



Poradnik Kuchnia Harcerska



Związek Harcerstwa Polskiego

Opracował pwd. Michał Sawicki



Poradnik Kuchnia Harcerska

Wydawca:

Hufiec ZHP w Toruń

Toruń 2011

Koncepcja:

pwd. Michał Sawicki

Skład i opracowanie:

pwd. Michał Sawicki

Współpraca Merytoryczna:

hm. Lucyna Czechowska

phm. Wojciech Zygmanski

pwd. Aniela Bożejewicz

mgr. inż. Małgorzata Ścieżyńska

Grafika:

pwd. Michał Sawicki

Poradnik do użytku zewnętrznego.

Spis treści:

Wprowadzenie s. 3

 Rozdział 1 Podstawy żywienia człowieka. s. 5-7 

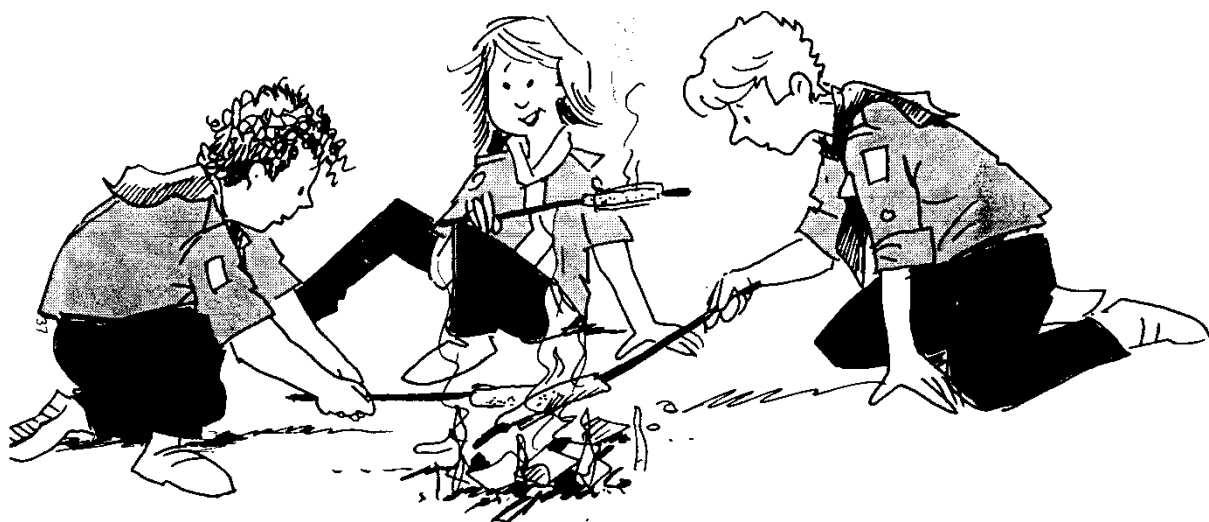
 Rozdział 2 Smaczny biwak. s. 8-17 

 Rozdział 3 Kulinarna wędrówka. s. 18-23 

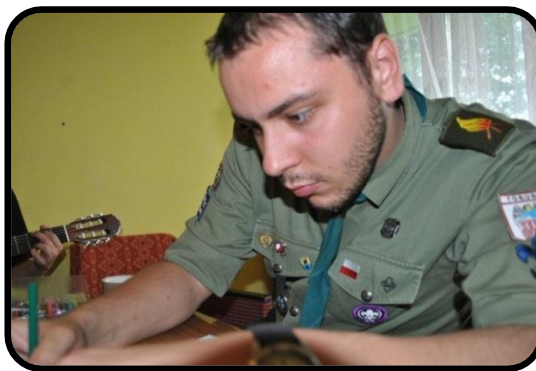
 Rozdział 4 Rowerowy kuchcik. s. 24-27 

 Rozdział 5 Obozowy przysmak. s. 28-33 

Notatki s. 34



WPROWADZENIE



Moi kochani oto macie przed sobą poradnik prawdziwego kuchmistrza. Bardzo ważną sprawą w harcerskiej przygodzie jest posiłek. To co spożywamy powinno być dostosowane do rodzaju wyprawy jaką mamy zamiar osiągnąć.

W każdym harcerskim przedsięwzięciu są trzy ważne czynniki takie jak: ludzie, program, oraz jedzenie. Często jedzenie jest tzw. motywatorem do pracy. Z chęcią wspominam smaczne jedzenie z obozów, biwaków czy też rajdów. Po co ten poradnik?

A po to właśnie, aby planować co zabrać z domowej spiżarni na wyprawy. Życzę Wam udanej lektury, aby każdy z Was po przeczytaniu poradnika potrafił zaplanować tak jedzenie aby było smaczne, zdrowe, urozmaicone oraz zapamiętane na długo przez przyjaciół.

*„Napisz na piasku to, co dajesz,
wryj na skale to, co otrzymujesz...”*

Konfucjusz

pwd. Michał Sawicki



Rozdział 1



Podstawy żywienia człowieka.

Znajomość podstawowych zasad żywienia pomaga na co dzień.

- Istnieje bardzo wiele porad z zakresu podstaw żywienia. Skupie się na tym abyście w tym rozdziale poznali składniki pokarmu oraz pewne mechanizmy odżywiania.
- Każdy z nas potrzebuje energii do życia. Jednym z sposobów pozyskania tej energii jest pokarm. Z czego powinno składać się nasze jedzenie?

Z biologiczno-chemicznego punktu widzenia w skład pokarmu wchodzi składniki takie jak:

- **BIAŁKA** - budulec i regulator organizmu,
- **TŁUSZCZE** - utrzymują ciepło organizmu,
- **WĘGLOWODANY** - źródło energii organizmu,
- **WITAMINY** - źródło odporności organizmu,

Poradnik Kuchnia Harcerska



❖ Cenne Wskazówki

Pamiętaj że codzienne ćwiczenia
pomogą być odpornym na choroby.
Twoje samopoczucie będzie lepsze.
Nie daj za wygraną lenistwu.

