomazánky, zeleninu (různé druhy), maso na kousky, maso na plátky (na řízky, rošštěnou apod.).

B Postupy. Vysvětlím základní způsoby zpracování surovin, výhody, nevýhody, příklady receptur (vaření, dušení, pečení, smažení, blanšírování, zaoštěvání, glazování) a tři postupy prakticky předvedu v rámci přípravy kompletního pokrmu ze základních surovin bez umělých dochucovadel a polotovarů.

C Služba v kuchyni. Mám na starosti službu v kuchyni na oddílové akci / táboře alespoň jeden celý den. Správně řídím práci v kuchyni. Jídlo je pod mým vedením připraveno chutně a včas, během vaření udržuji čisté pracovní prostředí. Správně zorganizuji výdej jídla.
Hygienicky zabezpečím mytí nádobí v kuchyni i pro ostatní. Správně se zbavím odpadků z kuchyně a zabezpečím zbytky/načatá balení.

D Bezpečnost a první pomoc. Připravím bezpečnostní zásady pro táborovou kuchyni a udělám ostatním školení o nejčastějších rizicích (pořezání, popálení, požár), prevenci úrazů, manipulaci s nádobami, ochranných pomůckách a prostředcích. Předvedu první pomoc při pořezání, popálení, opaření.

E Jídelníček na výpravě. Zajistím organizačně jídlo na víkendovou výpravu. Vymyslím jídelníček, zabezpečím nákup dle rozpočtu, vedu vaření, výdej jídla a mytí nádobí. Zajistím potřebné vybavení a jeho návrat zpět čisté do klubovny/skladu.

F Alergie a alergeny. Družině/oddílu představím zajímavou formou základní potravinové alergeny a běžné alergie. Vymyslím jídelníček na víkendovou výpravu se zohledněním člena/členky s potravinovou alergií (bezlepková, bezlaktózová strava apod.).

G Jídelníček na táboře. Vysvětlím princip „zdravého talíře" (příklady surovin, střídání příloh, dostatečná vydatnost jídla, čerstvé ovoce a zelenina), připravím jídelníček na tábor a nákupní seznamy včetně množství surovin pro tábor s ohledem na jeho zásady a dle zadaného rozpočtu. Připravím a vysvětlím seznam potřebného vybavení kuchyně na tábor. Navrhnu systém skladování potravin s ohledem na frekvenci nákupů. Řídím vydává-

1 Přílohy. Správně uvařím: rýži, brambory, těstoviny, bramborovou kaši. Vyzkouším uvařit pro mě novou přílohu (např. pohanka, bulgur, polenta, …) a při vhodné příležitosti ji představím oddílu.

2 Kuchání a vytěžení. Vykuchám rybu nebo jiné zvíře a uvařím jídlo (jídla, více chodů…) s maximálním vytěžením suroviny.

3 Kynutá těsta. Připravím kynuté těsto (na houskové knedlíky, bavorské vdolečky, buchty, vánočku…) a připravím správně pokrm.

4 Cena za jídlo. Spočítám, kolik stojí jídlo na táboře na den, kolik na výpravě, kolik běžný školní den, kolik o víkendu. Výsledky srovnám.

5 Čaj. Připravím pro oddíl chutný čaj v potřebném množství 3× v různých podmínkách, z toho 1× na ohni.

6 Mezinárodní kuchyně. Vyberu si recepturu mezinárodní kuchyně a připravím podle ní pokrm alespoň o třech chodech ze základních surovin bez umělých dochucovadel a polotovarů v množství pro 2–4 osoby.

7 Vaření pro oddíl. Uvařím (s pomocníky) dvě různá teplá jídla (ze základních surovin bez umělých dochucovadel a polotovarů) pro oddíl, z toho alespoň jedno bez použití spotřebičů (na ohni, na vařiči).

8 Zálesácké vaření. Připravím pokrm zálesáckým způsobem (Setonův hrnec, pečení v popelu, vaření v hovězím žaludku, chléb pod kotlíkem apod.).

9 Omáčky a masa, guláš. Připravím maso a omáčku (např. svíčková, rajská, guláš…) ze základních surovin bez umělých dochucovadel.

10 Rýže. Vysvětlím rozdíly mezi u nás běžně prodávanými rýžemi a připravím dušenou rýži pro tábor (nepoužiji varné sáčky ani parboiled rýži). V množství pro 2–4 osoby uvařím pokrm, kde je rýže hlavní surovinou.

11 Pohoštění pro návštěvu. Vymyslím a připravím pohoštění pro návštěvu (sýry, klobásky, zelenina, dipy, jednohubky…).

12 Plodiny z lesa či zahrady. Vyrobím domácí sirup. Zpracuji tři další plodiny z lesa či zahrady (např. džem), zamrazím, usuším (houby, křížaly) apod.

13 Kaše. Připravím s pomocníci/pomocníkem správně kaši (krupicovou, jáhlovou, ovesnou) pro oddíl. Obiloviny jsou dostatečně uvařené, kaše není připálená a má odpovídající konzistenci.

14 Jídla pro rodinu. V domácích podmínkách zabezpečím (nakoupím, uvařím, uklidím) 3× oběd pro rodinu (cca 4 osoby). Z toho 1× masité, 1× bezmasé, 1× sladké jídlo) a 3× salát na večeři – různé druhy (zelenina, těstoviny…).

15 Oddílová kuchařka. Připravím oddílovou kuchařku - používané i vlastní recepty včetně postupů a normovaného množství surovin pro můj oddíl. Kuchařka se na táboře úspěšně použije.

16 Kurz vaření. Připravím pro zájemce kurz vaření, kde ve skupině pod mým odborným vedením připravíme vícechodové jídlo a správně ho naservírujeme.

17 Sladká jídla. Vyrobím tři technologicky odlišné moučníky (různé druhy těsta) bez použití polotovarů (např. koláč, dort, bábovka, nepečený). Vyrobím tři druhy vánočního cukroví.

18 Pečení chleba. Upeču chléb ze základních surovin bez použití zlepšujících přípravků a připravených směsí.

19 Káva. Připravím chutnou kávu na několik způsobů (ve frenchpressu, moka konvice, …) a při tom popíšu, jak jednotlivé typy přípravy ovlivňují chuť kávy. Hostům doporučím typ kávy podle jejich přání (kyselejší, sladší, ovocnější) a vysvětlím, co dává kávě danou chuť.

20 Jídelníček na putování. Připravím vyvážený a co nejpestřejší jídelníček na alespoň pětidenní putování bez nakupování. Zohledním hmotnost surovin, správné gramáže, pokud použiji polotovary, vysvětlím, z jakého důvodu, a použiji polotovary bez zbytečných dochucovadel a konzervantů.

21 Mléko a mléčné výrobky. Vím, jak se mléko zpracovává (rozdíl mezi trvanlivým a čerstvým mlékem). Vím, jak se pasteризuje mléko, jak se vyrábí jogurt, tvaroh, čerstvý sýr. Vyrobím z mléka jogurt.

22 Složení a původ potravin. Připravím program, během kterého v oddíle zjistíme, jaká je uhlíková stopa a původ potravin, ze kterých vaříme (např. během výpravy, dne na táboře). Zkusíme najít alternativy, jak uhlíkovou stopu snížit, a na další výpravě / v dalším táborovém dni to vyzkoušíme.

23 Shánění a nákup potravin. Dopředu si zjistím, kde se dají v okolí tábora či výpravy kupovat lokální a sezónní potraviny, které pak využijeme. Zjistím si, jak jejich pěstování / chování živočichů ovlivňuje život v daném místě (rozhovorem s místními, v místním deníku či na webu).

24 Férová snídaně. Uspořádám férovou snídani pro oddíl/středisko/veřejnost, kde budou lokální, sezónní, případně fair trade produkty.

