



*Рівно 10 років тому під час ЮМПЗ 2002 у Свіржі відбулася перша зустріч Буриверх з діаспори та зацікавлених пластунок з України. Зацікавлення стрімко переросло у стійкий інтерес, тож не дивно, що ця ЮМПЗ збігається з 10-літтям створення осередка куреня УСП ч.6 «Буриверхи» в Україні. Намагаючись бути дещо нетрадиційними, ми вирішили з нагоди свого ювілею не чекати подарунків, а самим подарувати щось Пласту.*

*Але за яку тему не візьмись - про неї вже давно сказали інші курені. Тривалі роздуми нашітовхнули нас на ідею взятися за справу, без якої не мине жоден табір. Ці навички потрібні пластунам і вдома, а при творенні власної родини пластунки ніяк не оминуть практикування згаданих вмінь. Тема, яка часто стає технічним виконанням, а може стати поштовхом до творчості та вправлення доброї гадки (особливо на першихпорах).*

*Поговоримо про ... куховарення.*

*І не тільки про технічну сторону приготування їжі, але й як не пересолити, не дати підгоріти, встигнути приготувати, а ще щоб всім вистачило, щоб їжа була смачною та різноманітною. Одним словом, як вийти переможцем з таборової кухні, відчуваючи, що покладене завдання виконане на відмінно.*

*Напевно, частина наших порад відрізнятиметься від класичних кулінарних підручників. Але перш за все, ми хотіли викласти свій досвід, здобутий на таборових та звичайних кухнях у різних містах України.*

## Це видання присвячуємо...

**...організації Пласт**, котра виховувала і загартовувала нас, дала багато нагод стати кращими і навчила робити все, що в нашій силі, щоб допомагати іншим...

**... засновницям куреня «Буриверхи»**, які мали велику Ідею та пронесли її крізь непрості роки, зберігши і передавши нам в Україну...

**... усім виховникам та зв'язковим УПЮ**, котрі не шкодують своїх сил та часу для того, щоб навчити юнацтво жити цікавіше та використовувати кожен день свого життя для навчання чомусь новому...

**... усім таборовим кухарям**, котрим випала честь працювати для своїх друзів з дзвінками казанами біля справжнього живого вогню...

---

**Автор ідеї та упорядник:** Катерина Яковчук-Бесараб

**Над книжкою працювали:** Юлія Пристай, Оля Юрчишин, Ганна Жук, Люба Пікулик, Наталя Карабин, Оксана Савчук, Ірина Миронова.

**Дизайн та верстка:** Олеся Божко

Дякуємо нашим друзям Катерині Лінчевській (професійному лікарю) та Кості Яковчуку-Бесарабу (мандрівнику-таборовику з великим досвідом) за допомогу в підготовці матеріалів.

## ЗМІСТ

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Заповіді пластового кухаря .....                 | 4  |
| Розрахунок кількості продуктів.....              | 6  |
| Зроби куховарення частиною програми табору ..... | 13 |
| Для чого кухарю вміти думати? .....              | 13 |
| Заготівля дров та вогонь .....                   | 16 |
| Каша. Вищий пілотаж .....                        | 17 |
| Кухонне приладдя .....                           | 20 |
| Облаштування кухні .....                         | 23 |
| Зберігання продуктів .....                       | 28 |
| Дотримання чистоти на кухні .....                | 30 |
| Харчування на мандрівці .....                    | 33 |
| Традиції при їжі .....                           | 35 |
| ПМД на кухні .....                               | 37 |
| Десерти на таборах .....                         | 40 |
| 10 корисних «щоб» .....                          | 45 |
| Куховарські ігри.....                            | 46 |
| Граблі, на які не варто наступати вдруге .....   | 53 |

Гадаємо, більшість з нас, вперше переступивши мотузок, урочисто названий огородженням таборової кухні, відчували певний страх та хвилювання. Ще б пак, таборовий кухар має якусь годину на свої кулінарні чаклування до того, як зустрінеться з лавою голодних таборовиків. Простягаючи миску для отримання своєї каші чи борщу, вони довіряють черговим своє життя та здоров'я (звучить пафосно, але ж це правда), сподіваються на смачну їжу, яка дасть сили на активне таборування. Перш за все, зверніть увагу на пропоновані тези.

## Заповіді пластового кухаря

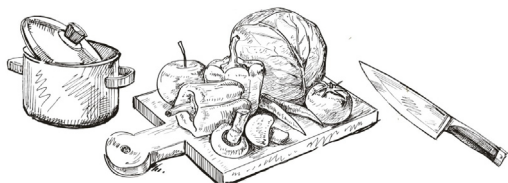
### • *Зручна кухня*

Дуже важливо, наскільки зручно почувається кухар на своєму робочому місці. Чи можна швидко і з задоволенням готувати їжу, якщо усі ножі ледве ріжуть (або взагалі важко зрозуміти, і куди вони поділися після попереднього готування?), чергові постійно перечіпаються один об одного, рухаючись до вогнища, ями для відпадків чи столу роздачі харчів? Усі складові таборової кухні мають бути зручно розміщені, а приладдя - бути належної якості та чистоти.

### • *Впевненість кухаря*

Запам'ятай, що кожній назві страви відповідає кілька способів приготування. І жоден з них не є «правильним». Якщо хтось критикуватиме твій суп чи салат, просто впевнено і з посмішкою скажи, що це ТВОЇЙ рецепт приготування страви Х. Нехай таборовики знають, що їхній кухар знається на своїй справі. Але повернувшись із табору, почитай традиційніші рецепти страв. Кухар має бути впевненим перш за все у тому, що їжа безпечна для шлунків і її всім вистачить.

### • *Правильний розрахунок кількості продуктів*



Ситі таборовики – задоволені таборовики. А задоволені – значить не помітили, що картопля трошечки не доварилася, а чай-

був дещо замічним. Разом з тим, якщо весь табір пообідав, а в ка

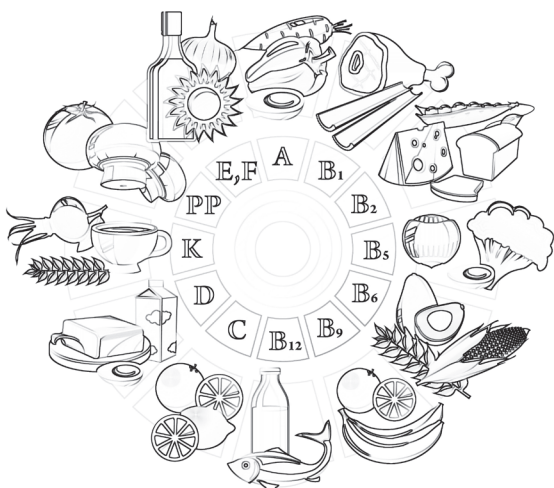
занах ще повно їжі, це дуже неощадно. Як правильно розрахувати кількість харчів для свого куреня, шукай в цій книжці.

### ● *Ставлення до невдач*

Чергування на таборовій кухні – дуже гарна нагода практикувати добру гадку. Як би чергові не хотіли зробити все ідеально, їм може трапитися багато випробувань. Усі дрова вимокли під дощем (бо їх вчасно не заготували і не накрили цератою), в неприкритий казан напало сміття, комусь суп здався пересоленим і він голосно поділився своїм враженням з усіма таборовиками. Не варто засмучуватися. Краще робити висновки і розуміти, що ця ситуація тільки підвищила вашу кухарську вправність. Окрема порада до проводу табору: плекайте в таборовиках доброзичливе ставлення до своїх друзів, які цілий день працювали в кухні, і не толеруйте образливої критики. Переконавшись, що юнацтво розуміє наслідки своєї необережності та відтепер пильно стежитиме, щоб такого більше не трапилося, переведіть усе в жарт. Адже пластування неможливе без братерської підтримки та доброї гадки.

### ● *Якість продуктів*

За якість закуплених продуктів та їхнє відповідне зберігання відповідає таборовий інтендант. Але чергові теж мають багато нагод зробити їжу небезпечною для нагодованих таборовиків. А саме: зверніть увагу на місце, де набирається вода для приготування; час, протягом якого проварюється їжа; чистоту води, в якій



миється посуд (особливо - якісне промивання після використання миючих засобів).

Також будьте дуже обережні, якщо наважались докуповувати свіжі продукти у селян поблизу місця табору. Краще уникнути

сільської кулінарної екзотики, ніж додати клопоту таборовому лікарю.

### ● *Розподіл обов'язків*

Зазвичай на таборовій кухні одночасно працює 4-6 чергових. Правильний розподіл обов'язків дасть можливість впоратися швидко та якісно. Робота «дружним колективом» лише додасть клопоту. Уникайте принципу «варіння супу в кухні гуртожитку», коли кожен, хто зайшов в кухню, зазирає в каструлю та солить суп (напевно, його ще не солили?), в результаті в страві опиняється в 10 разів більше солі.

Найкраще, якщо кожен черговий відповідатиме за окрему ділянку (підтримання вогню, забезпечення водою, приготування кожної окремої страви тощо). Після закінчення чергування кожен може поділитися своїми враженнями про виконання певної роботи та дати поради. А разом гурток спланує, як організувати своє наступне чергування.

*Куховарення – це перш за все командна робота, де кожен черговий є частиною команди гуртка кухарів, а весь черговий гурток працює для табової спільноти.*

## Розрахунок кількості продуктів

З чого почати розрахунок харчів на табір? Перший раз буде пробний, а надалі, враховуючи досвід та помилки, ви витратите на це зовсім мало часу.

Крок 1. Складаємо перелік можливих страв.

Крок 2. Укладаємо меню на кожен день.

Крок 3. Розраховуємо кількість харчів на кожну страву.

Крок 4. Рахуємо загальну кількість харчів.

### **Крок 1. Складаємо перелік можливих страв.**

Молочні каші (на основі згущеного молока): вівсяна, манна, рисова, гречана, пшоняна, вермішель з молоком, м'ясо.

Супи: борщ, суп пшоняний, капуста, гороховий, зерністий, гречаний, з рисом.

Друга страва (з додаванням тушівки або рибних консервів):

рис, гречка, вермішель, пшенична каша.

Напої: чай (чорний або фруктовий), какао, кавовий напій (цикорій або ячмінний), компот (розведене варення), кисіль(з напівфабрикатів), сік (фасований у герметичну упаковку).

Салат: капуста, морква, огірки, цибуля, консервованний горох чи квасоля, помідори, зелень, оливки тощо.

Хлібобулочні вироби: хліб, канапки з паштетом, печиво, вафлі, сухарики.

## ***Крок 2. Укладаємо меню на кожен день.***

- не варто використовувати одну крупу/гарнір двічі на день (наприклад, якщо на сніданок готуємо манку, то на обід оберемо овочевий суп та рис, а на вечерю – вермішель);

- страви, які потребують більше інгредієнтів, які важче зберігати та коштують дорожче, плануйте декілька разів на табір для урізноманітнення меню (наприклад, кисіль можна приготувати декілька разів за табір, а чай - щодня);

- не варто зловживати напівфабрикатами та синтетичними продуктами, але іноді вони дуже економлять час (наприклад, вермішель швидкого приготування під час мандрівки).

Ось для прикладу меню, яке використовувалося на 10-денному курінному таборі юначок.