Krótką charakterystyka składników pokarmowych w organizmie:

- **Białka** - są ważnym budulcem organizmu.
Posiadają wysoką wartość odżywczą. Możemy spotkać je w produktach takich jak: mleko, jaja, sery, jogurty (wszystkie produkty pochodzenia mlecznego).
- **Tłuszcze** - to one są odpowiedzialne za utrzymanie ciepła w organizmie - optymalną ochronę naszego ciała. Występują najczęściej w mięsach i olejach.

Poradnik Kuchnia Harcerska

- **Węglowodany - (Cukier)** dostarczają nam energii. Nadają rytm organizmowi w czasie wysiłku fizycznego. Spotkać je możemy w cukiernicy, owocach i warzywach.
- **Witaminy** - nadają odporność organizmowi, wspomagają jego pracę codzienną. Występuje wiele rodzajów witamin, które są odpowiedzialne za wiele czynników takich jak: skóra, kości, wzrok, siła mięśni, odporność i wiele innych.

❖ Cenne Wskazówki:

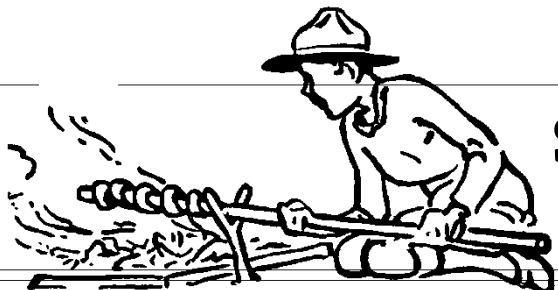
Żywienie ma znaczenie, sami musimy wybrać co dla nas jest lepsze.

❖ Cenne Wskazówki

Gdy w odżywianiu zabraknie jednego z wyżej wymienionych składników, może dojść do nieprawidłowości organizmu czego skutkiem są różne choroby.

- **Warto wiedzieć czym jest żywienie człowieka i jak ono działa na nasze zdrowie. Dzięki tej wiedzy możecie świadomie zdecydować, jak chcecie się odżywiać.**
- **Znając już pewne zasady będziemy potrafili się nimi kierować tak samo jak ideałami w harcerstwie. Poprzez kolejne rozdziały poradnika postaram się Was wprowadzić na wspaniały szlak harcerskiego jedzenia.**

Rozdział 2



Smaczny biwak.



Przygotowanie produktów na biwak aby było smacznie i zdrowo.

- Każdy z nas wie jak bardzo ważnym elementem w drużynie jest wyjazd na samodzielny biwak. Pakujemy swój ekwipunek w którym nie może zabraknąć posiłku. Często widziałem jak ludzie marnują jedzenie, bo czegoś jest za dużo.
- Kiedy planujemy biwak zastanówmy się ile mamy uczestników i rozplanujmy jedzenie tak aby każdy kupił jeden produkt dla wszystkich. To pomoże nam ułożyć cały jadłospis. Pamiętajcie o tym aby koszty produktów były podzielone równo między harcerzy. Ważne jest to aby uczyć harcerzy odpowiedzialności za powierzone zadanie.
- Na biwaku często harcerze korzystają z cateringu. To oczywiście dobry sposób na załatwienie sprawy z jedzeniem sam go polecam, ale tylko na kursy kształceniowe. Nasza organizacja ma uczyć poprzez stawianie wyzwań. Chodzi po prostu o nauczanie zaradności młodych harcerzy, a kuchnia jest świetnym polem rozwijania umiejętności.

Poradnik Kuchnia Harcerska

Jadąc na biwak spotykamy się z trzema stałymi posiłkami. Każdy świetnie je zna, są to: **Śniadanie, Obiad, Kolacja** oraz dodatkowe posiłki to: **Śniadanie II, Podwieczorek**

✓ Krótka charakterystyka posiłków:

- ✓ **Śniadanie** - Jest pierwszym posiłkiem dnia w porze porannej pomiędzy godziną **7:30 a 8:30**. Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia ponieważ uruchamia nasze procesy trawienne.
- ✓ **Śniadanie II** – jest uzupełnieniem śniadania po godzinnej przerwie od I śniadania poprzez przekąskę.
- ✓ **Obiad** - jest to posiłek spożywany w godzinach: **12:00 a 14:00**. Ważne jest, aby ten posiłek był ciepły, ponieważ wpływa to na lepsze trawienie.
- ✓ **Podwieczorek**-jest przekąską pomiędzy obiadem, a kolacją. Najlepiej jak jest to owoc.
- ✓ **Kolacja** - Jest to ostatni posiłek w ciągu dnia pomiędzy godziną **17:00 a 19:00**. Pilnujcie tego czasu. Organizm musi odpocząć od trawienia przez noc, aby przygotować się na śniadanie.

❖ Cenne Wskazówki

Trzymaj się stałych godzin spożywania posiłku. Np. Śniadanie o 8:00, Obiad o 13:00, Kolacja o 18:00. Zalecany czas pomiędzy posiłkami to 3-5 godzin. Pamiętaj o owocach na II śniadanie i podwieczorek.

Poradnik Kuchnia Harcerska

Na biwaku 3- dniowym czekają nas takie posiłki jak:

1. Dzień Przyjazdu:

- **Kolacja** - proponuje na kolacje nie robić ciepłego posiłku bo jesteśmy po podróży i organizm musi odpocząć w nocy poprzez sen. Ciepły posiłek jest dłużej trawiony.
- **Stałe elementy kolacji i śniadania:**
 - ciepły napój
 - chleb
 - masło
 - produkty takie jak: (**tylko dwa rodzaje**) wędlina, ser, pasztet, paprykarz, twarożek.
 - warzywa: (**tylko dwa rodzaje**) ogórek, pomidor, rzodkiewka, cebula, sałata.

2. Cały dzień biwakowy:

- **Śniadanie** - miło przywitać naszych harcerzy smacznym jedzeniem, które da im siłę na cały dzień. Często w sobotnie dni wyruszamy na biegi, gry terenowe, a ciepły posiłek da nam motywację do działania w terenie np. parówki na ciepło, jajecznica, jaja gotowane, płatki z ciepłym mlekiem, tosty.
- **Obiad** - jeśli koszty pozwalają warto gdy obiad jest dwudaniowy. Tylko dobry obiad jest zapamiętany i dzięki temu chętniej ludzie wyjeżdżają na biwaki.
- **Kolacja** - Nie ma przeciwwskazań żeby kolacja była zimna lub ciepła sam wybór kolacji należy do organizatorów.

