

## METODIKA VÝUKY K ZÍSKÁNÍ SPECIALIZACE

Zná pět způsobů úpravy jídel doma i v přírodě; zná zásady správného stolování; zná způsoby obživy z přírodních zdrojů; v přírodě určí 10 druhů rostlin či keřů, které je možné použít k přípravě jídel; ovládá zásady hygieny.

### DOPORUČENÁ LITERATURA:

- ▶ Brožura – Učební texty pro vedoucí a instruktory
- ▶ Hasičské noviny (dále uvedeno jen jako HN)
- ▶ Rádce vedoucího MH
- ▶ Libovolná kniha receptů
- ▶ Příručky „Zálesácký rok“, „Děti, vedoucí, volný čas“

### DOLOŽENÍ SPLNĚNÍ SPECIALIZACE:

- splněný test specializace Kuchař - 15 vybraných otázek, max. 3 chyby
- vědomosti z jednotlivých učebních okruhů ověřené vedoucím na vhodných akcích (výlet v přírodě, tábor apod.) zápis v kronice o splnění specializace – datum, místo, podpis vedoucího
- vyplněný formulář o splnění specializací MH odevzdaný v kanceláři OSH

### UČEBNÍ OKRUHY - OBSAH:

1. Zásady správného stolování
2. Zásady hygieny
3. Jak si zajistit obživu v přírodě
  - druhy stravy
  - rostliny, které mohou být použity pro přípravu jídel
  - druhy ohnišť pro přípravu jídla
4. Úprava jídel doma a v přírodě



# 1. ZÁSADY SPRÁVNÉHO STOLOVÁNÍ

## STOLOVÁNÍ A JEHO ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Vzhled a podávání pokrmů podporuje chuť k jídlu. Jíme-li s chutí, nejlépe využíváme pro své tělo potřebné látky, které tvoří naši stravu. V příjemném prostředí si také lépe a dokonaleji odpočineme. Proto je třeba, abychom úpravě stolu věnovali takovou péči, jakou věnujeme přípravě pokrmů a upravená jídla podávali na vhodně upraveném stole.

Upravený stůl je stůl účelně, prostě a čistě prostřený, kde je vše přehledné a uspořádané tak, aby bylo možné jíst v klidu, bez zbytečného odbíhání. Při stolování nejde o výstavu skla, porcelánu a stříbra! Naopak. Na stole má být jen to, co je k jídlu naprosto nutné, aby stůl nebyl zbytečně přeplněn. Každý pokrm, i rychlá snídaně nebo jednoduchá večeře, mohou a mají být podávány vkusně a upraveně.



## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA V BODECH

**Pokrm** – mají být chutné, vzhledné, dobře stravitelné a mít správnou teplotu. Za tímto účelem používáme vyhráté a přikryté mísy. Na vodu používáme chlazený džbánec a do sklenice ji naléváme až před jídlem.

**Klid při jídle** – od stolu bychom neměli odbíhat. Měli bychom se vyvarovat zbytečnému hluku, spěchu a rozruchu. Vše potřebné si na stůl připravíme předem. Používáme ubrusy či ubrousky, protože tlumí hluk.

**Prostření stolu** – úhledné, aby úprava vzbuzovala chuť nejen při usedání ke stolu, ale i během jídla. Uspořádání má být takové, aby mělo vše své místo a přesto bylo snadno dosažitelné. I po jídle by měla být úprava stolu zachována, proto ze stolu odstraníme vše, co k dalšímu pokrmu nepotřebujeme (např. slánky, prázdné mísy, špinavé talíře a příbory). Lze říci, že to, jak kulturně jíme, se pozná spíše při pohledu na úpravu stolu po jídle, než podle toho, jak je upraven před jídlem.



**Ubrusy** – pro každodenní jídlo prostíráme barevné ubrusy či pokrývky, pro slavnostní příležitosti bílé. Vhodné je použít společně i malé pokrývky, které jsou snadno vyměnitelné.

**Deska stolu** – chráníme ji před přímým dotekem horkých mís. Používáme podložky s izolačními vlastnostmi (proutěné, dřevěné, kovové), vždy však snadno čistitelné.

## SPRÁVNÁ ÚPRAVA STOLU

Začneme tím, že pro každého připravíme mělký talíř na hlavní chod a hluboký talíř na polévku. Pokud se hlavní chod přináší z kuchyně už na talířích, mělké talíře neprostíráme.

Misku na kompot nebo salát dáváme vlevo (úspornější je naplněné misky přinést na podnosu až s hlavním jídlem).

Sklo na nápoje klademe a řadíme šikmo za sebou tak, jak budou nápoje následovat. Hlavní sklenice se dává vždy nad špičku nože.

Při menu o více chodech klademe příbory k talíři tak, že příbor, který budeme potřebovat jako první, je na vnějším okraji. Vidličky pokládáme po levé straně talíře hroty nahoru, nože na pravé ostrím k talíři. Ubrousek klademe vlevo od vidličky nebo ho jednoduše položíme na talíř. Dáváme-li polévku, položíme lžici zcela vpravo. Jídlo přinášíme na stůl v mísách, které, aby na ně dosáhli všichni strážníci, postavíme buď doprostřed stolu, nebo před hostitele, popř. vzácného hosta. Mísy se podávají směrem zleva doprava. Stavíme je k sousedovi vždy tak, aby mohl jídlo nabírat z levé strany.

Podáváme-li jídlo přímo na talíři, pak ho hostům předkládáme vždy z pravé strany a pokrmy na mísách ze strany levé. Mísu si podkládáme ubrouskem. Pokrmy podáváme pomocí vidličky a lžice v jedné ruce. Nápoje naléváme vždy z pravé strany hosta.

