

Főzzünk együtt!

Tábori gasztronómia

Makai Katalin

Kontyfa Középiskola és Általános Iskola, Budapest

Az együtt főzés mindig népszerű tevékenység a gyerekek körében. Munka, szórakozás, izletes végeredmény! Táborban, erdei iskolában ráadásul számos lehetőség van az egyébként csoport-építésre is kiváló programra, amelynek során a gyerekek nemcsak hasznos tudásra tesznek szert, de közösséggé is kovácsolódnak.

B
2.11
1

Tartalom	Oldal
1. A program szerepe, pedagógiai céljai	2
2. Integrációs lehetőségek	3
3. Tervezési, szervezési feladatok	4
4. A heti program	7
5. A heti menü	7
6. Tanácsok a lebonyolításhoz	8
7. Egészségügyi és baleset-megelőzési kérdések	10
8. Utómunkálatok, értékelés	11
9. Mellékletek	12

<i>Helyszín:</i>	tábori környezet önálló főzési lehetőséggel
<i>Időtartam:</i>	6 nap
<i>Résztevők száma:</i>	20–25 fő
<i>Résztevők életkora:</i>	8–18 év
<i>Eszközsükséglet:</i>	edények, konyhai eszközök
<i>Üzenet:</i>	A vidám együttlét jó alkalom lehet arra, hogy ügyes segítőkкке váljanak diákjaink a konyhában.

B
2.11
2

1. A program szerepe, pedagógiai céljai

Iskolai tapasztalataink azt mutatják, hogy a diákok kevésbé tájékozottak a konyhai munkát illetően, de a háztartásvezetésről sem szereznek különösebben sok hasznosítható ismeretet. Ritka alkalom, ha szüleikkel együtt terveznek, vásárolnak, főznek, dolgoznak a konyhában. Ráadásul az iskolák nagy többségének nem áll módjában tankonyhát fenntartani, s még ha van is, néhez a főzéshez szükséges alapanyagokat beszerezni.

Az erdei iskola, a táborozás a környezet lehetőségeit kihasználó **sajátos nevelési és tanulásszervezési mód**. Lehetőséget ad a folyamatos együttlétre és a tanulók aktív közreműködésére, amelynek sikere az **együttműködésre** épül. Kiemelkedő nevelési feladata, hogy fejlessze a környezettel harmonikus, egészséges **életvezetéshez szükséges képességeket** és a közösségi tevékenységekhez kötődő szocializációt. Emellett megragadhatjuk az alkalmat olyan ismeretek közvetítésére, amelyek elsajátításához mind a családban, mind pedig iskolai körülmények között csak ritkán vagy pedig egyáltalán nem adódik lehetőség.

1.1 A pedagógiai cél meghatározása

Mielőtt a program végleges tervezéséhez és szervezéséhez fog-nánk, érdemes egyeztetnünk kollégáinkkal, hogy az egyes tan-tárgyakban elsajátítandó ismeretek közül melyiket tudjuk be-illeszteni programunkba. Gondoljuk végig közösen a megvaló-sítható tantárgyi követelményeket, az életkornak megfelelő ne-velési célokat! Tekintsük át a az osztály közösségfejlesztésének időszakos kérdéseit!

Megvalósítandó céljainkat mindig az adott korosztályhoz és a konkrét közösséghez válasszuk meg!

1.2 Beépíthető ismeretek adott évfolyam tantárgyi követelményeinek megfelelően:

- **Matematika:**
 - a mennyiség fogalmának fejlesztése
 - becslés és mérés
 - mértékegységek, átváltás
- **Környezetismeret:**
 - konyhakerti növények felismerése, felhasználása
 - gyógynövények
 - környezeti nevelés
- **Magyar nyelv és irodalom:**
 - szókincsfejlesztés
 - kommunikációs készség fejlesztése
 - szövegértés
- **Háztartási ismeretek:**
 - terítés, asztaldíszítés
 - konyhai előkészítő eljárások
 - konyhatechnikai ismeretek
 - konyhai eszközök, berendezések
 - ételkészítés

1.3 Nevelési lehetőségek

- együttműködési készség fejlesztése
- munkamegosztás
- esztétikai nevelés
- a higiéniát biztosító szokásrendszer kialakítása, megerősítése
- önállóságra nevelés
- konfliktuskezelés

2. Integrációs lehetőségek

A közös munka során a hagyományos tanulási tevékenységektől eltérő képességek kerülnek előtérbe. Inkább **gyakorlatias**, a manuális dolgokban ügyesebb diákok boldogulnak jobban, illetve természetesen azok, akik képesek hasznosítani az otthonról hozott ismereteiket. Így a szerényebb tanulási képességekkel rendelkező, ám házias **diákok** biztosan nagyobb **elismerésre tehetnek szert**, főként akkor, ha még finom is a főztjük!