Poradnik Kuchnia Harcerska

3. Dzień odjazdu:

- **Śniadanie** - proponuje aby śniadanie nie było ciepłe ponieważ wracamy do domu, więc czeka nas podróż. Podróże źle wpływają na trawienie organizmu.

❖ **Cenne Wskazówki:**

Jeśli planujemy samodzielnie gotować dla harcerzy obiad podzielę się z wami kilkoma przepisami, które są tanie i proste do przygotowania. Wspólnie przygotowany posiłek daje satysfakcję i jest świetnym sposobem na zajęcia dla np. harcerzy starszych czy wędrowników.

SOS Z MAKARONEM

○ **Spaghetti:**

✓ **Składniki na 4 osoby:**

- makaron spaghetti 1 opakowanie 500g,
- cebula 0,3 kg
- przecier pomidorowy 60g,
- mięso mielone 400gr,
- przyprawy: sól, pieprz, oregano, bazylia,
- olej,
- kostka rosołowa 1 szt.,
- mąką 0,5 szklanki,
- ser 100g.

✓ **Sprzęt:**

- garnek do gotowani makaronu 4l,
- łyżka do mieszania makronu 1szt.,
- cedzak do odcedzenia makaronu 1szt.,
- patelnia do smażenia mięsa 1szt.,
- widelec do smażenia 1szt.,
- garnek do sosu. 1l,

Poradnik Kuchnia Harcerska

- tarka do sera,
- sito do zawiesiny.

✓ Sporządzenie potrawy:

Makaron:

Wlewamy do garnka ciepłą wodę (szybciej się ugotuje już ciepła). Wodę należy osolić 1 łyżką soli oraz dodać 2 łyżki oleju (olej powoduje to że makaron się nie skleja podczas gotowania).

Kiedy woda zacznie wrzeć wrzucamy makaron i lekko mieszamy. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, średnio 3-6 minut. Przykrywamy pokrywką garnka. Po trzech minutach podnosimy przykrywkę i mieszamy makaron.

Sprawdzamy czy jest twardy czy miękki. Kiedy jest jeszcze lekko twardy odłączamy źródło ciepła. Zostawiamy makaron na 4 minuty pod przykryciem aby sam napęczniał. Po upływie czasu pęcznienia makaron wylewamy na cedzak i płuczemy ciepłą wodą (ciepła woda ponieważ makaron ma być ciepły). Gotowy makaron zostawiamy na cedzaku w garnku i przykrywamy go pokrywką od garnka w celu zachowania jego ciepła.

Sos Spaghetti:

Cebule należy pokroić w piórka (cebula obrana na pół i pocięta w plastry = piórka). Na rozgrzany na patelni olej wrzucamy pokrojoną cebulę i smażymy do momentu kiedy cebula nabierze złotego koloru.

W czasie kiedy smażymy cebulę do garnka 2l wlewamy około 0,5l wody i wrzucamy tam kostkę rosołową, gotujemy. Usmażoną cebulę wrzucamy do garnka z kostką rosołową.

Na tej samej patelni na której smażyliśmy cebulę wrzucamy mięso mielone i widelcem je rozdrabniamy, kiedy mięso będzie przysmażone dodajemy szczyptę soli, pieprzu, oregano i bazylii. Kiedy mięso nam się połączy z przyprawami i nabierze brązowo-złocistego koloru wrzucamy je do garnuszka z kostką rosołową.

Poradnik Kuchnia Harcerska

Całość w garnuszku mieszamy, dodajemy do sosu przecier pomidorowy i mieszamy. Kiedy sos zacznie wrzeć doprawiamy go przyprawami: sól, pieprz, oregano i bazylia. Gotowy sos łączymy z makaronem i podajemy posypując startym serem.

❖ Cenne Wskazówki

Harcerzu przepis jest tylko na 4 osoby jeśli chcesz na więcej wystarczy przeliczyć produkty na 1 porcję, pomnożyć przez ilość uczestników biwaku. Prosty sposób i normatywy policzone.

- Aby nasz program biwakowy stał się atrakcyjny warto zorganizować zajęcia z tematyki kulinarnej. Chodzi o to, aby harcerzom uświadomić jak ważne jest pożywienie i jego rola w organizmie człowieka.
- Zajęcia praktyczne w formie np. przygotowanie, sporządzanie prostych dań. Pamiętajmy jednak, aby nasze zajęcia były dostosowane do odpowiedniej grupy wiekowej; oraz o zasadach bezpieczeństwa.

Oto kilka propozycji na zajęcia, jakie możecie przeprowadzić na biwaku:

Zuchy 6-10 lat:

✓ wizyta w restauracji:

Cele zajęć: Uświadomienia odpowiedniego zachowania w restauracji.

Przygotuj: Stół nakryty z zastawą obiadową na którym znajduje się: talerz płaski obiadowy na nim usytuowany talerz głęboki po prawej stronie ułożony nóż, a po drugiej stronie łyżka i widelec.

Poradnik Kuchnia Harcerska

Wskazówki: Po przez pokazowe scenki wypracuj razem z grupą zuchów normy zachowania się przy stole w celu zaakceptowania odpowiedniej kultury i savoir-vivre przy posiłku.

✓ bar sałatkowy:

Cel zajęć: Nauka sporządzania prostych sałatek witaminowych.

Przygotuj: Miski, noże, deski do krojenia, produkty żywnościowe.

Pamiętaj: O tym aby każdy zuch miał zadanie, aby uniknąć konfliktów.

✓ masa solna:

Cel: Uczenie przez działanie. Masę solną możecie wykorzystać do różnorodnych zajęć.

Przepis na masę solną:

Produkty:

- mąka 1kg
- sól 0,5 kg
- woda 0,3l

Sposób sporządzenia:

Na początku łączymy na sucho sól i mąkę. Do połączonych na sucho składników dodajemy stopniowo wodę wyrabiając masę solną własnymi rękoma. Wyrabiamy tak długo masę aby przypominało ciasto i było elastyczne. Pamiętaj gdy wyrabiasz ciasto wyrabiaj je rękoma do środka ruchami kulistymi tak jak byś kulał kule.

Harcerze: 10-13 lat

✓ Gra Kulinarna:

Cel: Rozpoznawanie smaków potrawy za pomocą narządów zmysłów.