## **Меню**

### ***1 день***

| Сніданок | Обід                                                         | Підвечірок    | Вечеря                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------|
|          | Вермішель швидкого приготування<br>Хліб з паштетом<br>Компот | Печиво<br>Чай | Гречка з тушковкою<br>Салат з огірків та помідорів<br>Чай<br>Хліб |

### ***2 день***

| Сніданок                    | Обід                                                              | Підвечірок                         | Вечеря                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Вівсянка<br>Какао<br>Печиво | Пшоняний суп<br>Салат з капусти<br>Рис з тушковкою<br>Чай<br>Хліб | Печиво<br>Фруктовий чай<br>Шоколад | Макарони<br>Салат з консервами і цибулею, Хліб з варенням<br>Чай |

### 3 день

| Сніданок                          | Обід                                                 | Підвечірок    | Вечеря                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------|
| Манка<br>Хліб з варенням<br>Какао | Борщ<br>Гречка з тушівкою<br>Салат<br>Хліб<br>Компот | Печиво<br>Чай | Пшенична каша з тушівкою<br>Овочі<br>Хліб з паштетом<br>Чай |

### 4 день

| Сніданок                                    | Обід                                                                   | Підвечірок              | Вечеря                                          |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|
| Рис<br>молочний<br>Хліб з варенням<br>Какао | Суп з квасолею<br>пісний<br>Макарони з рибою<br>Хліб з паштетом<br>Чай | Печиво<br>Фруктовий чай | Гречка з тушівкою<br>Свіжі овочі<br>Хліб<br>Чай |

### 5 день

| Сніданок                             | Обід                                             | Підвечірок       | Вечеря                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------|
| Вівсянка з варенням<br>Хліб<br>Какао | Суп гороховий з тушівкою<br>Пшенична каша<br>Чай | Кисіль<br>Фрукти | Рис з рибою<br>Салат<br>Чай<br>Хліб |

### 6 день

| Сніданок                          | Обід                                     | Підвечірок                  | Вечеря                             |
|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| Манка<br>Хліб з варенням<br>Какао | Пшоняний суп<br>Гречка з тушівкою<br>Чай | Печиво<br>Компот<br>Шоколад | Макарони з тушівкою<br>Хліб<br>Чай |

### 7 день

| Сніданок                      | Обід                                   | Підвечірок       | Вечеря                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|
| Молочна гречана каша<br>Какао | Борщ<br>Рис з тушівкою<br>Овочі<br>Чай | Печиво<br>Компот | Пшенична каша з овочевими консервами<br>Хліб<br>Паштет<br>Чай |

## 8 день

| Сніданок                             | Обід                                                                 | Підвечірок              | Вечеря                                                    |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Вівсянка<br>Хліб з варенням<br>Какао | Суп з<br>макаронами і<br>квасолею<br>Гречка<br>Овочевий салат<br>Чай | Печиво<br>Фруктовий чай | Рис з тушковкою<br>Салат з огірків та<br>помідорів<br>Чай |

## 9 день

| Сніданок                          | Обід                                                       | Підвечірок    | Вечеря                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|
| Манка<br>Хліб з варенням<br>Какао | Гороховий суп<br>Пшенична<br>каша з<br>тушковкою<br>Компот | Печиво<br>Чай | Макарони з<br>рибою<br>Салат овочевий<br>Чай |

## 10 день

| Сніданок                               | Обід                                                     | Підвечірок    | Вечеря |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|--------|
| Рис молочний<br>Хліб з варенням<br>Чай | Борщ<br>Гречка з<br>тушковкою<br>Салат<br>Хліб<br>Компот | Печиво<br>Чай |        |

### Крок 3. Розраховуємо кількість харчів на кожен страву

Випишуємо всі найменування продуктів харчування, які вказані в меню, а також продукти, які не є назвами страв, але будуть потрібні. Це овочівсупи, масло, олія, сіль, цукор, приправи, овочі на салати.

Наприклад, борщ: капуста, картопля, морква, буряк, цибуля, тушівка, спеції, сіль, томатний соус.

Плануючи вперше, візьміть норми одноразового споживання продуктів харчування (в грамах) з розумного підручника, помножте на кількість таборовиків та округліть в більшу сторону.

**Наприклад:** 1 дівчина з'їдає порцію гречки з 70 грамів. На таборі буде 20 учасниць. Отже, на 1 вечерю потрібно зварити 1,5 кг гречаної крупи. 20 хлопцям потрібно буде близько 2 кг крупи.

Ця кількість може дещо коректуватися під час табору, оскільки на початку табору їсти хочеться менше, учасники ще не достатньо витрачають енергію, ще не надихались свіжого повітря, тому їжа може залишатись. А під кінець табору всім хотітиметься додайки.

Рахуємо, скільки разів використовуватиметься кожен продукт. Кількість деяких продуктів (сіль, олія тощо) важко вирахувати, тому тут допоможе досвід. Якщо табір стоїть далеко від населених пунктів і немає можливості докупити продукти в разі потреби, краще взяти ці продукти з запасом.

*А раптом знадобиться:*

*В одному тонкому стакані вміщується: 160 г борошна, 180 г манної крупи, 230 г рису, 200 г цукру, 220 г молока.*

*В одній столовій ложці вміщується: 25 г борошна, 30 г манної крупи, 25 г рису, 25 г цукру, 20 г молока і 30 г солі.*

### **Поради досвідченого інтенданта:**

- Тушівка додається до більшості страв для підвищення їх поживності. Проте пропорція відрізняється, для прикладу: до супу додаємо 0,5 банки, до обіднього гарніру 1,5 банки, до вечері в кашу додаємо 2 банки тушівки.
- Після додавання тушівки страва мусить деякий час пробути на вогні, щоб м'ясо проготувалося.
- Капусту до супів та салатів можна повністю закупити перед табором. А огірки та помідори - тільки на кілька перших днів, оскільки вони погано зберігаються. На подальші дні ці овочі можна купувати в найближчому селі. Так само чинимо з хлібом.
- Томатну пасту до борщу або каші краще купувати в герметичних паперових упаковках, а не в скляних банках.
- При виборі об'єму фасування продуктів (окрім круп) враховуйте, яка кількість вам потрібна на 1 раз. Деякі продукти у відкритій упаковці не можна зберігати без холодильника.

- Краще використовувати вермішель з твердих сортів пшениці. Вона не розварюється та має кращі поживні якості.
- До загального переліку врахуйте також продукти, які споживатимуться на ватрі (чай, шоколад, печиво).
- Перед тим, як закупити всі продукти для табору, відвідайте кілька великих магазинів та порівняйте ціни на потрібні вам продукти. Навіть при незначній різниці у вартості загальна сума за всі продукти може відчутно відрізнятись. Пластун ощадний і знайде, куди витратити заощаджені гроші!

#### ***Крок 4. Рахуємо загальну кількість харчів***

Ось приклад таблиці розрахунку харчів на табір з 25 учасниць (включаючи провід з 4 осіб). Для такого ж за чисельністю табору юнаків продуктів потрібно у 1,5-2 рази більше.

| Назва                                             | К-ть приготувань за табір | На 1 приготування, кг | Разом, кг | За 1кг, грн | Всього, грн |
|---------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------|-------------|-------------|
| Гречка для гарніру                                | 5                         | 1,5                   | 8         |             |             |
| Рис для гарніру                                   | 6                         | 1,5                   | 10        |             |             |
| Манка (молочна каша)                              | 4                         | 0,5                   | 2         |             |             |
| Вівсянка (молочна каша)                           | 4                         | 0,5                   | 2         |             |             |
| Пшенична крупа (для гарніру)                      | 4                         | 2                     | 8         |             |             |
| Пшоно (для супу)                                  | 2                         | 0,5                   | 1         |             |             |
| Тушівка (до каш та супу)                          |                           |                       | 16        |             |             |
| Рибні консерви (шпроти, сайра, скумбрія, сардина) | 15                        | 2 банки               | 30        |             |             |
| Томатна паста                                     | 2                         | 1 пачка               | 2 пачки   |             |             |

| Назва                           | К-ть приготувань за табір | На 1 приготування, кг | Разом, кг   | За 1кг, грн | Всього, грн |
|---------------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
| Згущівка                        | 9                         | 2 банки               | 18 банок    |             |             |
| Шоколад (100 г)                 | 10                        | 5                     | 50          |             |             |
| Ізюм (до молочної каші)         | 5                         | 0,2                   | 1           |             |             |
| Паштет печінковий               | 8                         | 2                     | 16          |             |             |
| Чай                             | 20                        | 0,1                   | 2           |             |             |
| Кисіль                          | 3                         | 10 пакетів            | 30 пакетів  |             |             |
| Сіль                            |                           |                       | 2           |             |             |
| Цукор                           |                           |                       | 7           |             |             |
| Олія                            |                           |                       | 2 л         |             |             |
| Печиво                          | 10                        | 2                     | 20          |             |             |
| Хліб                            | 20                        | 2,5 буханки           | 50 буханок  |             |             |
| Масло                           | 2                         | 1,5 пачки             | 3 пачки     |             |             |
| Вермішель швидкого приготування | 1                         | 25 пачок              | 25 пачок    |             |             |
| Сода                            |                           |                       | 0,2         |             |             |
| Макарони гребінці               | 10                        | 1                     | 10          |             |             |
| Вермішель дрібна до супу        | 4                         | 0,5                   | 2           |             |             |
| Сік 1,5л                        | 5                         | 2 упаковки            | 10 упаковок |             |             |
| Квасоля консервована            | 1                         | 2 банки               | 2 банки     |             |             |
| Баклажани консервовані          | 1                         | 2 банки               | 2 банки     |             |             |
| Всього:                         |                           |                       |             |             |             |

***Порахуйте!***

*Харчування має бути:*

**Безпечним** (уважно дивіться на термін придатності продуктів, особливо м'ясних та рибних консервів. Не женіться за низькою ціною, прочитайте склад продукту, наперед поцікавтесь «іміджем» виробника. Не використовуйте домашню м'ясну консервацію!

**Достатнім** (про розрахунок кількості читайте трохи вище)

**Різноманітним** (м'ясні та рибні консерви, крупи, овочі (також у сирому вигляді в салатах), чай, какао, молочні продукти (згущене молоко, масло), хліб, печиво, шоколад, сухофрукти, варення і т.д.)

## **Зроби куховарення частиною програми табору**

Куховарення може не тільки «забезпечити потребу в поживних речовинах» юнацтва, але й посилити програму табору чи підкреслити важливі для таборовиків події:

- традиційна страва, прив'язана до тематики табору (наприклад, козацький куліш);
- десерт з нагоди перейдення середини табору, дня народження таборовика, на честь переможців змагу тощо (рецепти нескладних десертів для табору читай в цій книжці);
- загальнотаборове куховарення (скажімо, ліплення вареників);
- таборова страва (вигадана таборовиками страва, яка готується тільки на таборі цього куреня і тільки на ватрі, її рецепт зберігається куренем в суворій таємниці).

## **Для чого кухарю вміти думати?**

Вправний кухар повинен не тільки знати рецепти та виконувати описані в книжках правила, але й самостійно оцінювати ситуацію та правильно планувати свої дії.

Повірте, деякі правила та стереотипи можна порушити без великої шкоди для якості страви, але часом зі значною економією часу. А час на таборовій кухні дуже важливий!

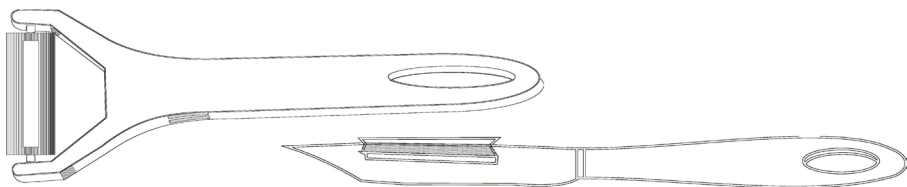
Отож, вчимося думати і приймати правильні рішення біля казана.

### **Проблема 1. Забув послідовність закидання овочів в суп.**

Не намагайтеся забувати напiane в книжці і робити тільки так.

Керуйтеся перш за все логікою. Окрім швидкості варіння кожного продукту важливим є також розмір нарізаних шматочків та для овочів – їхня «молодість». Спочатку кладемо в киплячу воду те, що твердіше (так створила природа) і крупніше нарізане (ну, так вже вийшло). Відповідно вкінці те, що м'якше та порізалось дрібніше. Молоді овочі варяться набагато швидше, ніж старі.

### **Проблема 2. Занадто багато часу йде на чищення та нарізання овочів.**



Якщо їдучи на табір ти боїшся, що не встигнеш підготувати овочі на велику кількість таборовиків, спробуй декілька способів підвищити свої вміння. Вправляй навички роботи з ножем та овочами вдома (мама буде тільки рада). Спробуй використання спеціального ножа для чищення овочів (при короткому тренуванні ти пришвидшиш час чищення овочів у декілька разів, до того ж цей ніж не дає відрізати шкірку занадто товсто). Таке придбання для курінного вираяду є виправданим!

### **Проблема 3. Скільки солі насипати?**

Перш за все запам'ятай, що сіль треба насипати лише ложкою, і в жодному разі не з пакета. Тримавши пакет солі над паруючим казаном, ти зволожиш сіль і вона злипнеться. А потім при найменшому нахилі пакету в суп полетить величезна грудка. Найпростіший спосіб уникнути пересолів на таборі – методом акуратної проби під час першого таборового чергування визначити, скільки ложок потрібно для супу (в казані саме такого об'єму), каші та салату. Мірну ложку для соління варто використовувати щоразу ту саму.