Emellett lehetőség adódik arra is, hogy megismertessük a csoporttal, hogyan kell a különböző **ételérzékenységgel** küzdők számára megfelelő táplálékot készíteni.

3. Tervezési, szervezési feladatok

3.1 A helyszín kiválasztásának szempontjai

- önellátási lehetőség
- beszerzési lehetőség
- az étkező mérete, felszereltsége (ez lehet azonos a közös helyiséggel)
- a konyha, melegítő felszereltsége, kapacitása, pl. hűtési lehetőség
- alkalom szabadban való főzésre

A helyszín megtekintése még a foglalás előtt javasolt, konkrét kérdésekkel felkészülve.

3.2 Programterv készítése

A tervezési időszak végére készüljön el az erdei iskola forgatókönyve, ütemtervvel, kijelölt felelősökkel együtt.

A szervezés két markánsan elkülönülő része	
Logisztikai teendők	Programok forgatókönyve
<ul style="list-style-type: none"> • utazás • pénzkezelés • szülők tájékoztatása • bepakolás 	<ul style="list-style-type: none"> • határidők meghatározása • ütemterv készítése

3.3 A szervezés személyi háttere

Kísérők felkérése

Az iskola bármely dolgozójának – konyhas néni, pszichológus, technikatánár – részvétele hasznos lehet egy erdei iskolában, amennyiben tevékenyen hozzájárulnak az eltervezett célok eléréséhez.

A tervezés időszakában szervezzünk előkészítő megbeszélést az érintettekkel, tájékoztassuk őket a célokról, a programokról, a várt segítségről! Kérjük ötleteket, tanácsokat a minél sikerebb megvalósításhoz!

A szülők részvétele

Vegyük igénybe a szülők segítségét mind kísérőként, mind otthoni segítőként!

B
2.11
5

A szülőket az erdei iskoláról már az év első szülői értekezletén tájékoztassuk, kérdezzük meg a véleményüket, kérjük segítséget a felkészülésben.

Fontosnak tartjuk, hogy a szülők is tisztában legyenek az erdei iskola pedagógiai, nevelési, oktatási céljaival és feladataival.

Igazi szerencse, ha szakács apuka vagy istenien főző anyuka van a csapatban. Könnyebb a szükséges ételek mennyiségének kiszámolása is, a beszerzés is. Ha otthon vásárolunk be, a szülők a szállításban is részt vehetnek, főleg ha az utazást vonattal tervezzük.

Amennyiben van olyan diákunk, aki érzékeny valamilyen élelmiszerre, konzultáljunk a szülővel: mit ehet, mit nem, hogyan készíthetjük el számára az ételeket!

3.4 A gyerekek felkészítése, előzetes feladatai

Minél jobban bevonjuk a gyerekeket az erdei iskola tervezésébe és előkészítésébe, annál jobban fogják élvezni a programokat!

Aktív részvételük a munkában a szervezőre külön feladatokat ró, valamint számoljunk azzal is, hogy hosszabb időre lesz szükségünk a megvalósításhoz. Mégis vállalkozzunk rá, hiszen ez a befektetés a gyerekek viselkedésével, aktivitásával, motiváltságával mindenképpen megtérül!

Hozzunk az étlapról közös döntést a gyerekekkel! Vegyük figyelembe, mit szeretnek, de mutassunk rá arra is, melyik étel elkészítésének milyen előnyei, hátrányai vannak tábori körülmények között! Ha kialakítottuk a tervet, állapotdjunk meg arról, hogy **mindenkinek hozzá kell járulnia a közös sikerhez**. Tisztázzuk az előzetes feladataikat, a határidőket!

