



ŠTEZKA VAŘENÍ

.....

Jméno



STEZKA VAŘENÍ

Drahý Poutníče,

vydal ses na strmou cestu Stezky vaření. Už není návratu a Ty jsi naší nadějí na lépe uvařená jídla! Věříme, že tuto stezku budeš plnit se svým největším nadšením. Naučíš se mnohému, pokud budeš pozorný a vnímavý. Po splnění Stezky vaření můžeš být šéfkuchař na oddílových akcích.

Stezka je sestavena ze dvou částí. V teoretické, kterou budeš plnit jako první, se naučíš postupy, normování a sestavování jídelníčku na různě dlouhé akce. V té druhé, praktické, nám předvedeš samotný um vaření a to, co ses naučil v části teoretické. Body nesmíš přeskakovat a nesmíš plnit více bodů najednou.

Držíme Ti palce! Ať ti jde vše od ruky a jídlu zdar!

Hodně štěstí a světla Tvým krokům, Poutníku!



I. Teoretická část

Je možná ta méně zábavná část, ale stejně potřebná jako praktická. Bez umu normování jídel nebo postupů vaření by to prostě nešlo.

a) Normování jednotlivých jídel

Co je to vůbec normování a proč ho potřebuji?

Je pravdou, že běžně ho doma nepoužíváme. Na víkendových akcích však vaří většinou člověk, co ví, kolik čeho na kolik osob (nebo mu to někdo poradí). Např. víme, že z chleba uděláme 20 krajíců, tudíž mám-li 10 lidí, každý dostane 2 krajíce. Ale abych věděla, kolik mám udělat knedlíků nebo kolik gramů rýže mám počítat na jednu osobu, tak od toho jsou takzvané normovací tabulky. Kuchař má celou knihu a věř nebo ne, tak celý jídelníček si jídlo po jídle nanormuje, dle této chytré knihy. Proč se s tím tak trápíme? Je to jednoduché, čím přesněji budeš vědět kolik toho uvařit, tím menší budeš mít zbytek jídla, co nikdo neší. A to je přeci super! Nebudeš marnotratný kuchař a zároveň ušetříš.

V této části se tedy naučíme něco málo o normování a dáme si jeden příklad.

Tvým úkolem pro splnění tohoto bodu bude umět správně nanormovat jídlo dle tabulky.

Tabulku s normou potravin pro jednu dospělou osobu na jídlo si vyžádejte u svého zkoušejícího.



Příklad:

Na výpravu jede 22 lidí, z toho 18 jsou děti do 15 let. Chci uvařit poutnické rizoto k obědu. Ingredience jsou rýže, hrášek, kukuřice a vepřová konzerva. Dle tabulky si vyhledám, že pro dospělé osobu budu potřebovat:

Rýže na osobu (rizoto).....	100 gr
Hrášek na osobu.....	60 gr
Kukuřice na osobu.....	60 gr
<u>Vepřová konzerva.....</u>	<u>80 gr</u>
Celkem porce pro osobu starší 15 let.....	300 gr

A teď už následuje jen počítání.

Mám 18 osob do 15 let, což je vždy poloviční porce.

Rýže

$$((100 \times 18) : 2) + (4 \times 100) = 1300 \text{ gr rýže}$$

Hrášek a kukuřice

$$((60 \times 18) : 2) + (4 \times 60) = 780 \text{ gr hrášku} + 780 \text{ gr kukuřice}$$

Vepřová konzerva

$$((80 \times 18) : 2) + (4 \times 80) = 1040 \text{ gr vepřové konzervy}$$

Teď už zbývá jít na nákup pro tu nejlepší variantu vůči oddílové kase 😊



b) Znalost postupů a ingerencí nejčastěji vařených jídel

V této teoretické části tě obeznámíme s pracovním postupem pěti jídel, které nejčastěji vaříme na akcích.

Bod splníš, pokud bezchybně odříkáš všechny ingredience a celý postup vaření tří jídel, který ti vybere zkoušející.