### *«Солоні поради»*

*\* Коли вариш гречку на гарнір, солі треба 2 чайні ложки (20г) на 1 кг крупи. На 1 кг рису потрібно – 3.5 чайні ложки солі*

*\* Горох і квасолу солять після того, як вони стануть м'якими. Інакше вони не розваряться*

*\* Щоб зберегти сіль сухою, без грудок, можна покласти впакунок трошки крохмалю або рисових зернят*

*\* Якщо кашу варять солодкою на молоці, а не на воді – солі кладуть вдвоє менше. Але кладуть! Це підкреслюватиме солодкість каші.*

*\* Якщо пересолили суп – додайте туди сиру картоплину, надзрізану на 4 частини (але не до кінця, щоб частини тримались між собою), ще раз доведіть суп до кипіння та зніміть з вогню. Не забудьте вийняти картоплину-рятівницю!*

### **Проблема 4. Готуємо строго по рецепту?**

Пам'ятай, що рецепти придумали такі ж люди, як ми з вами. То чому такі самі люди не можуть їх дещо змінити? Суворе дотримання рецепту дуже важливе при випіканні тіста (щось на зразок фізико-хімічної реакції), а все, що вариться, можна зробити дещо рідшим, густішим і т.д. Так, наприклад, дехто вважає, що суп неможливий без додавання м'яса або попереднього засмаження овочів на олії. А хтось любить саме так. Тому якщо ти чергуєш на кухні, перш за все забезпеч, щоб страва не була сирою, підгорілою чи пересоленою/засолодкою. Все решта - твої кулінарні секрети та експерименти.

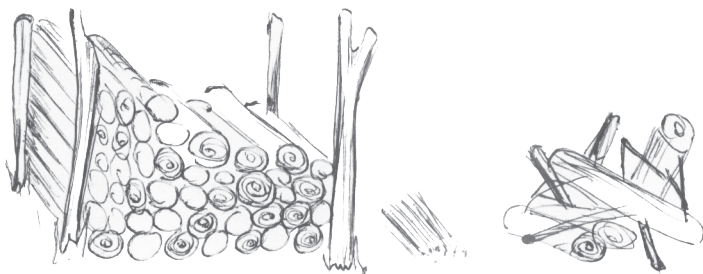
### **Проблема 5. Бачимо, що не встигаємо!**

Для того, щоб встигнути зробити все вчасно, розділи всі процеси в кухні на 2 групи. «Ті, що робить людина» (чищення та нарізання овочів, перемішування, зняття з вогню тощо) і «ті, що робляться самі» (закипання води, варіння овочів, настоювання чаю тощо). Плануйте послідовність свої дій так, щоб «запустивши» одну справу, ти спокійно робив іншу.

## Проблема 6: Як порізати цю цибулю?

Готуючи цибулю для супу варто нарізати її дрібно. Але недосвідченому кухарю, котрий ще й плаче над своїм об'єктом нарізки, це зробити непросто. Є хороший варіант: кинь цибулину до казана з супом цілою (звичайно, почистивши та обрізавши хвостик), а при завершенні варіння вийми. Зварений овоч віддасть рідині весь свій смак, але часу та сліз буде витрачено набагато менше.

## Заготівля дров та вогонь



Перед початком готування страв важливо, щоб дрова були наламані (нарубані, напиляні) на величину, яка не перевищує ширину ями для вогнища, та посорттовані на хмиз (зовсім тоненькі патички), дрова 1-3 см та 4-10 см товщиною. Це не якась естетична забаганка, а необхідність, якщо ми хочемо контролювати температуру під казанами (так, як коли варимо на газовій плиті). Коли дрова правильно заготовлені, чергові не вирачають час, щоб їх ламати, перш ніж підкласти у ватру, а тому більш легше підтримувати потрібну для готування температуру.

### *Для чого згодяться різні види дров:*

**Хмиз** для розпалу та коли хочемо різко підняти температуру у вогнищі (скажімо, треба закип'ятити воду чи висушити товсті дрова під час дощу).

**Дрова середньої товщини 1-3 см** для підтримки високого вогню.

**Товсті дрова 4-10 см** для розведення жару, який дає гаряче вугілля.

## Каша. Вищий пілотаж

Каші - це не тільки основна таборова страва, але й найбільший клопіт на таборовій кухні. Каша або недоварюється, або пригорає, або вилазить з казана. А скільки юнацьких ніг обпеклося при мішанні тієї каші, а скільки продуктивних таборових годин втрачено за відскрібанням підгорілих казанів... Тож що важливо пам'ятати, коли готуємо каші?

Всі без винятку каші слід варити на жарі. Щоб каші не пригоріли, юнацтво не обпекло ноги їх мішаючи, а ще - рис і гречка мають більше шансів залишитись розсипчатими.

### Порядок приготування страв

Візьмемо для прикладу обід, який складається з супу, каші та чаю. Зазвичай, чергові спочатку починають варити кашу та суп, а тоді чай, потім ще й гріють воду для миття посуду. Кашу та суп варять на великому вогнищі підкидаючи чимбільше тоненьких дров, і таким чином ризикуючи, що каша на дні пригорить, але зерна так і залишаються твердими всередині.

З досвіду нашого таборового куховарення ми пропонуємо наступний порядок дій:

**Крок 1.** Кип'ятимо воду в 3 казанах, розпаливши з хмизу вогонь та поступово підкладаючи все грубіші дрова, так, щоб коли закиплять три казани утворилось достатньо вугілля.

**Крок 2.** Затой час готуємо всі інгредієнти для супу (в першу чергу картоплю та капусту) та обов'язково відмірюємо необхідну кількість крупи для каші та промиваємо її. Готуємо сіль та олію

Для чого промивати крупи? В кожній крупі є дрібніші частинки, які надають каші клейкість, що негативно



позначається на якості готової страви. Промивання видаляє дрібні частинки, відповідно, зменшиться і в'язкість каші (ну і пісок не скрипить на зубах:)

| Вид крупи           | Пропорція<br>крупин до води<br>(молока) для<br>розсипчастої каші | Пропорція<br>крупин до води<br>для в'язкої каш | Час<br>варіння крупи             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|
| Гречка              | 1:2                                                              | 1:3                                            | 10-15 хв.                        |
| Рис                 | 1:2,5                                                            | 1:3,5                                          | від 20 хв.                       |
| Перловка            | 1:2,5                                                            | 1:4                                            | 10-15 хв.                        |
| Манна крупа         | 1:4                                                              | 1:6                                            | 5 хв.                            |
| Пшоно               | 1:5                                                              | 1:6                                            | 20-30 хв.                        |
| Геркулес            | 1:3,5                                                            | 1:4,5 або більше                               | 2-10 хв залежно<br>від виробника |
| Макарони або<br>вер | 1:6                                                              |                                                | читайте на<br>упаковці           |

**Крок 3.** Закипіла вода. Один казан знімаємо і запарюємо чай (чи варимо компот). Теплоємність води достатньо висока, тож пиття довго залишатиметься теплим, а ваші друзі у літній спекотний день будуть вам навіть вдячні, що не частуєте їх окропом.

**Крок 4.** З двох інших казанів надбираємо води так, щоб залишилась потрібна нам кількість води для супу та каші (пропорції різних видів крупи та води наведені нижче). Надлишок води нам знадобиться для двох речей - миття посуду та запас води для каші. Попри рекомендовані співвідношення крупи та води, різні сорти однієї і тієї ж крупи можуть вбирати воду по-різному.

**Крок 5.** Відмірюємо гарячу воду, всипаємо туди крупу та солимо. До всіх круп (окрім бобових) додаємо одразу 2-3 столові ложки олії (на 5л води), щоб не дати крупі злипнутися. До рису одразу можна додати засмажену цибулю, моркву та навіть тушівку. Перемішуємо (перший і останній раз).

**Крок 6.** Ставимо казан на вогнище, за допомогою невеликого оберемкухмизу доводимо до кипіння, а тоді накриваємо казан кришкою.

**Крок 7.** А тепер найголовніше - варимо кашу після кипіння

виключно на розжареному вугіллі і не розміщуємо. Приблизно за 20 хв варто заглянути під кришку і перевірити, чи досить в казані води. Якщо рідини над крупю немає, але зерна всередині ще тверді - додайте гарячої води. Каша потрохи буде доходити, а ви тим часом ви можете зайнятися іншими стравами.

І ось готова наша каша без жодного пригорання, а кухарі мали достатньо часу приготувати все інше. І навіть вода для миття посуду вже нагріта. Мрія, а не чергування!

### ***Поради про всяк випадок при варінні каші:***

- воду краще недолити, ніж перелити (якщо ви побачили, що вся вода випарувалася, а крупа недостатньо набухла при варінні, легко долити гарячої води (згодиться згаданий надлишок окропу);

- в жодному разі не доливайте холодну воду (точно тоді з каші пасочки зможете ліпити);

- якщо ви куштуєте готову кашу і розумієте, що таки забули її посолити: в кухлі гарячої води розведіть сіль та рівномірно влийте солону воду по всій площі казана і перемішайте кашу (нам ”ятаєте, ми з самого початку залишили собі запас киплячої води?)

- всипати крупу в казан слід знявши казан з вогню;

- бобові варто замочити завчасно у холодній воді, перед варінням замініть воду на чисту, сіль додайте, коли каша вже готова;

- еталоном для гречки і рису є розсипчата маса, для гороху, манки чи вівсянки – однорідна;

- пшоно вельми специфічна крупа, оскільки в кожному зернятку є маленьке поглиблення, де накопичується рослинна олія. При довгому зберіганні пшоно дає гіркий присмак. Тому цю крупу промивають холодною водою (для очищення від пилу та сміття) і гарячою водою (щоб загусла в заглибленні олія розігрілась і вимилась);

- щоб манна та кукурудзяна каша вийшли без грудочок, перед всипанням потрібно зняти підготовлений окріп з вогнища і хвилину зачекати, щоб зникли бульбашки кипіння. Тоненькою цівочкою всипайте крупу та постійно помішуйте 1-2 хв. Після того закрийте казан кришкою та поставте на вугілля доходити. Якщо жару забагато і каша починає знову

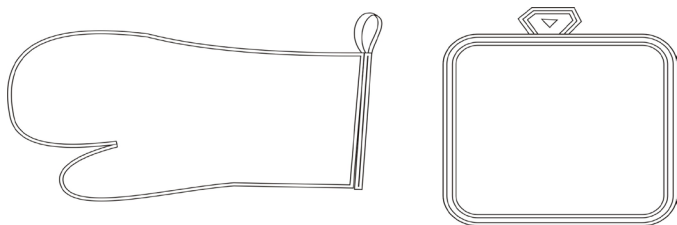
булькати - зменшить кількість вугілля під казаном;

- Якщо для приготування каші використовуємо сухе молоко, розводимо його спочатку в окремому казані. Висипаємо у казан потрібну кількість сухого молока, а тоді тонкою цівочкою доливаємо кип'ячену воду та помішуємо. Коли маса стала однорідною, як сметана, залишаємо на 10 хв для набухання молочних білків, усунення водянистого присмаку і для досягнення потрібної щільності. Далі виливаємо масу в казан з відміряною для каші кількістю окропу, і лише тоді засипаємо кашу.

## Кухонне приладдя

Звісно, кожен пластун повинен бути зарадним в найскладніших ситуаціях (в тому числі на кухні) з мінімальною кількістю приладдя. Проте, щоб робота над стравами була більш зручною та безпечною, радимо додати до оснащення таборової кухні деякі предмети.

**Ганчірка-прихватка** допоможе зменшити кількість випадків надання медичної допомоги під час куховарення. В принципі можна скористатися будь-якою ганчіркою (дехто просто натягає на долоню рукав довгого светра). Проте враховуючи те, що предмети навколо кухаря не тільки гарячі, але часто й важкі, кухар має бути впевненим, що прихватка не тільки вбереже від опіку, але й не дасть посуду вислизнути з рук.