## CHOVÁNÍ U STOLU

Chovat bychom se měli ukázněně a příjemně.

Jíme zvolna, ne hltavě, ale také ne příliš pomalu, aby ostatní stolující nemuseli čekat, než dojíme.

Papírový ubrousek odkládáme vždy na levou stranu, na klín jej nedáváme. Když máme plná ústa, nemluvíme.



## 2. ZÁSADY HYGIENY

Zásady hygieny ve stravovacích provozech jsou velmi obsáhlou kapitolou, ze které pro naše účely vybíráme pouze to nejpodstatnější.

Osoby vykonávající pracovní činnosti ve stravovacích službách, pokud při nich přicházejí do přímého styku s potravinami nebo pokrmy, musí podle zákona splňovat následující předpoklady:

- a) být k této činnosti zdravotně způsobilé (zdravotní průkaz),
- b) mít znalosti nutné k ochraně veřejného zdraví.

Není přípustné, aby tyto činnosti (epidemiologicky závažné) vykonávaly osoby bez ověření jejich zdravotní způsobilosti a bez znalostí nutných k ochraně veřejného zdraví (např. příležitostné práce brigádníků, rodinných příslušníků apod.). Stravovacími službami jsou například i práce v kuchyni na letním nebo zimním táboře apod. Získaná specializace „Kuchař“ tedy neopravňuje mladého hasiče k tomu, aby vykonával tyto práce na uvedených akcích.

Při stravování, když jde jen o svačinku, dbáme především na umytí rukou před jídlem a čistotu místa, kam jídlo pokládáme.

Plocha, na které jídlo připravujeme nebo na kterou ho servírujeme, musí být vždy čistá. Stejně pravidlo platí pro jídelní nádobí. Vše umýváme jen teplou pitnou vodou.

V kuchyni vždy odděluje již připravené jídlo od neupravených surovin a samozřejmě od špinavého nádobí a odpadků.

Odpadky z kuchyně (i jiný odpad) ukládáme do plastových pytlů a na nejbližším místě je vyhazujeme do kontejnerů. S ohledem na životní prostředí není vhodné vytváření odpadních jam.



### RIZIKA Z HLEDISKA HYGIENY

Epidemiologicky rizikovými výrobky jsou zejména pokrmy z tepelně neopracovaných vajec a syrového masa včetně ryb apod., dále např. studené pokrmy (saláty s majonézou, chlebíčky atd.), cukrářské výrobky apod.



## PŘÍZNAKY

U bakteriálních infekcí a intoxikací z potravin se zpravidla vyskytují některé z těchto příznaků:

- zvracení
- nevolnost
- teplota
- průjem
- křeče



Pokud se tyto příznaky nebo jeden z nich objeví, musí dotyčná osoba navštívit lékaře. Ten rozhodne o způsobilosti pro výkon pracovní činnosti. Lékaři je nutno hlásit také změny zdravotního stavu, které by mohly mít za následek kontaminaci potravin a pokrmů a následné onemocnění konzumentů. Patří sem např. hnisavá onemocnění kůže, zejm. rukou, angína, chřipka apod.

Pokud dojde v průběhu práce k poranění (např. řezná rána na ruce), je nutné zranění ihned ošetřit. Pro tyto účely... Po překrytí rány, případně ještě použitím rukavice, by měl být pracovník přeřazen k vykonávání pracovních činností, při kterých nebude přicházet do přímého styku s potravinami či pokrmy.

## ZÁSADY HYGIENY PŘI PRÁCI

### HYGIENA PRACOVNÍHO ODĚVU

- pracovní oděv máme kompletní v bezvadném stavu a čistý
- pracovní oděv nosíme pouze na pracovišti – v kuchyni během provozu, např. před návštěvou WC ho odložíme.
- při úklidových přípravných pracích se převlékáme nebo nosíme ochranný krycí oděv, např. plášť
- vždy máme bezpečnou pracovní obuv