Poutnické špagety

Ingredience:

Těstoviny

Kečup

Uzenina (točený salám,
buřty nebo párky)

Sýr na strouhání

Cibule

Česnek

Oregano

Olej

Sůl



Na plotnu si dáme vařit hrnec s osolenou vodou. Do druhého hrnce si dáme olej a necháme rozpálit. Po chvíli přidáme na jemné kostičky pokrájenou cibulku. Smažíme cibulku do sklovata a přidáme na jemno pokrájenou uzeninu. V průběhu smažení můžeme malinko podlít vodou. Smažíme, než se uzenina prohřeje a pustí šťávu. Mezitím si do

vroucí vody vložím těstoviny, promíchám je a přikryju hrncem pokličkou. Ve chvílích volna strouháme sýr na posypání. Do prohřáté a osmahnuté uzeniny vlijí kečup. Promíchám a dochutím česnekem a oreganem. Sliju uvařené těstoviny a mohu podávat.

Poutnické rizoto:

Ingredience:

Rýže

Kukuřice

Hrášek

Vepřová konzerva

Sůl



Na plotnu dáme hrncem s osolenou vodou. Rýži propereme ve studené vodě, než bude voda vytékající z ní čirá a necháme okapat. Poté vložíme okapanou a vypranou rýži do osolené vroucí vody. Zamícháme a necháme vařit. Snažíme se dát přiměřené množství vody. Platí, že na jeden hrnek rýže patří dva další osolené vody. V období čekání na uvaření si otevřeme všechny konzervy, u hrášku a kukuřice slijeme nálev. Pokud se rýže uvaří, a voda přebývá, tak ji slijeme. Když je rýže hotová vysypeme kukuřici, hrášek a vepřovou konzervu do hrnce a vše promícháme. Dochutíme solí a můžeme podávat.

Bramborové knedlíky s uzeninou a zelím

Ingredience:

Bramborové knedlíky z prášku

Zelí

Uzenina

Cibulka

Olej
Sůl

Jako první krok si přečteme návod na bramborových knedlíkách a uhněteme těsto, které necháme odpočinout. Dáme hrnec s osolenou vodou na plotnu a čekáme, než bude vřít. Mezitím si nakrájíme uzeninu a cibulku na jemné kostičky a slijeme zelí. Pak z bramborové hmoty tvarujeme kuličky nebo válečky a vkládáme do vroucí vody. Na oleji zpěníme cibulku a vysypeme do hrnce i uzeninu. Zelí dáme do hrnce a povaříme, dokud nebude měkké. Můžeme přidat trochu cukru pro zjemnění chuti. Až zelí i uzenina změknu a jsou dostatečně prohřáté, tak je sundáme z ohně. V průběhu celého procesu smažení uzeniny a dušení zelí kontrolujeme knedlíky. Pokud vyplavou na povrch vodní hladiny, tak ještě počkáme dvě minutky a vyndáme do předem připraveného hrnce. Když jsou všechny knedlíky dodělané, můžeme podávat.

Polévka z pytlíku a ještě něco navíc

Ingredience:

Polévka z pytlíku, např. gulášová
Brambory
Chleba
Párky

Dle návodu si přečteme, zda se polévka rozmíchává ve vroucí vodě, nebo ve studené. Po přivedení k varu vložíme do polévky na jemno pokrájené brambory a na plátky nakrájené párky. Necháme vařit, než brambory změknu. Mezitím si nakrájíme chleba. Když jsou brambory měkké,



polévka se může podávat.

Kašpárky

Ingredience:

Brambory

Párky

Máslo

Mléko

Sůl



Oloupeme si dostatečné množství brambor. Nakrájíme je na kostky a dáme vařit. Do druhého hrnce dáme párky a vodu. Cca po 15 ti minutách vaření brambor dáme párky také vařit. Po uvaření brambor si je slijeme. Vezmeme si mačkač, dáme do brambor máslo a mléko a mačkáme, než nám vznikne kaše. Osolíme a podávám s párky.

c) Stavba jídelníčku s rozpočtem

Třetí bod teoretické části se zabývá sestavením jídelníčku, který se musí vejít do určitého rozpočtu. Použiješ zde své znalosti z normování i znalostí ingrediencí jídla, ale také tě čeká zjišťování cen v obchodě.

Tvým úkolem bude dle zadaných parametrů (částka na osobu, počet lidí a délka pobytu) od zkoušejícího sestavit jídelníček.

d) Stavba jídelníčku bez odpadu

Poslední bod z teoretické části se zabývá sestavou jídelníčku jako

v bodě předešlém. Použiješ zde vše, co ses zatím naučil.

Sestav jídelníček tak, aby se vešel do předem určené částky (opět dostaneš počet osob, částku na osobu a délku pobytu), ale dbej na 100% využití zbytků.