25 Práce s odpadem. Cílené minimalizuji odpad a vymyslím alespoň deset způsobů, jak toho dosáhnout, které realizuji. Např. nakupuji velkogramážní balení, vymyslím jídlo/ /svačiny s co nejméně obaly, nakupuji do vlastních skladovacích nádob nebo opakovatelných obalů. Toto téma zapojím do programu družiny/oddílu.

26 Jsem patronem/patronkou této odbornky. (Pouze když jsi splnil/a stupeň.)

27 Vlastní aktivita. (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek.)

Pro zpestření táborového života a pro zmatení kontrol z Okresní hygienické stanice, je táborový jídelníček sestaven „po námořnicku“. Pro lepší porozumění, co vlastně bude k jídlu, slouží následující slovníček.

SLOVNÍČEK		
Batáty	brambory	
Bílý garnát	Tavený sýr	
Bobky mořského koníka	fazole	
Drcené perly	cukr	
Hlubinní mlži s omáčkou z medúzy	Buchtičky se šodó	Zdobené vanilkovým luskem
Houba z Rudého moře	rajče	
Houbová polévka	Rajská polévka	
Jeseteří mlíčí	jogurt	
Ježdík	nektarinka	
Káva od Žida	kakao	
Kaviárová polévka	čočková	
Korál	květák	Drcené korály – květák na mozeček
Lodní suchar	chleba	
Lodní suchárek	rohlík	
Mořské řasy	cibule	
Mořská sasanka	paprika	
Mroží kly	okurka	Čerstvé, Jemné krájené
Oči tlamovce obrovského	Tvarohové knedlíky	
Omáčka z ovoce jižních moří	Omáčka na tvarohové knedlíky	
Plankton	zelenina	Např. salát, zeleninová polévka
Ploutev rejnoka	Uzené maso	
Polární sníh	šlehačka	
Pomazánka z drobných pobřežních rybek	Rybičková pomazánka	
Pyré z mořských cvrčků	přesnídávka	
Spirulína	Těstoviny vřetena	
Sušené maso v kostkách	Masový bujón	
Sváteční suchárek	vánočka	
Teplý rum	čaj	
Treščí játra	Játrová paštika	
Tulení tuk	Tuk, olej	
Úhoř elektrický	točeňák	
Uzené plátky chapadel chobotnice	Krájený salám	
Vejce karety obrovské	vejce	
Velrybí jikry	Bramborové knedlíky - koule	Ano, víme, že velryba nemá jikry
Velrybí tuk	Tvrdý sýr	Hoblinky – strouhaný sýr
Vorvaňovina	Krupicová kaše	
Výběrový suchárek	koláček	
Vývar z lotosu	česnečka	
Žraločí mlíčí	hubolepka	

POLÉVKY

Při předávání služby Kladivounů Žralokům došlo k následující události. Kečup coby kormidelník Žraloků není spokojen s čistotou stolu a žádá nápravu. Rádio, kormidelník Kladivounů, s nechutí stůl doutírá, hadr nechává na stole a už se mu nic dalšího nechce. „Prosím tě, ukaž!“ vzdává to Kečup a vztekle mrští hadrem do vedle stojícího hrnce. „Co děláš??? Tam byla ještě zelňačka!“ protestuje Rádio. „Aha, promiň, já myslel, že e to voda z nádobí….“ omlouvá se překvapený Kečup. Milé posádky, nechť je vaše polévky lepší než tato zelňačka!

Při vaření jakékoliv polévky nezapomeň:

Přečti si recept na polévku i na hlavní jídlo. Pokud recepty obsahují stejné suroviny (třeba cibuli), nakrájej si vše najednou.

Polévku vař zároveň s hlavním jídlem. Je velkou chybou uvařit polévku a pak teprve začít číst recept na hlavní jídlo a chystat si suroviny. Oběd bude zcela jistě pozdě, a to posádky opravdu neocení!

Na jednu osobu je potřeba 200 ml hotové polévky. Čím více toho v polévce plave (brambory, mrkev, fazole…) tím méně vody je potřeba, aby vzniklo těch 200ml.

BRAMBORAČKA

Suroviny: 35 středních brambor, 10 cibulí, 6 mrkví, 3 petržele (nebo stejné množství celeru), majoránka 1 sáček, olej, sůl, hladká mouka

- Nakrájej cibuli na co nejmenší kousky svedeš
- Nakrájej zbylou zeleninu na kostičky velikosti kostky cukru
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- nasypat mrkev, petržel /celer a posypat majoránkou,
- míchat do mírného (lehce hnědého) opečení
- přisypat brambory a promíchat
- zalít studenou vodou, aby vzniklo 5 litrů polévky (pozor na Archimédův zákon!)
- osolit – 2 polévkové lžíce
- přikrýt poklicí a vařit (var=dělají se bubliny)
- var musí trvat do změknutí brambor
- než se brambory uvaří, připravit prvotřídní zavářku: do hrnku nasypat hladkou mouku (asi třetinu hrnku), pak postupně přilívat studenou vodu a míchat – vytvořit hustou kaši a postupně ji rozřeďovat na hustotu jogurtu. Mouka nesmí vytvořit cucky! Takovýchto hrnků vytvořit 1-2.
- Jakmile jsou brambory měkké, zrušit var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen)
- Pomalu a za stálého míchání vlívat zavářku
- Obnovit mírný var (např. vrácením hrnce zpět doprostřed kamen), jak se tak obsah hrnce vaří, pomalu to houstne a polévka je kalná
- Ochutnat, případně dosolit

KOLIK GRAMŮ JE:

	LŽIČKA	VRCHOVATÁ LŽIČKA	LŽÍCE	VRCHOVATÁ LŽÍCE
Hrubá mouka	4	7	10	20
Hladká mouka	4	8	10	25
Škrob	7	11	13	30
Sůl	5	9	20	30
Cukr	6	10	12	24
Vločky	3	7	10	22
Rýže, luštěniny	-	-	12	25
Olej, tuk	5	10	-	-

TEKUTINY

1 šálek	200 ml
1 lžíce	10 ml
1 lžička	3 ml
1 naběračka (ta, co máte doma)	50 ml

KOLIK TAK VÁŽÍ:

Bílek	30 g
Žloutek	20 g
Velká (normální) kostka cukru	10 g
Malá kostka cukru	5 g
Malý brambor	50 – 70 g
Střední brambor	70 – 100 g
Velký brambor	200 g
Cibule	50 g
Malé jablko	80 – 100 g

Štičí kuchařka je sice už přepočítaná na 25 osob, ale pro případ posádkového vaření se budou hodit následující údaje, kolik čeho koupit nebo nasypat do hrnce. Porce jsou na dospělého.

Maso

U mletého masa počítejme asi se 125 až 150 g na osobu. Budeme-li připravovat kuřecí, potom nakoupíme 250 až 400 g drůbeže s kostmi, nebo 150 až 200 g prsíček.

Rýže

Na hlavní jídlo musíme počítat si 100 g suché rýže. Jako příloha nám bude stačit 60 až 80 g.

Čočka/fazole

Na hlavní jídlo musíme počítat si 120g suché čočky nebo fazolí.

Brambory

1-2 ks na Štiku v případě buřtguláše, 2-3 ks na Štiku v případě přílohy, 5ks na Štiku v případě bramborové kaše.

Těstoviny

Jestliže je chceme servírovat jen jako přílohu k masu, vystačíme s 60 až 80 gramy. Na hlavní jídlo budeme potřebovat minimálně 100 g těstovin.

Štika 7-12 let: třetinová až poloviční porce (číslo vyděl třemi pro hodně malou Štiku, případně dvěma pro ostřílené žable, které už v oddíle něco zažilo).

Štika 13+: dospělá porce. Vůbec neuvažuj nad něčím menším.

