

# Jídlo na výpravě

Adam Černý - "Karkulín"

[cernyadam@gmail.com](mailto:cernyadam@gmail.com)

T.O. Zlatý list

2012

## **1, Úvod:**

Zpracoval jsem práci na téma: "Jídlo na výpravě". Tento text by měl sloužit, jako inspirace co, jak, kde, proč a kolik toho potřebuji. Určen je převážně rádcům, kteří nemají větší zkušenosti s přípravou, ale věřím, že každý si zde něco najde. Zaměřím se převážně na společně připravované jídlo. Návod se opírá o zkušenosti z mých soukromých cest a z působení v oddíle. Spousta informací tak charakterizuje právě působení našeho oddílu. Téma jsem si vybral, neboť příprava jídla a jídlo samotné bylo vždy mou velkou vášní.

## **2, Co vařit?**

Co vařit – toť otázka. Jedná se asi o hlavní problém. Při plánování je třeba zohlednit mnoho faktorů. Pro kolik osob?, na jak dlouho? na čem a v čem vařit?

Počet osob je při plánování zásadní údaj, který je potřeba vědět předem co nejpřesněji. Osobně mám sepsaný seznam potravin a množství (v Kg, Ks...), které je potřeba na jednu osobu mého apetitu na jedno jídlo. Podle složení skupiny pak vcelku snadno a přesně odhadnu potřebné množství.

Délka akce je také dost zásadní. Pro kratší lze s sebou brát i těžší a objemnější potraviny (maso, mléko, brambory...). S přibývajícím počtem dnů však rostou nároky na úsporu místa a váhy – vhodné jsou suroviny trvanlivé s minimálním obsahem vody a vysokou energetickou hodnotou (rýže, sušené maso, ...)

Samozřejmě také záleží na možnostech zásobování po cestě. Je-li poblíž nějaký obchod a co v něm lze případně asi tak pořídit. Obzvlášť v zahraničí není od věci zjistit si cenu některých produktů a zařídit se podle toho.

Suroviny je samozřejmě potřeba co nejvhodněji rozdělit mezi jednotlivé osoby. Způsob dělení je v zásadě dvojitý: Jedna osoba vše vymyslí a nakoupí, dá do balíčků po jednotlivých jídlech a rozdělí mezi všechny účastníky. Výhodou je, že by nemělo nic chybět, odpadá domlouvání, a nestane se, že máme suroviny (např. těstoviny) s různou délkou přípravy, či že někdo něco nepřinese. Nevýhodou jsou nároky na osobu, která má vše na starosti, nehledě na to že musí z ostatních někdy doslova tahat peníze. Druhou možností je systém, kdy vedoucí každému přidělí několik surovin. Výhodou jsou malé nároky na vedoucího, zato však s pravidelností nastávají problémy s tím že něco chybí, či že máme něco jiného než chceme. Tento způsob není moc vhodný pro přípravu komplikovanějších jídel (než každému vysvětlím, co přesně má koupit, měl bych to sám třikrát). Vše chce samozřejmě přidělovat s přihlédnutím ke spolehlivosti, věku a výkonosti jednotlivých účastníků, kdy méně zkušený a výkonní členové dostávají suroviny lehčí a takové, kde není moc co zkazit.

Přikládám seznam několika osvědčených hlavních jídel na vícedení akci spolu s přibližným množstvím na osobu (osobu dvaadvacetiletého dospělého vedoucího).

### Seznam:

- 0) Surovina (množství na osobu) + další s. (mn./os.)/Alternativní s. (mn./os.) + [s. Není nutná]
- 1) Těstoviny (180g) + Eidam (90g) + [Niva (30g)] + Kečup (60g)/Pesto
- 2) Čočka (180g) + Klobása (100g) + Kečup (40g)
- 3) Gnochi (300g)/Halušky + Brindza (80g)
- 4) Gnochi (300g) + Mletý mák + cukr
- 5) Kuskus (300g)
- 6) Rýže (125g) + masová konzerva (125g) + Kukuřice (60g)
- 7) Těstoviny (180g) + [Boloňská] omáčka (100g) + klobása (80g)
- 8) Fazole v [pálivé] omáčce (400g)
- 9) Ovesné vločky + oříšky, rozinky, křížaly, tropické plody, skořicový cukr

Dále nezapomenout na koření a různá další dochucovadla (Sůl, Provencálské koření, Kari).

Mohu vařit i různé „dobré hostince“, instantní polévky, bramborovou kaši z prášku, což se mi však moc neosvědčilo – není to moc chutné a ani výživné. V každém případě je u takovýchto jídel potřeba brát s rezervou počet porcí uvedených na obalu (reálně jich bývá polovina až třetina).

