
OBSAH

VÍTE, ŽE...	5
PŘÍRODOU SE PLÍŽÍ HLAD	7
NAŠI PŘEDKOVÉ RÁDI JEDLI A PILI	8
POHÁDKOVÉ HOSTINY	11
JAK JE TO S POHÁDKAMI?	13
TVŮJ PRVNÍ OHĚŇ	13
PŘÍPRAVA PODPALU A TOPIVA	16
STVOŘENÍ OHNĚ	17
UČÍME SE U INDIÁNŮ	18
PLAMENY NA VAŘENÍ – ŽHAVÉ UHLÍ	
NA PEČENÍ	22
TVŮJ NŮŽ	24
LESNÍ KUCHARŠ POTŘEBUJE SEKERKU	29
VRAŤME SE K INDIÁNŮM	36
OHŇOVÁ DŘÍVKA	36
KŘESÁNÍ OHNĚ	40
ČOČKY A SLUNCE	41
ZÁLESÁCKÁ OHNIŠTĚ	42
DÁME SE DO VAŘENÍ?	45
Opečený řízek s pečenými bramborami	45
Řízek s kukuřicí na žhavém uhlí	46
Velká móda – šiškebab	46
Ryby pečené s houbami	48
Pečené kuře s rajčaty	48
ROŽNÍME, ROŠTÍME, POTOM S TÍM	
PRAŠTÍME	49
OPEČEME SI ŠPEKÁČKY NA HLÍDKOVÉM	
OHNI	55
PAGODA NENÍ JEN SLAVNOSTNÍM OHNĚM	56
DALŠÍ ZÁLESÁCKÉ OHNĚ PRO KUCHARŠE	58
PEČEME V ALOBALU	65

ŠEST DALŠÍCH PŮVODNÍCH RECEPTŮ	67
Hamburger à la foil	68
Foil stew	68
Foil-broiled steak with lyonnaise potatoes	68
Fried chicken and roast corn	68
Baked fruit for dessert	69
NÁPADY TRAMPA BERNÁŠKA	69
ČESKÝ CESTOVATEL MÁ NĚKDY STAROSTI	72
ZÁLESÁCKÝ ZÁPISNÍK POKRAČUJE	73
JAK ZAVĚŠUJEME A POKLÁDÁME NÁDOBY	78
RŮZNÉ KUCHAŘSKÉ POMŮCKY	81
TEČE VODA, TEČE	87
TEPELNÁ ÚPRAVA POTRAVIN	89
PRO ŠPATNÉ POČASÍ	102
BYLI INDIÁNI ROMANTIČTÍ?	110
CO NÁM ČESKÁ PŘÍRODA NABÍZÍ ZDARMA	
K JÍDLU	114
MALÝ ZÁLESÁCKÝ HERBÁŘ	115
TLUSTÍ A ŠTÍHLÍ	132
MAMINKA NENÍ DOMA	134
Vejce na měkko	134
Vejce na hniličku	134
Vejce na tvrdo	134
Míchaná vejce	134
Vejce na cibulce	135
Vejce nastavená krupicí	135
Sázená vejce – volská oka	135
Sázená vejce na slanině, na šunce, se salámem	135
Vejce jako muchomůrky	135
Brambory	136
Nové brambory s tvarohem	136
Opečené nebo štouchané brambory	136

ZÁLESÁCKÁ KUCHYNĚ

Bramborové topinky	136
Nastavovaná kaše	137
Strouhané brambory do zlatova	137
Bramborové placky	137
Bramborák	137
Bramborové guláše	138
Zapečené brambory	138
Brambory zapečené s houbami	138
Krupicová kaše	139
Rýže	139
Sladká rýžová kaše	140
Lívance	140
Palačinky	140
Omelety	141
Vdolky	142
KUCHAR-ZÁLESÁK NAKUPUJE POTRAVINY	143
DNEŠNÍ ZÁLESÁK NENÍ POŘAD V LESE	149
MALÝ RECEPTÁŘ	149
Polévky	149
Argentiské pučero	149
Boršč	150
Bramborová	151
Česnečka, oukrop	151
Čočková, hrachová	151
Chlebová	151
Krupicová	151
Květáková	151
Polévky z jarních bylinek	151
Rajská z čerstvých jablíček	152
Rajská z protlaku	152
Slovenská mléčná	152
Studená z ptáčnic	152
Šťovíková	152

Vločková	152
Zeleninové polévky	152
Zelná	152
Žinčicová	153
Omáčky	153
Cibulová	153
Česneková	153
Houbová	153
Hořčicová	154
Kmínová	154
Koprová	154
Koprovka s vejci	154
Křenová	154
Okurková	154
Rajská	154
Smetanová, mléčná	154
Zeleninová	155
Povidlová	155
Tábornické pochoutky	156
Bittek na suché pánvi	156
Cibule jako z pohádky	156
Čikánský guláš	156
Čevabčiči	157
Drůbež na rožni	157
Hovězí pečeně na zelenině	157
Játra na cibulce	157
Párek s bramborem po americku	158
Pistolnický guláš	158
Ražniči	158
Slanina s vejci	158
Tábornická roštěná	159
Telecí pečeně na slanině	159

ZÁLESÁCKÁ KUCHYNĚ

Vepřová pečeně	159
Vepřové steaky s pečenými rajčaty	159
Živáňská pečínka	160
Máte rádi divočinu?	161
Dušený tetřívek	161
Pečená koroptev, bažant a divoká kachna	161
Srncí a jelení maso	161
Zajíc, divoký králík	162
Ani pečené ryby nejsou k zahození	162
Pečená ryba s vařenými rajčaty	162
Pečený pstruh	162
Pečený úhoř	163
Přílohy a příkrmy	163
Bramborové knedlíky	163
Houskové knedlíky	163
Chlupaté knedlíky	164
Kynuté knedlíky	164
Nezapomeňte na zeleninu	165
Dušené zelí české a moravské	165
Špenát	165
Vařené zelí, kapusta, květák	165
I prostá jídla chutnají	166
Zapečené fleky	166
Jednoduchý bramborový salát	166
Kuba s houbami	166
Kukuřice dušená	166

Kukuřice vařená	166
Ovesná kaše	166
Rozhuda	167
Škubánky	167
Zálesácké sladkosti	167
Buchty, koláče, vdolky	167
Jitrocelové křupinky	168
„Kouzelný“ puding	168
Lesní ovoce	168
Puškvorec v cukru	169
Smažené bezinky, kosmatice	169
Smažené švestky	169
Čeho se napijeme?	169
Čaje z bylin	169
Obilná káva	169
Jak si poradíme s houbami	170
Bramboračka s houbami	170
Dušení hub	173
Houbový guláš	173
Houbové karbanátky	173
Houby na proutku	174
Houby na smetaně	174
Houbová polévka	174
Houbové rizoto ze směsi různých jedlých hub	174
Houbové rodeo	174
Houby s vejci	174
Smažené houby	174
Těstoviny s houbami	175
Sušené houby	175
Žampiony	175

ZÁLESÁCKÁ KUCHYNĚ

JAK SE BOURÁ MASO	175
JAK SE RUŠÍ ZVĚŘINA	178
JAK ČISTÍME A PŘIPRAVUJEME RYBY	182
KUCHYNĚ V LETNÍM TÁBOŘE	186
ODPADKY VŠEHO DRUHU	186
UMĚNÍ JÍST, HOSTIT A BÝT HOSTEM	189
TAKÉ LESNÍ ZVĚŘ MÁ HLAD	189
CO POVĚDĚT NA ZÁVĚR	191