CIBULOVÁ

Suroviny: 25 cibulí, olej, sůl, 3 kostky masoxu

- nakrájej cibuli na půl kolečka nebo kolečka
- dej rozehřát olej
- v dostatečně velkém hrnci (radši širší nižší než vysoký s malým dnem) rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli
- míchat do mírného (lehce hnědého) opečení
- zalít studenou vodou, aby vzniklo 5 litrů polévky (pozor na Archimédův zákon!)
- osolit – 2 polévkové lžíce, opepřit – 1 polévková lžíce
- přikrýt poklicí a vařit (var=dělají se bubliny)
- přidat 3 kostky masoxu
- var musí trvat do změknutí cibule
- Jakmile je cibule měkká, zrušit var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen). Ochutnat, případně dosolit

ČESNEČKA

Suroviny: 3-4 česneky (1/2-1 stroužek na osobu), 12 brambor, 2 sáčky celého kmínu, 0,5 - 1 kg uzeniny/slaniny, olej, sůl, 800g tvrdého sýra

- Dej vařit vodu (cca 4,5 l)
- Oloupej brambory a každou rozpul nebo rozčtvrť
- Dej brambory do vody (nemusí se ještě vařit), osol (2 polévkové lžíce) a přikryj pokličkou
- Nakrájej uzeninu na kostičky, nastrouhej sýr
- Když jsou brambory měkké, vylov je naběračkou a nech vychladnout ve vhodné nádobě
- Do horké vody (var už není nutný) rozmačkej všechen česnek, nasyp kmín, a uzeninu
- Brambory nastrouhej na struhadle a vše nasyp do polévky a zamíchej

- Při vydávání nasyp každému do polévky sýr

Pokud se zároveň vaří brambory jako příloha k obědu, je to velmi jednoduché, už se nic nevaří, jen přidává. K přílohovým bramborám přidej množství brambor na polévku. Když jsou brambory měkké, vodu neslejeme do vsakovačky, ale do čistého hrnce. A dál postupujeme podle receptu.

ČOČKOVÁ

Suroviny: 15 středních brambor, 10 cibulí, 6 mrkví, čočka 1 kg, majoránka 1 sáček, olej, sůl, česnek 1 ks (celý česnek = všechny stroužky)

- Přes noc nech namočenou čočku ve studené vodě. Dej hodně vody, čočka ji nacucne. Pokud máš červenou čočku, nenamáčej!
- Nakrájej cibuli na co nejmenší kousky svedeš
- Nakrájej mrkev a oloupané brambory na kostičky velikosti kostky cukru
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- nasypat mrkev, posypat majoránkou a přidat rozmačkaný česnek
- míchat do mírného (lehce hnědého) opečení
- přisypat čočku a promíchat
- zalít studenou vodou, aby vzniklo 5 litrů polévky (pozor na Archimédův zákon!)
- osolit – 2 polévkové lžíce
- přikrýt poklicí a vařit (var=dělají se bubliny)
- var musí trvat do změknutí čočky
- Jakmile jsou čočka i brambory a měkké, zrušit var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen)
- Ochutnat, případně dosolit
- Pokud je polévka moc řídká, přidej trochu zavářky (viz bramboračka)

ZAPEČENÉ CHLEBY

Suroviny: nakrájený chleba, klidně starý), různé zbytky – uzenina, omáčka z těstovin, guláš, kari omáčka, sýr (nastrouhaný nebo plátky)

- Krajíce rozlož na teplá až horká kamna blízko k sobě
- Po chvíli krajíce otoč
- Na každý dej omáčku a posyp sýrem nebo polož plátky
- Chleby přiklop velkým hrncem nebo více hrnci/ešusy
- Za pár minut chleby zkontroluj – pokud je sýr krásně rozteklý je čas servírovat!

BUCHTA DO PECE

Suroviny: polohrubá mouka 900 g, cukr 400 g, prášek do pečiva 3 sáčky, 3 (lépe 6) vajec, olej nebo jiný rozpuštěný tuk 400ml, mléko 900 ml, ovoce (nasbírané bobule nebo jemně nakrájené cokoliv) 2 ešusy, 3 plechy

- Rozpal pec
- Do plechů ustřihni pečící papír tak, aby na všech stranách trochu přečuhoval
- Vyber vhodnou, raději velkou nádobu
- Nasyp do ní všechno suché a **řádně promíchej!!!**
- Přidej mléko a promíchej, přidej olej a promíchej, rozklepni vejce a promíchej
- Těsto musí být hladké, bez hrudek, bez suchých míst. Pokud není, míchej dál ve všech místech nádoby
- Vylej stejné množství těsta do každého plechu, pečlivě vytři nádobu
- Na těsto nasyp ovoce a strč do pece
- Když do buchty píchneš špejlí nebo klacíkem bez kůry a těsto se nelepí, buchta je hotová
- Nevejdou-li se tři plechy do pece, rozděl suroviny na tři stejné hromádky a pracuj postupně (vše zopakuj 3x). Mokré těsto nesmí stát a čekat, než bude místo v peci!

PUDING

Suroviny: 9 sáčků stejného pudingu, 4.5l mléka, 20 lžic cukru

- 3.5 l mléka vlej do hrnce a dej vařit – míchej po celém dnu hrnce!!!
- Do menšího hrnce nasyp puding a postupně přilévej 3 l mléka a pěkně míchej až se puding rozpustí, pak přidej cukr a promíchej
- Směs mléka, cukru a pudingu přidej ke zbytku mléka a MÍCHEJ!!!
- Jakmile se objeví bubliny, puding zhoustne a je hotovo

RAJSKÁ

Suroviny: rajský protlak (asi 500g), 4 velké plechovky krájených rajčat, cukr, sůl, nudličky do polévky (písmenka apod.), 5 kostek masoxu (hovězí bujón), perníkové koření 1 sáček, sýr na strouhání

- Dej vařit vodu (hrnec přikryj poklicí)
- Otevři všechny konzervy
- Když se voda vaří (jdou bublinky), vhoď do ní rozmačkané kostky masoxu
- Zmírni var a přidej obsah všech plechovek. Plechovky vypláchni trochou vody z hrnce, ať v nich nic nezbude
- Krátce (asi 2 minuty) vař a pak přidej sůl (2 polévkové lžíce), sáček koření a cukr. Cukru tolik, až bude polévka dobré chuti.
- Přidej balíček (500g) nudliček a dobře promíchej (ať se nechytají ke dnu)
- Vař asi 1 minutu, déle ne (!) nebo se nudličky úplně rozvaří
- Před vydávání můžeš přidat nastrouhaný sýr

PÓRKOVÁ

Suroviny: 15 středních brambor, 6 pórků, sůl, zakysaná (nebo i jiná) smetana (asi 700 g), 2l mléka, pepř

- Dej vařit vodu s mlékem (2l vody a k tomu 2l mléka – vše v jednom hrnci)
- Rozkroj pórky po délce a vymyj všechnu hlínu
- Nakrájej pórek na půlkolečka a oloupané brambory na kostičky
- Pórek i brambory nasyp do vody s mlékem
- Vař pod poklicí, dokud nejsou brambory hodně měkké
- Zruš var a osol a opepři podle chuti
- Vhodným nástrojem rozmačkej pórek i brambory co to jen jde
- Do teplé, ale ne vařící polévky vmíchej zakysanou smetanu

FAZOLOVÁ

Suroviny: 15 středních brambor, 10 cibulí, 6 mrkví, fazole bílé i červené ve slaném nálevu (celkem 8 plechovek, cca 3.2 kg fazolí), majoránka 1 sáček, olej, sůl, česnek 1 ks (celý česnek = všechny stroužky)

- Nakrájej cibuli na co nejmenší kousky svedeš
- Nakrájej mrkev a oloupané brambory na kostičky velikosti kostky cukru
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- nasypat mrkev, posypat majoránkou a přidat rozmačkaný česnek
- míchat do mírného (lehce hnědého) opečení
- zalít studenou vodou, aby vzniklo 5 litrů polévky (pozor na Archimédův zákon!)
- osolit – 2 polévkové lžíce
- přikrýt poklicí a vařit (var=dělají se bubliny)
- var musí trvat do změknutí brambor a mrkve
- Jakmile jsou brambory a mrkev skoro měkké, nasypat fazole (bez té vody z plechovky), promíchat a dále vařit do úplného změknutí brambor
- zrušit var, ochutnat, případně dosolit