A gyerekek előzetes feladatai:

- informatikaórán kereshetnek recepteket az interneten
- matematikaórán kiszámítható tényezők:
 - tábor költségvetése
 - étkezés költségei
 - alapanyagok mennyisége a létszámnak megfelelően
- földrajz-, illetve természetismeret-órán kereshetnek tájjellegű ételeket
- biológiaórán összeírható dolgok:
 - a konyhai higiénéhez szükséges kellékek
 - hoznivalók listája
 - az allergiások névsorának összeállítása
 - az egészséges táplálkozáshoz ajánlás készítése
 - technikaórán megalkothatják az étlapot, a receptgyűjteményt, a bevásárlólistát, tájékozódhatnak a konyhai műveletekről, konyhaeszköz-használatról
- részt vehetnek a bevásárlásban, a csomagolásban
- gyűjthetnek képeket a látnivalókról, felkészülhetnek belőlük

A feladatszervezés lépései:

1. Az egy osztályban tanítók közössége tekintse át, hogy az erdei iskola hatékonyabbá tételéért előzetesen milyen készségeket, képességeket kell elsajátítani az iskolában (például eszköz-használat), s ezt melyik tanítási órán, ki fogja előkészíteni.
2. Szerencsésebb, ha az előzetes feladatokra csoportokat szervezünk. Figyeljünk arra, hogy a csoportban minden diáknak legyen feladata.
3. Az előzetes feladatokat az indulás előtt ellenőrizzük, hogy ne a táborban derüljön ki a hiányuk.
4. A programok kitalálása után következzen a pontos időbeosztás elkészítése. Ez azért is fontos, hiszen össze kell hangolni a programok idejét, időtartamát az ételek elkészítésével és az étkezésekkel. Arra is gondolnunk kell, hogyan vesznek részt, vagy hogyan kapcsolódnak be a programokba az éppen felelős csoport tagjai.
5. **A pedagógus legfontosabb szerepe az előkészítés során, hogy motiválja a csapatot,** és ezt a motivációt a program végéig fenn tudja tartani.
6. Célszerű a diákokkal még az indulás előtt ismertetni a programot és a napirendet. De sikeresebb lesz az együttlét, ha közösen állítjuk össze a programot.
7. A pontos, előre meghatározott napirend, időrend biztonságot nyújt.

4. A heti program

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
	felfedezők napja	kószák napja	mesterségek napja	szakácsok napja	vadászok napja	világjárók napja
dél előtt	utazás, elhelyezkedés	gyűjtőmunka – fűszer- és gyógynövények	konyhai eljárások, praktikák, terítés	főzőverseny	a régi és a modern konyha – portya	készülődés
dél után	a környék megismerése	kirándulás, számháború	műhelyek, kiállítás	főzőverseny	tréfás sportjátékok, akadályverseny	hazautazás
este	bátorságpróba	közös játék	vetélkedő	közös játék	tábortűz	

B
2.11
7

5. A heti menü

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
reggeli	hazai szendvics	kalács, vaj, kakaó	bundáskenyér, tea	körözött, tea	szalámi, péksütemény, kakaó	sajt- vagy vajkrém, tea
ebéd	rakott krumpli, savanyúság	csontleves, fasírt, törtkrumpli, gyümölcs	milánói makaróni, gyümölcs	főzőverseny: paprikás krumpli, édesség	borsóleves, palacsinta	sült csirkecomb, rizs
vacsora	pizza	nyársos sült	melegszendvics	májpástétom, tea	virslis	

6. Tanácsok a lebonyolításhoz

Bepakolás

Amennyiben a gyerekek otthonról hoznak eszközöket, írjunk listát róla, ki mit hozott, vagy a gyerekek maguk címkézzék fel a saját felszerelésüket, hogy az erdei iskola végeztével könnyebb legyen az eszközök szétválogatása. A pakolást, csomagolást akkor célszerű elkezdni, ha minden szállítandó dolog együtt van!

B
2.11
8

Szállítás, raktározás

Az eszközök összekelésát előzze meg a **szállítás megtervezése**.

- Ha **vonattal** megyünk, és nem szállítjuk külön a csomagokat, ajánlatos minimalizálnunk a magunkkal vitt holmik számát. Ilyenkor előzetesen rendeljük meg a helyszínen a szükséges élelmiszereket, alapanyagokat!
- **Autóbusz** esetén könnyebb a szállítás, ilyenkor a gondos csomagolásra figyeljünk!
- Amennyiben van lehetőségünk **autóval** szállítani, ez nem merül fel problémaként. Természetesen a romlandó alapanyagoknak gondoskodjunk megfelelő számú hűtőtáskáról, hűtőládáról.