Przygotuj: Słoiki z przyprawami oraz słoik z kawą. Kawa służy do zniwelowania wcześniejszych zapachów. Harcerze rozpoznają przyprawy za pomocą zmysłów smaku i dotyku.

Poradnik Kuchnia Harcerska

✓ Czekoladowy Ludzik:

Cel: Rozbudzenie kubków smakowych.

Przygotuj: chrupki kukurydziane i garnek z roztopioną czekoladą. Zadanie polega na maczaniu chrupków w czekoladzie i łączenia ich w dowolne postacie, kształty.

✓ Dżemowy podwieczorek:

Cel: Zabawa integracyjna.

Przygotuj: 2 małe słoiki dżemu, dwie łyżeczki oraz dwie chusty do związania oczu. Zadaniem uczestników jest nakarmienie siebie nawzajem. Uczestnicy mają przepasane oczy chustami aby się nie widzieli. Pamiętajmy o tym aby każdy zjadł najmniej 3 łyżeczki dżemu.

Harcerze Starsi wiek 13-16 lat:

✓ Pizza

Cel: Integracja w kadrze.

Przygotuj: składniki na pizzę oraz ciasto.

Zadanie polega na stworzeniu pizzy drużyny, zastępu lub kadry.

✓ Ile jemy w tygodniu?

Cel: Nauczenie harcerzy zasad zdrowego żywienia. Ukazanie ile jemy i co jemy.

Przygotuj: Wielką planszę w kształcie koła i podziel Je na działy: **nabiał, mięso i ryby, pieczywo, warzywa, owoce, napoje**. Zadaniem grupy harcerzy jest wypisanie produktów, które jedzą z danej grupy przez tydzień. Zadanie możemy zrobić indywidualnie bądź w małych grupach. Ważne jest aby podsumować to, czego jemy za dużo, a czego za mało, oraz to co jemy niezdrowego.

Poradnik Kuchnia Harcerska

Uwaga!!! Zadanie należy podsumować podliczając dane produkty i porównując je z innymi np. Warzywa 25 produktów a mięso 70 produktów w ciągu tygodnia widać że jemy za dużo mięsa. Warto stworzyć tabelę porównawczą wszystkich wyników. Np. rysunek nr. 1. Żywnienie wtedy jest unormowane, kiedy wszystkie działy mają porównywalne wyniki. Aby kontrolować nasze produkty z posiłków możemy je liczyć i wpisywać w tabelę co tydzień, co pozwoli nam na jeszcze lepszą kontrolę nad tym co jemy i ile jemy. Forma ćwiczenia nie odpowiada wegetarianom, weganom.

Działy/ Tygodnie	Ilość produktów w ciągu tygodnia:						
	Mięso i Ryby	Nabiał	Warzywa	Owoce	Napoje	Pieczyno	Razem
1.Tydzień							
2.Tydzień							
3.Tydzień							
4.Tydzień							

Tabela wyników rysunek nr. 1

✓ Wagowa walka

Cel. Rywalizacja o poprawienie kondycji fizycznej.

Przygotuj: Ważę do ważenia ludzi.

Zadanie polega na znalezieniu pary śmiałków, którzy chcieli by pozbyć się 3 kilogramów w ciągu 2 tygodni. Aby dokonać walki na kilogramy trzeba zważyć dwie osoby o zbliżonej wadze ciała. Osoby te mają za zadanie, aby w ciągu dwóch tygodni zacząć dziennie biegać 1 godzinę oraz wykonywać ćwiczenia.

Oboje aby wygrać powinni zmniejszyć wielkość spożywanych posiłków oraz kontrolować pory spożywanych posiłków. Po upływie czasu ważymy oboje rywalizujących i wyłaniamy zwycięzcę, który zrzucił najwięcej kilogramów.

Wędrownicy 16-25 lat:✓ **Gdzie jest tanio, najsmaczniej i zdrowo?**

Cel. Stworzenie listy tego co lubimy jeść i gdzie.

Przygotuj: Mapę swojego miasta. Szary papier i pisak.

Zadaniem grupy jest wypisanie lokalów gastronomicznych w których jedzą posiłki. Taka wiedza pozwoli nam zweryfikować to, co w naszej miejscowości jest kulinarnie najlepsze. Pamiętajmy o tym aby podawać ceny poszczególnych dań. Oczywiście sami weryfikujecie w grupie czy dania są zdrowe. Ta forma pozwoli zaplanować wspólne wyjście na smaczne, tanie i zdrowe jedzenie.

✓ **Daniowy obrzęd:**

Cel: Wypracowanie obrzędu poprzez wspólne tworzenie jedzenia. Dania na szybko, które mogą nam zjednoczyć, zmotywować drużynę: gofry, racuchy, naleśniki, ciasta, inne desery. Ważne jest to aby każde danie było zrobione wspólnie przez członków drużyny.

✓ **Kreatywna rywalizacja:**

Cel. Wpracowanie kreatywności kulinarnej:

Przygotuj: kuchenkę polową z 2 palnikami, patelnię oraz garnek.

Podziel uczestników na dwie grupy. Każda grupa ma za zadanie stworzyć potrawę. Na składniki do dania dysponują kwotę 10zł. To od grupy zależy co wymyślą, kupią oraz sporządzą. Liczy się to aby potrawa była smaczna i udekorowana, a przede wszystkim zjadliwa.

Czas na całe zadanie to 1 godzina.

❖ **Cenne Wskazówki:**

Formy są tylko pomysłem na wasze elementy zbiórki. Bawcie się, zmieniajcie, twórzcie różne formy. Rozbudźcie swoją pomysłowość.

Rozdział 3



Kulinarna wędrówka.



Zaplanowanie wędrówki tak aby nasz plecak nie był przeładowany jedzeniem.

- Wędrowanie jest sposobem na poznanie siebie i swoich możliwości psycho-fizycznych. Jeśli wasi harcerze idą pierwszy raz na wędrówkę to dobrze jeśli zaplanujecie jedzenie tak, aby było one dostosowane do ilości kilometrów, jakie chcecie przejść.