MRKVOVÁ

Suroviny: 18 středních mrkví, 5 vajec, olej, sůl, kmín celý 1 sáček

- Nastrouhej mrkev na nejhrubším struhadle
- v dostatečně velkém hrnci rozpal olej, olej do výšky asi 1 cm
- pěkně míchej a mrkev osmahni – tak jako zežloutne
- přisyp kmín a promíchej
- zalij vodou, aby vzniklo 5l polévky, osol (asi 2 pol. lžíce)
- uveď do varu a vař až bude mrkev příjemně měkká, tak akorát
- do hrnku rozklepni vejce a řádně promíchej žloutek s bílkem
- do vařící polévky vylij vejce a vař ještě asi jednu minutu

HUBOLEPKA

Suroviny: 2 sáčky ovesných vloček (v 2. polovině tábora 4 sáčky), mléko 2l, kakao, rozinky, cukr, jiné dobroty

- Vločky namočit přes noc do vody do velké nádoby (dej hodně – nacucnou se) a přiklopit
- Uvařit v dostatečném množství vody do měkka (část vody může být ta z namáčení, zbytek přidat novou, radši víc) – neustále MÍCHAT ode dna!
- Vmíchat mléko
- Řádně promíchat do lepivé konzistence
- Kakao, cukr a pochutiny sypat na kaši až při vydávání dle přání Štik

KRUPICOVÁ KAŠE

Suroviny: dětská krupička, mléko, granko, cukr, případně ovoce/kompot

1 porce kaše – 4 polévkové lžíce krupičky na 0,4l mléka – přepočítej dle

aktuálního stavu Štik, granko, cukr, ovoce na posypání

- dát vařit mléko – míchat intenzivně ode dna, nepřipálit!
- Do vlažného mléka postupně nasypat krupičku a **MÍCHAT!**
- **Když kaše dosáhne požadované hustoty (lehce se vaří – pomalu lezou bubliny) je to hotové – hlavně dát pryč z ohně**

JINÉ DOBROTY

ZELŇAČKA

Suroviny: 6 cibulí, 15 brambor, 500g uzeniny, olej, 3 sáčky kysaného zelí, 500g bílého jogurtu/ zakysané smetany, sáček sladké papriky, sáček nedrceného kmínu, 3 kostky bujónu, hladká mouka

- Nakrájej cibuli na co nejmenší kousky svedeš
- Nakrájej uzeninu na kostičky velikosti kostky cukru
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- nasypat uzeninu a lehce do hněda opéct
- posypat paprikou a kmínem
- přidat brambory a promíchat
- zalít studenou vodou, aby vzniklo 5 litrů polévky (pozor na Archimédův zákon!). Vodu můžete částečně nahradit mlékem.
- osolit – 1 polévková lžíce
- přikrýt poklicí a vařit (var=dělají se bubliny)
- až se začne voda vařit přidat bujón
- var musí trvat do změknutí brambor
- když jsou brambory měkké přidat zelí ze sáčku (bez té vody)
- než se brambory uvaří, připravit prvotřídní zavářku: do hrnku nasypat hladkou mouku (asi třetinu hrnku), pak postupně přilívat studenou vodu a míchat – vytvořit hustou kaši a postupně ji rozřeďovat na hustotu jogurtu. Mouka nesmí vytvořit cucky! Takovýchto hrnků vytvořit 2-3.
- Pomalu a za stálého míchání vlívat zavářku – nevařit!
- Obnovit mírný var (např. vrácením hrnce zpět doprostřed kamen), jak se tak obsah hrnce vaří, pomalu to houstne a polévka je kalná
- Nechat trochu vychladnout a zamíchat jogurt
- Ochutnat, případně dosolit

VAJÍČKOVÁ

Suroviny: 1 vejce na osobu, máslo (margarín), plnotučná hořčice, pepř mletý, petrželka

Vejce uvařit na tvrdo (klidně už při přípravě oběda), pokrájet na drobno, smíchat s ostatními surovinami do lahodné chuti a konzistence (pozor na poměr vejce-margarín)

RYBIČKOVÁ

Suroviny: 6 konzerv rybiček, cibule, margarín

Cibuli na drobno, smíchat tak, aby toho bylo asi tolik, kolik potřebujeme másla na snídani. Namazané chleby ozdobit rajčaty nebo okurkou.

MRKVOVÁ

Suroviny: 12 mrkví, 600 g lučiny nebo pomazánkového másla, 6 stroužků česneku, 6 lžička citronové šťávy, 3 jablka, 3 hrsti petržele nebo pažitky

- Mrkev si nastrouhej na jemno
- přidej k ní na hrubo nastrouhané jablíčko
- přidej lučinu/pomazánkové máslo, prolisovaný česnek a citronovou šťávu

HERMELÍNOVÁ/SÝROVÁ

Suroviny: 1,2 kg sýra Hermelín, 900 g pomazánkového másla, 300 g bílého jogurtu, 2 cibule, 4 vejce uvařené natvrdo, 4 lžíce plnotučné hořčice, mletý pepř, sůl

- Sýr nastrouhej na hrubém struhadle a dej do mísy.
- Vejce uvař a oloupej, nastrouhej na hrubém struhadle a přidej do mísy
- Cibuli nakrájej najemno a přidej do mísy
- Promíchej

HLAVNÍ JÍDLA

Na dubnové plavbě po Úpě vaří posádky rizoto. Žralokům to moc nejde a na dně kotlíku se vytvoří tlustá vrstva černého připáleného čehosi. Nad tábořištěm se vznáší známý odér, který neslibuje moc chutnou večeři. Na Žraloky se nakonec složí ostatní posádky, takže hlad není. A skaut je veselé myslí a tak za chvíli se od řeky ozývá nadšené volání: „Kluci, je to skvělý, odlouplo se celý dno v celku, takže nemusíme mejt kotlík!“

Milé posádky, nebojte se vaření pro celý tábor. Zvládnete to stejně dobře jako Štiky před vámi!

BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY S UZENÝM MASEM

Suroviny: br. Knedlíky v prášku, uzené maso/uzenina, olej, cibule

- Dát vařit vodu do velkého hrnce
- Vytvořit bramborové těsto podle návodu na sáčku
- Nakrájet cibuli na kostičky
- Nakrájet maso/uzeninu na kostičky
- Z těsta vytvarovat hada tlustého asi jako dřík pádla a nakrájet na kousky asi 3 cm dlouhé. Pokud to nejde, odtrhávat z těsta kousky a vytvarovat kuličky velké asi jako golfový míček
- Knedlíčky dát vařit do vroucí vody podle návodu na sáčku
- Cibuli osmahnout na dostatku (trochu více než obvykle) oleji do sklovata
- K cibuli přidat maso/uzeninu a opékat do zlatovohněda
- Hotové knedlíky slít (dát pryč vodu nebo vybrat knedlíky)
- Směs cibule a uzeniny sypat na vydávané knedlíky

POMAZÁNKY

Pomazánky šetří jak peněženku, tak potřebný k přípravě nekonečného množství chlebů, které Štiky spořádají. Při jejich přípravě mysli dopředu a přípravné práce (strouhání, krájení, vaření vajec) udělejte ve volných chvílích třeba při přípravě snídaně nebo oběda. Bohatě se vám to vrátí, když nebudete muset z odpoledního výcviku na lodích jít teprve strouhat sýr nebo mrkev, vařit vodu, ale rovnou začnete mazat chleby!

RAJČATOVÝ

Suroviny: 1,5 rajčete na osobu, 6 cibulí, pepř, olej, kopr (nemusí být)

Rajčata nakrájej na kousky velikosti bonbonu Slavia, cibuli na drobno, kopr nakrájej asi na 1 cm kousíčky.

Vše smíchej ve velkém hrnci nebo míse a přidej asi lžíci pepře. Znovu promíchej.

Smíchej vodu (asi 1,5 l) a olej (asi 6 lžic). Ochutnej a podle výsledku osol.