Az eszközök

Tervezéskor gondoljuk át, milyen konyhai eszközökre lesz szükségünk az ételek elkészítéséhez. A helyszín feltérképezése után írjunk listát azokról az eszközökről, amelyek a helyszínen nem állnak rendelkezésre, hogy mindet magunkkal tudjuk vinni. Remélhetőleg egy olyan helyen, ahol rendszeresen önellátó táborozókra számítanak, felkészültek a csoportok fogadására. Van elegendő nagy fazék, lábas, vágókés. De az általunk tervezett menü főzéséhez bizonyosan kellenek olyan dolgok is, amelyek nem találhatóak meg a táborban. Ezeket magunkkal kell vinni, így a saját, illetve a szülők által felajánlott **eszközök listájának elkészítése** nagyon fontos. A nagyobbakat a közös szállítási lehetőséggel, a kisebbeket a gyerekek csomagjaiban tudjuk a helyszínre vinni. Célszerű már egy héttel az **utazás előtt összegyűjteni** őket, hiszen kellemetlen meglepetésként érhet, ha valami véletlenül otthon marad.

A feladatok előkészítése

Kerítsünk alkalmat egy **reggeli eligazításra** az aznapi felelősök számára, hogy előkészítsük a napi munkát. Jó, ha a gyerekek tudják, melyik étel elkészítéséhez mennyi időre van szükség, mikor kell elkezdni, milyen részfeladatokból áll a munka.

Ismerjék meg az előkészítő műveleteket, a terítést, a tálalást és az utómunkálatokat is!

Tanulják meg a tisztaságra és a higiénára vonatkozó szabályokat!

B
2.11
9

Munka közben

Segítsünk azoknak a gyerekeknek, akik gyakorlatlanok, **legyünk türelmesek**, adjunk mindig magyarázatot, és válaszoljunk a kérdéseikre! Mutassuk meg a szakszerű eszközhasználatot és a mozdulatokat!

Hagyjuk önállóan dolgozni a gyerekeket!

Igaz, hogy időigényesebb, de sokkal többet tanulnak, és nagyobb örömmel segítenek a munkában. Valószínűleg a hét végére már egyedül is el tudják végezni a feladatot. Természetesen **felügyelet nélkül nem maradhatnak!** Azokra a gyerekekre, akik otthon is aktívan részt vesznek a házimunkában, rábízhathatjuk a kicsit bonyolultabb feladatokat, emellett segítenek majd gyakorlatlanabb társaiknak is. Minden adandó alkalommal emeljük ki ügyességüket a többiek előtt! Ha hazaértünk az erdei iskolából, meséljük el a szülőknek is!

Napi értékelés

A nap végén tartsunk közös beszélgetést!

Értékeljük közösen a napot:

- a programokat
- a feladatok elvégzését
- az ételeket
- a felelős csoportok munkáját

Vessük össze a kitűzött **célokkal a megvalósulást**, illetve a szabályok betartását! Adjunk módot az önértékelésre, illetve egymás építő, de kritikus értékelésére! Itt kerítsünk sort – ha tervezünk ilyen – a jutalmazásra is. A csoportmunka értékelésénél minden alkalommal térjünk ki a gyerekek egymás közötti kommunikációjára, kiemelve a pozitív példákat. A beszélgetés másik részében **készüljünk föl a másnapi programra**. Soroljuk fel, mik a feladatok, kik a felelősök, idézzük fel a szabályokat!

Megkönnyíthetjük a beszélgetést egy-egy irányított kérdéssel: Mi volt a legjobb ma? Mit tanultál? Milyen érzéseid voltak a mai nap folyamán? Volt-e olyan, amikor rácsodálkoztál valamire? Ha igen, mikor és miért?

Zárjuk a napot egy rövid közös játékkal!

Praktikus tanácsok, hasznos információk a főzéshez

Étel	Szükséges mennyiségek
Kenyér	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kg kenyeret 28 fél szeletre tudunk vágni • 1 étkezéshez 1,5 kg kenyérre van szükség
Szendvics	<ul style="list-style-type: none"> • 1 étkezéshez 1/4 kerek trappista sajt • 1/3 rúd szalámi • savanyúság • zöldség
Kakaó	<ul style="list-style-type: none"> • 3 liter tej • 7 evőkanál cukor • 15 teáskanál kakaó
Tea	<ul style="list-style-type: none"> • gyümölcstea • méz • cukor • citrom

7. Egészségügyi és baleset-megelőzési kérdések

- Az általános tábori egészségügyi kérdéseken és veszélyeken túl az ételkészítés közben előfordulható **sérülések megelőzése** kerüljön előtérbe.
- A konyhai eszközök helyes használata, a fegyelmezettség minimálisra csökkentheti a baleseteket. Az elektromos eszközök és berendezések veszélyeire előzetesen is hívjuk föl a gyerekek figyelmét!