Zasady marszu pod kątem żywienia:

- ✓ **Planowanie** - Najważniejsze jest to, aby wiedzieć:
 - gdzie chcemy wędrować i ile kilometrów,
 - ile osób z nami powędruje,
 - jaka może być pogoda.
- ✓ **Wyposażenie kuchenne** - Jeśli planujemy gotować w terenie ważnym elementem jest sprzęt np. menażki, garnki, patelnie, noże. Rozdzielamy sprzęt do noszenia w grupie, aby uniknąć przeciążenia jednej osoby.

Poradnik Kuchnia Harcerska

- ✓ **Prowiant** - Jeżeli planujemy cały dzień, ważnym elementem jest podzielenie produktów żywnościowych na osoby.
- ✓ **Napoje** - Najlepszym napojem jest woda mineralna 1,5l na osobę na 10km wędrówki.
- ✓ **Postoje** - Postoje robimy po 10km na czas 30min. Pamiętajmy o tym aby zdjąć buty. Nasze nogi muszą odpocząć. Nogi warto posypać talkiem. Na postojach jedzmy małe posiłki, ponieważ przejeżdżenie może nam zaszkodzić podczas marszu i mogą pojawić się wymioty, osłabienie. Nasz organizm będzie wariował gdy przejeżdżony będzie musiał przejść wiele kilometrów.
- ✓ **Rozrywka** - Program wyprawy powinien być ciekawy. Nie wędrujemy bez celu. Tak samo nasze jedzenie może być formą elementu programu wyprawy, co pozwoli nam na wspaniałą przygodę.
- ✓ **Podsumowanie** - Dobrze jest wiedzieć, co było najlepsze w wyprawie, a co najgorsze. Ta wiedza pozwoli nam lepiej zaplanować następne wędrówki, posiłki, program, wyposażenie.

▪ Pomysły na smaczne dania podczas wędrówki:

- ✓ **Konserwy**: (pasztety, mielonki, paprykarze, ryby) produkty możemy zjeść na ciepło. Konserwy dziurawimy nożem na wieczku. Folią aluminiową zawijamy konserwy i wkładamy do ogniska. Uwaga!!! przy wyciąganiu konserwy uważajmy ponieważ metal jest bardzo gorący.
- ✓ **Pieczone ziemniaki** - umyte ziemniaki zawijamy w folię aluminiową i wrzucamy do ogniska (najlepiej w rozgrzany żar, aby nie spalić ziemniaczków).
- ✓ **Ciepły napój** - wrzucamy do kociołka młode pędy sosny, młode igły jałowca oraz liście poziomki i gotujemy. Oprócz tego możemy dodać listki mięty i leśne owoce, zwłaszcza poziomki. Całość mocno słodzimy, najlepiej miodem.

Poradnik Kuchnia Harcerska

Napój ma charakterystyczny cierpki smak (bez posłodzenia lepiej go nie próbować) i świetnie gasi pragnienie.

- ✓ **Napój wzmacniający** - Garść świeżych, umytych liści pokrzywy zalać w kubku szklanką wrzątku, dodać kilka liści szczawiu i babki lancetowatej lub zwyczajnej. Poczekać chwilę, niech "naciągnie". Całość przecedzić i posłodzić do smaku cukrem lub miodem.

❖ Cenne Wskazówki:

Uzupełniajcie płyny wodą mineralną.
Słodkie napoje zawierają dużo cukru
po którym chce się nam więcej pić.

- ✓ **Szaszłyki** - Na suchy patyk lub czysty twardy drut nabijamy naprzemiennie: krążki ziemniaka, plastry pomidorów, grube plastry cebuli, kawałeczki żółtego sera i krążki kiełbasy. Szaszłyk obracamy nad żarem ogniska trzymając go w ręku lub zawieszony na widelkach wbitych po obu stronach ogniska.
- ✓ **Pasty kanapkowe:**
 - **Pomidorowa z mieloną:** mielonkę z jednej puszki rozdrobnić widelcem, dodać drobno posiekaną cebulę i łyżkę koncentratu pomidorowego, ewentualnie łyżkę śmietany oraz sól i pieprz do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać.
 - **Serowo-pomidorowa:** do dokładnie roztartego sera białego dorzucić kostkę sera topionego, 2-3 czubate łyżki masła lub margaryny, oraz 1-2 łyżki koncentratu pomidorowego. Posolić, wymieszać. Można obejść się bez sera topionego - też będzie dobre.

Poradnik Kuchnia Harcerska

✓ **Glaicha**

2-3 puszki mielonki kroimy w kostkę, wkładamy do kociołka, wrzucamy pokrojoną cebulę, groszek i kukurydzę z puszki, przyprawy (oraz inne składniki które mamy pod ręką), podlewamy niewielką ilością bulionu (z kostki) i podgrzewamy. Podajemy koniecznie z makaronem.

✓ **Pyszny gulasz**

Cebulę pokroić, wrzucić na gorący tłuszcz, po chwili dodać "wkład mięsny", czyli po 1-2 parówki na osobę lub mięso z konserw pokrojone w kostkę. Chwilę podsmażyć, po czym zalać niecałym litrem bulionu rozrobionego z kostki, a gdy zacznie się gotować wrzucić 2-3 surowe ziemniaki utarte lub drobno posiekane, oraz 3-4 łyżki koncentratu pomidorowego, soli i pieprzu do smaku. Gotować chwilę, aż zgęstnieje, a ziemniaki będą miękkie. Podawać z chlebem lub makaronem.

❖ **Cenne Wskazówki:**

Podczas marszu nasz organizm wytwarza dużo ciepła i traci energię. Warto zaplanować odpoczynek z ciepłym posiłkiem na szlaku.

✓ **Racuchy**

Potrzebujemy: wodę 0,5l, mąkę 1kg, smalec 50g. Ilość mąki rozrabiamy z ilością wody (stopniowo dolewamy) do czasu, aż zgęstnieje i powstanie ciasto. Następnie do ogniska wkładamy płaski kamień (ja używam mini-patelni). Gdy się rozgrzeje nakładamy odrobinę smalcu (placki nie będą przywierać) a następnie ciasto. Formujemy jak najcieńsze kawałki, by się szybko i dobrze upiekło. Potem jemy, najlepiej

Poradnik Kuchnia Harcerska

z jakimś dżemem lub powidłem - zrobionym według przepisu wyżej. W sytuacjach ekstremalnych może to być coś w rodzaju chleba, liczy się jednak czysta satysfakcja, że zrobiło się to samemu.