Такий кухонний «агрегат» можна легко зробити самим. Ось декілька порад:

- не використовуйте синтетичні тканини, вони почнуть плавитися (або горіти) від найменшого контакту з вогнем;
- навіть найцупкіша тканина має бути складена в декілька разів, інакше гарячий казан почне пропикати ганчірку і

доведеться випустити його з рук вже за кілька секунд;

- цупка тканина (на зразок джинсової) важко прошивається голкою (а складені шари тканини обов'язково прошити), крім того такою прихваткою важко втримати посудину, бо вона не дасть зручно взятися за гарячу поверхню;

- найлегше зробити прихватку з складеної в декілька разів махрової тканини (легко шиється, м'яка, тому ви легко міцно вхопите будь-яку ручку гарячого посуду), за рахунок ворсистості тканина досить товста і довго стримуватиме високу температуру);

- ошадний варіант: пошукайте старі рушники серед членів куреня - ви точно знайдете достатню кількість безкоштовної сировини для творчості;

- якщо знайти тканину в барвах куреня, ваша кухня стане ще більш стильною;

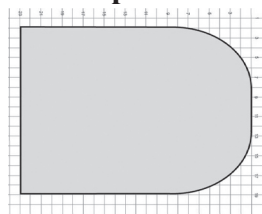
- подбайте про зручне місце для зберігання прихваток на кухні, щоб у разі необхідності миттєво знайти їх (наприклад, петелька на кожній ганчірці та гачок або сучок для вішання).

**Кухонна рукавиця** потребує трохи часу на одягання, проте точно не вислизне з рук у неподходящий момент.

Аналогічно радимо використати складену в кілька разів махрову тканину та пришити петельку для вішання.

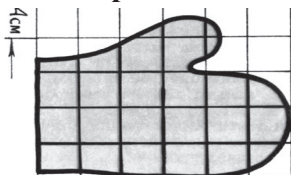
Викрійку легко зробити самим (тільки врахуйте, що в цю рукавицю повинна поміститися рука найбільшого таборовика, котрий куховаритиме).

### Варіант 1.



Покладіть долоню на аркуш паперу та обведіть з запасом 2-3 см з кожного боку. Окреслену лінію виправте до на півовала чи прямокутника. Така «рукавиця» схожа на мішечок, проте досить зручна у використанні і найпростіша у виконанні.

### Варіант 2.

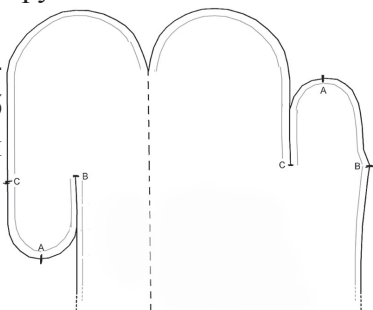


Покладіть долоню на папір, відвівши великий палець вбік. Обведіть руку з запасом 2-3 см, проте у вигляді рукавички. Недолік такої конструкції в тому,

що великому пальцю буде не дуже зручно рухатися.

### Варіант 3.

Найскладніший та найпрофесійніший. Рукавиця шиється таким чином, щоб комірка для великого пальця була на передній частині, а не збоку. Тоді викрійка така:



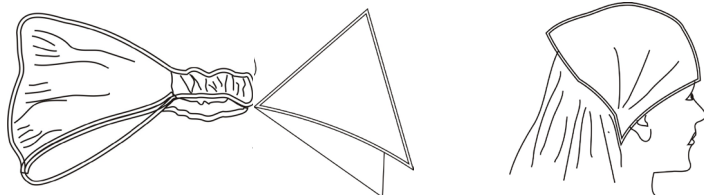
### Накриття на голову

Якщо ви хоч раз виловлювали зі своєї тарілки волосся кухаря, погодитесь, що кухарям варто використовувати головний убір. Особливо дівчатам, адже довгі волосини - особливо прикрі знахідки. Проте хустину варто зав'язувати не просто гарно, але обов'язково закриваючи волосся спереду та з боків.

**Варіант 1.** Використай свою пластову хустку. Перші скаутські однострої придумувалися з розрахунком, щоб кожна частина була максимально практичною в таборовому побуті. Проте не дивуйся, якщо після чергування твоя хустка сильно пахнетьме димом і буде не надто свіжою після перебування біля спітнілому чолі. Окрім того, попіл з вогнища може пропалити дірку.

**Варіант 2.** Зроби хустку з тонкою бавовняної тканини (за розмірами пластової) або використай готову бандану. Можна зав'язати її різними способами (наприклад, згорнути у смужку та пов'язати над лобом, щоб зафіксувати волосся спереду та боків.

**Варіант 3.** Поший дуже модну і практичну річ, яка знадобиться також і в місті і на пляжі спекотним літом.



Потрібні 2 прямокутники тонкої бавовняної тканини розмірами 6x40 см та 26x38 см. Менший прямокутник потрібно скласти вдвоє вздовж та прошити, вивернути і вставити резинку довжиною приблизно 6-12 см (залежить від об'єму голови). Більший

прямокутник підгорнути по довгих сторонах та призібрати на коротких. Приший резинку до протилежних при зібраних боків більшого прямокутника.

## **Особистий посуд**

Якщо ви вже бували на пластових таборах, то знаєте, що особистий посуд та прибори таборовиків часто плутаються (а потім доведи, що це твоя ложка), губляться (переважно ложки) або і б'ються (дехто бере керамічну миску). Щоб уникнути прикрих несподіванок, зважайте на таке:

- не беріть на табір посуд, який може розбитися (скляний чи керамічний) або тріснути (тонка пластмаса). В ідеалі варто брати металічні тарілка, чашка та ложка;
- тарілка мусить бути розміру, що відповідає об'єму порції (завелика займе додаткове місце в наплічнику, а з замалою будеш ходити голодним);
- можна зробити у ручці ложки отвір та простягнути короткий шнурок - ти зможеш вішати свій прибор і не загубиш його (звичайно для цього потрібні інструменти, певні навички та дозвіл батьків на доопрацювання ложки);
- ручку металічної чашки можна обмотати кількома шарами пластирю або дроту в пластиковій ізоляції (тоді чашка не обпикатиме руку);
- щоб не плутати свій посуд, зроби помітки водостійкою фарбою або лаком для нігів на дні кожного предмету (звісно, з зовнішнього боку!)

## **Облаштування кухні**

Якщо йдеться про наметовий табір, то у процесі вибору місця для розгортання таборової кухні пам'ятайте про такі речі:

### **Безпека**

- Оскільки на кухні зберігаються ножі, а у інтендантському наметі часто зберігаються сокири і пили, то логічно, що таборова кухня буде розміщена блжче до наметів проводу, а ніж до

наметів учасників.

- Облаштовуючи кухню в лісовій місцевості, варто шукати максимально відкриту частину терену із достатньою відстанню між деревами, уникати сухої і торфоподібної структури ґрунту (часто зустрічається на Поліссі), скупчень хвойних дерев, місць із багаторічним сухостоєм.

- Кухню не варто облаштовувати поблизу місця “входу” на табір. Запахи можуть приводити на кухню небажаних відвідувачів – йдеться як про гостей табору, так і про диких тварин. Оптимально, якщо кухня розміщена із протилежного до “входу на табір” боку – це мінімізує кількість випадкових осіб на території цього стратегічного об’єкта.

- Іскри від вогню, за умови вітряної погоди, можуть переноситися вітром на відстань до 20 метрів. Тому джерело вогню не варто розміщувати ближче цієї відстані до сухих дерев та наметів. Разом із тим, чергові на кухні мусять дбати про те, щоб вогонь не “іскрив”, регулюючи інтенсивність полум’я.

### **Відстані**

Хоча у пластовій літературі і прописуються нормативні відстані між певними частинами табору – із досвіду можна сказати, що не завжди вдається їх дотриматися на 100%.

Зокрема, умови мандрівного табору дуже відрізняються від стаціонарного. У першому випадку кухня щодня розгортається у іншому місці, а сам табір (ночівля або днівка) розбивається на досить обмеженій території. Тому одразу зазначимо, що будемо говорити саме про стаціонарні табори. 30-50 метрів – оптимальна відстань від наметів учасників табору до кухні. Вона дозволяє черговим мати певну автономність у діяльності, і разом із тим, не перетворює сніданок чи обід у щось на зразок мандрівки.

### **Вогнище**

- Можна використовувати різні види вогнищ, беручи до уваги особливості ґрунту, на якому відбувається табір. Проте, в будь-якому разі варто убезпечити вогонь від поширення, обкопавши навколо нього невеликий рівчак за допомогою саперної лопатки.

• Перед тим, як розпалити вогнище, зніміть дерен (верхню частину ґрунту з травою) товщиною 7-10 см, за допомогою саперної лопатки та відкладіть його набік. При згортанні табору дерен потрібно просто викласти на те саме місце. Наступного року ви навряд чи побачите, де було ваше вогнище. У верхній частині ґрунту зберігаються насінини та коренева частина рослин і трава знову ростиме на місці вашого вогнища.

• Організуючи кухонне вогнище на кам'янистому ґрунті, знайдіть кілька великих каменів і розмістіть їх таким чином, щоб казани могли на них стояти, і одночасно, вогонь мав доступ до значного відсотка дна казана.

• На пісчаних та глиняних ґрунтах переважно використовується “викопане” вогнище.

• Для кожного із описаних типів ґрунтів може застосовуватися також «гніздовий спосіб» (коли вогонь розпалюється навколо казана), або «приготування на жарі» (коли після спалення з начної кількості дров використовується тепло жарин – казан ставиться просто у жар).

• Ще один універсальний варіант – примус на гасі або іншому рідкому паливі. Промислові варіанти мають відчутний коефіцієнт корисної дії – 2-3 джерела вогню, котрий можна регулювати, як у звичайній газовій плиті. Такий пристрій легко “годує” табір до 30 осіб, не потрібно шукати дрова, єдиний можливий варіант для табору у заповідній зоні. Недолік такого «вогнища» – його ціна.

### **Використовуйте вогнище ефективно**

#### **• Полум'я**

Найбільша температура полум'я зосереджена у найвищій його частині. Оптимально, коли 1/3 полум'я зверху доторкається 1/3 казана внизу.

#### **• Жар**

Можна використовувати для підтримання сталої (проте нижчої, ніж на полум'ї) температури впродовж певного часу. Найкраще обгорнути жаринами посуд, у якому вариться або запікається страва.

## Ями для відпадків

Бажано копати ями для відпадків у межах кухні, проте напевній відстані від “їдальні”, де збираються таборовики. Також варто позначити ями розпізнавальними знаками. А відпадки на таборі будуть такі:

### • *Рідкі*

Щоб відцідити тверді частки від рідини, яка потрапляє до ями, накрийте яму гілками хвойних дерев. Таке сито з гілок варто змінювати щокілька днів. Прискорити всмоктування рідини в землю можна за допомогою загостреної палиці, втикаючи її у дно ями.

### • *Тверді*

Залишки їжі приваблюють диких тварин та мух, тому на ніч яму та її вміст варто присипати шаром попелу або ґрунту, щоб зменшити розповсюдження запахів.

### • *Рідина після миття посуду*

Маючи окрему яму для миття посуду, можна уникнути перенаповнення ям для рідких або твердих відпадків. Не мийте посуд прямо у водоймах та обирайте більш дружні до природи засоби для чищення посуду.

### • *Нехарчові*

#### *Скло*

Найкраще зовсім не брати на табір ніякої консервації у скляній тарі. Проте, якщо цього не уникнути, варто збирати скляні вироби у спеціально відведеному місці, а по завершенні табору відвезти їх до міста, і викинути на організоване сміттєзвалище або здати як вторинну сировину.

#### *Пластик та поліетилен*

Поліетиленові вироби – пакети, кульки, а також пластмасові ємкості для продукції є проблемою на таборі. У кожного таборовика є хоча б кілька пакетів, у яких на табір превезли продукти харчування або ж увесь виряд – “щоб не намок”. Нерідко на кухні і на таборовій площі накопичується (або й літає за вітром) пластикові кульки і тара.

Найчастіше пластмасові пляшки та пакети розплавляють на вогні, щоб потім відвезти до міста та викинути у смітник “злиток”, котрий залишиться на місці вогню після переплавки пластика.

Пам'ятайте, що дим при горінні пластика є токсичним, тому не можна палити такі відходи на кухонному вогнищі та в присутності багатьох людей.

### *Метал*

Металеві банки від консервів можна з абрати до міста і утилізувати їх там. Або ж перепалити пусті консерви на вогні, сплющити їх зворотнім боком сокири і закопати (залишки розкладуться в ґрунті швидше, і об'єм сміття буде значно менший). Винятком є алюмінієві банки – їх доведеться забрати із собою, і викинути до смітника.