### HYGIENA PRACOVNÍHO PROSTŘEDÍ

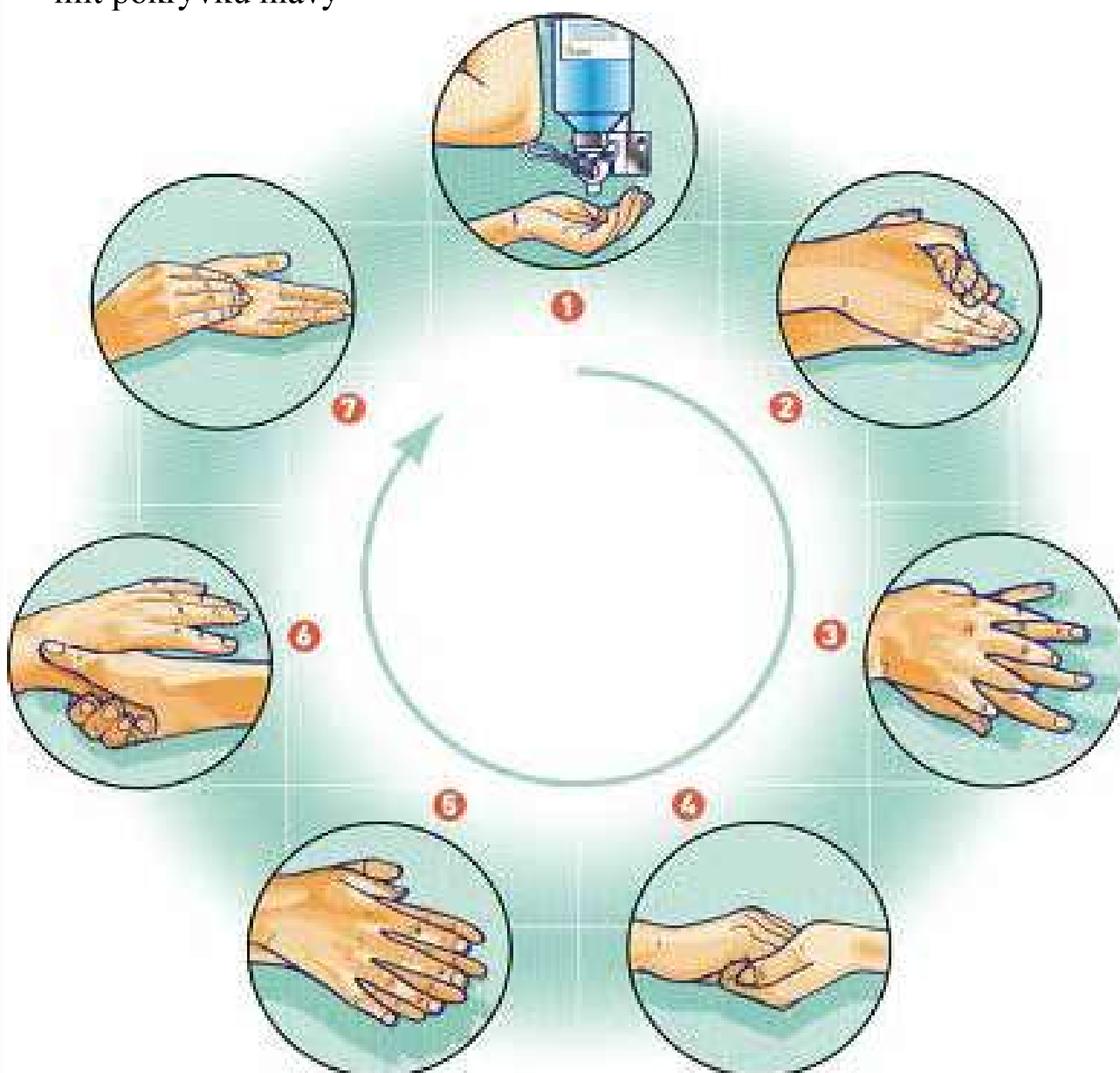
- do kuchyňských prostor platí zákaz vstupu osobám, které zde nepracují a nemají zdravotní průkaz
- čistota vytváří příjemné prostředí
- o úklid se starají určené pracovníci nebo táborníci, ale za dodržování hygienických pravidel jsou odpovědní všichni pracovníci kuchyně
- hygienu dodržujeme nejen při přípravě pracoviště na provoz, ale i po jeho ukončení
- udržujeme čistotu na všech typech stolů, pracovních deskách



- udržujeme čistotu podlahy, často kontrolujeme zejména okolí odpadkových nádob
- po skončení směny necháme umýt veškerý inventář a sklídíme ho na vyhrazené místo a zakryjeme

## OSOBNÍ HYGIENA

- udržování čistoty rukou (umýváme si je často v závislosti na stupni znečištění, zejm. po použití WC, umývání provádíme vodou) nenosíme ozdobné prsteny, náramky, ...
- nehty máme krátce střižené, nenalakované
- v průběhu práce nekouříme, nelíčíme se
- úprava vlasů (pokud mají muži či ženy delší vlasy, musí je mít vzadu stažené gumičkou, aby se tím zabránilo padání vlasů do jídla), všichni musí mít pokrývku hlavy



## HYGIENA PŘI VÝDEJI STRAVY

- používáme pouze bezvadně čistý inventář
- na výrobky nesaháme rukou, používáme vhodný příbor nebo jednorázové rukavice
- sklenic se v horní části nedotýkáme
- talíře nebo misky bereme za okraj, nikdy nevkládáme prsty dovnitř
- inventář chráníme před znečištěním, z hygienických důvodů klademe sklenice dnem nahoru
- inventář nikdy nepokládáme na židle a podlahu
- ke kýchání a smrkání používáme čistý kapesník
- potraviny spadlé na zem nepoužíváme

## 3. JAK SI ZAJISTIT OBŽIVU V PŘÍRODĚ

Stravování je jednou z nejdůležitějších věcí, kterou se musíme při delším pobytu v přírodě zabývat. Pokud si zvolíme nevhodnou stravu, může nám to pokazit celý pobyt, ať jsme kdekoliv. Strava nám totiž nedodává jen energii, ale také dokáže pozvednout náladu.

Stravu v přírodě můžeme rozdělit na:

- stravu nouzovou,
- stravu dlouhodobou,
- stravu z přírodních zdrojů.



### NOUZOVÁ STRAVA



V dnešním světě se jako nouzová strava dá označit spíše ta část jídla, kterou neseme navíc pro případ, že bychom špatně odhadli množství jídla. Může mít různé podoby. Od jedné tranky až po promyšlený jídelní balíček.

Nouzová strava by měla být lehce přenositelná a s malým objemem. Bo-



hatě postačí, aby obsahovala cukry a bílkoviny. Protože je nouzová, jde především o to okamžitě získat energii. Doporučuje se sušené maso, chalva (orientální cukrovinka) a sušené ovoce. Je to chutné, skladné a výživné. Předtím, než si něco takového vezmete s sebou do lesa, doporučuje se jednotlivé potraviny vyzkoušet, abyste věděli, jak vám budou chutnat a jak moc se budete cítit zasyceni. Někdo dává přednost jiné skladbě – třeba tabulce čokolády a müsli tyčinkám. Možné je také koupit si v některém army shopu vojenskou potravinovou dávku.

## STRAVA NA DELŠÍ POBYT

Již při pobytu nad 3 dny bychom měli mít lépe rozmyšlené stravování. Je důležité z této stravy získat ucelené spektrum potřebných látek, tedy cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály.

