

S KAUTSKÁ TÁBOROVÁ KUCHAŘKA

Čtvrté doplněné a přepracované vydání

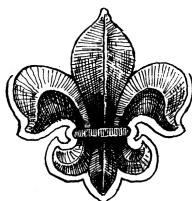


Pavel Döllinger – Minewakan

2022

OBSAH

Na dobrou chuť buď připraven	3
Výživa, neboli jaké má být vaření na táboře	4
Péče o potraviny	4
Užitková ohniště a zálesácké vaření	7
Stavba táborových kamen	11
Táborová kuchyně a její vybavení	14
Jídelní lístek – vesele i vážně	15
Polévky	16
Saláty	21
Pomazánky	24
Přílohy	27
Bezmasá a sladká jídla	30
Omáčky a masa	40



*O větrech hovoří plavec, a oráč o svých zas býcích,
voják ti vypočítá rány, pastýř zas ovečky své.
(Propertius)*

Polévky (receptury pro 10 osob)

hořká. Maso, které je vařené, nakrájíme na malé kostičky, přidáme zeleninu, zelí na kostičky, krájené brambory a uvaříme. Ke konci vaření přidáme červenou řepu a rajčata a zahustíme moukou rozšlehanou na smetaně. Ještě krátce povaříme. Dochutíme solí, citrónovou šťávou a cukrem.

Gulášová polévka

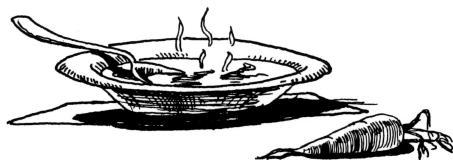
voda	4 litry
hov. maso přední bez kosti	350 g
olej	100 g
mouka hladká	100 g
brambory	500 g
cibule	150 g
sůl, mletá paprika, kmín česnek majoránka	



Postup: Na třetině dávky oleje zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme maso nakrájené na malé kostičky a lehce osmahneme, zaprášíme paprikou a zalijeme trochou vody. Maso osolíme a dusíme do měkka. Ze zbylého tuku a z mouky připravíme jíšku, zalijeme studenou vodou a za stálého míchání vaříme společně s brambory, kmínem a solí. Brambory nakrájíme na kostičky. Po uvaření přidáme udušené maso, dochutíme česnekem, majoránkou, mletým pepřem a dosolíme.

Polévka krupicová s vejcem

masox	2 ks
vejce	1 ks
krupice	100 g
zelenina (celer, mrkev, petržel)	500 g
voda	2,5 litrů



Postup: Do vody dáme nastrouhanou a očištěnou zeleninu, masox. Do vařícího vývaru pomalu sypeme krupici, přičemž vařečkou zvolna mícháme, aby se netvořily hrudky. Necháme 10 minut povařit. Pak přidáme vejce, které rozkvedláme a slabým praménkem lijeme do polévky. Nakonec přidáme petrželovou nať a dosolíme.

Zeleninové polévky budou chutnější i hodnotnější, když mrkev, petržel a celer nakrájíme na kostičky, kapustu a cibuli na nudličky, osmažíme je nejdříve na tuku a teprve potom zalijeme vodou a dáme vařit.

BEZMASÁ A SLADKÁ JÍDLA (receptury pro 10 osob)



Nudle s tvarohem nebo mákem

nudle široké	1 500 g
máslo	200 g
cukr moučka	250 g
tvaroh tvrdý	250 g
nebo mák	200 g
sůl	

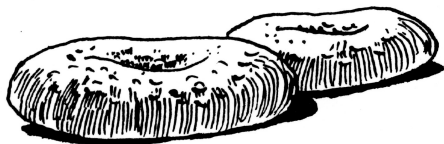
Postup: Nudle dáme do osolené vařící vody a vaříme do měkka. Vařené nudle scedíme, propláchneme vařící čistou vodou a necháme okapat. Pak je pro-mastíme jednou čtvrtinou rozehřátého másla. Sypeme strouhaným tvarohem nebo mákem a cukrem. Mastíme máslem.



Buchtičky s krémem

vánočka	3 ks
žloutky	4 ks
mléko	2 litry
vanilkový pudink	2 ks
cukr	120 g

Postup: Vše dáme do studeného mléka a za stálého míchání vaříme, až do-sáhneme žádoucí hustoty. Vánočky nakrájíme na kostky a poléváme teplým krémem. Můžeme přidat i rumovou trest.



Tvarohové koblížky

tvaroh měkký	250 g
polohrubá mouka	250 g
vejce	4 ks
prášek do pečiva	1 ks
olej na smažení	300 g
vanilkový cukr	5 ks
trochu mléka	

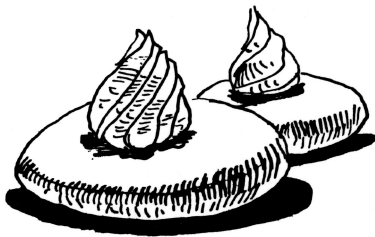
Tuk nebude při smažení vystřikovat, když předem posypeme dno pánve špetkou soli. Tuk musíme před smažením dobře rozehřát. Aby se tuk nepřipaloval, vložíme do pánve několik koleček mrkve.