### *Небезпечні відходи*

Деякі відходи неможливо утилізувати на таборі. Наприклад, батарейки та інші елементи живлення. Прослідкуйте, щоб вони не опинилися у ямах для відпадків. Заберіть їх із собою до міста та утилізуйте за правилами.

### **Вода**

Не забувайте, що на етапі підготовки табору, провід мусить отримати підведення придатності до вживання питної води від контролюючих органів! На кухні використовуємо питну воду (для приготування їжі) та «технічну» (для миття посуду та рук).

### *Питна вода*

В ідеалі поблизу місця таборування мати джерело, вода якого придатна для пиття. На жаль, так буває не завжди, тому можна організувати довіз води у великих ємностях (пластикових каністрах). Варто після завершення готування їжі кип'ятити казан води і залишати для пиття таборовиків в доступному місці (не на кухні, адже це приватна територія чергових).

### *Технічна вода*

Мусить бути на кухні протягом всього часу (для миття рук, казанів та індивідуального посуду таборовиків). Вода у ємності для ополіскування посуду після миття повинна бути чистою. Залишки мильних речовин, які залишаться в тарілці, шкідливі і можуть викликати отруєння.

## **Зберігання продуктів**

Для зберігання продуктів варто виділити окреме шатро або намет. Усім провіантом завідує одна особа (інтендант або начальник кухні), котра контролює видачу продуктів та безпечність зберігання. Це шатро (намет) обов'язково слід обкопати рівчаками для відводу дощової води. Продукти, які бояться води (круп, сіль, цукор тощо) варто розмістити на деякому підвищенні. Частина харчів може зберігатися при температурі повітря (круп, олія, цукор, сіль, приправи), але дещо (консерви, овочі) варто помістити у більш прохолодне місце.

### **Пропонуємо 3 способи боротьби з харчовим перегрівом:**

#### **Спосіб 1. Холодильник**

Таборовий холодильник – яма, викопана у тіні дерев, і накрита цупкою тканиною та/або гілками, допоможе зберігати харчів у прохолоді (особливо це важливо для тушівки, рибних консерви). Не варто тримати на таборі продукти, які вимагають сталого режиму низької температури. Такі продукти (скажімо, масло чи молоко) потрібно спожити якнайшвидше у день придбання.

#### **Спосіб 2. “Наші люди”**

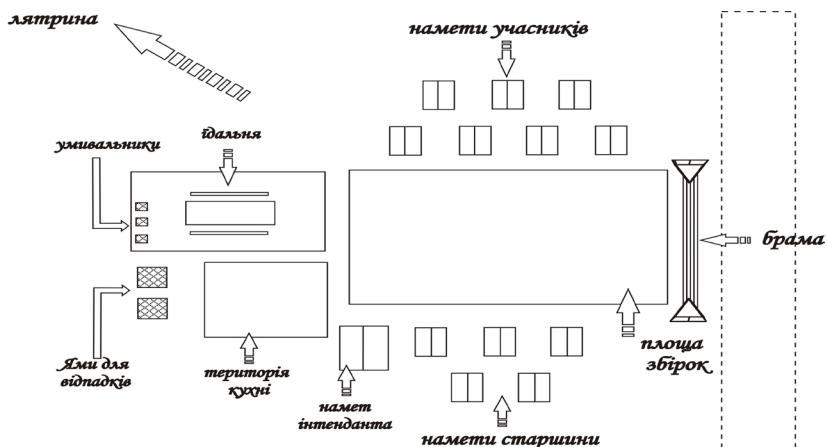
Спосіб, котрим можна скористатися у випадку, якщо табір розміщений на близькій відстані від населеного пункту. Застосувавши усю братерську та доброзичливість, можна домогтися про зберігання продуктів у приватному холодильнику.

#### **Спосіб 3. “Головностач”**

Якщо у населеному пункті є крамниця із регулярним довозом потрібних продуктів, це кращий варіант, аніж зберігати їх на таборі. Такий варіант варто розвідати ще на стадії планування табору.

## **Частини таборової кухні**

При облаштуванні кухні кожна господиня обмірковує найзручніший спосіб розміщення меблів. Адже в невеликій кімнаті треба і зберігати продукти та посуд, і готувати, а потім



ще й розмістити всіх за столом. Таборова кухня також потребує му-  
 droго проектування, щоб вдало розмістити такі об'єкти:

### «Їдальня»

«Їдальня» використовується спільно усіма учасниками табору, власне, для приймання їжі. В ідеалі пластуни їдять за зв'язаним столом. Деякі табори спмагаються лише на розміщення карематів у колі. В будь-якому разі таборовики мають сидіти згуртовано (по гуртках чи цілим табором), а не «хто де присів». Також в їдальні на саморобних підставках зберігається індивідуальний посуд учасників табору. При дуже великому бажанні та наявності часу можна навіть влаштувати дошку для вивішення меню - такий собі пластовий ресторан!

### «Роздача»

«Роздачею» називаємо частину кухні з вишикуваними казанами, де чергові наповнюють миски їжею. Недосвідчені таборовики розміщують казани просто на землі, проте варто ставити посуд на облаштоване підвищення. Це краще і для кухарів (не доведеться нагинатися), і для тих, хто збирається підкріпитися – тепер не вийде «присмачити» страву чимось, що прилипло до черевика.

### «Плита»

До цієї частини кухні можна мати доступ лише кухарям-черговим. Це безпосередньо вогнище, а також місця, де нарізаються інгредієнти страв.

### «Санітарна частина»

Це ями для відпадків, поблизу яких після закінчення трапези чергові ставлять ємкості з водою та приладдя для миття посуду.

## Дотримання чистоти на кухні

Про те, що крім потрібних продуктів потрапило до казана, часто знають лише чергові. Іноді «приємні знахідки» виявляють таборовики у своїй мисці. Звичайно, кухарі повинні дбати про те, щоб страви були не тільки смачними, але й без прикрих домішок.

### *Хіт-парад непотрібних додатків до таборових страв*

#### **Бруд з рук кухаря**

*У всіх чергових по кухні руки мусять бути не лише вмитими, але й чистими (відчуйте різницю у термінах!) – без бруду під нігтями, свіжих порізів тощо. Для миття рук на кухні варто встановити умивальник для чергових (як зробити умивальник із підручних матеріалів, читай далі).*

#### **Волосся**

*Неприємна знахідка незалежно від його довжини. Які накриття на голову будуть доречні, читай в цій книжці)*

#### **Комахи та попіл**

*Накривайте посуд кришкою під час варіння та знявши готову страву з вогню.*

#### **Земля, пісок**

*Будуючи кухню, вибирайте місце, куди вітер не нестиме піска. Під час роздачі ставте казани на підвищення. Використовуйте чисту воду та посуд. Кладіть кришку від казана (особливу мокру від пари) на землю, обов'язково перевернувши її (ручкою донизу). Або зробіть найпростішу підставку для кришок.*

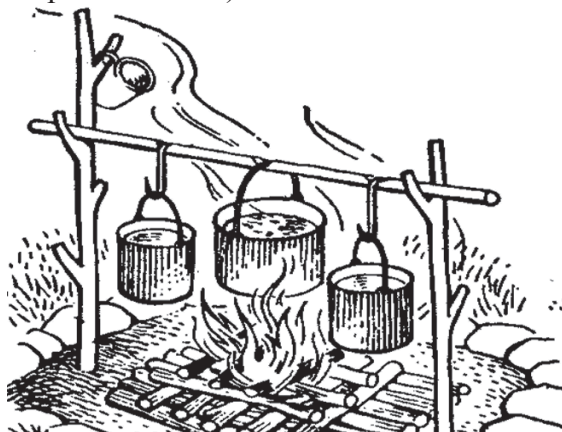
### **Кухонне начиння**

Організовуючи табір, завчасно подбайте про необхідний для облаштування кухні посуд. Головні критерії: достатній об'єм та відповідна якість.

#### **Казани**

Магазини туристичного спорядження пропонують переважно алюмінієві казанки, часом із антипригарним покриттям. Заздалегідь перевірте надійність кріплення ручки казана. Для табору знадо-

битися щонайменше 3 казани (під час обіду одночасно готується 2 страви та напій). В ідеалі мати додаткові ємкості, щоб нагрівати воду



для миття посуду. Виходячи з об'єму однієї порції 250-400 мл (залежно від статі та віку учасників) розрахуйте потрібні вам об'єми казанів. Для напоїв інший розрахунок: 200-250 мл на особу.

### ***Емальовані відра***

Це найдешевший та найдоступніший варіант загальнотаборового посуду із того, що можна придбати.

### ***Каструлі***

Підійдуть для таборів з великою кількістю учасників та тих, хто ніде не зміг знайти потрібних казанів. У випадку використання каструль, подбайте про можливість ставити каструлю над вогнем (решітка або саморобні опори з каменів).

### ***Сковорідки***

Для деякого це зайва розкіш, але на багатьох таборах вправні кухарі щось таки смажать. Наперед подумайте, що саме ви будете смажити і підберіть посудину відповідного об'єму. Для засмаження овочів для супу чи прогрівання тушівки для каш підійде невелика сковорідка з нержавіючої сталі. Дехто використовує для смаження металічні кришки від казанів.

### ***Дошка для нарізання***

Із санітарних міркувань краще використовувати пластикові дошки. Їх значно легше вимити та просушити після кожного використання.

### ***Ножі***

Ножів мусить бути декілька, інакше обід готуватиметься вічністю. Наперед продумайте, чи табір матиме кілька суто кухонних ножів, чи кожен черговий користуватиметься власним

складаним ножиком. В кожному разі ножі мусять бути нагострені та відповідно зберігатися у безпечному місці.

### **Сокира**

Потрібна для заготівлі дров для кухонного вогнища та рубання колод для розбудови кухні.

### **Черпак**

Можна зробити самостійно із металевої банки із під згущеного молока або гороху/квасолі. Металевою закривкою, котру не докінця відділили від банки, обгортаємо попередньо очищену від кори паличку, і фіксуємо.

### **Саморобний посуд**

Часом можна купити консерви у металевій ємкості (3 або 5 літрів). Із такої тари може вийти прекрасний казанок, котрий швидко грітиме воду — оскільки стінки посудини дуже тонкі.

Для цього потрібно повністю відділити металеву накривку (зважайте, щоб не залишилося гострих зубців!), пробити 2 дірки, одна навпроти одної, 3 см від верхнього краю, та з'єднати їх між собою дужкою із сталевого дроту.

Звичайно, це крайній і тимчасовий варіант.

За схожим принципом із тари з-під консервів можна виготовити індивідуальне приладдя (чашку чи тарілку).

### **Умивальник**

Пластмасові умивальники для миття рук, котрі кріпляться до стовбура дерева, можна купити у магазині. Проте його також можна легко виготовити із 1,5 літрової пляшки від води, обрізавши дно, і підвісивши пляшку догори ногами. Поступово відкриваючи ковпачок, можна контролювати інтенсивність струменю води.

### **Допоміжні пристрої для потреб куховарення**

#### **Сітка із залізних прутів**

Такий пристрій зустрічається у досвідчених таборовиків у різних варіаціях. Це кілька сталених прутів розміром приблизно 1м x 1м, зварених між собою із кроком не менше, ніж у 10 см.

У звичному варіанті чергові мусять регулювати положення казанка над вогнем так, щоб вогонь його завжди діставав. У випадку, якщо просто поставити таку сітку на опори над вогнем, а на неї – казани, то регулювати полум'я потрібно тільки по інтенсивності.

### ***Палиці і рогатки для казанів***



У бувалих таборовиків можна побачити металеві рогатки та палиці для казанів. Очевидно, що дерев'яні рогатки і палиці на котрих тримаються казани, із часом перегорають. Крім того, рогатку можна поламати вже на стадії завбивання її у ґрунт, поблизу від вогнища.

Металеві рогатки і палиці для казанів не мають таких проблем. Вони не ламаються, легко монтуються і демонтуються. Недоліки – нагрівання (додаткова небезпека обпектися), додаткова вага та об'єм виряду.