Na co se zaměřit při plánování složení dlouhodobé stravy? Zejména na čas přípravy, trvanlivost, dostupnost, praktičnost.

**Čas přípravy:** jde o to, že nemáme v přírodě čas ani chuť 3× denně připravovat hodinu jídlo. Musíme volit takové recepty, abychom měli ještě nějaký čas na ostatní činnost.

**Trvanlivost a dostupnost:** pokud už si nějaké jídlo vymyslíme, měli bychom si také pořádně rozmyslet, jak budeme obstarávat suroviny. Nést jich můžeme jen omezené množství. Ty, co neseme delší dobu, musí být trvanlivé a skladné. Ty ostatní musíme volit tak, abychom je spotřebovali co nejdříve po pořízení. Pokud si pořídíme například vejíčka nebo kusové nevakuované uzeniny, měli bychom je večer sníst. Delší skladování nám může přivodit újmu na zdraví.

**Praktičnost:** Tedy jakým způsobem budeme koupené potraviny nosit, v jakých obalech je pořídíme atp. Měli bychom dbát na to, abychom potraviny nesli v odolných a málo vážících obalech, se kterými nebudeme mít při likvidaci problém.

## SKLADBA JÍDELNÍČKU

Ráno a večer by mělo být jídlo sytější, v poledne postačí něco menšího a rychlejšího. Také bychom neměli zapomínat na něco malého k odpolední svačině, ke které postačí třeba sušenky i s jablkem.

Ráno bychom neměli vynechat teplý nápoj. Velmi vhodná je např. krupicová nebo ovesná kaše. Mléko získáme z naředěného Salka. Obědové varianty jsou různé, v lese je to většinou chleba s ohřátou konzervou. Večer je relativně nejvíce času a také chuti něco vařit. Každý musí sáhnout do své zásobárny receptů a „spáchat“, co umí.



Nějaký receptík od cesty (nečekejte žádné zázraky):

**Nudle a konzerva:** rychlé a výživné; instantní nudle zamícháme ve vhodném poměru s masovou konzervou, ochutíme, sníme.

**Polo rizoto:** balíček rýže, konzerva masa, hrášek, kukuřice. Uvaříme, ohřejeme, zamícháme.

**Luncheon meat** s hořčicí/kečupem a chléb.

**Nudle s čokoládou:** nudle uvaříme a přidáme rozlámané kousky čokolády, které necháme následně rozpustit.

**Kaše s ovocem:** ovesné vločky, plechovka kondenzovaného mléka (Salka), ovoce (čerstvé, sušené, konzervované). Kaše s ovocem: ... Z vloček a naředěného salka uvaříme kaši. Do hotové kaše přidáme ovoce.

Ještě jednou doporučuji, abyste si před výletem řádně naplánovali, co a kdy budete jíst. Zvolená jídla nejdříve vyzkoušejte vařit, a to přímo v tábornickém nádobí. Nezapomeňte je také ochutnat, abyste věděli, jak vám sednou.

Na závěr ještě jedna dobrá rada: kečup/hořčice, nějaké koření. Nezapomeňte na ně a v nouzi poznáte, že jídlu bez chuti alespoň nějakou dodají.

## STRAVA Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ

Les nám nabízí řadu možností obživy. Musíme však dbát na to, abychom vždy bezpečně věděli, že to, co chceme konzumovat, je jedlé! Pokud si nejsme jisti, raději neriskujeme.

Pomineme živočišné zdroje potravy (např. ryby, zajíce, bažanty apod.), které jsou pro nás nedosažitelné (nechceme přece být pytláky). Les nám nabízí hlavně ovocné plody (jahody, maliny, ostružiny, borůvky), na krajích lesa mohou růst různé ovocné stromy (jabloně, třešně apod.). Ovoce před jídlem vždy řádně očistíme.

V lese můžeme nasbírat také různé druhy hub. Základní zásadou je: sbírám jen takové houby, které opravdu znám. Sbíráme vždy jen mladé a zdravé houby. Nikdy neukládáme houby do igelitového sáčku nebo tašky. Houby musíme co nejdříve zpracovat.



## NĚKOLIK DRUHŮ JEDLÝCH HUB:

*Hřib koloděj*



*Kozák habrový*



*Žampion polní*



*Křemenáč osikový*



*Hřib žlutomasý  
- babka*



*Klouzek sličný*



*Bedla vysoká*



*Suchohřib*



## EXISTUJÍ I HOUBY NEJEDLÉ

*Hřib žlučník*



*Hřib kříšť*



*Muchomůrka  
šiškovitá*



*Holubinka  
nádherná*



## POZOR NA HOUBY JEDOVATÉ

*Hřib nachový*



*Hřib satan*



*Muchomůrka  
červená*



*Muchomůrka  
zelená*



*Muchomůrka  
tygrovaná*



*Závojenka  
olovová*



*Holubinka  
jízlivá*



*Hřib  
rudonachový*



## VODA

Ze všeho nejdůležitější je pro vaření a veškerou obživu voda. Při pobytu v přírodě využíváme jen vodu z ověřených zdrojů, jsou převážně označeny orgánem hygienické služby jako zdroj pitné vody. Je to voda určená k pití, vaření, přípravě jídel a nápojů a k čištění předmětů, které přichází do styku s potravinami (pracovní plochy, jídelní nádobí, jídelní stoly).