- ✓ **Chlebek skautowy**- Jest to ciasto nawinięte na okorowany zielony kij (np. leszczyny) i pieczone nad żarem ogniska. Są 3 rodzaje chleba skautowego, w zależności od kraju w którym powstały.

Rodzaje chlebka skautowego:

-**Ciasto na sposób angielski** przygotowuje się następująco: do kubka nasypać mąki prawie po brzegi, dodać sól i szczyptę proszku do pieczenia, ostruganym kijkiem zrobić w niej zagłębienie, nalać trochę wody lub mleka i mieszać starannie tym samym kijkiem, zbierając mąkę z brzegów oraz stopniowo dolewając wody tak, by w końcu kula ciasta przylgnęła do kijka, a kubek pozostał czysty. Na lewą dłoń nasypać mąki, położyć kulę ciasta i ugniatać dalej najpierw kijkiem, potem prawą ręką. Wyrabiać cienkie, długie wstążki z ciasta, nawijać na rożenki i piec nad węglami, obracając. –

- **Ciasto na sposób francuski**: 2 dag drożdży (ok 1 łyżka), rozpuścić w małej ilości wody, wlać do 1/2 kg mąki (25 łyżek czubatych), posolić, a następnie mieszać długo i starannie, odstawić na pół godziny. Dalej postępować jak w przepisie angielskim.

- **Ciasto na sposób amerykański**: łyżkę masła rozetrzeć łyżką z kubkiem mąki i szczyptą soli oraz szczyptą proszku do pieczenia. Wlać tyle mleka, by zrobiło się gęste ciasto, dalej jak w poprzednich przepisach. Sekret przymocowania ciasta do kija polega na tym, by mocno przylepić do rożenka końce

Poradnik Kuchnia Harcerska

wstążki ciasta, następnie trzymać najpierw z dala nad węglami, potem, gdy ciasto wyrośnie i skręty zlepią się w jedną rurkę, piec nisko nad węglami, obracając, dopóki ciasto przy uderzaniu nie będzie dźwięczało pustką i łatwo się z kija nie zsunie. Wówczas napęlić wydrążenie masłem, powidłami albo bitą śmietaną.

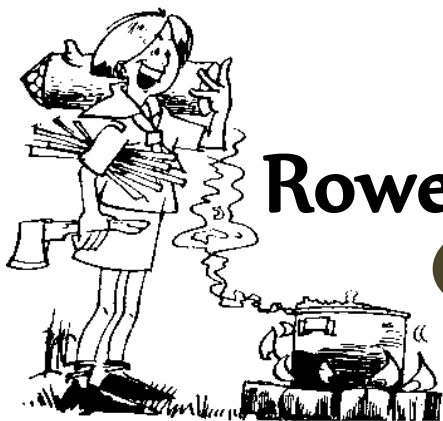
- ✓ **Zapiekanka z dołka** - W metalowym kociołku wysmarowanym tłuszczem układamy warstwami: surowe ziemniaki pokrojone w cienkie plastry, plasterki kielbasy (boczek, mortadeli, itp), pomidory, cebulę, plasterki żółtego sera, znów ziemniaki i tak dalej na przemian. Każdą warstwę lekko solimy i posypujemy przyprawami. Kociołek wypełniamy po brzegi, przykrywamy folią aluminiową i dobrze przylegającą pokrywką. Całość wkładamy do wypełnionego żarzącymi się węglami dołka w ognisku i szczelnie przykrywamy darnią. Zapiekanka jest gotowa po około godzinie. Wyjmujemy ostrożnie, żeby się nie poparzyć.
- ✓ **Ser jak marzenie** - przypiekamy nad ogniem 2 kromki chleba - każdą tylko z jednej strony. Te przypieczone strony smarujemy masłem lub margaryną i składamy masłem do siebie, wsuwając do środka plasterki sera. Teraz te podwójne kromki opiekamy nad żarem z obu stron, aż ser się rozpuści.

❖ Cenne Wskazówki:

Warto zabrać na wyprawę czekoladę mleczną. Czekolada pozwoli wywołać hormon szczęścia i nasza motywacja podczas wędrówki nie osłabnie.



Rozdział 4



Rowerowy kuchcik.

- W czasie długich wycieczek i krótkich rekreacyjnych wyjazdów rowerem nie może zabraknąć odpowiedniego napoju i posiłku. To od rodzaju wyjazdu jaki mamy zamiar podjąć zależy nasz posiłek.
- Podczas jazdy rowerem na długie trasy powinniśmy pamiętać o przekąskach wysoko energetycznych. Nasze siły powinny nam wystarczyć nie tylko na start, ale też na metę. Długie wyprawy (powyżej 10km na cały dzień) wymagają dużego przygotowania.
- Nasze krótkie wyprawy w celach rekreacyjno-turystycznych nazywane potocznie piknikami powinny odstresować, zrelaksować i wprowadzać w stan szczęścia i euforii. Powinny być możliwością odpoczynku od codziennych spraw.

Przekąski na trasie rowerowej:

- ✓ **Kanapki** - przygotowane kanapki z ciemnego chleba z ziarnami ponieważ są bogate w składniki odżywcze. Składniki kanapek dowolne tak lubimy.

Poradnik Kuchnia Harcerska

- ✓ **Kielbaski** - warto zwieńczyć wycieczkę ogniskiem z kielbaskami. Spożyty posiłek i tak będzie spalony po mimo wielkiej kaloryczności.
- ✓ **Ogórki kiszzone** - warto wiedzieć że podczas wysiłku nasz organizm potrzebuje witaminy C. Ogórki kiszzone są dobrym źródłem tej witaminy.
- ✓ **Lody** - w czasie lata dobrze sprzyjają na ochłodzenie organizmu ale tylko w czasie odpoczynku w wyprawie.

❖ Cenne Wskazówki:

Dobrze spożywać małe przekąski pozwoli to nam równomiernie rozłożyć nasze procesy trawienie.

Napoje wskazane podczas wysiłku na rowerze:

- ✓ **Soki świeże**- soki sporządzone godzinę przed wyprawą. Mieszanki owoców i warzyw wyciśnięte np. marchew, jabłko, pomarańcza, banan, gruszka, truskawki, czerwona kapusta, ananas, cytryna, brzoskwinia.