## **Харчування на мандрівці**

Людина отримує енергію з їжі. Особливо багато енергії необхідно людині під час активної діяльності – мандрівок, таборів тощо. З їжею в організм людини надходять такі важливі сполуки, як вуглеводи (основне джерело енергії), білки та жири (побудова клітин організму), вітаміни і мінеральні солі. Значна частина енергії витрачається на підтримання сталої температури тіла та роботу м'язів та внутрішніх органів; а також на реакції організму при зміні погоди чи емоційних навантажень.

Збираючись в одноденний похід з собою можна взяти приготовані вдома страви:

- бутерброди,
- відварені яйця,
- холодне відварене м'ясо,
- домашнє печиво чи пиріжки,
- зварену в мундирах картоплю,

- сир,
- фрукти.

Все це доцільно запакувати в фольгу, папір чи поліетиленові мішечки. Також слід мати з собою пляшку води або термос з чаєм (особливо під час прогулянок в холодну пору року).

У багатоденні походи слід брати з собою продукти, що можуть зберігатись тривалий час (консерви, крупи) та концентрати супів чи каш. Часто немає можливості щодня докупляти свіжий хліб під час походу, тому варто заздалегідь насушити сухарів з чорного та білого хліба. Сухі вершки, різні горіхи (волоські, арахіс, ліщину), родзинки, курага, чорнослив, мед, халва - ці продукти при відносно малій масі мають доволі велику калорійність.

У нескладних подорожах, де є можливість забезпечити триразове харчування, основний наголос ставиться на обід – 40% добового раціону, на сніданок – 35%, а на вечерю – 25%. У подорожах, де немає можливості організувати нормальне триразове харчування, на сніданок припадає 40% добової норми калорій, на вечерю – 35%, а на перекуси на великих і малих привалах – 25%.

**Важливо!** Не можна допускати тривалих перерв між вживанням їжі. Для цього на 2-му або 3-му привалах після відходу від місця ночівлі можна з'їсти канапку. При появи втоми або голоду під час ходьби можна з'їсти кислу цукерку, шматочок цукру, курагу, чорнослив або родзинки.

Як і режим харчування, питний режим у мандрівці має бути суворим і раціональним. Зайве споживання рідини під час походу перевантажує організм і тому можуть спостерігатись болі в шлунку, легенях, нирках. Деколи відчуття спраги є неправдивим - відчуття пересихання у роті. Щоб його усунути, достатньо прополоскати рот водою, але не ковтати її. Воду під час мандрівки рекомендується вживати за годину-півтори до виходу на маршрут і на великому привалі (обід), але не більше 200-300 мл. Під час малих зупинок пити воду категорично не рекомендується.

Щоб надати воді певних тонізуючих властивостей і підтримати водно-сольовий баланс, до неї можна додавати лимон, м'яту, ягоди. Також добре пити чорний або зелений чай, попередньо зварений на стоянці і перелитий вже холодним у фляги.

### Не забувайте, що:

- для приготування їжі слід використовувати тільки кип'ячену воду;
- при використанні води з рік або талого снігу обов'язково використовувати засоби очистки води (якщо у воді є пісок і різні домішки, то її слід процідити через згорнену у декілька разів марлю);
- перед вживанням свіжого коров'ячого, овечого чи козячого молока його слід перекип'ятити;
- обов'язково перевірити термін придатності усіх продуктів (в мандрівці слід дотримуватися правил їх зберігання, не можна вживати продуктів із іржавих і здутих консервних банок);
- к консервні банки слід відкривати тільки спеціальними ножами;
- не можна залишати їжу на наступний раз у відкритих консервних банках;
- для приготування їжі використовуйте посуд з харчового алюмінію або нержавіючої сталі; крупи, сіль і цукор мають бути ретельно запаковані у водонепроникні міцні ємності, наприклад пластикові пляшки або декілька поліетиленових пакетів. **Продукти у тарі, яка легко б'ється, брати категорично заборонено!**
- для вітамінізації їжі також можна використовувати часник, цибулю, видавати учасникам мандрівки вітаміни у таблетках (про це варто порадитись з лікарем). Також доцільно використовувати у їжу йодовану сіль.

### Традиції при їжі

Давньою пластовою традицією є спільна молитва до та після їжі. Часом провід табору лише дає команду «до молитви!», передбачаючи, що кожен проказуватиме молитву індивідуально подумки, або ж використовують молитву «Отче наш». На нашу думку, краще починати та закінчувати спільну трапезу «спеціальними» молитвами, які весь табір промовляє вголос. Це гарна нагода ще раз вслухатись

в мудрі слова та відчуті єдність таборової спільноти.

**Молитва перед їжею** (після команди «До молитви!» таборовики хрестяться і моляться)

Благослови, Боже, нас і ті плоди, які у щедрості Твоїй споживати будемо, бо Ти один єси Господь віднині й по всяк час і навіки вічні. Амінь. (після того таборовики хрестяться, дається команда «По молитві!» та побажання «Смачного»)

**Молитва після їжі** (після команди «До молитви!» таборовики хрестяться і моляться)

Дякуємо Тобі Боже наш за ті плоди, що в щедрості Твоїй споживали, підкріпи нас духовно і врозуми. Амінь. (після того таборовики хрестяться, дається команда «По молитві!» та побажання «Дякуємо»)

Деякі курені практикують використання інших текстів молитов, що теж може стати однією з курінних традицій. Не так важливо, які саме слова ми говоримо. Важливіше сказати це щиро та осмислено.

Дякуємо, Боже, за дари, що споживали, за руки, що над ними працювали, відкрий нам наші молоді серця, навчи ділити хліб і радість з усіма. Амінь. (молитва після їжі к.ч. 22 ім. М. Підгірянки, запропонована колишньою зв'язковою куреня ст.пл. О. Хандогою (Федущак))

Ввічливі пластуни завжди бажають смачного та дякують черговим за смачну їжу. І робити це можна у різний спосіб, наприклад:

- бунчужний виголошує «СМАЧНО... », а решта та боровиків «...ГО».

- діалог бунчужного і таборовиків виглядає так: «СМАЧНО... », «...ГО», «СМАЧНО... », «...ГО», «СМАЧНО... », «...ГО! ГО! ГО!».

- бунчужний один раз проголошує «СМАЧНО», у відповідь таборовики говорять «ГО» стільки разів, скільки вже пройшло днів таборування.

- бунчужний проголошує одним словом «СМАЧНО-ГО», а таборовики разом відповідають «Дай Боже».
- «смачного» бажають короткими пісеньками (переважно це традиція новацького табору).

Такими ж способами можна і дякувати, розбивши подяку на дві частини «ДЯКУЄ...» та «МО». Або ж відповідати на звернення бунчужного «Дякуємо!» словами: «На здоров'я!»

## **Імпрези**

Часто на таборах чергові задають тему, на яку таборовики мають підготувати коротку імпрезу. А без виступу і обіду не буде! Щоб підготовка імпрез була приємною для всіх, радимо робити так:

- Обирайте цікаву і оригінальну тему (щось прив'язане до особливості приготування саме цієї страви чи таборового життя в цей день).
- Оберіть для підготовки імпрез один прийом їжі на день, інакше скоро таборові артисти втомляться і втратять інтерес.
- Заохочуйте юнацтво варіювати виступи: пісня з власним текстом, танок, пантоміма, перефразування відомої казки на задану тему.
- Непогано, якщо провід табору хоч кілька разів також підготує виступ.
- Чергові можуть визначати гурток-переможець і надати йому право першими отримати їжу.

## **ПМД на кухні**

Процес приготування їжі досить приємна річ. Особливо – очікування смачного результату. Проте, кухарю, не втрачай пильності, адже окрім подяк за смачний обід на кухні можна отримати ще й прикрі травми.

Отож, будьмо наготові:

### **Опіки**

Коли навколо вогонь, жар, гарячі казани та окріп, обпектися зовсім не важко. Опік може бути від зовсім незначного (маленька

рожева плямка) до дуже серйозного (велика площа обпеченої поверхні, пухирі).

### **План дій такий:**

- **оголити обпечене місце** (якщо обпечена ділянка знаходиться під одягом, його треба негайно, але дуже обережно зняти; в разі необхідності одяг треба розрізати або зробити з ним що завгодно, тільки б швидше зняти його з обпеченої ділянки, це важливо!). Якщо одяг вже прилип – не здирати його, обережно обрізати вільні краї тканини;
- **охолодити обпечене місце**, бажано під протічною водою, протягом 15-20 хвилин;
- **після охолодження** (коли від холоду вже стукотиш зубами і не відчуваєш нічого), на обпечене місце треба накласти суху стерильну пов'язку (стерильний бинт, складений в декілька разів).
- в жодному разі не використовуйте олію, жир тощо і самостійно не проколюйте пухирі!
- якщо опік поверхневий, шкіра червона, але не пошкоджена (немає пухирів), можна декілька разів на день змащувати ушкоджене місце Пантенолом;
- якщо опіки глибокі, є пухирі, площа обпеченої шкіри достатньо велика, лікування таких опіків краще довірити лікарям.

### **Порізи**

При порізах ножем, сокирою, пилкою, не втрачаючи часу потрібно:

- **промити рану** перекисом водню або чистою водою;
- **накласти стерильну** (або принаймні чисту) **пов'язку**;
- якщо кровотеча зупинилась (пов'язка не просякає кров'ю і це чудово!), бажано лишити пов'язку до загоєння порізу, щоб запобігти потраплянню бруду в рану;
- якщо кровотеча не зупиняється, треба накласти тисну-чу пов'язку. З бинта або іншої чистої тканини зробити прокладку, міцно притиснути її до рани (але не дуже сильно, щоби шкіра навколо рани не біліла, не синіла, не чорніла :), хвилин через 15 поверх цієї прокладки накласти пов'язку;

- якщо кровотеча не спиняється через 15 хвилин після накладення тиснучої пов'язки, треба терміново звернутися до лікаря;
- до лікаря варто звернутися також у випадку, коли рана була дуже забруднена; немає впевненості, що всі сторонні тіла видалені з рани; якщо рана знаходиться на обличчі або шиї; якщо краї рани рвані, не змикаються; в рані видно кістки, жир, м'язи тощо.

## Отруєння

Недбалість кухаря або виробника продуктів може призвести до отруєння. При ознаках отруєння (нудоті, блювоті, діарейі(проносі), слабкості, болю в животі, підвищенні температури тіла, головному болю) потрібно:

- **випити багато води** (близько 1 літру, чим більша маса тіла хворого, тим більше води потрібно випити);
- **викликати блювоту** (натиснути на корінь язика);
- **прийняти будь-який сорбент** (активоване вугілля, біле вугілля, ентерос-гель, сорбекс, смекта) та пити багато рідини (мінеральна вода без газу, розчин електролітів – Регідрон) маленькими порціями.
- При серйозніших ознаках отруєння (підвищене слиновиділення або сухість в роті, пітливість, сплутана свідомість, утруднене ковтання, м'язова слабкість, часткова втрата зору), або є підозра на отруєння грибами, або вживалися консервовані продукти домашнього приготування, або рвота чи діарея продовжуються більше 2-х днів – необхідно терміново звернутися до лікаря!

## Скалка

Якщо на кухні з'явився потерпілий із загнанною під шкіру скалкою, слід:

- **обробити інструмент для витягнення скалки** (голку, пінцет або щось подібне) спиртом, перекисом водню (або хоча б антибактеріальними серветками, які завжди мають бути в наплічнику);

- **якомога швидше витягти скалку** (головне, щоб шматочок скалки не відламався і не лишився глибоко);
- **обробити звільнене від скалки місце** (дивися вище, чим обробляли інструмент).

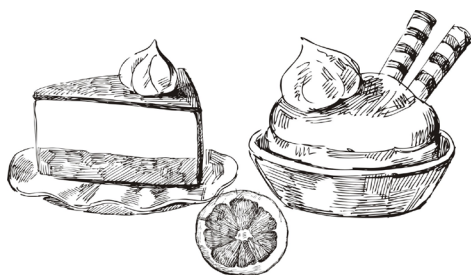
### Щось потрапило в око

Все, що літає в повітрі на кухні (попіл, пісок, мелений перець тощо) може потрапити в очі. В такому випадку потрібно:

- **промивати око** ( краще промивати струменем води— лити з чашки ( вода кімнатної температури!!!), зі спринцівки, з крану протягом 5-10 хвилин;
- для профілактики різноманітних ускладнень (особливо, якщо в око потрапила земля, попіл), можна закапати в око 1-2 краплі Альбуциду (дуже пече) або Окомістину (не пече зовсім);
- якщо після проведених маніпуляцій не стає краще (око червоне, болить, течуть сльози, залишається відчуття стороннього тіла в оці), накласти стерильну пов'язку і їхати до лікаря.