Obecně se dá říct, že je potřeba cca 200g suchých surovin (suché – neobsahující vodu) na osobu a jedno hlavní jídlo.

Pozn. Klobásy je lépe volit tvrdé – déle vydrží; S haluškami je zbytečná práce a nepořádek

### **3. Na čem vařit?**

Další otázkou je: "Na čem a jak na výpravě vařit". Máme několik možností.

**Oheň:** Jedná se asi o nejčastější prostředek. Velkou výhodou je jeho společenská, sociální funkce. Je správně "Trampek" a děti se mohou naučit oheň připravit, rozdělat a poklidit, což je jistě přínosná zkušenost. Je určitě jedinou možností pro opékání klobás, masa a podobně. Také s sebou nemusím většinou nosit nic jiného než sirky. Jeho nevýhodou je nestále vysoký výkon a špatné možnosti regulace, což komplikuje přípravu. K společnému vaření například v kotlíku už je méně vhodný, ale stále nejvíce využívaný. Příprava ohně i jídla je časově náročnější, možnosti co vařit menší. Také nemohu oheň rozdělat kde chci – tj. Potřebuji dostatek dřeva a vhodné místo, obzvláště pak v chráněných oblastech, na polích, loukách a ve vysokých horách je oheň zvláště nevhodný. Nebývá dobrý

ani za velkého sucha, či naopak mokra. Ohniště se musí dobře vybrat a zabezpečit, je třeba dát si mimojiné pozor na silný vítr a možnost šíření požáru v kořenovém systému rostlin. Pokud však máme dostatek času, energie a vhodné prostředí, neznám nic lepšího.

**Dřívkáč:** Jedná se o plechovou nádobu ve tvaru válce spojenou s ventilátorem pro lepší přívod vzduchu. Topí se převážně drobnými kousky dřeva. Rychlost se blíží plynovým a benzinovým vaříčům, palivo je zdarma a někteří na něj nedají dopustit. Lze si ho vcelku snadno vyrobit podomácku, tudíž pořizovací náklady značně klesnou. (jinak se ceny pohybují mezi 500 – 1000 Kč). Také riziko případného požáru klesá. Není však moc vhodný pro větší objemy. Palivo také nemám úplně všude (i když – nároky jsou menší než u ohně) a musím už s sebou tahat poměrně víc než jen sirky. Celkově se nám na akcích moc neosvědčil.

**Liháč:** Lihový vaříč – malá plechová krabička, ve které jako palivo používám pevný líh. Pořizovací cena a cena paliva minimální. Malý lehký, ale vhodný jen pro malé objemy (do 1 litru). Ideálně pokud máte v plánu vařit akorát čaj a čínskou polévku.

**Plynový vaříč:** Hořák spojený s bombou s kapalným plynem. Pořizovací cena vaříče od 600,- plynová bomba od 200,-. Na jedné 500g bombě jsem schopen připravit cca 8 hlavních jídel pro 5 osob. Největší výhodou je rychlost a minimální nároky na lidské zdroje při přípravě. Lze použít téměř všude a ani lesníci s ním nemívají problém (přesto, že se stále jedná o otevřený plamen, čímž je jeho používání dle lesního zákona zakázáno). Nevýhodou jsou vyšší náklady a skutečnost že s sebou nosím další kila navíc. Vhodný na delší přechody, kde se nechci zdržovat a třeba ani nemohu rozdělávat oheň, případně pro líné jedince.

**Benzinový vaříč:** Lahev s benzínem, spojená se samostatně stojícím hořákem. Extrémně vysoké pořizovací náklady (od cca 2000,-), zato nízké provozní náklady (spotřeba paliva je taková, že se i při dnešních cenách jedná o malé částky) Výhody a nevýhody podobně jako u plynového vaříče. Navíc však ještě o trochu vyšší rychlost přípravy, není problém sehnat palivo téměř kdekoli (mohu použít: Benzín, petrolej, líh...), tudíž s sebou nemusím nosit takové zásoby. Vhodný pro časté používání (vzhledem k pořizovací ceně)

#### **4. V čem vařit?**

V čem vařit je ovlivněno tím na čem. A dále ovlivňuje, co vše si mohu dovolit připravovat.

