



Dobre jedzenie na obozie... to cała sztuka

Oczywiste jest, że na obozie gotuje się na ogniu, ale to jednak nie oznacza, że trzeba jeść źle. Oto kilka podstawowych, bardzo prostych zasad, jakich należy przestrzegać, by kuchnia obozowa stała się kuchnią jak z trzygwiazdkowego hotelu... prawie!

Czas przed obozem jest czasem przygotowania, nie potraw, które będą gotowane, ale materiałów. Kucharz musi sprawdzić, czy wszystko, co konieczne, znajduje się w bagażu zastępu. Jeśli jest taka potrzeba, musi dodać do niego kilka drobiazgów, by poprawić codzienny jadłospis.

Podstawowy ekwipunek:

- garnki z uchwytem i pokrywkami,
- krata do ogniska + grill (jeśli możliwe),
- chochła, cedzak, sitko,
- noże różnej wielkości, drewniane łyżki,
- otwieracz do konserw, obierak do jarzyn,
- rękawice ochronne,
- plastikowe pudełka z pokrywkami do przechowywania żywności,
- szklane pojemniki na zapalki, sól, żeby zabezpieczyć je przed wilgocią,
- przyprawy (pieprz, tymianek, curry itd.),
- rosółki w kostkach, by poprawić smak ryżu czy makaronu,
- mała książka z przepisami kucharskimi.

Wzbogacaj codzienne obozowe posiłki. Czasem wystarczy drobiazg, by zmienić „banalne” danie w coś pysznego. Nie bój się własnej twórczości, zapisz przed wyjazdem kilka pomysłów w swojej książce kucharskiej, te małe „urozmaicenia” nie zabiorą ci wcale więcej czasu, a gra jest warta świeczki!!! Nie wahaj się poprosić zaopatrzeniowca o kilka podstawowych produktów, które posłużą ci do wzbogacenia gotowanych potraw o mąkę, cukier, olej, ocet, cebulę, czekoladę (nie po to, żeby ją schrupać w zastępie!!!)... Zaopatrzeniowcy dadzą ci to wszystko z chęcią, zwłaszcza jeśli zaprosisz ich na posilek!!!

Oto, co na przykład możesz zrobić z pomocą tych drobiazgów:

- sos beszamelowy do przyprawienia dań z warzyw (kalafiora, marchewki),
- potrawkę z kurczaka pokrojonego w kostkę zamiast zwykłego fileta z kurczaka,

- sałatkę owocową zamiast zwykłego owocu w całości na środku stołu,
- owoce oblane rozpuszczoną czekoladą, to o wiele lepsze i smaczniejsze niż jeden samotny owoc,
- ...

Zawsze należy dbać o higienę przygotowywania posiłków. To, że jesteś na obozie, to nie powód, żeby zapominać o wszystkich zasadach higieny. Wręcz przeciwnie. Ryzyko zatrucia jest tu większe, a kilka prostych zasad wystarczy, by go uniknąć, a zwłaszcza uniknąć tego, by tak starannie przygotowane posiłki spowodowały ogólne zatrucie kolegów!!! Czystość w kącie kuchennym jest sprawą bardzo istotną. Kąt kuchenny powinien być urządzony, o ile to możliwe, w cieniu (dotyczy zwłaszcza miejsca przechowywania produktów i naczyń) i utrzymany w stanie doskonałej czystości. Ognisko jest wyżej, ale nie ponad 60 cm, ale także zajmuje przestrzeń dość dużą, by można było higienicznie przygotować potrawy. Nie kładź produktów na ziemi, ale w garnku albo na stole (dotyczy to produktów, które potem będą obierane). Naczynia zmywaj zaraz po posiłku, w ciepłej wodzie z detergentem i płucz je dostatecznie. Przygotuj przewiewne miejsce do suszenia naczyń (wystarczy sznurowa siatka) albo codziennie zmieniaj ściereczkę do naczyń. To prawdziwe siedlisko bakterii! Wszystkie pozostałości jedzenia powinny być przechowywane w miejscu zabezpieczonym przed zakażeniem i przed zwierzętami, przechowuj je w pudełkach z pokrywkami albo przykrywaj pudełka folią lub folią aluminiową. Unikaj zostawiania otwartego kartonu z mlekiem na stole albo w kącie namiotu (nie jest zbyt miło zobaczyć utopioną mysz, gdy nalewa się mleko do kubka, a niejedyn tego doświadczył!!!). Mycie rąk to jeden z bardzo ważnych, a niestety bardzo często lekceważonych punktów. Trzeba mieć zawsze pod ręką miskę z czystą wodą i mydło (albo pojemnik z mydłem w płynie, co jest o wiele bardziej higieniczne), szczoteczkę do paznokci i czysty ręcznik. Przed każdym kontaktem z jedzeniem czuj, by myć dokładnie ręce i nadgarstki. Miski do mycia warzyw nie służą do niczego innego (mycie naczyń, toaleta, produkcja błota). Naczynia kuchenne służą tylko w kuchni!!! Narzędzia plastikowe są lepsze niż drewniane, łatwiej je myć

i są bardziej higieniczne. Do przygotowania posiłków można zabrać blachę ze stali nierdzewnej, łatwą do zapakowania w bagażu. Umieścisz ją na drewnianej podstawie, by stworzyć miejsce pracy łatwe w utrzymaniu czystości! Codziennie należy wyrzucać pojemniki ze śmieciami! Byłoby idealnie, gdyby można je było wynosić do kontenerów, aby uniknąć gromadzenia i przyciągania zwierząt. Reszki ulegające biodegradacji można zakopać, jeśli właściciel terenu wyraża na to zgodę. Staraj się jednak nie robić dołu na reszki i brudną wodę w sąsiedztwie kuchni (niezbyt miło jest w to wdepnąć!), znajdź miejsce oddalone od obozowiska zastępu.

Niektóre potrawy są bardzo niebezpieczne, należy unikać ich za wszelką cenę:

- surowe siekane mięso (stek tatarski...),
- potrawy na bazie surowych jajek,
- potrawy na zimno (mieszane sałatki), jeśli zostały przygotowane dużo wcześniej.

Kilka sztuczek i sposobów:

Co robić...

- kiedy zapali się patelnia...
Przykryj wilgotną ściereczką albo pokrywką, by ugasić płomień. Nigdy nie polewaj patelni wodą!
- kiedy makaron się klei...
Tak dzieje się wtedy, kiedy gotuje się go w wodzie, która nie wrze, albo jeśli gotuje się zbyt długo. Wrzucaj makaron na osoloną wodę, która wrze i utrzymuj ogień przez cały czas gotowania.
- kiedy ryż „przywiera”...
To znaczy, że jest za mało wody... Nie mieszaj ryżu, ale przerzuć go do czystego garnka (nie odrywając tego, co zostało przyklejone na dnie), oplucz go we wrzątku i gotuj dalej w czystym garnku.
- kiedy warzywa pozostają twarde w gotowaniu...
To dlatego, że dolałeś zimnej wody w czasie gotowania. Jeśli musisz dolać wody, niech zawsze będzie gorąca!

I już jesteś gotowy, by zamienić obozową kuchnię w trzygwiazdkową restaurację...
A teraz do dzieła...



(na podstawie SDE nr 197)