Za pitnou vodu se nepovažuje zdroj přírodní minerální a léčivé vody. Nechte se nikdy zmýlit „hodnou babičkou“, která vám nabídne „zaručeně pitnou a dobrou vodu“ ze studny umístěné pár metrů od latríny na dvorku s tím, že ji přece pije desítky let a nikdy jí nic nebylo. Možná i bylo, možná si její trávicí trakt na všemožné bakterie už zvykl a je proti nim imunní. Děti takovou vodu bez problémů snášet nemusí.

## NĚKOLIK RAD:

Každé ovoce či houby pořádně očistěte.

Houby řádně tepelně upravte.

Nepijte po konzumaci třešní, švestek a jiného peckovitého ovoce.

*Lesní jahody*



*Maliny*



*Borůvky*



*Ostružiny*



## DRUHY OHNIŠŤ PRO PŘÍPRAVU JÍDLA

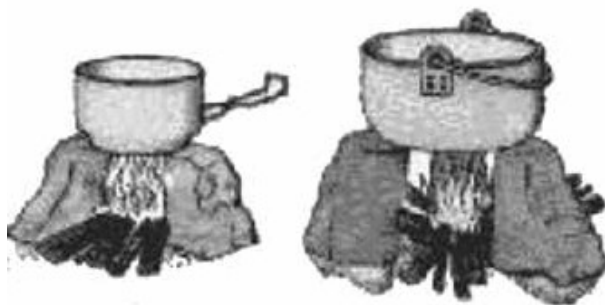
Pro potřeby kuchyně se využívají hlavně užitková ohniště. Zde je několik základních druhů.

Nejlepším podpalovačem je březová kůra. Na vaření se hodí dřevo z jehličnatých stromů, z topolů, vrb a lípy. Na rožnění v popelu, pod roštem apod. je nejvhodnější dub, javor, bříza, jasan a akát.



## OHNIŠTĚ Z KAMENŮ

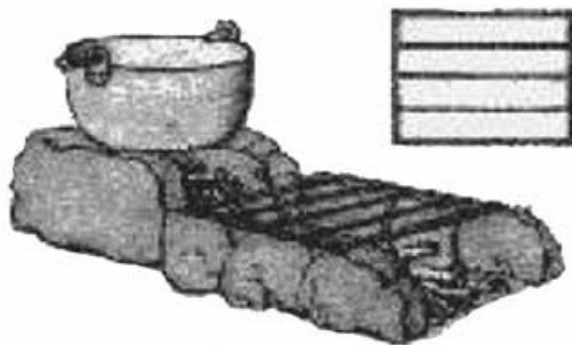
Na kratší výpravě se pro vaření buduje ohniště ze dvou kamenů. Kotlík i třeba pánev na něm pěkně sedí. Kameny je nutné srovnat do stejné výšky, třeba i zahrabáním části některého z nich do země.



## POLNÍ SPORÁČEK

Můžeme postavit z kamenů a jílu. Dá se na něm vařit, péci i smažit zároveň.

Dobré je mít s sebou malý rošt. Ke stavbě nepoužívejte kameny z potoka – žárem praskají.



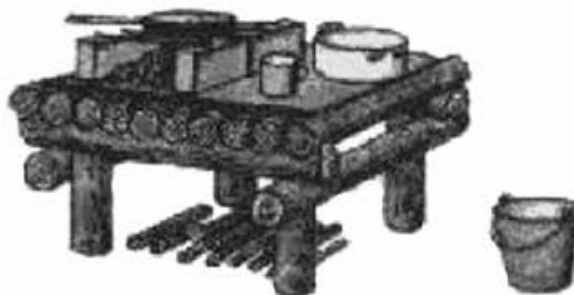
## ZÁVĚS KOTLÍKU

Jednoduchým způsobem vaření v přírodě je závěs kotlíku ve vidlicích. Kvůli vidlicím není nutné sekat zelené větve stromů. Snadno je nahradíme kulatinami nebo silnějšími kůly s výřezem, které křížem zarážíte do země a svážete provazem.



## STOLOVÉ OHNIŠTĚ

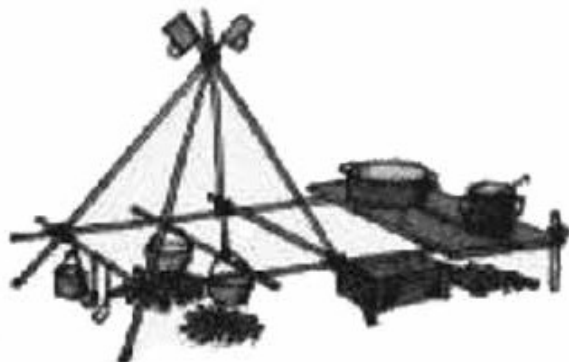
Z nařezaných kulatin sroubíme asi metr vysoký stolec, který na horní ploše pokryjeme vrstvou jílu, na němž rozděláme oheň.



## TŘI JEHLICE

Američtí skauti s sebou nosí v plátěně tři půlmetrové jehlice ze silného drátu (asi 6 mm).

Nemusí potom shánět po prérii stejně vysoké kameny.



# 4. ÚPRAVA JÍDEL DOMA A V PŘÍRODĚ

## TÁBOROVÁ KUCHYNĚ

Nejdříve několik důležitých rad:

- **Brambory** krájejte a loupejte stále pod vodou. Čistě omyté je vložte do kotlíku s vařící vodou, osolte, přidejte kmín.
- **Vajíčka** na měkko vařte 3 minuty, na hniličku 6 minut, natvrdo deset minut. Vkládejte je vždy do vařící vody. Vařená natvrdo ponořte na chvíli do studené vody, lépe se oloupou.
- **Těstoviny** dávejte do osolené vařící vody. Uvařené do měkka sced'te a ihned přidejte olej nebo máslo. Nemáte cedník? Stačí kus plátna nebo mul.
- **Houby** očistěte, pokrájejte, duste na cibulce a tuku. Když se voda z hub vydusí, přidejte sůl, kmín, vajíčka a dosmažte.
- **Rýži** dobře přebranou (nebo sáčkovou) nasyp'te na zpěněnou cibulku, přidejte vodu a sůl (na jednu sběračku rýže dvě sběračky vody) a mírně vařte pod pokličkou.