Tip: kopr nemá každý rád. Můžeš ho nechat nakrájený vedle a sypat Štikám na salát až při vydávání každému podle chuti.

TĚSTOVINOVÝ

Suroviny: 5 sáčků těstovin, a dále na 1 osobu - 1 rajče, ½ papriky, 1/3 pórku, 1/3 plechovky kukuřice, ½ kelímku zakysané smetany

- Uvařit těstoviny
- Zeleninu nakrájet na kousky
- Promíchat s uvařenými a scezenými těstovinami
- Přidat zakysanou smetanu a promíchat
- Podávat s pečivem

BUCHTIČKY SE ŠODÓ

Suroviny: buchtičky kupované 3 kg (tj. asi 11 ks buchtiček na osobu nebo 10x15cm na osobu), vanilkový puding 10x, 6l mléka, 20 lžic cukru

- Hrnec naplnit asi do 1 třetiny vodou
- Přes hrnec položit utěrku nebo čistý hadr, který ze všech stran přesahuje obvod hrnce
- Hadr přivázat kolem dokola provázkem k hrnci tak, aby nebyl napnutý, ale nemáchal se ve vodě
- Na hadr poklást buchtičky a přiklopit pokličkou
- Jak se voda vaří, buchtičky se ohřívají na páře
- Připravit podle návodu na puding (z 6 litrů mléka bude trochu řidší a to je cílem) – při vaření pořád míchat!

Pokud je slunečné počasí, můžeš buchtičky vyskládat na plech, přikrýt utěrkami a dát na sluníčko. Ohřejí se dostatečně i takto. Odpadne navíc práce s hrncem a hadrem!

Dej pozor ať je polévka včas! Buchtičky ani puding nemůžou dlouho čekat na vydávání!

Řešení problémů

- Připálilo se to – viz krupicová kaše
- Nejde nám přivázat ten hadr – poproste někoho šikovnějšího
- Hadr je malý – sešpendlete zavíracími špendlíky dva dohromady

OKURKOVÝ

Suroviny: půl okurky na osobu, pepř, zakysaná smetana, sůl, kopr (nemusí být). Místo kopru může být i jiná drobná zelenina – pažitka, bazalka apod.

Okurky nastrouhej na plátky nebo na co nejvíc hrubo, kopr nakrájej asi na 1 cm kousíčky.

Ve velké hrnci nebo míse smíchej okurky se smetanou a přidej sůl podle chuti. Znovu promíchej.

Tip: kopr nemá každý rád. Můžeš ho nechat nakrájený vedle a sypat Štikám na salát až při vydávání každému podle chuti.

Tip bez smetany: místo smetany připrav vodu s citronem a trochou cukru. Až se cukr rozpustí, vodu ještě jednou promíchej a přidej k okurkám.

MRKVOVÝ

Suroviny: mrkev na osobu, 2 velké plechovky ananasu, slunečnicová semínka, citrón, voda

Mrkev nastrouhej na hrubém struhadle. Vodu z ananasu vlij do velké mísy, ve které budeš dělat salát. Ananasové kousky ještě pokrájej, aby bylo v salátu více malých kousků. Vše smíchej, přidej semínka. Pokud je zálivky málo, přidej trochu vody.

SALÁTY

Při přípravě jakéhokoliv salátu nezapomeň:

Měkká místa, černé fleky, bílé chlupaté fleky a celkem divný zápach znamená, že zelenina se kazí – tu do salátu nedávej!

Salát už neprochází tepelnou úpravou (nevaří se), proto si obzvláště pečlivě myj ruce a nikdy neolizuj kuchyňské náčiní!

„V tom salátě jsem našel slimáka, umývala jsi ho vůbec?"
„Ne, nechápu, proč bych měla umývat slimáka?"

BUŘTGULÁŠ

Suroviny: brambory 2-3 na osobu, 2,5 kg uzeniny v celku, 6 cibulí, 20 kuliček nového koření, 2 sáčky sladkáé papriky (koření), 8 ks bobkového listu, 750 g zakysané smetany, mouka hladká, voda, sůl, olej

- oloupat brambory a nakrájet na menší kousky velké asi jako oblíbený bonbón Slavia
- oloupat cibuli a nakrájet na drobno
- uzeninu nakrájet na kousky taktéž velikosti oblíbeného bonbónu Slavia
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- nasypat uzeninu a míchat do mírného (lehce hnědého) opečení
- přidat 8 ks bobkového listu a 20 kuliček nového koření
- nasypat brambory a vše promíchat
- zasypat paprikou a zamíchat
- zalít studenou vodou, voda musí dosahovat asi 3cm nad obsah hrnce
- osolit – 2 polévkové lžíce
- přikrýt poklicí a vařit (var=dělají se bubliny) do změknutí brambor
- než se brambory uvaří, připravit prvotřídní zavářku: do hrnku nasypat hladkou mouku (asi třetinu hrnku), pak postupně přilívat studenou vodu a míchat – vytvořit hustou kaši a postupně ji rozřeďovat na hustotu jogurtu. Mouka nesmí vytvořit cucky! Takovýchto hrnků vytvořit 2-3.
- Jakmile jsou brambory měkké, pokusit se zmírnit var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen)
- Pomalu a za stálého míchání vlívat zavářku
- Obnovit mírný var (např. vrácením hrnce zpět doprostřed kamen), jak se tak obsah hrnce vaří, pomalu to houstne
- Když je hustota vyhovující a obsah hrnce vábně voní, přerušit var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen) a vmíchat všechnu smetanu
- Ochutnat, případně dosolit
- Hrnec přikrýt poklicí, odhánět mouchy a jiné ochutnávače

Řešení problémů

- Těsto se lepí na ruce a nejde dělat kuličky – přidej krupičku.
- Kuličky se rozpadají – to je smůla, dali jste moc krupičky. Náprava je nejistá. Zkuste těsto lehce zředit mlékem a řádně promíchejte. Snad se to při vaření nerozpadne.

Puding se po vlití smrsknul do cucku – bylo moc horké ovoce. Vylovte cucek a udělejte puding znovu (pokud je). Pokud není, bude holt omáčka poněkud řídká.

TVAROHOVÉ KNEDLÍKY S OMÁČKOU

Suroviny: tučný tvaroh 5 kg, dětská krupička 1,5 kg, 5 vajec, cukr krupice 1 kg, máslo/margarín asi 0,5 kg, 3 vanilkové pudingu, 1 kg cukru moučka, ovoce

Knedlíky

- Umyjte si ruce obzvlášť pečlivě
- Dejte vařit velký hrnec vody s pokličkou
- Ve vhodné nádobě (škopek) smíchejte tvaroh s vejci
- Postupně přisypávejte krupičku a míchejte
- Je nutné dosáhnout konzistence těsta takové, aby se z těsta dala vytvarovat kulička a těsto se při tom nelepilo na ruce
- Vytvarujte kouličky velké asi jako golfový míček a poskládejte si je na tác posypaný krupičkou. Neměly by se příliš dotýkat navzájem ani je neskládejte na sebe. Hotové lehce zasypte krupičkou.
- Knedlíky vkládejte bezpečným způsobem do vařící se vody.
- Za nějakou dobu knedlíky vyplavou. Nechte je plavat asi 1 minutu a pak vyndejte.

Omáčka

- Ovoce rozmačkejte, dejte do kastrolu a zalijte vodou asi 2 cm nad ovoce a přidejte cukr krupici asi 0,5 kg
- Dejte vařit. Povařte (bublá to) 10 minut. Případné velké kusy ovoce opět rozmačkejte.
- Ochutnejte – pokud je to málo sladké přidat cukr dle chuti.
- V hrnku rozmíchejte puding ve studené vodě (nasypte puding a postupně přidávejte vodu a míchejte) až to bude mít hustotu řídkého jogurtu
- Vlijte puding do horkého, ale nikoliv vařícího ovoce a míchejte do zhoustnutí
- Rozpusťte máslo

Na každého vyjde cca 6 knedlíků. Při výdeji polijte omáčkou, máslem a posypte cukrem moučkou.