❖ Cenne Wskazówki:

Pamiętaj aby nie słodzić świeżych soków ponieważ cukier spowoduje pragnienie i sok nie spełni swojej roli.

- ✓ **Woda mineralna** - ukoji nasze pragnienie i zapobiegnie uczuciu ciągłej potrzeby picia jak w

Poradnik Kuchnia Harcerska

przypadku niezdrowych napoi kolorowych z dużą ilością cukru i środków słodzących.

❖ Cenne Wskazówki

Napoje energetyczne i izotoniczne nie pomagają ukoić pragnienia ponieważ zawierają dużo ilości cukru i środków słodzących pod nazwą ASPARTAN. Odradzam ich picie.

- Rower jako forma rekreacji turystycznej kojarzy się z wyśmienitym piknikiem na słonecznej polanie nad jeziorem.
- Na podstawowym pikniku nie powinno zabraknąć:
 - ✓ **Torba termiczna** - przydaje się do zachowania optymalnej temperatury (wysoka lub niska) posiłków. W zależności czy chcemy utrzymać ciepło, czy zimno produktów.
 - ✓ **Termos** - na ciepłą herbatę lub kawę przy czym warto pamiętać że im więcej razy otwieramy termos tym szybciej obniżamy temperaturę napoju. Warto również w termosach przechowywać zupy.
 - ✓ **Naczynia jednorazowe** - pomoże to nam uniknąć transportowania ciężkich naczyń stołowych.
 - ✓ **Koc** - na którym możemy siedzieć. W koc można zawinąć również ciepły posiłek w czasie transportu np. ugotowane ziemniaki.
 - ✓ **Grill** –wiele pikników kończy się grillem z mięsa i warzyw. Zachęcam jednak na wyprawie piknikowej do zabrania ze sobą gotowych produktów. Pamiętajcie że

Poradnik Kuchnia Harcerska

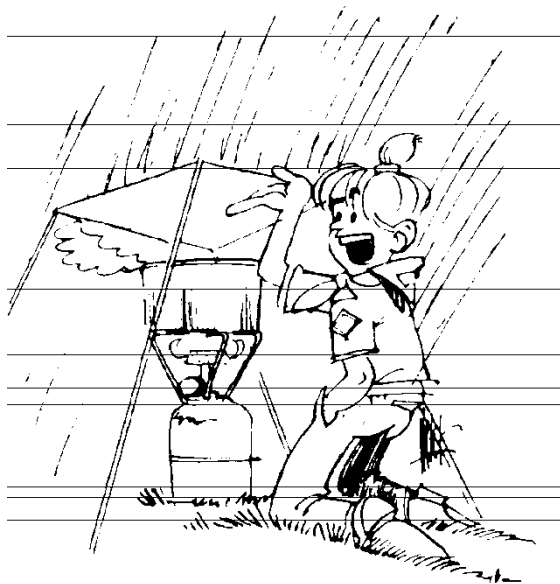
grillowanie jest czasochłonne i zabiera dużo czasu, sprzętu i nakładów pracy.

- Ponieważ piknik jest formą krótkotrwałą warto zabrać ze sobą dania i napoje które lubimy. Na piknik nie jedziemy zbyt daleko, ale poznajemy otoczenie które jest jak najbliżej nas. Często mamy wiele wspaniałych atrakcji które mijamy codziennie bez zastanowienia. Piknik ma być odpoczynkiem, relaksem.

❖ Cenne Wskazówki:

Piknik jest optymalną opcją na porę wiosenną i letnią.
Jest to kolejna forma dla każdej grupy wiekowej w ZHP.

- Chce abyście rozróżniali dwa typy wypraw rowerowych:
 - **wyprawa długotrwała** wiąże się z dużym wysiłkiem fizycznym, przejechaniem długiej trasy.
 - **wyprawa krótkotrwała** wiąże się z piknikiem rekreacyjno-turystycznym, relaksem, odpoczynkiem.



Rozdział 5



Obozowy przysmak.

- Obóz harcerski jest podsumowaniem rocznej pracy drużyny i szczepu. Bardzo ważnym elementem obozu są posiłki. Posiłki powinny być urozmaicone tak, aby jedzenie nie stało się nudne tylko przyjemne.
- Jeżeli nasze jedzenie obozowe powtarzać się będzie co dwa dni to zacznie się marudzenie harcerzy, niechęć do zajęć na obozie. Po takim monotonnym jedzeniu zaczną się prośby o wyprawę do sklepu i pytania odnośnie kolejnych wycieczek.

▪ Komendancie obozu pamiętaj o tym:

- ✓ **Kuchnia na bazie** - powinna być odpowiednio wyposażona. Pytaj komendanta bazy dokładnie czym dysponuje.
- ✓ **Stołówka na bazie** - powinna być dostosowana do ilości uczestników, przyjemnie jest spożywać posiłki całym obozem.

Poradnik Kuchnia Harcerska

- ✓ **Stawka żywieniowa:** - warto uzgodnić koszty wszystkich posiłków jednego dnia (dokładnie, co za ile).
- ✓ **Jadłospis** - ustalaj cały jadłospis na cały obóz. To pozwoli uniknąć konfliktów z komendantem bazy i kucharkami. Watro kontrolować jadłospis.
- ✓ **Wycieczki** - jeśli na ten dzień ustaliliście że płacicie stawkę za cały dzień kuchnia musi przygotować dla was paczki z prowiantem na wycieczkę oraz przygotować obiado-kolację na wasz powrót.
- ✓ **Kanapki i jedzenie z podróży** - wraz z opiekunami miej na uwadze aby jedzenie z domu oraz z wycieczek nie spleśniała w plecakach obozowiczów.

❖ Cenne Wskazówki:

To co ustalicie z komendantem bazy warto zapisać w formie szczegółowej umowy. To pozwoli wam egzekwować wasze ustalenia.

❖ Cenne Wskazówki:

Warto pytać radę obozu o posiłki, czy są smaczne, czy smakują obozowiczom, w końcu to oni powinni wrócić zadowoleni do domu.