Навіть якщо вам пощастило мати на таборі професійного лікаря, деякі ситуації потребують візиту потрепілого до медичного закладу (з додатковими фахівцями, препаратами, обладнанням, можливість здійснення складних маніпуляцій).

### Десерти на таборах



Якщо час таборування співпадає з святковою подією (день народження таборовика чи патрона куреня, важлива курінна дата) або ви плануєте смачно відзначити середину чи завершення

табору, виснажливу мандрівку, гідне завершення нічного алярму, варто приготувати щось солодке і видатне!

Спробуй проекспериментувати і довести собі, що в польових умовах можна приготувати десерти такі ж, як вдома.

Не використовуйте на таборі вершкові, масляні та білкові креми. Приготовані десерти найкраще з'їдати сразу ж після приготування.

### **Яблука у фользі ( 10 порцій)**

- яблука свіжі 10шт.
- масло 100гр
- кориця
- цукрова пудра
- ваніль

Помийте яблука та виріжте ножем серединку з кісточками, роблячи зверху у яблуці дірку. Занурте яблука на 3-4 хв. в окріп, щоб при випіканні з них не виходив сік. В дірку покладіть трішки масла, посипте корицею і ваніллю.

Кожне зафаршироване яблуко загорніть у фольгу, покладіть на металеву сітку чи сковорідку (а ви сумнівалися, що вона потрібна на таборі!) і перенесіть на жар. Пекти, поки яблука не зм'якнуть (їхню м'якість можна перевірити сірником – якщо легко проколює яблуко, значить воно готове).

Спечені яблука перекладіть на тарілку. Розгортати яблучко не потрібно, хай кожен таборовик сам відкриє свій «смачний скарб»!

### **Фруктовий салат (10 порцій)**

- фрукти свіжі (яблуко, апельсин, банан, виноград) по 3 шт.
- йогурт питний 1 пакет
- цукор 2 ст.л.
- ваніль

Помийте фрукти і ягоди, почистіть та видаліть все зайве (кісточки, корінці). Поріжте фрукти на кубики та залийте йогуртом, додайте цукор та ваніль за смаком і гарно перемішайте.

Увага! Йогурт не можна зберігати на таборі. Тому таку страву можна готувати лише в день придбання цього складника.

### **Вафельний торт (10 порцій)**

- вафлі круглі - 1 пачка
- згущене молоко варене 0,5л
- масло вершкове 1 пачка
- банани 2 шт.
- шоколад 10 гр.

Візьміть пачку вафель і, якщо вони кольорові, пересортуйте на власний смак. В окремому посуді розітріть згущене молоко і масло до однорідної консистенції. Перемажте вафлі отриманим кремом. Коли половина вафель буде перемащена, поріжте кільцями очищений банан і викладіть на крем. Накрийте наступним коржем і перемащуйте до кінця. Верхній корж поверх крему посипте потертим шоколадом.

### **Рулетик «око» (10 порцій)**

- вафлі - 1 пачка (якщо тверді – треба їх попередньо трохи змочити водою)
- згущене молоко варене 0,5 л
- масло вершкове 1 пачка
- банани 3 шт.
- ківі 4 шт.

Змішайте згущене молоко і масло до однорідної консистенції. Змастіть кожну вафельну пластину одержаним кремом та залишіть розм'якати. Всі пластини тримай окремо. Коли вафельний лист зм'якне, поклади на нього очищений банан (ківі) і скручуй в рулет. Рулет поріж на порції шириною 2 см.

### **Шоколадний рулет (10 порцій)**

- печиво сухе 500 гр.
- згущене молоко 1 банка
- вершкове масло 1 пачка
- какао порошок 5 ч.л.

Печиво поламайте на дрібні шматки, розм'якне вершкове масло змішайте з какао. Добре перемішайте печиво, згущене молоко та масло. З отриманої маси сформуєте 10 рулетиків. Кожен загорніть у фольгу чи поліетиленову плівку (пакет), поставте у холодне місце на 2-3 год.

### **Яблучний пиріг (6 порцій)**

- батон білого хліба 1 шт.
- яблука (солодкі, великі) 5 шт.
- цукор  $\frac{1}{2}$  склянки
- молоко (вода)  $\frac{1}{2}$  склянки
- вершкове масло 50 гр.
- цукор 3 ст.л.
- кориця

Змішайте молоко (воду) з цукром. Почищені яблука поріжте тонкими скибочками. Батон наріжте впоперек скибками товщиною 1,5 см. Вмочіть отримані скибки в молоко (воду) з одного боку, якщо батон черствий, то з обох боків. Скибки батона щільно розкладіть на сковорідку (нагріту з маслом) та обсмажте з одного боку. Перевернувши на інший бік, посипте зверху яблуками, цукром і корицею. Сковорідку щільно закрийте кришкою для утворення пари і так смажте 5 – 10 хв. Якщо сковорідка мала в діаметрі, топоділіть батон і яблука на частини та обсмажуйте в кілька етапів.

### **Зефірний торт з фруктами (10 порцій)**

- зефір ванільний 800 гр.
- готові коржі 3 шт.
- масло вершкове 1 пач
- згущене молоко варене 1 б.
- фрукти для прикрашання
- горіхи  $\frac{1}{2}$  скл

Зефір розділіть на половинки, кожну половинку розріжте горизонтально на 2 частини. Згущене молоко змішайте з маслом до однорідної маси. Корж змастіть отриманим кремом, зверху покладіть кружечки зефіру, накрийте наступним коржем і т.д. Зверху торт теж змастіть кремом та прикрасьте горіхами і фруктами (ківі, полуниці тощо).

### **«Солоденькі кукурузки» (8 порцій)**

- кукурудзяні палички неглазуровані 200 гр.
- згущене молоко 1 банка

Розсипте по тарілках кукурудзяні палички та полийте згущеним молоком.

### **«Літо в корзинці»(10 порцій)**

- *корзинки вафельні (розмір обирайте самі :) 10шт.*
- *згущене молоко 1 банка*
- *фрукти і ягоди (полуниці, банани, виноград тощо)*

Фрукти і ягоди помийте, фрукти поріжте кубиками 1,5 см. В корзинку покладіть фрукти і ягоди та полийте згущеним молоком.

### **Лимоний цукор**

Можна ще вдома, перед табором, зробити смачну заготовку до вечірнього чи ранкового чаю: натерти на дрібній терці цедрю лимона і перемішати з цукром. Навіть пів чайної ложечки такого цукру на склянку чаю додадуть смаку і аромату.

«Мій рецепт» (Напиши тут свій рецепт десерту)

Джерела:

- <http://www.say7.info>

- <http://mamka.info>

- енциклопедія випічки від А до Я. – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2007. – 256с.

- власна фантазія:)

## 10 корисних «щоб»

- Щоб легше відмити казан від кіптяви, перед тим, як ставити його на вогонь, намастіть дно та стінки (звичайно, з зовнішнього боку!) милом.
- Щоб вермішель не злиплася при варінні, додайте у киплячу воду ложку олії або масла.
- Щоб позбутися запаху риби на руках або ножі, протріть їх оцтом та добре помийте у холодній воді.
- Щоб зернята рису залишалися білими та не злипалися, при варінні додайте у киплячу воду трошки лимонного соку.
- Щоб розкочати тісто в таборових умовах (раптом ви наважитесь робити на таборі вареники!) замість качалки можна використати консервну банку.
- Щоб відчистити сковорідку, використайте крупну сіль чи соду.
- Щоб відчистити емальований посуд від пригорілої їжі (шкребти ножем емаль не можна!), налейте в нього води з додаванням соди і прокип'ятіть. Або на підгоріле дно каструлі насипати шар солі, залити шити на годину. Після того підгоріла їжа легко відставатиме від стінок і дна посуду.
- Щоб від ножа не пахло цибулею чи часником, треба потримати його над вогнем, а потім промити водою з миючим розчином.
- Щоб відмити посуд від молока, тіста та яєць, спершу потрібно мити його холодною водою, а тоді вже – гарячою.
- Щоб легше відмити масний посуд, а також ганчірки, варто налити в теплу воду трохи оцту.

## Куховарські ігри

Використайте тему куховарення для навчальних чи розважальних ігор. Це не тільки допоможе засвоїти потрібні знання майбутнім кулінарам, але й підкреслить, що всі складові пластового таборування – одна Велика Гра.

### Великий Кулінарний Змаг

Учасники діляться на 3 команди. Усі конкурси оцінює журі.

Ведучий може використати предмети, пов'язані з приготуванням їжі в своєму вбранні та реманенті (друшляк або кришка від каструлі в якості капелюха, замість мікрофону можна тримати ложку). Змаг може бути проведено під час ватри, тоді конкурси перемежуються піснями, а вкінці на честь переможців обов'язково співається пісня на кулінарну тему!

---

#### **I тур «Вибір та представлення назви» (5-7 хв на підготовку)**

Кожна команда має обрати собі назву, яка є назвою харчового продукту, прочитаною навпаки. Разом з тим потрібно придумати коротке гасло, яке римується до назви команди.

Після закінчення часу, відведеного на підготовку, кожна команда у повному складі презентує свою назву та гасло, максимального задіявши театральні здібності (на зразок рекламних роликів).

*Наприклад, назва команди «АВАК» (навпаки прочитає «КАВА»), гасло: «АВАК-це найкращої якості знак!» або «АВАК - просто неймовірний смак!» або «АВАК-ми готуємо форшмак!» (є така страва з оселедця :)*

---

**Оцінка конкурсу:** журі оцінює творчий підхід та представлення за 6-бальною системою. Перший конкурс не варто судити дуже строго.

---

#### **II тур «Правда-неправда»**

Кожній команді по черзі надається твердження, яке потрібно оцінити як «правда» або «неправда». Відповідь потрібно дати протягом 3-4 секунд. Інші команди не відповідають на запитання суперників.

- У 1995 році японці вперше з'їли м'яса більше, ніж рису (правда)
- Англійці називають каву з молоком «чорно-біла кава» (неправда, її називають «біла кава»)
- Шоколад складає рівно 50% від об'ємів продажів компанії Нестле (неправда, тільки 3 %)
- Фламандський натураліст XVI століття Карл Клозій казав: «придатне скоріше для годування свиней, ніж для харчування людини». Він мав на увазі шоколад. (правда)
- Сухе вино називається сухим тому, що в ньому повністю («на сухо») перебродив цукор (правда)
- Після 1680 року кожному французу старшому 7 років накла-дався обов'язок з'їдати щоденно 7 фунтів солі. За порушення цього закону винуватець мав заплатити штраф 300 ліvrів (правда)
- МайонезбуловинаИденoвІталії(неправда,уФранції)
- Популярний в Китаї та на острові Ява суп «ластів'ячі гнізда» готується з гнізд стрижив (правда)
- В світі існує понад 20 000 сортів пива (правда)
- Виноград вибухає у мікрохвильовій пічці (правда)
- В жовтому грейпфруті більше вітаміну С, ніж в червоно-му (рожевому) (неправда, навпаки)
- В деяких провінціях Китаю в чай замість цукру кладуть сіль (правда)
- Кава займає перше місце на ринку товарів у міжнародній торгівлі (неправда, друге після бензину)
- Перше місце в доходах острова Таїті займає туризм, а друге-виробництво пива (правда)
- Лимони з тонкою шкіркою набагато соковитіші лимонів, які мають товсту шкірку (правда)

---

**Оцінка конкурсу:** за кожну правильну відповідь команда отримує 1 бал. Максимальна кількість балів, яку можна набрати -5.

