Albatrosové v kuchyni

Vaření a příprava invenčních pokrmů se zvláštním zřetelem ku podmínkám polní kuchyně

Z osobních zkušeností zpracoval

C. D. Svoboda

za přispění spolupracovníků

Třetí vydání
Praha 2014

OBSAH:

Obsah: **1**
Předmluva k prvnímu vydání **2**
Předmluva ke druhému vydání **2**
Předmluva ke třetímu vydání **2**
Co je to invenční vaření 3
Proč vařit invenčně? 3
Co všechno se dá uvařit 4
Rozvahy na začátku 5
Kolik čeho – základy 6
Část speciální **8**
Snídaně a jídla ranní 8
Polévky a jiná jídla tekutá 9
Přílohy a jídla z nich 11
Maso a masitá jídla 13
Bezmasá jídla a jedlé přírodniny 17
Knedlíky a placky všeho druhu, chleba 20
Ryby na táboře – základní zásady 21
Minutky z Makra 22
Dodatek 1 – expediční strava. 22
Na čem vařit a vařiče 23
Dodatek 2 – bezinková šťáva. 24
Slovo závěrem **24**
Vaše recepty **25**

PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ

Milý čtenáři,
dostává se ti do rukou útlá brožurka, která vznikla jako důsledek hříšného nápadu a mnohých rozčilování. Zjistili jsme totiž, my otcové zakladatelé invenčního vaření u Albatrosů, že našim následovníkům sice chuť a mladistvý elán nechybí, základní zásady vařby jsme jim však ve víru let a zdokonalování technik předat opomněli. Proto si tento spisek bere za své dva základní cíle:

- vyplniti hiáty ve znalostech množství, počtů a odhadů při přípravě stravy pro nejrůznější počty osob;
- vnést na světlo obecného vědění několik základních, nejpoužívanějších invenčních receptů na táborovou stravu, vybraných s důrazem na kvalitu, cenu, jednoduchost a invenci.

Je naší milou povinností poděkovat spolupracovníkům, četným recenzentům a jiným prudilům, kteří, často ani nevědouce, přispěli ke zdaru tohoto nápadu neustálou plodnou kritikou výtvorů, jakož i generaci, která do vírů invence spadla a jídla na ní byla zkoušena.

V Praze, listopad 2005

PŘEDMLUVA KE DRUHÉMU VYDÁNÍ

Milý čtenáři,
první vydání je dávno rozebrané a některé recepty si zasluhují revize či doplnění. Proto vydáváme upravenou a doplněnou Albatrosí kuchařku. Klademe si za cíl věci zjednodušiti, vyjasniti a vyhnout se složitostem v době. Věříme, že jak Chaos, Krach či Spefo, tak i ostatní čtenáři najdou užitečné rady a recepty.

V Praze, červen 2013

PŘEDMLUVA KE TŘETÍMU VYDÁNÍ

Milý čtenáři,
loňské vydání je rozebráno a přistoupili jsme k velkému přepracování všech částí kuchařky. Důkladné revizi jsme podrobili kapitolu Rozvahy a Kolik čeho, upravili mnohé v receptech a doplnili něco nových – to vše po podrobném zkoušení na táboře, místě nejvhodnějším k takovým náročným úkolům, které žádá nová doba. Doufáme, že toto vydání bude alespoň stejně tak oblíbené, jako dvě předchozí.

V Praze, listopad 2014

ČÁST OBECNÁ

Co je to invenční vaření

Nejprve je zapotřebí objasnit samu podstatu slovního spojení „invenční vaření“. Chtěli-li bychom toto slovní spojení definovat, mohli bychom říci, že invenční vaření je takové vaření, kdy při současném zachování (zlepšení) chuťových kvalit připravované stravy je při její přípravě omezeno používání všelikých dochucovadel, polotovarů, instantních hnusů a jiných obludností dnešní kuchyně. Veškerá strava je zásadně připravována z prvotních surovin, je-li toto možné. Zejména jsou odbourány veškeré instantní polévky, masoxy, konzervované maso, atd.

Proč vařit invenčně?

Tato otázka je pro některé zcela triviální, jiní si ji zcela oprávněně kladou. Nebudeme zde dlouho teoretizovat, uvedeme jen základní pádné argumenty, výsledky empirických pozorování a také závěry vědeckých výzkumů. Současně poznamenáváme, že nedodržíme pravidlo přesné citace všech pramenů, neboť dohledávání citací máme dost v článcích pro jiná periodika. Dotčeným autorům se omlouváme.

Tak předně, invenční vaření, nebo chcete-li vaření bez prefabrikovaných polotovarů tu s chutí, tu bez chuti a zápachu, ale zato s mořem aditiv, antioxidantů, konzervantů a zlepšovadel chuti, tak toto vaření je hlavně zábava!

Další pádný důvod byl již v předchozí větě naznačen, jde o civilizační lenost a syndrom pečené drůbeže plynule vletující z regálů hypermarketů do konzumních úst nenasytné a tloustnoucí mládeže. Dnes není problém cokoli koupit a pouze ohřát, platíme však za to daň ve formě různých chemických a jiných doplňků ve stravě obsažených. Během mnoha táborů, kdy byly používány pouze základní, chtělo by se říci panenské, suroviny, se téměř o jednu polovinu snížila nemocnost vyvolaná trávicími potížemi (v našem případě se toto dá kvantifikovat na max. 5 lidí s lehkým krátkodobým průjmem či zvracejících na dvacet osob na 20 dní tábora).

Abychom tuto závislost a její příčiny alespoň částečně vysvětlili, je nutné udělat malou amatérskou exkursi do potravinářské chemie. Mezi základní pojmy, které by běžný spotřebitel měl znát, patří konzervant, antioxidant, kolorant (barvivo), látka zlepšující chuť, aroma přírodní, aroma přírodně identické, stabilizátor. Mezi nimi je nutné rozlišovat a není možné tato „éčka“ volně zaměňovat!

- ***Konzervant*** – je většinou nejtvrdší svinstvo, má za úkol zabít vše živé, a tak udržet potravinu z často nesterilního provozu bez bujících bakterií či kolonií plísní. Nejčastějšími konzervanty „lehké řady“, které příliš neškodí, jsou kyselina citrónová, kyselina askorbová. Dále pak velmi rozšířená kyselina sorbová a její sůl sorban draselný (E 200, E 202), a kyselina benzoová a její sůl benzoan sodný (E 210, E 211). Normy povolují tyto konzervanty v relativně vysokém množství, a dokonce i dohromady. Karcinogenní účinky kyseliny benzoové byly prokázány, o škodlivých účincích sorbanů se také psalo. Benzoan sodný a sorban draselný jsou nejčastějšími konzervanty limonád, salátů, kompotů, marmelád, apod.

- ***Antioxidant*** – je látka, která zabraňuje oxidačním procesům (tj. procesům chemickým), které mají za následek změny barvy (zešednutí čerstvého masa, paštiky na vzduchu během pár minut, zhnědnutí jablka atd.), a někdy i změny chuťových vlastností či vzniku toxických látek. Používají se slabé organické, v přírodě obsažené kyseliny (citrónová, askorbová, octová, jablečná...), či jiné látky. Bohužel, pro zachování barvy po celou dobu trvanlivosti se mnohde přidávají zcela zbytečně.
- ***Barviva*** – obarvují všechno možné. Schválně se podívejte, že i mnohé pečivo je dobarvováno (naštěstí pouze kurkumou či beta-karotenem), že jsme se dostali do umělého světa umělých barev. Mnohá barviva neškodí, ale hodně jich je v EU již zakázáno.
- ***Látky zlepšující chuť (a aromata přírodní, přírodně identická a umělá)*** – pod těmito názvy se skrývá u většiny slaných výrobků kyselina glutamová a její soli – zejména glutaman sodný (glutamát sodný je totéž počeštěno z angličtiny – natrium glutamate). Přidává se do všeho – do polévek, koření, grilovacích směsí, buráků, brambůrků, pizza housek atp. Některé studie poukazují na jeho účast při destrukci nervových buněk, zejména buněk mozkových, jiné tuto závislost nepotvrdily. V každém případě soli kyseliny glutamové mohou nepříznivě ovlivňovat nervovou soustavu dětí a jsou proto zcela zakázány pro děti do 3 let. Mnoho výrobků je aromatizováno, nejčastěji je napsáno „aroma přírodní a přírodně identické". Znamená to, že bylo dodáno dochucovadlo z přírody, nebo alespoň chemicky shodné s přírodními aromatickými látkami, nicméně vyrobené uměle. Někdy je napsáno aroma umělé – tedy látka, která se v přírodě (zatím) nevyskytuje. Mnohá aromata jsou hnusná a jiná ještě hnusnější. Nejčastěji se jedná o estery různých organických kyselin.
- ***Stabilizátory*** – jsou látky, které udržují tvar, charakter a konzistenci výrobku, zejména fyzikální. Tak třeba arabská guma, škrob, guarová guma v sirupech a kečupech, želatina, agar a jiné inertní složky. Stačí srovnat značkový kečup Kand nebo Otma či domácí a levný kečup v plastu – kydáte si obarvený agar s polovičním počtem rajčat.

