

Obsah

Seznam receptů

Snídaně a svačiny 17

—	Banana bread	18
—	Domácí termix	20
—	Granola	21
—	Jáhlová kaše	22
—	Kokosová buchta	26
—	Meruňková marmeláda	28
—	Řepová pomazánka	30
—	Mléčná rýže	32

Polévky 43

—	Asijská kuřecí polévka	44
—	Boršč	46
—	Česnečka	48
—	Kuřecí polévka Pho	50
—	Minestrone	52
—	Polévka z červené čočky	54
—	Vývar	56

Hlavní jídla 65

—	Brambory v popelu se smetanovou miso omáčkou	66
—	Bylinkové knedlíky se žampionovou omáčkou a petrželovým pestem	68
—	Cuketa v těstíčku s bramborovým salátem, hráškem a křenovým dipem	70
—	Cuketové špagety aglio olio s rajčaty a Baba Ganoush	72
—	Čína	74

— Domáci hranolky s dipem	76
— Domáci tortilly	79
— Grilovaný bůček s rýžovými nudlemi a kopřivovým salátem	80
— Hrachová kaše	82
— Hořčičné špecle se zelím a slaninou	84
— Chilli con carne	88
— Indický dhal	90
— Kuřecí paella	94
— Masové kuličky se svíčkovou omáčkou, bramborem a brusinkami	96
— Nejjednodušší rajčatová omáčka na světě	98
— Ovocné knedlíky	100
— Pizza	102
— Rizoto	106
— Skautský chleba	108
— Sójové výpečky se špenátem	110
— Špenátové tvarohové knedlíky	112
— Pesto z divokých bylinek	113
— Šťouchané brambory aka blitva + pstruh na klacku	114
— Těstoviny s ricottou a kadeřávkem	116
— Těstoviny s vege boloňskou	118
— Valašská pohanka	120
— Zeleninové placičky s brkaší	122

Zelenina a saláty **135**

— Cuketové zeli	136
— Čočkový salát	138
— Kimchi	140
— Salát Panzanella	142



Speciality a deserty 151

— Domáci sirup	152
— Pečená jablka	154
— Palačinkový dort	155
— Bujabéza s česnekovým aioli a topinkami	156
— Fazolový burger s nakládanou zeleninou	158
— Milk buns	160
— Junákovo smažené kuře	162
— Hovězí kližka z jednoho hrnce	164
— Tacos	166
— Setonův hrnec – vepřová plec a Coleslaw	168

Články

— Základní vědomosti	12
— Základní kuchařské názvosloví	12
— Není porce jako porce	13
— Plánování jídelníčku na tábor	14
— Zřízení táborové kuchyně	24
— Vegetariánství, veganství a stravovací omezení na táboře	34
— Tipy pro táborové vaření	36
— Bezpečná kuchyně – jak na to?	38
— Nejčastější zranění a jak na ně	40
— Z pole rovnou na táborový talíř	58
— Pravidla a zákony	60
— Skladování a trvanlivost potravin v táborových podmínkách	62
— Koření	92
— Postav pec	104
— Postav kamna!	105
— Nejčastější kuchařské průšvihy	124
— Jak poznat jídlo, které už je lepší nejíst	125
— Zužitkování zbytků	126
— Vyvážené jídlo a dobrý vztah k němu	128

—	Pusťte k tomu taky děti	130
—	Výchova vařením	132
—	Zálivky	144
—	Dochucovadla	145
—	Jak naložit s odpadem	146
—	Jídlo je všude	148
—	Připrav si doma	170
—	Klíčení	172
—	Táborník zahradníkem	174
—	Uzení	176
—	Hygiena	178
—	Slovníček	180

Vsuvky

01	O mléce	23
02	Jak na rýži	33
03	Krájej zeleninu, krájej bylinky, krájej maso, nekrájej své prsty! Jak?	41
04	Jak solit	45
05	Jak na česnek	49
06	O bramborách	67
07	O olejích a tucích	78
08	Balení tortill	79
09	Jak na vajíčka	86
10	Kynutí těsta	101
11	Síla plamene	103
12	Jak na pohanku	121
13	Jak na čočku	139
14	Jak na Setonův hrnec	169