Příklad:

V pátek večer bude čočka na kyselo a zbyde ji ještě tak 8 porcí. Aby jídlo nepřišlo vniveč, protože „co by za to děti v Africe daly“, tak si na další den k obědu naplánuji čočkovou polévku a zbylou čočku využiji.

II. Praktická část

e) Vejce

V tomto bodě prověříme, jak jsi schopný se o sebe a svou skupinu postarat v přírodě. Bude to trochu oříšek, ale určitě to zvládneš

Uvař vejce na tvrdo ve výšce 1 metr, které tam umístí tvůj zkoušející.



Jak to uděláš je čistě a pouze jen na tobě. Jediným pravidlem je, že se nesmíš vejce dotknout a jakkoli s ním hýbat. Dbej na bezpečnost, buď chytrý a důmyslný.

f) Vaření polévky

Zde prověříme tvé zálesácké znalosti, a také to, co již máš umět z ZOZ.



Uvař polévku z pytlíku nad ohněm tebou rozdělaným, a poté uklid' ohniště tak, jako by tu nikdy nebylo.

Ano, bod je hodně podobný tomu ze ZOZ, tentokrát však nebudeš vařit čaj, ale pokrm pro tvou skupinu. Jediná pomoc, která ti bude dovolena, je při sbírání dříví a při držení kotlíku nad ohněm.

g) Vaření pokrmu na výpravě

Již umíš normovat, sestavovat jídelníček a vařit na ohni. Teď tě čeká uvařit 1–2 jídla na výpravě.

Uvař jedno až dvě jídla na výpravě, které si sám určíš.

Prokonzultuj to s vedoucím, který se stará o nákup proviantu na určnou akci a s vedoucím, který má na starost program, nechceme, abys u něčeho zajímavého chyběl. ☺ Musíš na to myslet aspoň týden dopředu. Provianták bude očekávat přesný seznam ingrediencí a přesné počty. Dej si záležet, protože když toho bude málo, tak někdo bude o hladu. A věz, že kuchař jí jako poslední.

Na výpravě tě pak čeká samostatné vaření s občasným dozorem ve-

doucího.

h) Vaření na výpravě

Budeš vařit pro všechny po celou dobu trvání výpravy.

Úkol se zdá být jednoduchý, ale pojďme se podívat, co vše potřebuješ připravit, než se do toho pustíš.

Rozmysli si jídla, která budeš vařit. Na přesný počet osob na výpravu musíš počkat až do konce přihlašovací doby. Kontaktuj vedoucího, kolik jede opravdu osob, kolik jich je do 15 let a kolik dospělých. Spočítej si dle norem, kolik budeš čeho potřebovat. Odešli jídelníček a nákupní seznam proviantákovi. Na výpravě ti pomohou vedoucí pouze s tím, kdy máš začít vařit, jinak je vše na tobě.



i) Příprava slavnostního jídla

Poslední úkol z této stezky je příprava slavnostního jídla na táboře nebo třeba na výpravě.

Je to něco speciálního, co máme jen párkrát do roka, a proto si na tento okamžik budeš muset nějakou dobu asi počkat.

Měl bys připravit dokonalý slavnostní pokrm, ať už to budou obložené tácy, dort nebo večeře. Vše musí být perfektní a dokonalé. Až tohle zvládneš, tak jsi připraven na slibnou kariéru šéfkuchaře! Samozřejmě si můžeš vzít na pomoc spolukuchaře, ale šéfovat tomu budeš ty.



Poznámky:





Přehled splněných bodů:



I. Teoretická část		II. Praktická část	
Datum		Podpis	
a)		e)	
b)		f)	
c)		g)	
d)		h)	
		i)	



STEZKA VAŘENÍ

Vydána jakožto 27. publikace TON - Tajného oddílového nakladatelství

Autor: Bláťa

2015

Stezka je sestavena svépomocí ☺

Kontakt na oddíl:

Libuše (Bláťa) Latrová, telefon: 728 312 480

mail: oddilpoutnici@gmail.com

Oddílové stránky: poutnici.desitka.cz

Facebook: facebook.com/oddil.poutnici

YouTube: youtube.com/oddilpoutnici

Aktivity oddílu Poutníci podporují Mladí ochránci přírody z prostředků

MŠMT a MHMP. Více o naší organizaci se dozvíte na tulaci.eu a na

www.emop.cz