Řešení problémů

- Nakrájené kousky mají jinou velikost než oblíbený bonbón Slavia – nevadí, nějak se to stráví
- V zavářce jsou cucky – hodně a dlouho míchej vidličkou. Pokud to nepomohlo a cucky jsou větší než nové koření, vylej obsah do odpadovky a začni znovu. Vodu přilívej POMALU! Míchej HODNĚ!
- Cibule se připaluje – hodně míchej, přidej olej, zmírni var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen), pokud jste docílili přeměny cibule v černé křupavé kousky – vyhodit do odpadovky a začít znovu
- Konečný produkt je moc řídký – pokud tam ještě není smetana – hurá, stačí přidělat zavářku a dolít a povařit. Už je tam smetana? Dodělej zavářku, povař a doufej, že se to nesrazí. Srazilo se to? Smůla, ale stejně se to sní.
- Během vaření brambor zmizela voda – rychle dolej další opět 3cm vysoko

ČOČKA

Suroviny: 10 středních brambor, 10 cibulí, 6 mrkví, čočka 3 kg, majoránka 2 sáčky, olej, sůl, česnek 1 ks (celý česnek = všechny stroužky), vejce 1 ks na osobu, kyselé okurky 1 ks na osobu

- Přes noc namoč čočku. Dej hodně vody, protože čočka ji hodně vcucne. Pokud je to červená varianta nebo předvařená čočka, namáčet nic nemusíš.
- Nakrájej cibuli na co nejmenší kousky svedeš
- Nakrájej mrkev a oloupané brambory na kostičky velikosti kostky cukru
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- nasypat mrkev, posypat majoránkou a přidat rozmačkaný česnek
- míchat do mírného (lehce hnědého) opečení
- přisypat čočku a brambory (červená nebo předvařená) nebo přilít namočenou i se zbylou vodou a promíchat. Červenou čočku přisyp až k poloměkkým bramborám.
- zalít studenou vodou asi 5 cm nad obsah hrnce, osolit (1 lžíce soli)
- přikrýt poklicí a vařit (var=dělají se bubliny)
- var musí trvat do změknutí čočky – pozor může dojít voda – v tom případě dolít novou!
- Jakmile jsou čočka i brambory a měkké, a voda skoro zmizela, zrušit var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen)
- Ochutnat a osolit

Po zalití čočky vodou dej do nového hrnce vodu a vlož do ní vejce a přikryj poklicí. Uveď vodu do varu a vař 10 minut. Pak vodu vyjel a nech vejce vychladnout tak, že je už dokážeš oloupat. Oloupaná vejce dej do čisté nádoby a přikryj.

Čočku podávat s vejcem a okurkou.

Varianta: místo vajec můžete uvařit třeba párky nebo nechat Štiky ať si opečou buřty na ohni.

Řešení problémů

- Cibule se připaluje – hodně míchej, přidej olej, zmírni var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen), pokud jste docílili přeměny cibule v černé křupavé kousky – vyhodit do odpadovky a začít znovu
- Je to moc řídké – zvyšte oheň, odstraňte poklici a vodu vyvařte. Míchat ať se to nepřipálí. Příště dávejte na vypláchnutí plechovek méně vody.

Tip na výpravu – vše v jednom kotlíku

Po nalití rajčatové šťávy nasyp do kotlíku suché těstoviny. Pak vše zalij vodou úplně těsně nad těstoviny a přiveď do varu. V případě úspěchu jsou těstoviny měkké a v kotlíku není žádná přebytečná voda. Čím větší množství vaříš, tím je to těžší.

TĚSTOVINY S ČERVENOU OMÁČKOU

Kolik čeho: 2,5 kg těstovin, 5-6 cibulí, 10 mrkví, 1 celer, 2 pórky, 5 stroužků česneku, sůl, cca 1 kg rajčat v plechovce (pevný podíl), cca 1 lahev rajčatové šťávy (cca 700g), 1 sáček tymiánu, 1 kg sýru na strouhání. Lze přidat i maso – mleté, uzeninu, ale je to výborné i bez masa. V případě mletého masa – 2,5 kg. Pak je možno ubrat těstoviny na cca 2 kg.

- Dát vařit osolenou vodu (2 polévkové lžíce) na těstoviny
- Oloupat cibuli a nakrájet na drobno
- Očistit mrkev a celer a nakrájet na kousky velikosti gumového medvídka. Je možno také vše nastrouhat. Nekombinovat tyto dva způsoby, protože se to nevaří stejně dlouho. Bylo by pak něco buď tvrdé nebo rozpatlané.
- Rozpálit olej v kastrolu (hrnec spíše větší, ale ne hluboký)
- Osmahnout cibulku do sklovata (leskne se), promíchávat
- V případě mletého masa – teď nasypat a promíchat. Osmahnout až se maso změní z červeného na hnědé. V případě uzeniny osmahnout do mírně hnědého/zlatavého opečení.
- Přidat mrkev, celer
- Promíchat, osmahnout
- Zasypat tymiánem, promíchat
- Nakrájet pórek na půlkolečka šířky asi 1cm. (Jak na pórek: odříznout konec s kořínky a oschlé konečky tmavě zelené části. Celý pórek rozkrojit po délce a zkontrolovat, jestli mezi listy není hlína, případně ji dobře vymýt. Většinou tam je. Pak teprve rozkrájet na půlkolečka. Nechat okapat přebytečnou vodu z mytí, jinak to bude v oleji hrozně prskat.)
- Přidat pórek
- Přidat rajčata z plechovky (bude to syčet)
- Do prázdných plechovek dát asi do ¼ vodu, plechovky krouživým pohybem vypláchnout a nalít do kastrolu a promíchat
- Nalít rajčatovou šťávu z lahve, promíchat
- Přiklopit poklicí a mírně vařit (bublat) až je mrkev a celer měkký
- Uvařit těstoviny, slít vodu
- Před vydáváním posypat těstoviny s omáčkou sýrem

Řešení problémů

- Cibule se připaluje – hodně míchej, přidej olej, zmírni var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen), pokud jste docílili přeměny cibule v černé křupavé kousky – vyhodit do odpadovky a začít znovu
- Čočka je tvrdá a není tam voda - rychle dolej další vodu
- Vejce se loupají i s kousky skořápky. To se někdy stává, když jsou vejce velmi čerstvá. Dej je na nějakou dobu do studené vody. Když to nepomůže, nedá se nic dělat, prostě nebudou tak hezká.
- Červená čočka je na kaši – moc dlouho se vařila. Nedá se nic dělat. Příště přidej čočku až k poloměkkým bramborám.

FAZOLE S CHLEBEM

Kolik čeho: 70g fazolí (bílé i červené) na osobu, 6 cibulí, 2 pytlíky majoránky i papriky, 1 česnek, ½ klobásy na osobu, velká sklenice kečupu sladkého

- Večer, den předem, namočit fazole do studené vody a hodně zalít (hodně vody se vsákne). Lze připravit i z fazolí v konzervě – pak se nic nenamáčí a fazole se nasypou rovnou z plechovky
- Pozor - i namočené fazole se docela dlouho musí vařit. Neloudejte se!