Bezmasá a sladká jídla (receptury pro 10 osob)

Postup: Vše dáme do mísy, propracujeme v husté těsto a lžící namočenou v oleji vykrajujeme nočky, které dáváme do rozpáleného oleje (ne prudce smažit). Ještě teplé obalujeme ve vanilkovém cukru.

Bavorské vdolečky

margarin	115 g
vejce	2,5 ks
mléko	0,5 litru
polohrubá mouka	1 000 g
cukr	125 g
droždí	35 g
olej na smažení	500 g
povidla	250 g
tvaroh tvrdý	250 g
může být i šlehačka	0,3 litru



Postup: Ve vlažném mléce rozpustíme droždí, přidáme trochu cukru a mouky a necháme vykynout (uděláme kvásek). Do mísy dáme mouku, cukr, vejce, sůl a vykynutý kvásek a pomocí vlažného mléka a rozehřátého margarínu propracujeme těsto. Správné těsto se pozná, když se nelepí na stěny a dělají se vzduchové bubliny. Těsto necháme vykynout v teple (1,5 hodiny) a pak vytvoříme malé kuličky (tato dávka 50ks), které dáváme na pomoučený podnos. Ty po chvíli rozplácneme na placku a uděláme prstem uprostřed důlek, kterým ho dáváme do rozpáleného oleje a zvolna smažíme. Po vychladnutí namažeme povidly, nasypeme strouhaný tvaroh a lžičkou dáme trochu ušlehané šlehačky.

Brambory s tvarohem

brambory	4 000 g
tvaroh tvrdý	250 g
máslo	200 g
kmín, sůl	



Postup: Oškrábané brambory uvaříme společně se solí a kmínem do měkka. Podáváme se strouhaným tvarohem a máslem.

Tvaroh obsahuje mnoho bílkovin a vápníku, ale také fosfor a sodík, proto je zvláště důležitý pro mladé lidi. Připravujeme z něho pomazánky, nebo ho přidáváme do těsta.

Bezmasá a sladká jídla (receptury pro 10 osob)



Bramborák z ovesných vloček

ovesné vločky	1 500 g
vejce	2 ks
mouka	100 g
olej	500 g
sůl, majoránka, třený česnek	

Postup: Dvě hodiny namočené ovesné vločky scedíme, přidáme vejce, mouku, sůl, majoránku a utřený česnek. Děláme malé placičky na rozpáleném oleji, které smažíme po obou stranách do zlatova. Tyto placičky jsou především výživné a k nerozeznání od pravého bramboráku.

Bramborové placky

bram. knedlíky v prášku	2 500 g
olej	500 g
hrubá mouka	250 g

Postup: Podle návodu vytvoříme bramborové těsto, ze kterého s pomocí mouky vyválíme plát asi půl cm silný. Skleničkou vykrajujeme kolečka, která na rozpáleném tuku osmažíme do zlatova.



Teplé sýrové chlebičky

tvrdý netučný sýr	400 g
vejce	6 ks
cibule	100 g
olej	300 g
chléb	1 200 g
sůl	

Postup: Jemně nastrouhaný sýr promícháme s jemně nakrájenou cibulí, trochou soli a vejci. Krajíčky chleba silně potřeme touto pomazánkou a vkládáme namazanou stranou do dobře rozehrátého oleje (pokud olej nebude řádně rozehrátý směs z chlebu opadává). Potom krajíčky obrátíme a osmažíme na druhé straně.

Vařené vajíčko snadno rozlišíme od syrového, když ho na stole roztočíme. Vařené vajíčko se otáčí rychle a dlouho, syrové se po dvou až třech obrazech zastaví.

Bezmasá a sladká jídla (receptury pro 10 osob)

Postup: Přebranou a dobře vypranou čočku zalijeme vodou tak, aby byla potopená, necháme asi hodinu bobtnat. Pak vaříme zvolna pod pokličkou bez míchání. Na tuku zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme mouku a necháme ještě zružovět (jíška) Zamícháme do vařené čočky a krátce povaříme. Dochutíme solí a octem. Podáváme se sázeným nebo natvrdo vařeným vejcem.



Vaječné topinky

chléb.....	2 000 g
vejce	5 ks
hořčice	200 g
cibule	200 g
kyselá okurka	50 g
olej	50 g

Postup: Chleba nakrájíme na plátky, které namočíme v rozkvedlaném vejci a pokládáme do rozpáleného oleje. Opečeme po obou stranách dozlatova. Po vychladnutí namažeme hořčicí, na kterou pokládáme jemně nakrájenou cibuli s okurkou.