- **Kolacja komendancka** - jest to forma na której komendant zaprasza wszystkich uczestników obozu na poczęstunek. Na tej kolacji odbywają się różne formy konkurencji z

Poradnik Kuchnia Harcerska

jedzeniem. Przed rozpoczęciem kolacji obowiązuje minuta ciszy.

❖ Cenne Wskazówki:

Uprzedź uczestników, że jedzenie jest wyłożone na stoły tylko częściowo.

▪ Kolacja komendancka powinna się składać z:

- ✓ **Owoce:** cytryny, pomarańcze, banany, jabłka, winogrona, brzoskwinie, arbuzy.
- ✓ **Ciasta:** babki, drożdżówki, sernik i inne (powinno być 2-4 rodzajów ciast).
- ✓ **Napoje:** soki, oranżady, coca-cola,
- ✓ **Ciastka:** delicje, pieguski, herbatniki, biszkopty, czekoladowe, kruche, itp. (dobrze gdy mamy od 6-8 rodzajów ciastek).
- ✓ **Chipsy:** paprykowe, cebulowe, bekonowe, kukurydziane inne (powinno być 2-4 rodzajów chipsów).
- ✓ **Czekolada** - różne rodzaje czekolady.
- ✓ **Bitą śmietanę i wafle** - do konkurencji podczas kolacji.
- ✓ **Jogurty** - smaki dowolne.

❖ Cenne Wskazówki:

Dostosuj ilość kupowanych produktów do ilości uczestników. Unikajmy marnowania jedzenia.

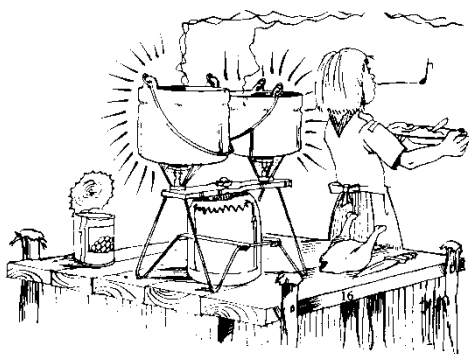
❖ Cenne Wskazówki:

Jedzenie powinno być podane częściowo. Jak czegoś zabraknie lepiej dołożyć niż zmarnować np. napoje.

Poradnik Kuchnia Harcerska

▪ Formy konkurencji z jedzeniem podczas kolacji komendanckiej:

- ✓ **Jedzenie na czas**-arbuza, cytryny, pomarańczy, bitej śmietany na waflu.
 - ✓ **Jedzenie na sznurku (wędka)** - jabłka, cytryna.
 - ✓ **Karmienie** –jogurtami, dżemami, owocami (uczestnicy mają zawiązane oczy).
 - ✓ **Trafianie do celu** - rzucanie drażetkami w wydrążonego arbuza.
- Na każdym obozie pojawią się osoby, które pierwszy raz przyjechały na obóz. Aby te osoby dobrze zapamiętały swój pierwszy obóz i były w pełni na niego przyjęte powinny odbyć chrzest obozowy.
 - Chrzest obozowy nie powinien być zbyt mocny, ponieważ dzieci mogą się przestraszyć i poczuć się skrzywdzone. Z jedzenia podczas chrztu obozowego zazwyczaj pamiętamy ohydne mikstury do skosztowania.
 - Osobiście uważam że mikstura powinna być: kwaśna, za słodka, pikantna lub słodko-kwaśna. Ponieważ smak gorzki i słony szybciej wywołuje wymioty. Pamiętajmy o bezpieczeństwie i odpowiedzialności instruktorskiej. Jeśli nasz podopieczny się zatruje, to komendant i opiekun za to odpowiada. Mikstura ma być zapamiętana z humorem, a nie z niechęcią do obozu.



Poradnik Kuchnia Harcerska

▪ Przepisy na mikstury:

- ✓ **Zielony troll** - (kwaśno-słodki) dla zuchów.

Składniki:

- Cytryny 3szt.
- 2 łyżki stołowe cukru,
- mała śmietanka, 1szt.
- 1 opakowanie zielonego kisielu jabłkowego.

Przygotowanie:

Sporządzamy kisiel jabłkowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Do ugotowanego zielonego kisielu dodajemy śmietanki i cukru oraz dużą ilość wyciśniętego soku z cytryny w celu zakwaszenia mikstury. Składniki mieszamy czekamy do ostygnięcia i gotowe.

❖ **Cenne Wskazówki:**

Różnica pomiędzy śmietanką a śmietaną.
Śmietanka-jest słodka a śmietana jest kwaśna.
Skala procentowa na tych produktach wskazuje na zawartość tłuszczu, tak samo jak w mleku.

- ✓ **Krew wampira** - (pikantno-słodki) dla harcerzy.

Składniki:

- 1 opakowanie keczupu pikantnego,
- jedno opakowanie pieprzu,
- 4 łyżki stołowe cukru,
- małe słoiczki/flakoniki.

Przygotowanie:

Połącz wszystkie wyżej wymienione składniki w misce i gotowe. Miksturę przelej do flakoników.

Poradnik Kuchnia Harcerska

❖ Cenne Wskazówki:

Mleko świetnie ukoji pragnienie po ostrej miksturze.

✓ **Krowi placek-** (kwaśno-słodki) - harcerze starsi.

Składniki:

- pomielone orzechy ziemne,
- banany 4szt,
- 2 łyżki stołowe kakao,
- 1szt. kwasku cytrynowego,
- 3 łyżki stołowe cukru pudru,
- przecięta w połowie butelka z gwintem w formie lejka.

Przygotowanie:

Do miski wsyp i połącz: cukier puder i kakao dodaj kwasek cytrynowy, obrane banany i pomielone orzechy ziemne. Wszystko należy pomieszać w celu uzyskania jednolitej masy. Masę przekładamy do przeciętnej butelki i porcjujemy z gwintu butelki.

✓ **Świńskie koryto :** (pikantno-słodki, kwaśno-słodki).

Dla wędrowników.

Przygotowanie:

Aby uzyskać świńskie koryto należy połączyć ze sobą trzy wyżej wymienione gotowe mikstury. Czyli mieszamy ze sobą: zielonego trolla, krew wampira, krowi placek.

❖ Cenne Wskazówki:

Mikstury możemy łączyć w dowolny sposób.

- **Notatki**