Nechtěli jsme být militantní, je pravdou, že mnohé látky opravdu nemají (snad) žádné zdravotní riziko, ale chuťově se asi mnoho věcí přírodním složkám nevyrovná. Vývar z masa není totéž, co vývar z Masoxu.

Co všechno se dá uvařit

Uvařit či jinak upravit se dá skoro všechno poživatelné, zejména v letní a podzimní přírodě je toho dostatek. Nejlepší je experimentování se zbytky potravin z tábora, můžeme se dočkat velmi příjemných výsledků (v zájmu objektivity je zde nutné říci, že experimentální vaření bez cukru není v případě pudinku výhodou). Ale například strouhankové placky s koprem (viz Speciální část) byly na Hronu 2004 až překvapivě kladně přijaty. Hlavní zásada je, že mnoho výrazných chutí se bude třískat a všechno mdlé se dá něčím okořenit. A na kuchařích je jen správné

vybalancování... Velkým nešvarem poslední doby je ale přemíra koření – pomalu si nejsme schopni představit maso bez grilovacího koření, hořčice a kečupu – a zkusili jste si někdy udělat maso jen se solí na přírodno?

Rozvahy na začátku

V této kapitolce se pokusíme pomoci těm, kteří vejdou do obchodu, stoupnou si před regál a řeknou: „Uvaříme to a to, ale kolik toho mám koupit?“ Předem upozorňuji, že uvažujeme chlapecký oddíl žravých puberťáků, **pro malé děti je potřeba množství o zhruba třetinu až polovinu snížit.** Současně musíme poznamenat, že hovoříme o zkušenosti z vodáckých putovních táborů, kde přesnídávky a svačiny většinou nevedeme a fyzická zátěž je celkem vyšší. Na stálých táborech, kde se strava podává 5x denně, počty snížíme zhruba o čtvrtinu.

Cenová rozvaha

Při plánování akce, kdy budeme vařit společně, stojíme před úkolem zajistit potraviny pro skupinu osob na několik dní. Na jednoho účastníka počítáme v současné době 60-80 Kč na jídlo na den (někdy i více). Tato částka vyjde, vaříme-li invenčně a ne samá náročná jídla. Při malém počtu lidí (zhruba pod 5 osob) musíme počítat částku při horní hranici, někdy i vyšší. Při nakupování si jednoduše vynásobíme počet účastníků touto denní částkou, a pokud při placení cena hrubě neodpovídá, někde bude chyba.

Paragon

Při nakupování nikdy nezapomeneme na stvrzenku (paragon). Mnoho akcí a táborů je nutné vyúčtovat, neboť na ně často dostáváme dotace. Při jakémkoliv nákupu, včetně tržišť a supermarketů, nám na požádání musí prodávající dát stvrzenku s následujícími údaji:

- rozepsané jednotlivé položky nákupu s uvedením
    - počtu jednotek
    - názvu zboží
    - ceny za jednotku
    - celkové ceny zboží
- celková cena nákupu (při nákupu na více paragonů musí být cena uvedena na každém)
- identifikační údaje prodávajícího (jméno, adresa, IČO), to se nejčastěji řeší razítkem (nemusí)
- datum
- podpis prodávajícího.

Skauti nejsou plátci DPH, tato daň tudíž nemusí být vyznačena na stvrzence. (Tj. na otázku: „Chcete daňový nebo vám stačí paragon?“, odpovězte „paragon, ale rozepsaný“). Paragony typu „občerstvení“, „potraviny“, „zelenina“ jsou bezcenné a chybné! Také paragony ze supermarketů, kde jsou položky „sleva lahůdky“ nebo „sleva potraviny“ se musejí rozepsat. Paragony typu „vyjetiny z pokladny“ s ručně

dopsaným zbožím přes nic neříkající čísla působí nedůvěryhodně a je lepší požádat o rozepsání na čistý papír. Tyto pokladny ale v poslední době ustupují. Všechno výše popsané má zákonnou oporu v Občanském zákoníku (zák. 89/2012 Sb.), máte tedy plný nárok mít vždy řádnou stvrzenku. Odmítá-li prodávající ji vydat, odstupte od kupní smlouvy (nechte zboží v krámě).

Na co nezapomenout

Velmi často se zapomíná na některé základní součásti nákupu. Patří mezi ně zejména:

sirup – v létě tak 1 láhev (0,7 l) na 10 osob na den, ve vedrech i dvojnásobek. V zimě vaříme spíše čaj.

cukr – do čaje, pokud sladíme (0,1-0,4 kg na 10 l čaje), do pudinku, kaší (min. 1 kg na 20 osob, tj. 10 l hmoty)

sůl – 500 g stačí většinou na 14denní tábor pro 20 osob

čaj – podle kvality, vaříme zásadně kvalitní čaje, neboť rozdíl ceny na kotlík čaje činí nejčastěji tak 2-3 koruny. Do kotlíku (3,5 l) dáváme zhruba rovnou polévkovou lžíci kvalitního sypaného nebo 3 sáčky porcovaného čaje.

zápalky

toaletní papír (panapr) – cca 1 role jemného dvouvrstvého na 10 osob na den. Na expedice (7-14 dní) jedna role na hlavu – dá se s ní utírat kdeco, i ešus v nehostinných vápencových bezvodých pohořích.

koření – invenční vaření se bez koření neobejde, nemáme-li zbytky z minula, pořídíme alespoň malou invenční sadu (kmín, pepř, paprika sladká dostatek, chilli, tymián, majoránka, česnek, cibule, zabijačkové, oregano, saturejka, ...).

Kolik čeho – základy

Slovem tábor máme na mysli Albatrosí tábor dětí 10-16letých, v počtu 20 osob.

- **brambory** cca 200 g na hlavu (8-10 kg na tábor, zbyde na polévku)
- **brkaše z pytlíku** – 1 na 1 osobu, neboli 2x tolik, než je uvedeno na sáčku
- **cornflakes** – 100 g na hlavu
- **cous-cous (kus kus)** – 1,5 kg na 20 osob (recept viz přílohy a jídla z nich)
- **drůbež** – 1 kuře na 4 lidi (cca 1 kg), jinak cca 250 g na hlavu
- **fazole, luštěniny** – cca 4 kg na tábor, u sterilovaných 200 g na hlavu. Pozor! Syrové se musejí dlouho máčet a vodu pak vylít!
- **houby** – co les dá, 3-4 velké na hlavu
- **chléb** – 1 ks na 5 osob, jako příloha na cca 6 osob, jako hlavní jídlo i na 4 osoby
- **kakao** – 2 balení na tábor na pití (10 l mléka), na posypání na kaši stačí jedno. Hořké s cukrem je lepší, než Granko.
- **kečup** – malé balení (300 g) na 5 osob
- **knedlíky** – 4 kg polohrubé mouky na tábor ať ovocných či kynutých (vyjde i na podsypání a možné úpravy), jinak z pytlíkových 1 pytlík 500 g na 2-3 osoby
- **krupice** – na kaši cca 0,2 kg na 1 l mléka, na tábor kupujeme 2 kg a spotřebujeme 1,5 kg na 10 l mléka

- **luncheon meat** nežereme, je to humus největší
- **marmeláda** – 1 kg na tábor (4 balení 200 g)
- **máslo** – k chlebu 4(3) másla na tábor, jinak 250 g na 5-7 osob, margarín je hnusný a umělý.
- **maso čerstvé** – jako hlavní jídlo (řízky atd.) 150-200 g na hlavu, jako dochucení polévky stačí 1 kg na polévku či 1,5-2 kg do fazolí atp. Uzeniny totéž, žeber koupíme tak 1 kg na polévku.
- **masové konzervy** – jsou hnusné, ale někdy není zbytí, a potom 1 konzerva velká na 4 lidi, jako doplněk čalamád na 5 lidí.
- **med** – zásadně od včelařů, žádný humus ze supermarketů, to radši nic. 1 kg (760 ml sklenice) stačí se 2-3 másly na snídani tábora jako medomáslo. (Tak 50 g na hlavu.)
- **melta** – jedno balení na tábor, 4 polévkové lžíce do 1 l vody
- **mléko** – sušené je nejlepší plnotučné, 1-1,5 krabice na 10 l mléka na vaření kaší, jinak na 4-6 l. Polotučného musí být víc, tj. 2 ks na velký hrnec (20 osob, 10-12 l)
- **ostatní pochutiny (majonéza, okurky, hořčice, křen)** – velké balení (vyjma křenu, stačí malé) na 10 osob
- **ovesné vločky** – pro tábor 4-5 pytlíků vloček (à 500 g) do 8 l mléka, jinak 1 balíček na 4-5 osob. Tekuté mléko (např. na cornflakes) počítáme 300 ml na hlavu, pro dospělé 500 ml
- **párky** – 2 párky (4 nožičky) na hlavu, u telecích viz špekáčky
- **paštiky, salámy, sýry** – cca 100-150 g na hlavu.
- **pohanka** – 1 kg na 12 osob nasladko i jako příloha
- **pudink** – 1 sáček na hlavu
- **rohlíky, housky** – cca 4 na hlavu, při smíšeném táboře malých a velkých dětí 3 ks na hlavu
- **rybičky** – na pomazánku ½ rybiček, jinak 1 konzerva (80-100 g) na hlavu
- **rýže** – 1 kg na 8 osob nebo pro každého varný sáček, u žabiček a vlčat polovinu
- **saláty bramborové** – atd. počítáme 200 g na hlavu, majolku 500 g na 8 lidí, část nahradit jogurtem.
- **suchary, panely, dehydrované výrobky** – viz Dodatek 1
- **sušenky** – jak se kdo cítí a podle určení, albertky vyjdou na 2 lidi s kakaem
- **sýr tavený** – 50 g na hlavu, lze i 30 g (čtvereček)
- **sýr tvrdý** – 100 g na hlavu k chlebu, 120-150 g na smažení
- **špekáčky** – kupujeme cca 2 na hlavu, u žravců i 3 (200-250 g)
- **těstoviny** – 1 balení (500 g) na 3-4 lidi, u žabiček a vlčat na 5 osob
- **vejce** – 3-4 na hlavu na smažení či vaření
- **zelí** – hlávky tak 100 g syrového na hlavu, kysaného či sterilovaného 50-80 g na hlavu jako přichucení