## KOLIK ČEHO POTŘEBUJETE ?

Do víka jídelní misky se vejde 6 až 7 porcí rýže. Z mouky ze dvou víček jídelní misky zhotovíte tři šišky knedlíků. Čtvrťka másla stačí na potření deseti krajíců chleba nebo patnácti housek. Do vnitřního dílu jídelní misky se vejde množství vody na tři šálky čaje. Jeden kilogram cukru obsahuje 150 kostek, jedna malá lžička krystalového cukru je jako jedna kostka.

## ÚPRAVA JÍDEL V PŘÍRODĚ

### BRAMBOROVÁ POLÉVKA

Do kotlíku se studenou vodou dejte očištěnou, na drobné kousky nakrájenou mrkev, petržel a celer, přidejte nakrájené houby a dejte na oheň. Když je zelenina poloměkka, vložte do kotlíku na kostičky rozkrájené brambory a drobně nasekanou cibulku, do růžova osmaženou. Zahustěte moukou rozkvedlanou ve studené vodě nebo bramborovou polévkou ze sáčku, přidejte majoránku a za stálého míchání přiveďte do varu. Nakonec přidejte česnek rozetřený se solí a trochu tuku.



## BRAMBOROVÝ GULÁŠ

Bramborový guláš: Na kostičky nakrájenou cibuli osmahněte v kotlíku do růžova. Zasypte ji trochou mleté papriky, zalijte vodou, přidejte na kostičky nakrájené brambory, sůl a vařte skoro do měkka. Pak přidejte nakrájenou uzeninu, zahustěte moukou rozkvedlanou ve studené vodě a dovařte. Guláš můžete dochutit kostkou hovězího bujónu.



## SMAŽENICE Z VAJEC

Smaženice z vajec: Představuje rychlou a vydatnou snídani. Na pánev s rozpuštěným tukem přidejte cibulku a osmahněte ji. Dle chuti můžete přidat další přísady, které nakrájíte na kostičky – uzeninu, luncheon meat, ředkvičky, papriky – záleží na chuti. Po jejich osmahnutí dejte na pánev vajíčka. Hotovou smaženici můžete ochutit strouhaným sýrem, kečupem nebo hořčicí.



## KUŘE NA ROŽNI

Nejdříve potřebujete rožeň – syrovou větev, která má uprostřed vidlici, a dvě vidlicové opěrky, v nichž se rožeň bude otáčet. Vykuchané, tukem potřené kuře navlečte do středu rožně, pak dejte na vydatný, ale nízký oheň a ten stále udržujte. Kuře potírejte tukem. Nejlépe se rožní na dřevě z dubu, javoru či kaštanu.

Příprava trvá delší dobu, kuře musíme péct dle velikosti asi 1 až 2 hodiny.



## HAD NA ROŽNI

Nejde o skutečného plaza, ale o zálesácký moučník.

Na čtvrt kg polohrubé mouky dejte pět dkg cukru, jedno vejce, trochu kvasnic a soli (tento poměr můžete násobit). Zadělejte mlékem, přidejte pět dkg oleje nebo rozpuštěného másla, důkladně propracujte. Nádobu přikryjte utěrkou a těsto nechte v teple vykynout (min. jednu hodinu). Pak vyválejte těsto do tvaru hada, navíňte na syrovou oloupanou větev, usadíte do vidlic a za stálého otáčení pečte. Po upečení svlékněte z prutu a pocukrujte.



## ČAJ V PŘÍRODĚ

Čaj se dá v přírodě uvařit ze spousty rostlin.

Na jaře se dá snadno připravit čaj v přírodě: z čerstvých světle zelených koněček větví smrku nebo z listů jahodníku obecného.

V létě např. z lipového květu, z mateřídoušky, třezalky, heřmánku, černého bezu, borůvky, listů malinovníku a ostružiníku.

Na podzim zejména ze šípků.

*Mateřídouška*



*Lipový květ*



*Heřmánek pravý*



# ÚPRAVA JÍDEL V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH

Zde máte několik receptů spíše pro domácí účely, i když by možná šly použít i při vaření v terénu, záleží jen na vaší šikovnosti.

## HOVĚZÍ VÝVAR

Dobře omyté přední hovězí maso s kostí (cca 800 g) zalijeme studenou vodou, osolíme a vaříme velmi mírným varem 3 hodiny. Asi 30 minut před koncem varu přidáme očištěnou a pokrájenou zeleninu (mrkev, petržel, celer – celkem asi 100 g) a oloupanou celou cibuli a dovaříme. Vyjmeme maso a vývar přecedíme (maso můžeme nakrájet na kostičky a dát zpět do polévky). Do vývaru můžeme zavařit těstoviny, játrové nebo jiné knedlíčky. Pokud chceme, můžeme uvařenou zeleninu ponechat v polévce.



## HRACHOVÁ POLÉVKA

1. S uzeninou – 250 g přebraného hrachu namočíme den předem do studené vody. Druhý den vodu slijeme, hrách dáme do čerstvé vody a vaříme spolu se zeleninou (1 cibule, 1 petržel, 1 mrkev, kousek celeru) v tlakovém hrnci asi 30 minut (nebo min. 60 minut v normálním hrnci). Měkký hrách a zeleninu rozmixujeme a vložíme zpět do vývaru. Zahustíme jíškou z másla a hladké mouky (2 lžíce másla a 2 lžíce hladké mouky), okořeníme česnekem utřeným se solí (2 stroužky) a zjemníme mlékem. Nakonec přidáme 150 g pokrájené uzeniny a dochutíme majoránkou.