- oloupat cibuli a nakrájet na drobno
- uzeninu nakrájet na kousky taktéž velikosti oblíbeného bonbónu Slavia
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a rozmačkaný česnek a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- nasypat uzeninu a míchat do mírného (lehce hnědého) opečení
- zasypat paprikou a majoránkou – vrstva po celé ploše obsahu hrnce, zamíchat
- přidat fazole (příp. nasypat z plechovky – bez nálevu! a zamíchat)
- zalít studenou vodou, voda musí dosahovat asi 3cm nad obsah hrnce
- přikrýt poklicí a vařit (var=dělají se bubliny)
- var musí trvat do změknutí fazolí (plechovkové jsou už měkké – není nutné vařit)
- osolit až po změknutí
- Jakmile jsou fazole měkké, pokusit se zmírnit var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen)
- Přidat kečup
- Ochutnat, případně dosolit, opepřit
- Podávat s chlebem

Řešení problémů

- Sekaná se lepí a trhá – zmírni oheň, přidej olej

SEKANÁ S BRAMBORY

Suroviny: sekaná – 2-3 plátky na osobu (100-150g na osobu), 3 ks průměrně velkých brambor na osobu, 1 kyselá okurka na osobu, olej, sůl

- Dát na kamna vařit vodu na brambory, vodu osolit
- Oloupat brambory a dát do vody
- Nakrájet sekanou na plátky o tloušťce 1 cm
- Rozpálit olej (alespoň 2 cm výšky) ve větší nádobě a opékat sekanou z obou stran
- Pozor – brambory budou trvat mnohem déle než opečení sekané. Ale zase docela dlouho vydrží teplé, když je dáte pod pokličku a přikryjete ještě utěrkou apod.

Řešení problémů

- zapomněli jsme fazole namočit – tak to půjde těžko napravit. Nejlepší bude vymyslet jiné jídlo nebo sehnat konzervy.
- Je strašně řídké – nevadí zahustíme. Připravit prvotřídní zavářku: do hrnku nasypat hladkou mouku (asi třetinu hrnku), pak postupně přilívat studenou vodu a míchat – vytvořit hustou kaši a postupně ji rozřeďovat na hustotu jogurtu. Mouka nesmí vytvořit cucky! Do teplých fazolí vlít asi tak 2 hrnky a znovu uvést do varu a vařit asi 5 minut.

KUŘECÍ GULÁŠ S TĚSTOVINAMI

Suroviny: kuřecí maso, cibule, olej, paprika sladká, hladká mouka, sůl, brambory, majoránka, česnek, těstoviny

Suroviny: kuřecí prsa 100g na osobu, 6 průměrně velkých cibulí, 2 sáčky papriky i majoránky, 1 česnek, 6 brambor, 4-5 balíčků těstovin,

- oloupat cibuli a nakrájet na drobno
- oloupat brambory a nakrájet na kostičky
- maso nakrájet na kostičky velikosti skautského turbánku
- dát vařit vodu na těstoviny a uvařit je
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a rozmačkaný česnek a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- přidat maso a osolit
- maso opéci až se zatáhne – je bílé a jsou na něm vidět masová vlákna
- zasypat paprikou a majoránkou a promíchat a krátce osmahnout (ne dlouho, ať paprika nezhořkne)
- přidat brambory a promíchat
- maso zalít vodou 3 cm nad něj, přiklopit poklicí a na mírném ohni dusit (málo a zvolna to bublá)
- když je maso měkké a uvařené – po rozkrojení vypadá uvnitř stejně jako na povrchu a brambory jsou téměř rozvařené – zahustíme dle pokynů z buřtguláše. Ale možná to ani nebude potřeba.

Řešení problémů

- Maso nejde obalit, protože z vajec se táhnou průhledné a slizké kusy – špatně rozmíchané vejce, ony slizké kusy je bílek. Pokud to nejde rozmíchat nebo je to moc husté, přidejte trochu mléka
- Není čím naklepat maso – ruku v pěst a klepat kloubky. Případně vydrhnout sekyrku a naklepat tupou stranou.
- Strašně se to připaluje, opadává strouhanka – strouhanku víc přitlačit, přidat olej, řádně ho rozpálit, **zmírnit oheň**
- V oleji plavou černé kusy – vyměnit olej, vydrhnout hrnec. **Pozor na horký olej !!!** Olej slít do zvláštní nádoby. Pokud hrnec řádně neumyjete, bude se to připalovat znovu.
- Olej prská a stříká – dostala se do něj voda. Odstupte od kamen a počkejte, až se vyprská. Pokud je už v hrnci řízek, dbejte, aby se nepřipálil, případně ho vyndejte a dosmažte později.
- Zbytky z obalovacího centra – pokud vypadá ještě použitelně, usmažte z vajec omeletu (prostě to vylejte na olej a osmažte z obou stran). Mouku vyhoďte, strouhanku můžete vrátit, pokud v ní nejsou velké cucky, nebo dokonce kousky syrového masa. Jinak vyhodit.

OBALOVANÉ ŘÍZKY S BRAMBOROVOU KAŠÍ

Suroviny: tolik plátků masa, kolik je hladových Štik (asi 100-150 g na osobu), 2 pytlíky strouhanky, 8 – 10 vajec, 0,5 kg hladké mouky, 4 ks průměrně velkých brambor na osobu, 1,5 – 2 litry mléka, 500g másla/margarínu, oleje více

- Oloupat/oškrábat brambory (neobvykle krásné brambory se slabou šlupičkou stačí omýt hrubou stranou houbičky)
- Oloupané brambory dát do studené osolené vody a začít vařit ve vhodné chvíli s ohledem na řízky (když je polovina řízků usmažená, měly by být brambory hotové)
- Řádně vydrhnutýma rukama a vycíděnými nástroji naklepat maso – na prkýnko položit plátek a přiměřenou silou naklepat paličkou – v mase mají být ďolíky nikoliv však díry
- Každý plátek z obou stran osolit
- Nachystat obalovací centrum: miska č.1 hladká mouka, miska č.2 – vejce (vyklepnuté ze skořápky, rozmíchané vidličkou do jednolité hmoty), miska č.3 strouhanka
- Maso obalujeme v pořadí mouka – vejce – strouhanka a skládáme na sebe na suchý tác či jinou vhodnou nádobu. Strouhanku řádně rukama připlácneme, aby neopadávala
- Rozpálit olej v kastrolu – oleje raději více klidně 3 cm vysoko
- Do řádně rozpáleného oleje poklást řízky a osmažit po obou stranách do zlatohněda
- Osmažené řízky uchovat teplé
- Brambory uvařit do hodně měkka a slít vodu
- Brambory rozšťouchat vhodným nástrojem a promíchat s plátky másla
- Ohřát mléko – stačí do vlažna. Přilévat ho do brambor a zároveň intenzivně míchat vařečkou
- Míchat tak dlouho až je kaše jemná, hedvábná, zkrátka nádherně vypadající

Řešení problémů

- připálení cibule – viz buřtguláš
- nemá to žádnou chuť – před zahuštěním (v nouzi i po něm) přidej 3 kostky kuřecího vývaru a povař

KUSKUS

Suroviny: kuskus 2 kg, sůl, různé dodatky - hrášek, kukuřice, sušená rajčata, balkánský sýr, strouhaný sýr, semínka….

- Dej vařit vodu
- Do jiného, suchého hrnce nasyp kuskus a promíchej ho se 2 lžícemi soli
- Na kuskus nalej vroucí vodu, aby jí bylo tak 6 cm nad kuskus. Přklop poklicí, přikyj utěrkou a nech ho být. Asi na 5 minut bude voda vsáklá a kuskus hotový.
- Při výdej dej každé Štice na kuskus, co si přeje.

Řešení problémů

- došel vývar a rýže je stále tvrdá – dodělej další vývar, případně nahraď vodou
- rýže se připaluje – zmírnit oheň a přidat vývar, neškrábat od dna
- rýže je už měkká, ale je v ní moc vody – vyvařit (naložit kamna a odkrýt pokličku) nebo odebrat vodu naběračkou a dovyvařit. Neslívat.

RIZOTO

Suroviny: rýže paraboiled, olej, cibule, žampióny, anglická slanina, sýr na strouhání, drůbeží masox, možno i jinou sterilovanou zeleninu (hrášek, kukuřice..)