ČÁST SPECIÁLNÍ

Snídaně a jídla ranní

Jídla s chlebem
Chléb, máslo či jiné mazadlo
Jídla s chlebem patří mezi základní snídaně. Na chleba máslo, máslo a marmeládu (margarín jíme jen opravdu velmi výjimečně, neboť je hnusný a nezdravý), medomáslo (smícháme med a máslo v poměru cca 1:1), paštika, sádlo a pomazánky. Základní jsou sýrová (sýr tavený či tvrdý strouhaný, máslo, tvaroh, cibule nebo pažitka a kombinujeme dle chuti, přidáme lehce soli). Rybí – vařená ryba či konzerva tuňáka nebo sardinek, jogurt, majonéza, okurky, cibule, citrón a smíchat). Připravujeme cca 50 g výsledné hmoty u pomazánek na hlavu, medomásla může být méně.

Porridge (porydž)
Mléko, vločky, cukr, dochucení, ovoce
Porydž je možné připravit na několik způsobů, základní je nechat máčet cca 4 hodiny vločky ve studeném mléce (neboli hlídka ve čtyři v noci dá vločky do mléka) – to je sice způsob v oddíle tradiční, nicméně chuťově nejhorší. Lepší je použít zjednodušenou CD metodu, a to tak, že vločky dáme do mléka a směs ohříváme do příjemného tepla. Výhodou je lepší chuť, teplá strava a snadná příprava (nemusí se v noci vstávat). Další možností je udělat tzv. teplý porydž, kdy kaši vaříme až do oné klihové hmoty. Když kaši děláme ve vodě a mléko přidáme až ke konci, méně se připaluje. Kaše je méně klihovitá, když vločky před vařením propláchneme vodou. V poslední době často kombinujeme vločky do jogurtu, ideálně s čerstvým ovocem. Do porydže vždy přidáme něco navíc – jablka, rozinky, čokoládu atd.

Kaše krupičná
Mléko, krupice (vhodnější hrubá, dětská moc netuhne, je příliš jemná), cukr, kakao, skořice, máslo (kompot, rozinky, ovoce)
Ohřejeme mléko, přidáme krupici a za stálého míchání – zejména odspoda – vaříme do ztuhnutí. Chceme-li žmolky, tak zcela jistě je získáme tak, že do horké směsi ještě přisypeme krupici, kterou nerozmícháme zcela. Pozor, kaše se připaluje.

Kaše pohanková
Pohanka (1,5 kg na tábor), mléko, cukr (med), skořice a ochucovadla
Pohanka je u nás poměrně opomíjenou potravinou, v Rusku naopak velmi rozšířenou ("grjéčka"). Je velmi levná a připravuje se tak, že do mírně osolené vody přidáme pohanku a vaříme doměkka (tak 10 minut). Zbytek vody slijeme, dolijeme mlékem a dochutíme. Je to rychlé, levné a zdravé. Lze také jako příloha na slano.

Kaše z mouky
Mouka, mléko, cukr, atp.
Není-li nic k jídlu kromě mouky, je možné uvařit kaši i z ní. Ale doporučujeme dodat alespoň nakrájená jablka, jinak nás klihovitá kaše zcela zaplácne. Lze i bez mléka, ale nutné mít něco na oslazení (nebo naopak osolení).

Puding
Pudinkový prášek, mléko, cukr, rozinky, ovoce, piškoty, apod.
Vaření pudinku, zejména na otevřených ohništích na táborech, patří mezi složitější, pudink se velmi rychle připaluje. Proto bylo vyvinuto několikero metod, jak na to. Podle starého návodu, tj. rozmíchat prášek s cukrem v mléce a za stálého míchání dovést k varu a povařit do zmizení pěny (tj. do zhoustnutí) je často katastrofa a nově bývá uveden postup uvedený níže. P. Česák je autorem metody, kdy se všechny sypké směsi zhomogenisují a nasypou za stálého míchání do vroucí vody a pak se hrnec hned odstaví. Metoda má několik úskalí a kritickými body je řádné promíchání, rozmíchání a zároveň ostavení – někdy je pudink ještě nedovařený.
Tzv. Upravenou Česákovu metodu vyvinul CD, a to tak, že do horkého mléka se přidá ve chvíli varu (mléko ještě nepřetéká) rozmíchaný pudinkový prášek s cukrem v části mléka. Nikdy nesmíme míchat pudinkový prášek v horkém, jinak utvoří nerozmíchatelné žmolky! Sladíme až po odstavení, které za intenzivního míchání nastane po zmizení pěny (zhoustnutí pudinku). Kritickým bodem jsou míchání při lití „koncentrátu“ do vroucího mléka, musí se intenzivně míchat a pomalu vlévat, jinak se utvoří známé žmolky plovoucí v mléce nebo v krajním případě jeden velký žmolek v hrnci. Někteří výrobci pudinku shora uvedenou metodu dali už do návodu...
Pudink invenčně dochutíme ovocem, vynikající jsou rozinky. Studený pudink připravíme večer a rozlijeme do misek na piškoty. Do rána zcela ztuhne.

Polévky a jiná jídla tekutá

Polévky patří mezi potenciálně nejinvenčnější jídla, protože téměř nikdy nemáme stejné suroviny, naopak nejčastěji musíme zkombinovat mnoho nesourodých zbytků tak, aby výsledek byl chutnou stravou.
Pro naši potřebu si polévky rozdělíme na vývary, tj. nezahušťované polévky nejčastěji z masa, dále zahušťované hutné polévky s převládající složkou (zelná, gulášová, bramborová, rybí, fazolová, čočková) a polévky speciální, do kterých není vhodné mnoho cizorodých zbytků přidávat, jinak se původní chuť docela ztratí (květáková). V zásadě lze kombinovat skoro vše, jen není vhodné dávat do polévek příliš aromatická koření typu provensálské, kari, saturejka a vyvarujeme se také pohanky – neloupaná chutná poněkud nezvykle. Také kombinace kyselých doplňků (zelí, okurky, směs na přípravu brsalátu) často působí divně a chutě se třískají. V zásadě vaříme to, od čeho máme nejvíce zbytků. Polévku můžeme zjemnit tak, že do ní zamícháme smetanu (mléko, sušené mléko). Přesolíme-li polévku, zachrání nás nakrájené brambory, které do polévky přidáme.

Zelná s uzeným masem

Zelí kysané, uzené žebro na polévku (ca 1,5 kg na tábor), brambory, zelenina, paprika sladká, pepř, majoránka, gulášové koření může být, kmín může být, česnek, jíška (olej a mouka), sůl

Do hrnce s vodou dáme vařit nakrájené brambory, zelí kysané, žebra, dodáme koření kromě česneku a majoránky. Vaříme a mezitím připravíme jíšku a nakrájíme česnek. Osolíme. Jíšku připravíme tak, že cca 1 hrnek mouky (na tábor) vysypeme na pánev a přidáme olej tak, aby se mouka lehce prosytila po rozmíchání. Nepřeháníme to, žádný olejnatý rybník s moukou u dna! Na mírném ohni smažíme a mícháme do mírného zezlátnutí. Pozor, jíška je dlouho velmi horká.

Až jsou brambory uvařené, přidáme jíšku (vždy malý kus rozmícháme v naběračce a pak teprve v celém hrnci – zabráníme tím žmolkům), polévka zhoustne, chvíli vaříme, pak případně dochutíme solí a kořením, odstavíme, nasypeme česnek a majoránku a můžeme podávat.