2. Rychlá hrachová polévka – 250 g předvařeného hrachu zalijeme vodou a uvaříme do měkka (asi 12 minut). Z tuku a mouky připravíme světlou jíšku a přidáme ji ke hrachu. Provaříme, necháme prochladnout a vše rozmixujeme. Hrachový krém zředíme mlékem, krátce povaříme a ochutíme česnekem utřeným se solí a polévkovým kořením.

3. Superrychlá hrachová polévka – na tuku osmahneme cibulku, přidáme cca 150 g uzeniny, lehce osmahneme a zalijeme 0,75 litru nejlépe horké vody.



V 0,25 l studené vody rozmícháme do hladka sáček hrachové polévky v prášku a vlijeme do vařící směsi. Necháme 5 minut povařit a dochutíme utřeným česnekem a majoránkou. Vhodné hlavně do přírody.

### FRANCOUZSKÉ BRAMBORY

Na sádle usmažíme jemně pokrájenou cibuli. Pekáč vymažeme tukem a vysypeme strouhankou. Poté do něj vložíme polovinu z 800 g brambor pokrájených na plátky, osolíme, opeříme, posypeme drobně nakrájeným uzeným masem (asi 200 g), poklademe plátky dvou vařených vajec a posypeme usmaženou cibulí. Vše pokryjeme vrstvou zbylých bramborových plátků, opět je mírně osolíme a opeříme, dáme zapéct. Po chvilce zalijeme vejci rozšlehanými v mléce (2 vejce a 2 dl mléka) a dopečeme. Vhodnou přílohou je zeleninový salát.



### SMETANOVÁ OMÁČKA SE ZELENINOU

Na 3 lžících másla osmahneme nadrobno pokrájenou zeleninu (mrkev, celer, petržel - celkem 200 g) a jednu menší cibuli. Zasypeme 4 lžícemi mouky a usmažíme světle žlutou jíšku. Zalijeme ji 1 litrem vývaru (z kostí nebo Masoxu) a 1 dl mléka, dobře rozmícháme, přidáme koření (několik kuliček nového koření a pepře), trochu cukru, octa a soli a za stálého míchání vaříme až do zhoustnutí. Pak přidáme citrónovou šťávu, 1 dl bílého vína a omáčku precedíme. Nakonec ji zjemníme 2 dl smetany a přidáme na kostičky nakrájenou rozškvařenou slaninu (20 g).

### PALAČINKY

220 g hladké mouky se špetkou soli promícháme s 10 g moučkového cukru a poté kvedláme v 0,5 l mléka rozmíchaného s 1 celým vejcem a dvěma žloutky tak dlouho, až vznikne hladké těsto. Naběračkou je lijeme do rozpáleného tuku na pánev a po obou stranách smažíme. Hotové palačinky potřeme tvarohovou náplní nebo zavařeninou, svineme a posypeme promíchaným moučkovým a vanilkovým cukrem. Podáváme nejlépe teplé.

**Tvarohová náplň:** nejprve rozetřeme 250 g měkkého tvarohu, 2 žloutky a 30 g másla, poté přidáme trochu mléka, 30 g předem namočených rozinek a moučkový cukr dle chuti.

## TVAROHOVÉ OVOCNÉ KNEDLÍKY

Na vál prosejeme 200 g polohrubé mouky, přidáme 50 g rozpuštěného másla, 3 žloutky, 250 g tvarohu, trochu soli a ze všeho vypracujeme na tužší těsto.

Rozválíme je na plát a vykrajujeme čtverečky, které naplníme libovolným ovocem (meruňky, švestky, jahody apod.), uzavřeme a utvoříme knedlíky. Vaříme v mírně osolené vodě cca 10 minut (dle velikosti knedlíků), poté vyjme a necháme okapat. Na talíři sypeme cukrem, na másle osmaženou strouhankou nebo kakaem a přeléváme rozpuštěným máslem.

## LETNÍ SALÁT SE SÝREM

300 g tvrdého sýru ke strouhání nahrubo nastrouháme nebo nakrájíme na menší kostky. Vložíme do mísy vhodné k přípravě salátu. Přidáme 2 spařená oloupaná rajčata pokrájená na kostky. Dále přidáme 1 zeleninovou papriku bez jádřince pokrájenou na tenké nudličky, 2 mladé cibulky nakrájené na kolečka, 4 ředkvičky nastrouhané nahrubo a 50 g šunky nakrájené na malé kostky. Přelijeme zálivkou ze 2 lžic salátového oleje, 2 lžic citrónové šťávy, 1/2 lžičky moučkového cukru, špetky soli, 4 lžic bílého jogurtu a 2 lžic zakysané smetany. Posypeme 1 lžící nadrobno nasekané čerstvé pažitky, zlehka promícháme, odložíme na chladné místo a necháme alespoň 30 minut uležet. Podáváme v salátových miskách.

## SLANÉ SUŠENKY Z MADETKY

Rozetřeme 200 g sýru Madetka, 100 g rozměklé Hery, 1 žloutek a trochu soli, pepře a drceného kmínu. Pomalu přidáváme hladkou mouku – takové množství, až vytvoříme těsto tak husté, aby se dalo vyválet v plát.

Z vyváleného plátu vykrajujeme formičkami různé tvary, které na vymazaném plechu upečeme v troubě.