Na ohni nejspíš použiji kotlík, zavěšený na jednoduché konstrukci, či jen přes delší větev zavěšenou na jednom až dvou dobrovolnících. Kotlík má jednu zásadní nevýhodu a tou je hygiena přípravy a udržitelnost jeho čistoty v polních podmínkách. Na ohni v zprohýbaném kotlíku bez vnitřní

ochranné vrstvy rádi zůstávají zbytky jídla, které je v polních podmínkách někdy takřka nemožné odstranit. Z čehož vyplývá je nevhodný pro delší akce (3 a více dnů) a pokud potřebuji kombinovat potraviny s různým nárokem na čistotu (těstoviny, polévka, čaj). Vždy to lze nějak udělat, ale ideální to rozhodně není.

Kotlíky mohu vzít dva, či ho doplnit například o ešus pro přípravu čaje (případně instatní polévky)

Variantou, která se mi osvědčila nejvíce byl starší (teflonový) hrnec. Lze ho samozřejmě použít víceméně jen na vařič. Zato si však při mýtí člověk vystačí pouze s trochou vody a kouskem hadru, či toaletáku.

Když už jsme u té hygiény – není od špatné vzít s sebou houbičku na nádobí a trochu detergentu (JAR...) - nezabere moc místa a oproti drhnutí za pomoci kamení, písku a trávy se jedná o velký pokrok.

## **5, Suroviny**

Výběr surovin hodně záleží na délce akce, jejím charakteru a způsobem zásobování.

Pro kratší akce (tj. Do 3 dnů) do chaty, či delší s možností zásobování si mohu vzít víceméně vše, jako bych byl doma. I tady je však lepší se vyvarovat syrovým, živočišným potravinám, s krátkou dobou trvanlivosti a větším sklonem k šíření různých chorob při nedokonalé přípravě – maso, vejce...

Pro kratší akce mimo chatu je už třeba více myslet i na hmotnost, objem a trvanlivost (zvlášť v letních měsících) K nevhodným potravinám obecně patří ty s velkým obsahem vody, dále potraviny, které se rychle kazí - mléko, máslo

Pro výpravy nad tři dny je už hmotnost a objem zcela zásadní, obzvlášť, pokud nemám možnost dokupování po cestě. K nevhodným potravinám (mimo výše vypsanych) patří třeba Brambory, konzervy, sklo atd. Obecně je vhodné rozvrhnout vše tak, abychom se nejhmotnějších surovin zbavili co nejdříve.

## **6, Motivace**

Jako dobrá motivace pro zdokonalování je vhodné pro děti připravit různé hry a soutěže spojené s přípravou jídla.

U nás v oddíle již šestý rok pořádáme kuchařskou soutěž, pravidelně vždy na únorové výpravě, kdy býváme na chatě s lepšími podmínkami pro přípravu. Děti (a vedoucí) se již na oddílové schůzce před výpravou rozdělí do tří až čtyřčlenných skupin, ve kterých si samostatně domluví, co

budou připravovat a kdo co vezme. Na výpravě samotné se utvoří porota složená převážně z vedoucích a starších členů, která dostává speciální ochutnávkovou porci. Skupinky vaří víceméně současně. Jídla jsou až překvapivě dobrá a originální. Abych uvedl příklad, co vše lze udělat: Langoše, Palačinky, Smažák, Dračí hlavy, Čínské koule, či Lasagně.

Soutěž má pro děti obrovský přínos. Přiučí se vaření, mytí nádobí a obecně celému procesu přípravy. Což se hodí jak doma, tak na výpravě či táboře. A vše formou soutěže, která je, i vedoucí baví.

Další způsob, jak se u nás snažíme děti motivovat k přípravě jídla je Kuchařinka. Kuchařinka je kartička s vypsány úkony souvisejícími s vařením, které mohou děti doma opakovaně plnit a dostávají za ně body do celotáborovky, či drobné odměny pro nejpilnější z nich. Uvedu několik příkladů jednotlivých činností, které je možné plnit: *Uvařil pro celou rodinu; Umyl, utřel a uklidil jsem nádobí, Nakrájel jsem na kostičky cibuli a neřízl se do prstu.* Těchto úkolů máme vymyšleno celkem 42, plus si může každý pokud chce vymyslet další. Je to opět dobrá motivace, jak nenásilnou formou docílit, aby se děti ve vaření zlepšili a aby je třeba i začalo víc bavit (když mi něco nejde, tak mě to ani nebaví, pak to nezkouším, nezlepšuji se a takhle pořád dokola).

## **7. Závěr**

Příprava jídla je jednou ze zásadních činností, jejíž náročnost není třeba přeceňovat a může být zároveň i skvělou zábavou. Vždyť jen máloco je větší pohoda, než si po celém dni namáhavé chůze dopřát dobré jídlo. A chutná dvojnásob, připravuji-li ho já osobně.