Gulášová

Maso, cibule, česnek, paprika sladká, pálivá, sůl, brambory, zelenina, majoránka, gulášové koření, jíška.

Správně napřed opražíme nakrájenou cibulku a maso a pak zasypeme moukou a zalijeme vodou, vařit se dá ze žebra jako obvykle. Příprava viz zelná, ale můžeme přidat fazole, papriku, ideální je cuketa – získá chuť směsi a ideálně zahustí apod.

Bramborová

Brambory, jíška, mrkev, celer, petržel, pepř, kmín, majoránka, sůl, sádlo, cibule (houby)

Osmažíme cibuli na sádle, dodáme zeleninu a zalijeme vodou. Vaříme, potom přidáme jíšku, dochutíme a podáváme. Až jsou brambory a mrkev měkké, je hotovo.

Boršč ukrajinský

K proprietám či ingrediencím na zelnou s uzeným masem přidáme ještě červenou řepu a po dovaření zamícháme smetanu. Z koření neopomeneme kopr. Lze velmi dobře ze (syrového) skopového, hovězího, netučného vepřového masa. Máme-li čas, tak polovinu zeleniny nastrouháme a podusíme na másle a až potom přidáme vařit.

Rybí

Ryba (losos, makrela, kapr, v krizi i sardinky – mražený losos je ale nejlepší a není drahý), mrkev, celer, petržel, ostatní zelenina jemná, sůl, světlá jíška

Rybu vaříme se zeleninou doměkka, pak rybu vyndáme a zeleninu dovaříme – jinak by se rychleji se uvařivší ryba rozpadla. Z ryby vybereme kosti, popř. naporcujeme na kousky. Do polévky ji vložíme až nakonec. Zeleninu a vývar dovaříme, přidáme rybu, dodáme jíšku (chceme-li hustší), dochutíme a je to. Polévka je lepší, když ji zjemníme smetanou (mlékem, sušeným mlékem). Máme-li čas a máslo, zeleninu můžeme krátce strouhanou podusit na másle, než ji povaříme. Zásadně nedochucujeme pepřem a jinými výraznými kořeními, aby vynikla jemná chuť ryby.

Fazolová, hrachová, čočková
Zbytek vařených fazolí nebo jiných uvařených luštěnin, cibule, česnek, koření, sůl, fakultativně salám nebo kousky uzeného masa či opražené slaniny
Uvařené fazole či jiné luštěniny zalijeme vodou (nebyla-li ve směsi již před tím) a dodáme česnek, zeleninu, majoránku, atp.; uvedeme do varu a je to (vaření fazolí viz kap. Bezmasá jídla).

Hovězí
Kosti nebo kližka na polévku (1 kg), zelenina (cibule, mrkev, celer, petržel, cuketa, hrášek, kadeřávek, kukuřice – co máme), sůl, kmín, (pepř – pro malé děti vynecháme).
Maso (kosti) vaříme se zeleninou tak dlouho, až je maso měkké, pak osolíme, okořeníme a podáváme. Lze i s polévkovými nudlemi, které se ale vaří zvlášť a přidávají uvařené do hotové polévky, jinak se rozvaří!

Drůbeží
Drůbež, trupíky, krky, drůbky na polévku, zbytek viz hovězí

Česnečka
Brambory, česnek, kmín, sůl, popř. opražený chleba nebo topinky (voda z brambor a zbytek brambor), popř. sýr, vejce
Uvaříme nakrájené brambory s kmínem a solí, vodu nesléváme, dodáme po odstavení česnek (pro gurmány rozmixujeme vejce a/nebo sýr) a podáváme. Ideálně s topinkami.

Květáková
Květák (na tábor 2-3 ks), špek, světlá jíška, mléko, sůl, pepř celý
Uvaříme květák (pozor, velmi rychle se rozvaří) s několika kuličkami pepře, rozkrájíme ho a do vývaru přidáme sůl, jíšku, můžeme trochu cibule a malé kousky orestovaného špeku. Zjemnit se dá mlékem/smetanou.

Přílohy a jídla z nich

Těstoviny na sladko (s jogurtem, mákem, medem, tvarohem, strouhankou)
Těstoviny, cukr, máslo, kakao, skořice
Uvaříme těstoviny (v osolené vodě s trochou oleje) a podáváme s cukrem a jinými doplňky.

Těstoviny s tuňákem/masem
Těstoviny, ½ malé konzervy tuňáka na hlavu (nebo 2 kg mletého masa na tábor), olej, cibule, česnek, provensálské koření či jiné, sůl, (syrová paprika, rajče, rajčatový protlak)
Uvaříme těstoviny a zamícháme se směsí, kterou připravíme tak, že tuňáka (konzervy, nebo jinou rybu) podusíme na pánvi nebo v hrnci s trochou oleje, cibulí, paprikou, rajčetem, kořením (tymián, oregano) a na závěr přidáme česnek. Olivy jsou

vítaným doplňkem, nebo můžeme udělat po italsku s omáčkou z rajčat nebo protlaku (nikoliv kečupu!)

Těstoviny s kečupem a sýrem
Těstoviny, kečup, eidam (40 g na hlavu),(olej)
Uvaříme těstoviny a podáváme s kečupem a strouhaným sýrem. Není invenční, ale rychlé a pro mnoho lidí oblíbené.

Cous-cous se zeleninou a olivami
1,5 kg cous-cous těstovin, 2 kg zeleniny (ideální je mražená směs + samotný hrášek), 1 kg oliv (sklenice 0,7 l), olivový olej (100 ml), fakultativně balení krevet
Uvaříme vodu, do ní dáme cous-cous tak, aby vody bylo 2x tolik než těstovin, počkáme, až změkne, pak zamícháme zeleninu, olivy (a krevety) a trochu olivového oleje. Směs je již lehce vychladlá a můžeme podávat, popř. nechat vychladnout a podávat studené.

Rizoto
Rýže 80 g (50 g pro menší strávníky) na hlavu nebo 1,2 kg na tábor, zelenina (ve sladkokyselém nálevu je dobrá, včetně okurek apod.), maso 1-1,5 kg (uvařené kuře – vývar bude na polévku), uzené maso (vývar dtto), kabanos je humus, sůl, koření, sýr na posypání
Rizoto lze dělat buď z masa, což doporučujeme (kus uzeného nebo kuře uvaříme ve vodě, potom nakrájíme a smícháme s rýží a zeleninou), nebo jen tak se sýrem. Do hotového rizota můžeme zamíchat trochu oleje.

Rizoto s tuňákem
Rýže, tuňák, cibule, sůl, koření, česnek, olej
Viz těstoviny s tuňákem, jen místo nich rýže.

Rýžová kaše
Rýže, mléko, cukr, kakao, máslo, skořice, ovoce
Rozvaříme rýži, zamícháme ji s mlékem a podáváme podobně jako krupičku.

Pohanka
Pohanka (70 g na hlavu), kečup, kyselá okurka, sůl
Pohanku uvaříme se špetkou soli doměkka (cca 10 min) a potom vodu slijeme, přidáme kečup (sýr strouhaný, maso, apod.) a jíme. Ve sladké verzi snídaně. Oblíbená to strava studentů v Petrohradě a expedic na Sibiři.

Brambory s balkánem/tvarohem
Brambory (200 g na hlavu), balkán/tvaroh (20-30 g na hlavu), máslo, popř. pažitka.
Uvaříme brambory, nejlépe na loupačku a každému dáme trochu másla a nadroleného balkánu či jiného podobného přírodního sýra či tvarohu; pažitka je vhodným doplňkem.

Sibiřské brambory s koprem, kefírem a vejcem
Brambory (200 g na hlavu), nakrájený kopr, vejce natvrdo (1/2-1 na hlavu), kefír/mléko, máslo/sádlo.
Uvařené brambory (viz předchozí recept) smícháme s nakrájeným koprem, máslem, osolíme, zalijeme kefírem/mlékem a je hotovo. Tuto stravu často prodávají babky na nádražích na Transsibiřské magistrále.

Brambory s tatarkou
Brambory (200 g na hlavu) tatarka na tábor: 2x 400 ml majolka, 1x sterilované kyselé okurky, 4x červená cibule, hořčice, 1 kg jogurtu, sůl, 2 tvarohy, feferony pro fajnšmekry
Brambory viz výše, tatarská omáčka: nakrájíme nadrobno okurky, cibuli, smícháme s majolkou, tvarohem (nemusí být), přidáme cca 5 polévkových lžic hořčice a pomocí jogurtu upravujeme na správnou konzistenci, osolíme.

Bramborová kaše
Brambory, máslo, sůl, mléko (pažitka, atd.)
Uvaříme brambory (ideálně varný typ C – rozsýpavé) a rozžďucháme je žďuchadlem. Přidáme mléko, máslo, sůl a je to. Z pytlíku viz expediční strava.