## OVĚŘENÍ ZNALOSTÍ

1. Jak dlouho se vaří vejce natvrdo?

- a) 3 minuty
- b) 6 minut
- c) 10 minut

2. Jaké suroviny použiješ při výrobě palačinek?

- a) mléko, vejce, sůl, hladká mouka
- b) mléko, vejce, cukr, hrubá mouka
- c) voda, hladká mouka, sůl, cukr



- 3. Která z následujících hub se hodí na úpravu jako řízek?**
- a) kotrč kadeřavý
  - b) bedla vysoká
  - c) václavka
- 4. Kolik způsobů úpravy jídel at' doma, nebo v přírodě musíš znát, abys získal odznak specializace Kuchař?**
- a) 5 způsobů
  - b) 10 způsobů
  - c) 15 způsobů
- 5. Ze kterých čistě přírodních zdrojů lze uvařit čaj?**
- a) list maliny a jahody, lipový květ, černý bez
  - b) list šťovíku a puškvorce, květ pampelišky a sedmikráska
  - c) list máty peprné, materídouška a balíček ovocného čaje
- 6. Které houby můžeš v kuchyni použít?**
- a) klouzek sličný, kozák habrový, hřib koloděj
  - b) žampion, hlíva ústřičná, muchomůrka červená
  - c) hřib satan, bedla jedlá, klouzek modřínový
- 7. Poznej co patří mezi luštěniny.**
- a) rýže, hrách, kroupy, fazole
  - b) hrách, fazole, čočka, kukuřice
  - c) hrách, fazole, čočka, boby
- 8. Který druh ohniště se nejlépe hodí pro účely kuchyně?**
- a) pagoda
  - b) strážní oheň
  - c) závěs kotlíku
- 9. Chutná čaj vařený ze sušených bylinek lépe než z bylinek čerstvých?**
- a) je to stejné
  - b) ano
  - c) ne
- 10. Jaké lesní plody použijeme k přípravě pokrmů?**
- a) jahody, maliny, švestky, jablka
  - b) ostružiny, borůvky, maliny, hrozny
  - c) borůvky, ostružiny, maliny, jahody
- 11. Jaké dřevo nejvíce očadí kotlík?**
- a) smrk
  - b) borovice
  - c) dub
- 12. Které dřevo je nejvhodnější pro pečení masa na rožni?**
- a) tvrdé (buk, dub)
  - b) měkké (smrk)
  - c) roští
- 13. Jaké zásady platí před podáváním čerstvé zeleniny a ovoce?**
- a) zkontrolujeme, zda nejsou nahnílé
  - b) očistíme a umyjeme
  - c) podáváme strážníkům, at' si poradí sami
- 14. Při práci v kuchyni by mělo být samozřejmostí:**
- a) mít čistý oděv, čelenku a označení
  - b) ochutnávat připravované pokrmy
  - c) mít čistý oděv a vždy umyté ruce
- 15. Při skladování a přípravě se nesmí na jednom místě spolu pokřtkat:**
- a) neočištěná zelenina a brambory
  - b) syrové maso, uzenina a očištěná zelenina
  - c) syrové maso a vejce



**16. Vejce skladujeme zásadně:**

- a) v chladu a temnu
- b) ve sklepě společně s bramborami
- c) volně ve spíži nebo v kuchyni na stole

**17. Mezi hlavní hygienické zásady při přípravě jídla patří tyto:**

- a) čistota pracoviště a pracovníků
- b) kuchyně vybavená elektřinou a tekoucí vodou
- c) mít jen prvotřídní suroviny pro vaření

**18. Jak umýváme talíře a hrnce?**

- a) odděleně a studenou vodou
- b) teplou vodou
- c) odděleně a teplou vodou

**19. Jakou vodu používáme při vaření v přírodě?**

- a) zásadně pitnou a z ověřených zdrojů
- b) pitnou vodu, podle možností místních zdrojů (studna apod.)
- c) z přírodních zdrojů, zásadně po převaření

**20. Jakou svačinu si připravíme na výlet v horkém létě?**

- a) čokoládu
- b) rohlík s měkkým salámem
- c) oplatek bez polevy

**21. V jakém pořadí bude připraveno jídelní nádobí na oběd – bráno z levé strany:**

- a) lžíce, nůž, talíř, vidlička
- b) vidlička, talíř, nůž, lžíce
- c) talíř, vidlička, nůž, lžíce

**22. V jakém pořadí podáváme jídlo při slavnostním obědě?**

- a) mousčník, polévka, hlavní jídlo, aperitiv
- b) předkrm, polévka, hlavní jídlo, moučník
- c) polévka, hlavní jídlo, předkrm, moučník

**23. K obědu máme rybu nebo kuře. Jak upravíme stůl?**

- a) jako vždy na oběd jen přidáme talířek na kosti
- b) nejsou nutné žádné zvláštní úpravy
- c) nedáváme čistý ubrus, protože by se ušpinil

**24. Jak můžeme navodit příjemnou atmosféru při stolování?**

- a) pustíme hlasitou hudbu z rádia
- b) rozdáme všem stolujícím noviny a časopisy
- c) pustíme tlumenou hudbu

**25. Jak bychom měli přistupovat ke stolu při společném jídle?**

- a) slušně oblečení a s čistýma rukama
- b) jakkoliv, hlavně se dobře najíst
- c) vždy s čistýma rukama

## TEST KUCHAŘ - SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- |        |        |        |         |         |         |         |         |         |
|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. – c | 4. – a | 7. – c | 10. – c | 13. – b | 16. – a | 19. – a | 22. – b | 25. – a |
| 2. – a | 5. – a | 8. – c | 11. – b | 14. – c | 17. – a | 20. – c | 23. – a |         |
| 3. – b | 6. – a | 9. – b | 12. – a | 15. – b | 18. – c | 21. – b | 24. – c |         |

