

Na dobrou chuť buď připraven	3
Výživa, neboli jaké má být vaření na táboře	4
Péče o potraviny	4
Užitková ohniště a zálesácké vaření	7
Stavba táborových kamen	11
Táborová kuchyně a její vybavení	14
Jídelní lístek – vesele i vážně	15
Polévky	16
Saláty	21
Pomazánky	24
Přílohy	27
Bezmasá a sladká jídla	30
Omáčky a masa	41



22/5241