Kolik čeho: 2,5 kg rýže, 6 ks cibule, 1 kg žampiónů (případně konzerva – pak přepočítat), 80 dkg anglické slaniny,
1-1,5 kg sýru eidam v celku, 5 kostek drůbežího masoxu Vitana Natur

- oloupat cibuli a nakrájet na drobno
- dát vařit masox dle návodu (1 kostka je uváděna na 0,5l, ale dejte ji do 1l – bohatě stačí)
- nakrájet žampióny na plátky
- nakrájet slaninu na drobno
- nastrouhat sýr
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- přidat žampióny a slaninu, případně sterilovanou zeleninu, promíchat , lehce opéci
- vsypat suchou rýži a promíchat
- přilít tolik vývaru (voda s masoxem), aby byla rýže tak tak potopená
- přiklopit a pozvolna vařit
- pravidelně kontrolovat, zda nezmizela voda – pokud ano, přilít vývar opět těsně nad rýži
- když je rýže hotová – všechna voda (vývar) pryč a po projetí vařečkou zůstává cestička – vsypat nastrouhaný sýr a promíchat

Řešení problémů

- zalili jsme kuskus, ale je to málo vody a další horkou nemáme – odeberte přebytečný kuskus do jiné nádoby a postup opakujte. Zalitý kuskus dokončete (přikrýt a nechat stát). Na závěr všechen kuskus smícháte, aby byl stejně teplý.

KVĚTÁK NA MOZEČEK

Suroviny: květák 6 ks pěkně vypadajících, 8 ks cibule, brambory – 3ks velké jako vejce na osobu, 8ks vajec, 2 dcl mléka

- Oloupat/oškrábat brambory (neobvykle krásné brambory se slabou šlupičkou stačí omýt hrubou stranou houbičky)
- Květák rozebrat na malé kousky (asi jako pingpongový míček) a dát vařit do osolené vody. Případnou další zeleninu nakrájet na kousky a dát vařit di jednoho hrnce s květákem
- Nakrájet cibuli na drobno
- Dát vařit brambory do osolené vody
- Když je květák měkký, slít vodu do jiného hrnce. Vodu uchovat pod pokličkou pro další službu na polévku. Květák co nejlépe zbavit vody!
- Květák rozšťouchat na padrť
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- přidat květákovou drť a promíchat
- opepřit
- v misce rozmíchat vidličkou vejce s mlékem
- vejce s mlékem vlít ke květáku a řádně míchat
- ve výsledném produktu nesmí být kousky syrových vajec!
- Ve vhodné chvíli slít vodu z brambor

Řešení problémů

- Cibule se připaluje – hodně míchej, přidej olej, zmírni var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen), pokud jste docílili přeměny cibule v černé křupavé kousky – vyhodit do odpadovky a začít znovu
- Ze solamylu se utvořil velký cucek – cucek vyndejte a vyhoďte, solamyl umíchejte znovu. Zmírněte oheň a pomalu vlévejte. Cucek se vytvoří přidáním do příliš horké vody (viz tvarohové knedlíky – puding je vlastně bramborový škrob).
- Po přidání šlehačky plavou v omáčce bílé kousíčky, omáčka není jednolitě oranžová – šlehačka se srazila, málo jste zmírnili oheň. Nedá se nic dělat, pokud už je tam všechna šlehačka. Příště klidně sundat z ohně úplně a pak teprve lít.

MASO NA PAPRICE

Suroviny: 100g masa na osobu - maso kuřecí (stehenní řízky) nebo vepřové (plec), 6 cibulí, 1 česnek, 3 bujóny, šlehačka 100g/4 osoby, několik lžic solamylu, 2 sáčky sladké papriky, 500g těstovin na 4-5 osob

- dát vařit vodu na těstoviny a osolit ji
- maso nakrájet na kousky velikosti skautského turbánku
- dát rozpálit tuk v dostatečně velkém hrnci (čím menší vrstva masa, tím lépe), tuk do výšky 1 cm
- oloupat a nakrájet cibuli na drobno
- oloupat česnek
- do oleje nasypat cibuli, rozmačkaný česnek a bobkový list a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- přidat maso a sladkou papriku, promíchat s cibulí a česnekem
- opékat maso až bude na povrchu lehce hnědé
- zalít vodou cca 5 cm nad maso
- až se bude voda vařit přidat rozmačkaný bujón
- vařit na <u>mírném</u> ohni dokud maso není měkké
- rozmíchat solamyl ve studené vodě – pro začátek 4 lžíce – a vmíchat postupně a intenzivně k masu
- pokud omáčka je stále řídká přidat další solamyl až do požadované omáčkové hustoty
- krátce povařit (asi 1 minutu)
- <u>zmírnit oheň (!),</u> přidat šlehačku (lít z kelímku, nešlehat) a již dále nevařit. Šlehačku lít postupně, aby nezředila omáčku zpět na polévkovou hustotu, možná nespotřebujete všechnu. Omáčka se stane krásně lehce oranžová.
- ve vhodné chvíli, když už voda na těstoviny vře, nasypat těstoviny a řádně promíchat

Řešení problémů

- Cibule se připaluje – hodně míchej, přidej olej, zmírni var (např. odsunutím hrnce na okraj kamen), pokud jste docílili přeměny cibule v černé křupavé kousky – vyhodit do odpadovky a začít znovu

Jiné problémy jsou vyloučeny.

MASO S KARI OMÁČKOU A RÝŽÍ

Suroviny: kuřecí prsa 100g na osobu, 3 plechovky ananasu kousky, 6 průměrně velkých cibulí, kari 2 sáčky, smetana 1,5 l smetany, rýže paraboiled 2 kg, arašídy – velký pytlík 2x

- oloupat cibuli a nakrájet na drobno
- maso nakrájet na kostičky velikosti skautského turbánku – do studené osolené vody, zalít asi 5 cm nad rýži
- dát vařit rýži
- rýži pravidelně kontrolovat – jakmile se v ní udělají ďolíky a ještě není měkká – přidat vodu asi 1 cm nad a vařit dál, pozor na připálení!
- v dostatečně velkém hrnci rozpálit olej, olej do výšky 1 cm
- správně rozpálený olej – po vhození kousku cibule se objeví bublinky
- do oleje nasypat cibuli a míchat dokud cibule není hodně lesklá
- přidat maso a osolit
- maso opéci až se zatáhne – je bílé a jsou na něm vidět masová vlákna
- zasypat kari kořením a promíchat
- maso zalít vodou (případně šťávou z ananasu) 1 cm nad něj, přiklopit poklicí a na mírném ohni dusit (málo a zvolna to bublá)
- když je maso měkké a uvařené – po rozkrojení vypadá uvnitř stejně jako na povrchu – přidáme ananas a většinu smetany a již nevaříme
- připravit prvotřídní zavářku: do hrnku nasypat hladkou mouku (asi třetinu hrnku), pak postupně přilívat zbytek smetany a míchat – vytvořit hustou kaši a postupně ji rozřeďovat na hustotu jogurtu. Mouka nesmí vytvořit cucky! Takovýchto hrnků vytvořit 2-3.
- zavářku vmíchat k masu a krátce povařit (ne moc prudce ani dlouho, aby se to nesrazilo)
- hustota masa a omáčky je přiměřená a obvyklá – asi jako řidší jogurt

Řešení problémů

- rýže se připálila – hlavně neškrábat ze dna! Pokud rýže navrchu, která, není připálená nemá spálenou pachuť a bude jí dost, nic se neděje, přendej dobrou rýži do čistého hrnce, do připáleného nalij vodu a ihned vyšlete prvního dobrovolníka drhnout hrnec, abyste to do předávky služby stihli umýt. Pokud i nepřipálená rýže chutná po spálenině, nedá se nic dělat. Pošlete dobrovolníka drhnout a dejte vařit novou rýži či jinou dostupnou přílohu.
- Rýže je hotová, ale je v ní ještě voda – opatrně odlít – strašně ráda vylézá mezi poklicí a hrncem
- už není smetana a je to pořád řídké – připravit další zavářku z vody a mouky a zavařit. Doufat, že se to nesrazí.
- v zavářce jsou cucky – viz problémy v kapitole Bramborový guláš
- je to moc husté a smetana už není – naředit vodou a povařit. Opět doufat, že se to nesrazí.
- zbyla šťáva z ananasu – vypijte ji.