---

### **III тур Шукай слово «Все, що стосується їжі»**

Кожна команда отримує аркуш з надрукованим завданням. Протягом 10 хвилин учаски мають знайти якнайбільше захованих слів

(слова заховані по вертикалі та горизонталі), позначити їх лінією на сітці з літерами та виписати на аркуші. Після закінчення часу на пошук слів кожна команда повідомляє кількість слів, які вона знайшла, а потім команди по черзі зачитують по одному слову. Якщо це слово знайшла котрась з інших команд, воно викреслюється.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| с | и | р | о | п | д | к | а | п | е | т | и | т |
| р | е | а | л | к | о | т | л | е | т | а | й | х |
| і | н | т | е | н | д | а | н | т | м | ц | з | п |
| к | д | к | у | х | а | р | ч | і | м | е | н | ю |
| р | в | ф | о | л | й | г | о | в | о | ч | і | р |
| е | е | ц | б | і | к | ю | л | и | м | о | н | е |
| м | ч | к | і | б | а | р | о | м | а | т | з | с |
| б | е | а | д | к | о | р | ж | м | и | с | к | а |
| р | р | з | о | л | і | я | к | і | ж | б | а | л |
| ю | я | а | ч | ж | с | м | а | ч | н | о | г | о |
| л | с | н | і | д | а | н | о | к | і | р | у | д |
| е | н | л | с | і | л | ь | у | и | ж | щ | т | д |
| ш | н | с | у | к | а | ш | а | т | і | с | т | о |
| к | о | м | п | о | т | р | ч | е | р | п | а | к |

*Відповіді:* ложка, смачного, кухар, інтендант, каша, борщ, суп, лимон, аромат, хліб, додайка, миска, котлета, салат, ніж, обід, сало, вечеря, сніданок, овочі, казан, сіль, компот, корж, олія, черпак, крем-брюле, апетит, меню, сироп, тісто, пюре

**Оцінка конкурсу:** 2 бали команді, яка знайшла найбільше слів, по одному балу за кожне слово, яке не знайшли інші команди.

#### IV тур «Пантоміма»

Кожна команда вибирає одного представника, який витягає з капелюха папірець з написаним меню. Завдання учасника показати своїй команді 3 страви з цього меню. Учасник показує страви по черзі: перша, друга страва і напій або десерт.

Команда додивляється пояснення до кінця і дає тільки 1 відповідь.

## Завдання:

Грибний суп  
Відбивна  
Яблучний сік

Рибна юшка  
Макарони  
Тістечко безе

Борщ з щавлю  
Крученики  
Молочний коктейль

---

**Оцінка конкурсу:** кожна вгадана страва - 1 бал, журі може також дати додатковий бал учаснику, який відзначиться особливою театральною майстерністю.

---

### V тур «Вгадай, що це»

Кожна команда стає в ряд, на відстані 6-10 м лежить аркуш з роздрукованим завданням і ручка.

За сигналом початку гри перший учасник кожної команди йде до свого аркуша і лінією з'єднує перший пункт в колонці-описі з словом, яке, на його думку, загадане. Учасник повертається до команди. Другий учасник шукає відповідь до другого пояснення і т.д. Порушувати послідовність з'єднання пояснень та понять не можна.

Команда, яка першою завершить виконання завдання, має подати сигнал, а саме стати в лаву і хором крикнути свою назву та гасло (I туру). Гра продовжується доти, доки всі команди завершать виконання завдання

|                                                                                                                                                                                                                                                           |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Вчені довели, що цей продукт позитивно впливає на функціонування судин кровообігу, якщо майбутня мама вживатиме його, дитина має більше шансів народитися здоровою та щасливою, а його складові ефективніші за традиційні способи при лікуванні кашлю. | хліб |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|

|                                                                                                                                                                                                    |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 2. Цей продукт містить в собі речовину мескалін, яку називають «наркотиком щастя»                                                                                                                  | банан               |
| 3. Містить в собі речовину, яка робить людину більш розкутою. Недарма його називають «яблуком кохання»                                                                                             | шпинат              |
| 4. Робить людей більш жіночними, адже містить гормон естроген, який виробляється тільки в жіночому організмі. Саме тому його споживання у великих дозах призводить до суттєвого збільшення живота. | бутерброд (канапка) |
| 5. Якщо побачиш його уві сні, тлумачники снів обіцяють несподіваний від'їзд                                                                                                                        | сіль                |
| 6. Можна вважати національною стравою в Данії, адже їх там готують понад 200 різновидів                                                                                                            | помідор             |
| 7. Колись вважав(ла)ся їжею бідняків, а тепер дуже вишуканий делікатес                                                                                                                             | пиво                |
| 8. В первинному вигляді цей продукт був рідким за консистенцією, а тепер ми знаємо його і вживаємо його зовсім іншим                                                                               | мідії               |
| 9. Щороку в Японії після приготування національної страви темпура залишається дуже багато цього продукту. Раніше з нього робили корм для тварин та мило, а тепер виготовляють дизельне паливо.     | шоколад             |
| 10. Після появи коміксів про Папая в 1931 році кількість споживання цього продукту в США зросла на третину                                                                                         | олія                |
| 11. В біблійі цей продукт згадується понад 30 разів                                                                                                                                                | кавун               |

### Відповіді:

1.шоколад 2.банан 3.помідор 4.пиво 5.кавун 6.бутерброд (канапка) 7.мідії 8.хліб 9.Олія 10.шпинат 11.сіль

**Оцінка конкурсу:** команда, яка першою закінчила виконувати завдання, отримує 2 бали, другою – 1 бал. За кожну правильну відповідь команда отримує 1 бал.

## Кулінарний КІМ

Перед учасниками розкладіть 15-20 предметів на тему кушарення (продукти, посуд, приладдя для миття тощо). Учасники протягом 1 хв. намагаються запам'ятати якомога більше об'єктів та після того записують по пам'яті усе, що запам'ятали (предмети накриваються спальником, або всі учасники відходять в інше місце, звідки не видно розкладених предметів).

Для ускладнення завдання можна додати предмети, що не стосуються кухні. Проте після 1 хв. запам'ятовування учасники мають записати тільки те, що стосується кушарення.

## Погрупуй по стравах

Перед учасниками розкладається набір продуктів. Протягом 2 хв. кожен у своєму записнику має погрупувати продукти так, щоб вийшло кілька повноцінних страв і не залишилося жодного зайвого інгредієнта.

## Пригадай вчорашній день

Кожен гравець мусить по пам'яті записати меню вчорашнього дня. Таку гру можна використати як жеребкування для якоїсь іншої справи. Той, хто впорається першим, обирається на почесну роль для наступного змагу чи завдання.

## Впиши слова

Впиши в сітку потрібні слова (слова розміщені по вертикалі)

1. Місце для викидання залишків їжі.
2. Кухонна таборова споруда.
3. Посудина для варіння їжі.
4. Детальний опис приготування страви.
5. Головний убір чергового на кухні.
6. Все кухонне приладдя.
7. Людина, відповідальна за харчі на таборі.
8. Посудина, з якої п'ють.
9. Зупинка під час мандрівки для прийому їжі.

## 11. Місце для приготування їжі.

### 13. Пристрій для нарізання продуктів.

**Відповіді:**

The diagram shows a 13x13 grid with columns labeled 1 to 13 at the top. A triangular pattern of cells is highlighted in light blue. The pattern consists of 10 rows of cells, starting with 13 cells in the top row and decreasing by one cell per row until it reaches 1 cell in the bottom row. The highlighted cells are located in the following rows and columns:

| Row | Columns                                   |
|-----|-------------------------------------------|
| 1   | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 |
| 2   | 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12        |
| 3   | 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11               |
| 4   | 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10                      |
| 5   | 5, 6, 7, 8, 9                             |
| 6   | 6, 7, 8                                   |
| 7   | 7, 8                                      |
| 8   | 8                                         |
| 9   | 8                                         |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| я | с | к | р | к | і | і | г | п | к  | к  | м  | н  |
| м | т | а | е | о | н | н | о | е | и  | у  | е  | і  |
| а | і | з | ц | с | в | т | р | р | с  | х  | н  | ж  |
|   | л | а | е | и | е | е | н | е | і  | н  | ю  |    |
|   |   | н | п | н | н | н | я | к | л  | я  |    |    |
|   |   |   | т | к | т | д | т | у | ь  |    |    |    |
|   |   |   |   | а | а | а | к | с |    |    |    |    |
|   |   |   |   |   | р | н | о |   |    |    |    |    |
|   |   |   |   |   |   | т |   |   |    |    |    |    |

## Підбери пару

Учасники отримують 2 комплекти карток: «Страва» та «Складник». На кожній картці написано лиш одне слово. Завдання полягає у тому, щоб поскладати картки у пари таким чином, щоб в кожній парі була назва страви та одного з її складників. Гра може бути використана як одна з точок теренового змагу, естафета або індивідуальне завдання для таборовиків.

### «Страви»

борщ

голубці

плов

деруни

сирники

гречаники

котлети

млинці

шуба

вареники

рагу

банош

грінки

поп-корн

медівник

кетчуп

### «Складники»

буряк

капуста

рис

картопля

сир

гречка

фарш

борошно

оселедець

борошно

овочі

кукурудзяна каша

хліб

кукурудза

мед

помідори

## Граблі, на які не варто наступати вдруге

«Не боги горщики ліплять», каже народне прислів'я. А ми підтверджуємо, що кожна з нас мала на таборових кухнях справжні пригоди, а часом небезпечні випробування. НЕ повторюйте наших помилок! :)

«Було це під час першого нашого спільного варіння обіду на таборі. Все йшло добре... ми сміялись, веселились. Чую: «Відкрий паштет». Я, ні хвилини не вагаючись, схопила паштет, дістала чудо-ніж (який тато перед табором дуже добре нагострив) і взялась до роботи. Сміх на кухні не припинявся.... всі намагалися підтримати розмову і я не пасла задніх в цій справі, а глянувши на банку з паштетом я побачила, що мій палець просто стікає кров'ю... На кухні запанувала «секунда мовчання»... а потім роздалися крики виховниці: «Чого сидиш!? Біжи до лікаря!!!!». Я помчала через весь терен табору до лікаря... а кров все бігла і бігла...»

«Перший раз я серйозно перелякалась на кухні ШБ. Весь табір пішов до церкви, а мене лишили на кухні готувати величезний баняк борщу. Подруга зі старшини (яка теж залишилась) все мене лякала: «Дивись, не пересоли». І ось я кладу сіль у черпак, опускаю його в борщ і, ще ретельно не перемішавши, куштую борщ з черпака. Він неймовірно солоний. Я лякаюсь: не може бути, дійсно не може бути, адже казан величезний! А все просто – сіль ще лишилась у черпаку. Отож краще куштувати страву іншою ложкою!»

«Знаєте, говорять, як дівчина пересолює страву, то це означає, що вона закохана. Якщо слідкувати такій логіці, то можна з впевністю сказати, що у нас були закохані ВСІ. А особливо ця закоханість проявилась на одному з обідів. Ми якраз готували супчик. Тоді був завантажений день, всі були змучені і комунікації між нами і не було... це мабуть і стало причиною: коли ми вже все приготували, порозливали суп у миски і виявилось, що суп був страшенно пересолений. Коли стали вираховувати, в чому ж причина, виявилось, що кожна з нас кинула по чайній ложці солі до казана супу під час варіння...»

«Того року на ЗБ було багато сосисок. Оскільки кожного дня їсти варені сосиски набридає... ми вирішили поекспериментувати і підсмажити їх (до речі, було дуууууже смачно). Налили ми олію на пательню, вона почала кипіти, закинули сосиски, порізані кружальцями і почали гарно вимішувати, щоб не пригоріло... збоку на решітці стояла вода для чаю і казан трошки перехилився, вирішили ми його вирівняти. Що може зробити крапля води у реакції з киплячою олією? Полум'я було настільки великим, аж пропалився тентовий намет, який накривав кухню від дощу...»

«Було то на печерному таборі на Тернопільщині (не пластовому, але це суті не міняє). Загадав нам інтендант на вечерю горох зварити. Варили ми його години три, а може і більше. Мішали, щоб не пригорів, що аж коліна почервоніли від тепла. А горох так і незварився. Лише потім нам сказали, що то все тому, що в тій місцевості вся вода дуже тверда, тобто містить багато солей кальцію та магнію.»

«Якось на своєму першому пластовому таборі в ролі виховниці я допомагала юначкам готувати сніданок. Дівчата досить швидко вправлялися, залишалося лиш додати какао-порошок до нагрітого молока. Щоб не попекти пальців (не певна, що це був основний мотив, може, просто полінувалась нахилитися) я нахилила пакет над казаном на висоті свого зросту і... стався вибух! Точніше сухий порошок якось дивно відреагував на зустріч з поверхнею рідини і половина порошку вилетіла з казана коричневою хмарию... Звісно, темою для імпрез того сніданку був «Вибух на кухні». Ми довго жартували з такого кухонного досліду, звичайно, зробили мудрі висновки на майбутнє»