Maso a masitá jídla

Masa máme několik druhů. Je možné maso dělit podle zvířete (drůbeží, vepřové, hovězí, králičí, zvěřina, rybí) nebo podle druhu masa ve smyslu orgánovém (vnitřnosti – srdce, játra, ledviny, mozek, kýta, svaly – kýta, zadní, přední, koleno, svíčková). Drůbeží maso, zejména kuřecí, je většinou lehké, méně tučné, a relativně levné. Kachna a husa jsou chutnější, dražší a také mnohem tučnější. Krůta je nejméně tučná.
Vepřové maso je relativně tučné, a v našich končinách pravděpodobně nejobvyklejší.
Hovězí a telecí je asi nejdražší, zato je méně tučné a takový telecí řízek, to je pohádka.
Maso je možné vařit, smažit, péci, rožnit a někdy i jíst syrové (biftek, pomazánka na topinky). Vzhledem k možným chorobám se syrové maso nedoporučuje na táborech jíst. Syrová játra také nejsou špatná, ostatně o tom píše již E. Štorch v Lovcích mamutů.
Vaříme-li maso, solíme až na konci vaření, aby maso neztvrdlo vlivem osmotických jevů (po osmotickém gradientu se molekuly vody přesouvají z méně slaného masa do slanější vody). **Smažíme**-li maso, nezapomeneme lehce naklepat, aby nebylo tvrdé. Smažíme-li napřírodno vepře, klepat většinou není třeba a napřed chvilku orestujeme z obou stran, aby se maso zatáhlo a neunikala šťáva a potom doděláme na požadovaný stav. Solíme taky až nakonec po sundání!
Pečeme-li maso, nezapomeneme ho prošpikovat špekem, přidat česnek a cibuli – bude mnohem chutnější, než jen tak pečené. Během pečení pravidelně poléváme.
Rožníme-li maso, opět poléváme a rožníme pomalu, jinak je vevnitř syrové a na povrchu spálené. Rožníme-li plátky, můžeme naklepat.

Některé základní recepty:

Hamburgery

Mleté hovězí (nejlépe nechat si namlít přední/zadní hovězí; cca 160 g/osoba), kečup, hořčice (podle chuti – plnotučná, kremžská, „americká“), majonéza (cca 0,5 kg/20 lidí), cibule (1 ks/5 osob), sterilované okurky (nejlépe nakrájené na plátky), rajčata (0,5 kg/20 osob), kaiserky/hamburgerové bulky (2 ks/osoba), olej na potření, rošt, příp. dřevěné uhlí/brikety.

Mleté hovězí pořádně prohněteme rukama a následně z něj tvarujeme cca 80g placky (průměr cca 10 cm, tloušťka cca 1,5 cm), které lehce potřeme olejem (aby se nám při opékání tolik nelepily na rošt). Při tvarování placek se snažíme, aby měly co možná nejméně „roztřepené“ okraje – více by se nám rozpadaly při pečení (s výhodou lze použít „tvarovátko na burgery“). Rajčata, cibuli a okurky nakrájíme na tenké plátky. Masové placky opékáme na roštu nad žhavým uhlím (nesmí hořet) cca 3 minuty z každé strany (záleží na teplotě). Bulky/kaiserky rozpůlíme a krátce (!) také opečeme na roštu. Lehce opečené bulky potřeme majonézou, kečupem a hořčicí, přidáme plátek rajčete, okurky a cibule (vše dle chuti) a podáváme s opečeným masem.

Kuře na paprice

Kuře (1/6-1/4 na hlavu), paprika sladká (70 g), sůl, cibule 2 kg, smetana (2 litry na tábor), možné dokořenit ještě něčím dalším (slanina), celý pepř 10 kuliček, nové koření 10 kuliček, bobkový list 7 listů.

Kuře velmi krátce povaříme nebo podusíme, nejlépe rozdělené na čtvrtky či poloviny, potom přemístíme do hrnce, kde se zatím orestovala cibulka do sklovata, zasypeme paprikou, ještě chvíli dusíme či skoro pečeme – podle toho, jaké máme možnosti, my většinou dusíme ve velkém kastrolu. Potom kuře zalijeme smetanou (mlékem) s trochou mouky. Vytvoříme tak omáčku, kterou krátce povaříme. Dochutíme a podáváme většinou s knedlíkem.

Rajská

Rajčatový protlak (50 g na hlavu), hovězí maso (120 g syrového na hlavu, zadní či přední), bobkový list, nové koření, cibule 1,5 kg na tábor, sůl, pepř, česnek, olej (sádlo), hřebíček (tak 3 kvítky), špetka skořice, mouka na zahuštění

Rajská je obtížnější, nicméně není neudělatelná. Nejprve maso – hovězí povaříme či podusíme, aby změklo – nenakrájené, jinak ztratí chuť. Můžeme před vařením lehce opéct. Omáčku připravíme tak, že nadrobno nakrájenou cibulku orestujeme do sklovata, zasypeme zlehka moukou, zalijeme protlakem, přidáme koření, trochu vody do náležité konzistence a dovedeme k varu. Potom ochutnáme, dochutíme, přidáme česnek a je to. Zaléváme nakrájené maso. Tip: neděláme-li z vody od masa vývar na další jídlo, pro naředění omáčky použijeme tento masový vývar. Podáváme nejčastěji s houskovým knedlíkem, ale těstoviny také nejsou špatné.

Koprovka
Kopr (800 g na tábor), smetana, cibule 2 kg, olej (sádlo), ocet, sůl, polohrubá mouka na zahuštění, (+ vejce nebo maso, brambory nebo knedlík)
Koprovka patří k nejvděčnějším druhům stravy, je rychle hotová a dobrá třetina lidí se tváří, že koprovku nejí, tudíž zbude dostatek pro koprovkymilovné strávníky. Cibulku orestujeme do sklovata, lehce zasypeme moukou, dodáme kopr a smetanu a koření a krátce povaříme. Dochutíme octem a je hotovo. Lze i ze sterilovaného kopru. Maso viz Rajská.

Guláš pravý
Vepřové či hovězí maso (100 g na hlavu), 2 kg cibule, sůl, mouka polohrubá, paprika sladká, pálivá, majoránka, pepř, česnek (gulášové koření v pytlíku, sádlo (olej)
Cibulku nadrobno nakrájenou orestujeme do sklovata s masem nakrájeným na kousky, zasypeme moukou a paprikou sladkou (dostatkem papriky). Chvíli restujeme, potom zalijeme vodou a vaříme, než maso změkne. Dochutíme ostatním kořením, osolíme a po odstavení přidáme nadrobno nakrájený česnek (česnek nevaříme, ztratí chuť). Podáváme s chlebem, knedlíkem, bramborem.

Guláš Svobodovic
Trocha masa nebo stačí i gulášová polévka Vitana, brambory, cuketa, papriky, fazolky, (prostě zelenina, co je v létě na zahrádce či na trhu k mání), cibule, česnek, sádlo (olej), sladká paprika, pálivá paprika, majoránka, pepř, sůl.
Orestujeme na sádle cibulku a maso (nebo bez něj), přidáme papriku, zeleninu a trochu vody a vaříme tak dlouho, aby změkla zelenina (nejčastěji nejdéle odolávají brambory). Směs můžeme zahustit moukou, ale nemusíme, je-li zeleniny dostatek, případně část zeleniny rozemlít. Dochutíme a vzniklou směs podáváme s chlebem či brambory. Výhoda tohoto guláše je ta, že můžeme použít prakticky cokoliv ze zeleniny. Polévka se připravuje stejně, jen se výsledná směs nezahušťuje, popř. i zřeďuje.

Uzené kosti
Uzené kosti
Tento odstavec je jen na připomenutí, máme-li uzených kostí dostatek, tak po uvaření polévky je nenecháme hladovým krkům sníst, ale můžeme maso obrat a dát do guláše, fazolí, prostě je invenčně zařadit do některého jídla.

Grilování masa na roštu/pánvi – jednoduchý recept
Krkovice 150-200 g na hlavu, česnek a Worcesterová omáčka, sůl
Vepřová krkovice je nejlepší na grilování, pečení, smažení, není suchá. Maso nakrájíme na plátky cca 2 cm tlusté, nesolíme, zlehka orestujeme z obou stran, aby se maso zatáhlo, a pak doděláme s česnekem a Worcesterovou omáčkou, solíme nakonec. Grilujeme jen na uhlíkách, ne v plamenech a čmoudu!

Krkovice na roštu dle Romana Vaňka

Vepřová krkovice 150-200 g na hlavu, olivový olej na koupáníčko, česnek, rozmarýn, limetka, kus vepř. kůže na namazání roštu.

Maso nakrájíme na 2 prsty tlusté, necháme zahřát na pokojovou teplotu. Připravíme si koupáníčko – do olivového oleje dáme ideálně syrový rozmarýn, prolisovaný česnek a trochu nastrouhané limetkové kůry, zahřejeme na 40 °C (poznáme tak, že se začínají dělat bublinky), pak odstavíme a necháme vychladnout. Potom maso orestujeme 3,5 min z každé strany na roštu potřeném kusem vepř. kůže, aby se maso nepřichytilo. Hotové maso necháme cca 3 minuty z každé strany vykoupat, pak osolíme, lehce opepříme, nakapeme limetku a „maso chutná jako maso“!