Krupicová kaše

máslo	200 g
mléko	4 litry
krupička.....	500 g
cukr	250 g
skořice mletá	3 g
sůl	

Postup: Do vařícího mléka se solí za stálého míchání zasypáváme zvolna krupičku. Krupičku vaříme za stálého míchání tak dlouho, až je dostatečně provařena, což se pozná podle správné hustoty kaše. Když je už kaše přiměřeně hustá, odstavíme ji s kamen a trochu ji osladíme. Podáváme ji sypanou cukrem, který smícháme s mletou skořicí. Každou porci poléváme rozehřátým máslem.

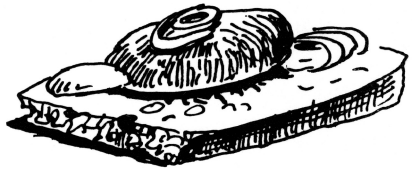
Jedna polévková lžice obsahuje: 25g cukru, 22g mouky, 20g krupice, 15g octa, 25g smetany, 20g oleje, 20g soli, 22g rýže, 30g bramborového škrobu, 25g másla, 20g mléka, 20g sušeného mléka.

Omáčky a masa (receptury pro 10 osob)

Postup: Cibulku s kmínem osmažíme na tuku do zlatova, zasypeme moukou a upražíme zlatovou jíšku. Zalijeme studeným vývarem, dobře rozmícháme, přidáme pepř, sůl. Zvolna vaříme asi hodinu. Scedíme, přidáme dušené houby a převaříme.

Vepřenky s cibulí, hořčicí a chlebem

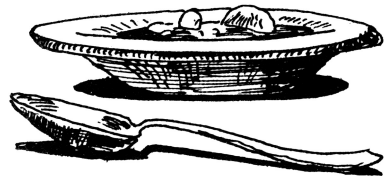
vepř. plec b.k. 1 000 g
olej 80 g
žemle-veka 100 g
cibule 200 g
hořčice 200 g
chléb 1 000 g
pepř mletý, mletá paprika, sůl



Postup: Maso umeleme, přidáme jemně mletou veku namočenou ve vodě a vymačkanou. Přidáme pepř, sůl, mletou papriku a vše dobře promícháme. Z připraveného masa tvoříme placičky na porci 2 ks a vkládáme do rozpáleného oleje, ve kterém po obou stranách opečeme do zlatova. Opečenou vepřenku dáme na chleby s drobně krájenou cibulí a hořčicí.

Bramborový guláš

brambory 2 000 g
hl. mouka 500 g
cibule 300 g
mletá uzenina 400 g
tuk 150 g
sůl, mletý pepř, paprika



Postup: Na polovině tuku osmažíme cibulku s kmínem, zamícháme mletou paprikou, zalijeme trochou vařící vody, vložíme oloupané, na kostičky nakrájené brambory, sůl, pepř a dusíme pod pokličkou do poloměkka. Brambory zahustíme jíškou, kterou jsme vyrobili z mouky a druhé poloviny tuku a povaříme, až brambory změknu. Nakonec přidáme utřený česnek a na kostky nakrájenou uzeninu. Nezapomeňte po vložení jíšky stále míchat.

Důležitá rada o dodržování zásadního pravidla hygieny: Při zpracovávání syrového masa se nesmíme dotýkat jiných potravin, dokud si pečlivě neomyjeme ruce. Také pozor na použité nástroje a nádoby.

Omáčky a masa (receptury pro 10 osob)



Zapečené těstoviny

široké nudle, kolínka	900 g
salám	500 g
máslo	150 g
vejce	5 ks
cibule	150 g

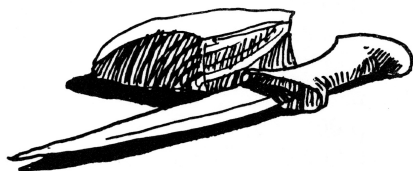
Postup: Těstoviny uvaříme podle návodu, dobře propláchneme ve studené vodě, aby se neslepovaly a promícháme s drobně nakrájeným salámem, který opečeme na cibulce a másle. Na druhé půlce másla osmažíme vejce a zamícháme je do těstovin. Můžeme také udělat míchaná vejce se salámem.



Karbanátky ze salámu a brambor

měkký salám	850 g
brambory	350 g
vejce	3 ks
mletá paprika	1 lžička
hl. mouka	100 g
strouhanka	300 g
olej	200 g

Postup: Oloupaný salám umeleme spolu s vařenými brambory. (můžeme je vařit ve slupce a oloupeme). Přidáme sůl, hl. mouku, papriku, vejce, strouhanku a utvoříme karbanátky. Obalujeme je ve strouhance a smažíme.



Hovězí plátky (roštěná)

hovězí zadní b.k.	1 000 g
olej	150 g
cibule	250 g
hl. mouka	50 g
mletý pepř	
sůl	

Maso určené k přípravě mletých pokrmů musíme nejdříve dobře omýt ve studené vodě, odblanit, nakrájet na kousky a dvakrát umlít na masovém stroju. Podruhé při mletí přidáváme housku a další přísady.