Šašliky (špízy)

Maso (vepřové, hovězí, drůbeží), cibule, paprika zelená či lehce pálivá, slanina. Na marinádu olej, trocha bílého vína, paprika, kopr, anýz, pepř – něco může chybět

Maso nakrájíme na kostky a naložíme do marinády na 1 den. V polních podmínkách přes noc, nebo vůbec ne, ale tím se připravíme o chuťový zážitek. Potom napichujeme na špíz maso střídavě se slaninou, paprikou a cibulí. Rožníme. Podáváme s chlebem, křenem, kečupem, hořčicí, apod.

Ovar

Vepřová hlava, koleno, nožky, zelenina (mrkev, celer, petržel), sůl, křen, hořčice, strouhaná jablka do křenu

Hlavy, nožky a koleno (nebo jen něco z toho) očistíme a vcelku vaříme ve velkém hrnci se zeleninou v osolené vodě. Až je maso měkké, podáváme s chlebem a křenem či hořčicí. Zbylý vývar necháme vychladnout, z chladného zrosolovatělého vývaru odebereme sádlo a máme ovarovou polévku (můžeme přidat i vařené kroupy). Vepřové nožky jsou téměř zadarmo (20,- Kč/kg) a obsahují hojně kolagenu, který je vhodný na klouby. Ovar je zajímavý test dětí, které jej nikdy nejedly – vařící se vepřová hlava a nožky jsou pro někoho poněkud asociovány s prasetem více, než řízek.

Restovaná játra

Játra (vepřová, telecí, popř. hovězí) 150 g na hlavu, slanina, olej, (cibule)

Játra nakrájíme na plátky tak 1-1,5 cm tlusté a restujeme je na oleji, kde se zároveň restují i kousky špeku, popřípadě cibulky. Musíme vychytat chvíli, kdy játra nejsou syrová a také ještě ne kamenná. Podáváme nejlépe s bramborem. Solíme zásadně až hotová na talíři, jinak ztvrdnou, neděláme na moc prudkém ohni!

Šneci po Otavsku

571 šneků (na tábor), paprika, pepř, majoránka, cibule, česnek či jiné koření, sůl, chléb

Ulovíme šneky, které opláchneme pod hradem Rabí v tekoucí vodě. Přivedeme k varu vodu ve velkém hrnci. Šneky vhodíme do horké vody. Krátce povaříme, šneky slijeme a ochladíme studenou vodou. Po té je vyndáme z ulit a nůžkami z lékárničky jim odstřihneme útrobní vak. Zbylou svalnatou nohu nakrájíme nadrobno, přidáme

koření a dusíme s kořením doměkka. Podáváme s chlebem jako paštiku a neopomeneme okrášlit svítkem petrželky či čerstvé cibulky.

Karbanátky
Mleté maso 130 g na hlavu (nejlépe vepřové a hovězí 1:1), cibule, majoránka, olej, česnek, sůl, ostatní koření, mouka, žemle (hořčice, křen, kečup)
Maso mleté rozmícháme s cibulí, kořením, solí a žemlí tak, abychom byli schopni utvořit karbanátky. Tyto smažíme na oleji. Podáváme nejlépe s bramborem a nezapomeneme přikoupit kyselé okurky či jinou oblohu. Žemli můžeme vynechat. Neděláme na Kornu, protože pak barák týden smrdí.

Kapustové karbanátky
Místo masa či jeho části použijeme spařenou kapustu nebo zelí, příprava viz Karbanátky

Bezmasá jídla a jedlé přírodniny

Smažený sýr
Sýr Eidam (nebo Niva, Hermelín či syrečky) 100 g na hlavu, vejce, mouka, strouhanka, sůl, olej, příloha – např. brambory.
Sýr nakrájíme na plátky as 1 cm tlusté, tyto ještě na poloviny možno rozkrájeti. Obrátíme v mouce, vejci rozmíchaném se solí a obalíme ve strouhance. Po té smažíme. Nezapomeneme na zeleninu a možná také tatarskou omáčku (viz brambory s tatarkou na str. 12), kečup atd.

Fazole na běžný způsob (totéž možno i s ostatními luštěninami)
Fazole (cca 80 g na hlavu), špek či uzené maso, koření – kmín, paprika, provensálské, tymián, bazalka, saturejka atd., olej, okurka, česnek, cibule
Fazole necháme máčet tak 8 hodin (dobu můžeme zkrátit máčením v teplé vodě), potom fazole vaříme v dostatku nové (!) vody doměkka (máčením se z fazolí vylouhují glykosidy, které způsobují ono pověstné nadýmání, vařením v původní vodě bychom se jich nezbavili, také pomáhá vaření se saturejkou či rozmarýnem na odstranění těchto prdotvorných sloučenin), vodu nesléváme, jinak směs bude dusivá. Po dovaření přidáme vedle připravenou orestovanou cibuli s masem či slaninou a zamícháme do fazolí. Přisolíme, přikořeníme a podáváme. Je-li směs suchá, dolijeme vodu, mléko, popř. trochu oleje.

Ruský salát (originální hotelová verze)
Ruský salát sem přidáváme zejména proto, že poměr jeho složek a možnosti úprav jsou nezměrné, tudíž velmi invenční. Abychom názvu učinili zadost, podáváme úplný recept tak, jak je salát podáván v předních podnicích Moskvy a Petrohradu.
Na čtyři porce: 400-500 g vařených brambor, 250-300 g libového pečeného hovězího nebo vepřového, 2 vejce, 1 oloupané jablko, 2 solené okurky, 1 vykuchaný sleď (předtím naložený v mléce), 250 g vařené řepy nakrájené na kostičky. Omáčka: 125 g smetany, 1 polévková lžíce strouhaného křenu, 2 polévkové lžíce octa, 1 kávová lžička

hořčice, 4 polévkové lžíce nadrobno nakrájené zelené petrželky a trochu kopru. Příloha (nahoru): 4 lístky zeleného salátu, 1-2 rajčata, 1 vařené vejce, několik kousků okurky.
Brambory nařežeme na středně velké kostky, a maso, jablko, okurky a sledě (sleď bývá nasolen) na malé kostičky. Vejce nakrájíme také. Promícháme všechny komponenty omáčky, rozmixujeme v ruce a necháme odležet. Potom smícháme omáčku s ostatním a klademe na misky, kde jsme předtím položili list salátu. Okrášlíme rajčaty, na čtvrtiny nakrájeným vejcem a okurkou.
Toto se podává v Stroganovském paláci nedaleko Něvského prospektu v Petrohradě. Nedaleko od jedné malé říčky v tajze na Urale jsem jedl jinou versi, která spočívá v konzervě sardinek, vařené rýži, majonéze, strouhanému sýru a vejci. Vše promícháme. Taky dobré a rychlé.

„Bolševickej salát“
Brambory (100 g na hlavu), červená řepa (1 bulva na 4-5 lidí), filety z treskovitých ryb či sledě nebo slanečka (80-100 g na hlavu), sůl, majolka, smetana, (bílý jogurt), vejce (1/2 na hlavu)
Jelikož nevím, jak se přesně toto jídlo jmenuje, uvádím ho pod názvem, který vcelku spontánně obdrželo u Albatrosů. Pochází od Ludmily Konorevy z Belgarodské oblasti z jihu Ruska.
Nejprve nasolíme ryby (nejlépe se hodí mražené očištěné filety z ryb – slanečky nesolíme) a necháme je několik hodin. Uvaříme brambory, řepu nakrájíme na plátky a také uvaříme. Vejce uvaříme natvrdo. Salát připravujeme tak, že do mísy prokládáme (ode dna) žďuchaný brambor, kousky slanečka, řepu, a zaléváme (potíráme) majolkou a smetanou. Vždy po několika vrstvách posypeme strouhaným vajcem natvrdo. Nakonec posypeme zbytkem strouhaných vajec a podáváme studené – odkrajujeme.

Palačinky (10 osob)
Mouka (necelé kilo), 3-4 vejce, mléko (1,5-2 l), špetka soli, cukr, tuk na smažení, skořice, marmeláda, tvaroh, kakao
Vhoď do kuthanu as tři čtvrtiny prosáté mouky, přidej vejce, špetku soli a mléko. Potom směs šlehej, přidávajíc mouku tak, aby ti vzniklo vláčné tekuté těsto, to se musí samovolně rozlíti na pánvi (jinak si vyrobíš hutné pryžáky). Potom smaž na palačníku na rozpálené plotně po obou stranách. Není-li těsta dostatek, dodáním mléka, mouky, a jednoho vejce těsto dodělej. Máš-li zásobu jablek, oloupané je na plátky v těstě namáčej a smažíc župan jim připrav. Podávej se skořicí, kterou si dříve tloučkem roztloukla v moždíři, též kakao a povidlí hodí se. Je-li v hospodářství či na trhu k mání čerstvý tvaroh, tož ho v troše mléka a cukru s přidáním vanilky a kůry citronové našlehej a hotové amolety přikrášli!

Lívance
Těsto jak na palačinky vyrob, jen sody či prášku do pečiva trochu přidej a ovesné vločky zamíchej, a v lívanečníku připrav. Namáčej ve směsi tlučené skořice a pískového cukru.

Vdolečky bavorské
1 kg mouky, 40 g droždí, cukr, 2 vejce, 300 ml mléka (vody), 80 g tuku, tvaroh, povidla a jiný garnýr.
Do mouky vmícháme rozehřátý tuk, droždí naběhlé v mléce a cukru, vejce a vyrobíme vláčné těsto, které vykynouti ponecháme na teplém místě čistou utěrkou přikryté. Poté jej rozválíme a formičkou či lžící kousky vykrajujeme, kteréžto na rozpáleném oleji do zlatova smažíme.
Přidáme příloh dle chuti.

Topinky s vejci
Chleba v jakémkoliv stavu bez plísně, vejce a invenční doplňky, olej na smažení (majolka, cibule, kečup, cibule)
Chleba nakrájíme na rovné (!) plátky a namočený v rozšlehaném vejci smažíme lehce po obou stranách. 4 krajíce i Cvrčka s Rozenem zasytí.

Kosmatice
Kosmatice je jídlo sezónní, jarní až raně letní, kdy kvetou bezy.
Květy bezu černého, vejce, strouhanka, olej, (sůl, paprika, pepř, kmín), příloha (brambory, chleba apod.)
Květy nejdelších stopek zbavíme a potom jako řízky připravujeme. Na sádle lepší, s paprikou či jinou pikanterií chutné. Levné jídlo, jen mít dostatek vajec a strouhanky – ale to se dá většinou i vyžebrat v okolních obcích.

Houby
Houby jsou pochutinou výbornou, jen je potřeba dodržet několik zásad:
- sbírat jen to, o čem jsme stoprocentně přesvědčeni, že je jedlé,
- ze zapařených hub nám může být pěkně zle,
- červi jsou vítanou lehce stravitelnou bílkovinou v jinak skoro nestravitelné hmotě hub.

Houby můžeme jíst **syrové** (suchohřib hnědý, hřib smrkový, hřib dubový, holubinky, ryzce – pozor, většina tzv. modráků, kovářů a jiných vzácnějších hřibů je **za syrova jedovatá**), **smažit jako smaženici** (špek či jiný zdroj oleje, sůl, vejce), v krizi lze dělat **houby na vodě** se solí. Vynikající pochoutkou jsou **bedly na česneku** (do jásen (lupenů) vetřeme česnek a smažíme na špeku či sádle či oleji), **václavky či ryzce na špeku** (václavky musíme řádně propéct, jinak jsou lehce jedovaté), vařit jako **houbovou omáčku** (nakrájené houby podusíme s cibulkou, bobkovým listem, pepřem, kmínem a novým kořením, přidáme smetanu, popř. zahustíme moukou a vytvoříme omáčku. Na závěr přidáme česnek). **Houby jako řízky**, zejména mladé hřiby, holubinky a růžovky jsou výtečné (vajíčko, strouhanka, olej). Možností je mnoho. V polévce se neztratí.

Vejce
Vejce, invence
Vařit, smažit, míchat atd.

Knedlíky a placky všeho druhu, chleba

Ovocné knedlíky tvarohové
Na tábor: 4 kg mouky, 20 tvarohů měkkých, 3 másla, 10-12 vajec, cukr, cukr moučka, trocha soli, ovoce do knedlíků.
Druhá varianta:1 tvaroh na 2 osoby, mouka (tvaroh a mouka 1:1 objemově), vejce může chybět nebo jen třetinu množství.
Rozšleháme vejce s 2 másly a 15 tvarohy (5 tvarohů si necháme na polití) a špetkou soli a přidáváme za stálého hnětení mouku, max. 3 kg, až vyvineme těsto, které má tvarohovou chuť, není zemitě moučné a dá se z něj utvořit knedlík, aniž by se celé přilepilo na ruce. Jinak dále kombinujeme suroviny, než je to pravé ořechové. Je-li moc suché, nedají se knedlíky zabalit, je-li mokré, lepí se všade. Nezapomeneme, že suroviny (tvaroh, máslo) jsou i na knedlíky hotové. Potom knedlíky balíme s ovocem. Balíme pečlivě, jinak se rozvaří! Je-li ovoce mokré, prosypeme ho moukou. Knedlíky vaříme v horké vodě, lehce osolené (malinko!!), než vyplavou a i tak je radši ochutnáme. Nemícháme je moc, jinak vznikne polívka.
Mezi vařením připravíme tvaroh – rozmícháme zbylé tvarohy s mlékem a cukrem/medem na správnou konzistenci. Knedlíky balíme co nejtenčím těstem a ovoce koupíme či jinak seženeme dostatek.

Kynuté knedlíky varianta Hron
Mouka 4 kg, droždí, mléko, cukr, sůl, ovoce a invence
V teplém mléce či teplé vodě s cukrem necháme rozjet droždí (pozor, aby ho děti všechno nesnědly, jinak je větry neminou) a vmícháme ho do těsta, které se připraví z mouky a vody, aby mělo těstovitý charakter. Potom necháme kynout a věnujeme se ovoci. Pozor, těsto nakyne velmi rychle (v teple) a máme co dělat, abychom moruše zabalili v exponenciální fázi kvasinkového růstu a neměli poslední těsto ve fázi odumírací, neboli již poněkud splasklé. Knedle vaříme ve vodě a zkoušíme špejlí nebo ochutnáním. Ochucujeme vším, co vhodného po ruce máme. Dáme-li droždí moc, knedlíky se rozplynou a máme drožďovou polévku.

Kynuté knedlíky varianta Sázava
Mouka 4 kg, mléko, 10 vajec, droždí, cukr, sůl, ovoce a invence
Těsto se vyvíjí podobně jako v předchozím případě, jen místo části vody se dá mléko a přidají se vejce.

Knedlíky houskové a bramborové
Těsto jako na kynuté ovocné knedlíky, jen do něj přidáme housky či žďuchané brambory. Nezapomeneme na vejce, droždí a sůl. Do bramborových knedlíků stačí prášek do pečiva. Vaříme v osolené vodě, uvařenost hlídáme špejlí – dokud se těsto lepí na špejli, není uvařeno.

Strouhankové placky
Pozor, toto je jedno z nejinvenčnějších jídel, použijeme strouhanku, olej, kopr a vejce a jedem, smažíme na oleji!

Expediční Jindrovy placky
0,5 kg celozrnné mouky, 200 g tuku, větší miska nadrcených vlašských ořechů, 100 g sezamových semínek, 1 vejce, 1 prášek do pečiva, malinko mléka
Směs smícháme do těsta, potom můžeme lehounce přidat mléka a mouky. Z množství vytvoříme 12 épaissních placek, které pečeme v předehřáté troubě. Pozor, pečeme-li příliš dlouho (dozlatova), sezamová semínka zhořknou. Hodí se samotné, k slaným i sladkým jídlům. Lépe balit do papíru než do hadříku, neb v hadříku přeberou jeho šmak.

Bramboráky
Brambory (7 kg na tábor), mouka (2 kg na tábor), sůl, majoránka, česnek, pepř, vejce (10 ks na tábor), olej na smažení
Brambory nastrouháme, přidáme vajíčko a mouku tak, aby těsto bylo nehutné, přidáme sůl, majoránku, trochu pepře a smažíme na oleji.

Žitný kváskový chleba
Množství na 1 kg bochník: žitná mouka chlebová 800 g, pšeničná mouka chlebová/pšeničná hladká 200 g, rozjetý kvásek, 1 plná polévková lžíce soli, 2 polévkové lžíce drceného kmínu, (kmín, slunečnicová semínka, sezam, len – na posypání nebo do těsta dle preferencí).
Smícháme mouku s kmínem a solí, přidáme 250 ml vody s rozmíchaným kváskem a hněteme. Budeme-li dělat chleba do formy, těsto uhněteme řidší, budeme-li tvořit bochník, těsto by mělo být tak husté, aby drželo bochníkový tvar a neroztékalo se (kdyžtak přidáme mouku). Hotové těsto dáme do formy na chleba, nebo bochník pomoučíme, aby se nepřilepil do ošatky, a necháme kynout v teple (20 stupňů) a přikryjeme utěrkou. Po vykynutí (záleží na kvásku, teplotě, atp. – tj. 2-6 hodin) pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů 23 minut, pak svrchu potřeme vodou pomocí mašlovačky (nebo ještě před pečením chrstneme na rozpálené dno trouby cca 40 ml vody), teplotu zmírníme na 150 stupňů a pečeme (kontrolujeme) ještě zhruba půl hodiny. Druhá možnost (kterou někteří zavrhují kvůli teplotě degradující mouku) je 25 min 250 stupňů, pak bez potírání vodou).

Ryby na táboře – základní zásady

Ryba je nejen chutný, ale také zdravý invenční doplněk. Platí několik zásad pro přípravu. Především, téměř každá ryba je dobrá pečená na másle s kmínem či bylinkami. Za další, z ryby je dobrá polévka, z velké ryby řízky, na ohni pečená makrela (načesnekovaná a nasolená zevnitř, pečeme pomalu, jinak je uvnitř syrová) je velmi příjemná změna po horách mastných umělých špekáčků. Šopský salát s tuňákem je velmi oblíbenou stravou na táboře. Chceme-li např. u kapra použít i

vnitřnosti, což lze jedině doporučit, dáme pozor, abychom opatrně vypreparovali žlučový váček. Vyteče-li žluč do vnitřností, jsou pak tyto hořké a nikterak chutné.

Minutky z Makra

Minutky z Makra jsou speciální invenční jídla, kdy kombinujeme většinou obrovská cateringová balení s jinými obrovskými baleními. Patří mezi ně např. zmrzlinové sladké kornouty s jogurtem, jogurt s vločkami atp.

Dodatek 1 – expediční strava.

Na akcích, kdy si všechno vlečeme na zádech, většinou stravu redukujeme na brkaše, jumjumky, polívky, omáčky, vločky, panely apod. Jelikož jsou mezi potenciálními čtenáři i začátečníci, letmo se dotkneme i této problematiky.
V dnešní době není problém koupit leccos instantního, zásada je, aby to bylo co nejlevnější, nejlehčí, hodně vydatné a zanechávalo to co nejméně odpadu. Ideální jsou: (v závorkách je uvedeno množství na osobu na jedno jídlo) – bramborová kaše v prášku (1 pytlík), čínské polévky (1 ks), vločky (100 g), rozinky, křížaly, oříšky (na posílení – rychlá energie), polévky pytlíkové (na polovinu uváděných osob), suché klobásy a trvanlivé salámy (do brkaše, samotné), puding (1 na osobu a mléko), popř. krupice trochu, určitě česnek (hlavička na osobu a 14 dní), cibule (3 ks spíš menších – méně hnijí), syrová paprika výrazně zlepší chuť polévek a omáček, Vitacit, Tang – rozpustné ochucovadlo vody (dobrý je místo toho čerstvý citron – Mexiko, Španělsko, atp.), eidam (250 g, dlouho nevydrží), čaj, cukr (stačí 150 g), sůl (80 g na 4 osoby na týden asi tak), směsi koření – pozor, bez glutamátu (E 621) a neměla by být moc ostrá. Haldovi doporučují sádlo škvařené v malé petlahvi, většinou bereme 1 bochník chleba na osobu. Stravy beru tolik, kolik je jídel a 3 odečtu (když nejsem na severním pólu), vždycky to vyjde (domorodci apod.).
Polévky v sáčku jsou vhodné – dají se doplnit houbami a jinými doplňky, zkazitelné potraviny brát s mírou.

Pemikan

Pemikan je v zásadě směs pejska a kočičky, která obsahuje hodně kalorií, je suchá, lehká a dá se jíst jen tak či povařit. Původně je to strava eskymáků a amerických indiánů ze severu, pemikanů je mnoho druhů (v USA je ke koupi několik typů z masa, bez masa apod.) My jsme pemikan vyráběli z mnoha surovin, které jsme zhomogenisovali na hmotu, která není ani dusivě suchá, ani mokrá (těžká). Nejčastěji jsou dvě verze – sladká a slaná. Na DAL a jiné expediční zimní akce výborné.
Sladká verze: vločky, med, sušené mléko, křížaly, rozinky, sušené meruňky, sušené švestky – dobré pro udržení netuhé stolice při zimních výpravách, oříšky, trochu cukru, vanilkový cukr, čokoládu, trocha pudinku v prášku. Toto jsme ve velkém hrnci umíchali a vytvořili velkou kouli, kterou jsme převáželi ve dvou igelitkách.

Slaná: sušené maso hovězí (sušili jsme na kamnech), brkaše v prášku, sušená mrkev, sušený šmitlik, sušený kopr, trochu soli, (nebo sušenou mraženou směs z obchodu)

sušené mléko. Slaná verze není tak populární, nakonec stejně vyjídáme jen maso a mrkev....

Na čem vařit a vařiče

Vařit se dá na ohni, který je nejlevnější, ale:

- je vidět,
- není ho všude možné rozdělat,
- čoudí na ešus,
- není to vždy nejrychlejší,
- zanechává alespoň nějakou stopu.

Proto v některých případech mnoho lidí upřednostňuje vařiče. Vařič na tuhý líh pominu, protože strašně smrdí a stejně to trvá hodiny, než se něco uvaří.
Hlavní dvě skupiny jsou vařiče plynové (nejčastěji na kartuše) a benzínové (nebo lihové). Výhodou plynových vařičů jsou:

- snadná přeprava,
- rychlost varu,
- pohodlnost obsluhy,
- nízká pořizovací cena.

Nevýhodou jsou zejména:

- kartuše nesmí do letadla,
- poloprázdné kartuše se často za mrazu chovají jako prázdné,
- relativně drahý provoz
- na mnoha místech na světě není možné sehnat kartuše.

Hlavními výhodami benzinových vařičů jsou:

- levné palivo,
- výkon,
- v poměru ke kartuši palivo má menší objem,
- palivo se dá sehnat prakticky všude (pozor na Valencii, Katalánii, zjistěte si přesný název technického benzinu v řeči země, kam jedete! – technický benzin = white gas, naphta, gasoleina bianca, technický benzin, ale ne všude tomu rozumějí)
- PET lahve s benzínem nejsou k rozpoznání ve skeneru od lahví – ale pozor, některá letiště již mají čidla i na zabalené hořlaviny. Vařič nesmí ani trochu smrdět benzínem (2014 – na Ruzyni se kontroluje pachovou zkouškou personálem)
- dobře slouží i v zimě a ve vyšších nadmořských výškách.

Nevýhodou jsou:

- relativně vysoká pořizovací cena
- větší hmotnost oproti plynovému
- mírně časově náročnější na rozdělání
- nutná častější údržba
- větší hlučnost (v hotelovém pokoji)
- může být dnes problém s přepravou paliva v letadle (viz výše).

Na trhu u plynových vařičů převládají výrobky tuzemské firmy Var či ze zahraničních Coleman a Camping Gaz. U benzínových vařičů pak výrobky firem MSR, Primus, v poslední době i Coleman. Pozor na MSR, jejich pumpy k vařičům, vyráběné z plastů, jsou velmi křehké a často se píst vytrhne – v tomto ohledu je Primus lepší, jeho pumpy jsou kovové. Ruské šmely jsou výborné, i když hmotnější, dlouho vydrží, v Rusku se stále dají sehnat, i když už nejsou tak levné.

Dodatek 2 – bezinková šťáva.

Bezinková šťáva

Květ bezu černého (5 květů na litr), cukr (1-1,3 kg na litr), kyselina citrónová (jablečná, vinná), lahve vysterilizované nebo vypláchlé lihem.

Bezinková šťáva je výborný mok, je cca 2 x levnější než kupované sirupy a také je bez konzervantů, protože nejsou potřeba. Na 1 l šťávy potřebujeme 5 květů bezu černého, 1-1,3 kg cukru a trochu kyseliny citrónové (nebo jablečné či vinné – jsou aromatičtější a jemnější). Převaříme vodu, pak ji odstavíme a do vychladlé dáme květy, necháme je přes noc máčet, ráno šťávu scedíme, přidáme cukr, zahřejeme, aby se cukr rozpustil (skoro k varu), přidáme kyselinu (tolik, aby chuť nebyla mdle sladká, ale příjemná) a vlijeme za varu (!) do předem připravených lahví. My to děláme tak, že PET láhve máme v kýblu se studenou vodou a hned po nalití je uzavřeme, aby se nezdeformovaly. Přidáme-li málo cukru či kyseliny, šťáva začne po čase kvasit, pak ji musíme rychle spotřebovat.

V zásadě všechny šťávy připravujeme stejně – surovina, voda, cukr a kyselina citrónová, která funguje jako antioxidant, okyselovadlo a částečně šťávu konzervuje, aby nezkvasila hned.

SLOVO ZÁVĚREM

Ani třetí vydání není vyčerpávající, leccos zde chybí, ale měli jsme na mysli zejména táborovou kuchyni Albatrosů a v tom snad naše malá příručka bude vodítkem. Věříme, že i toto dílko přispěje ke všeobecné vzdělanosti v umění nikoliv pouze trapně kulinářském, ale komplexně vařebním, čímž rozumíme celkové zajištění stravy pro rozličné skupiny hladových krků. Prosíme vážené PT. čtenáře, aby nám připomínky a upozornění na případné chyby posílali na email cednik@email.cz.

VAŠE RECEPTY

Všechna práva vyhrazena.
© David Cedník Svoboda 2005-2014