- Az égési sérülések elkerülésére a tűzhelyhez ne engedjük a kisebbeket, és a nagyobbak mellett is mindig legyen felnőtt.
- A konyhai munkák felosztásánál ügyeljünk rá, hogy mindenki korának, felelősségteljes magatartásának megfelelő feladatot kapjon! Mindenkit csak olyannal bízunk meg, amelyet minimális baleseti kockázattal el tud végezni!
- **Csak felnőtt felügyeletével dolgozzanak a konyhában!**

8. Utómunkálatok, értékelés

8.1 Értékelés a részt vevő felnőttekkel

A táborból hazaérkezve a munkánknak még nincs vége. A részt vevő kollégákkal tartsunk értékelő megbeszélést, amelyen az élmények felelevenítése mellett **jegyezzük le** azokat a **gondolatokat**, amelyeket a **következő tábor szervezésekor** felhasználhatunk.

Célszerű a megbeszélést néhány nappal a tábor után tartani, amikor már objektívebben tudunk visszatekinteni.

Az értékeléskor térjünk ki az alábbi területekre:

Szervezés

- helyszín
- szállás
- utazás
- étkezés
- programok

Együttműködés

- a tervezésnél
- a szervezésnél
- a lebonyolításkor

Siker

- Megvalósítottuk-e a kitűzött célokat?
- Mennyire voltak élvezetesek és hasznosak a programok?

Hogyan tovább?

- Mit csinálnánk másképpen?
- Mit tanultunk ebből?

8.2 Értékelés a gyerekekkel

A táborból való hazaérkezés után fontos mozzanat lehet a tanulókkal folytatott értékelő megbeszélés. Hiszen ennek során tudjuk feltérképezni az elsajátított ismereteket, és ekkor **kaphatunk visszajelzést** arról, hogy milyen élményekkel tértek haza: pozitívan hatottak-e a programok diákjaink érzelmeire, hozzájárultak-e a szociális és együttműködési kompetenciáik fejlődéséhez... Az értékelés **legyen változatos**, hogy minden diákunk a hozzá közelállót választhassa.

Az értékelés formái:

- naplóírás
- plakátkészítés
- kiállítás az elkészült anyagokból
- élménybeszámoló
- interjú
- cikkírás az iskolaújságba

Kérdések az értékeléshez:

- Mi volt a legjobb élményed? Mi a legrosszabb?
- Mi okozott nehézséget?
- Mi az, amit a táborban tanultál meg?
- Mit változtatnál meg legközelebb?
- Hogyan dolgoztál együtt a társaiddal?

9. Mellékletek

M1 *Ételreceptek*

Leírunk néhány, a gyermekek által kedvelt, és könnyen elkészíthető receptet. Az elkészítéskor figyeljünk oda, hogy minél frissebb alapanyagokat használjunk! A mennyiségeket 18-20 fő nyolcadikos gyermekre és három kísérőre kalkuláltuk.

M2 *Szükséges eszközök*

Mellékletünkben összefoglaljuk azokat a főzéshez szükséges eszközöket, amelyek a főzéskor mindenképpen használunk majd. Mielőtt összeállítjuk a tábort csomagot, nézzünk utána, mit találunk meg ezek közül az eszközök közül a táborhelyen!

Receptek

Rakott krumpli

Hozzávalók: 5 kg burgonya, 20 db főtt tojás, 20 evőkanál olaj vagy 25 dkg zsír, 1/5 -1 liter tejföl, fehérmártás, 20 dkg morzsa. Amennyiben tartalmazabban szeretnénk elkészíteni, vágjunk bele kolbászt vagy csíkokra vágott sonkát, esetleg darált húst.

Tanácsok: Jobb ízű lesz az étel, ha a burgonyát héjában főzzük meg.

A morzsát zsírban vagy olajban pirítsuk meg, majd szórjuk a rétegek legtetejére.

A fehérmártást 5 dkg lisztből, 10 dkg vajból és 5 dl tejfölből készítjük el. Könnyíthetünk az étel elkészítésén, ha helyette csak tejfölt használunk!

Az előkészített hozzávalókat rétegesen rakjuk a tepsibe.

Pizza

Hozzávalók: 2,5 kg liszt, 2 db élesztő, 15 dkg zsír, 3 doboz lönchús vagy 50 dkg apróra vágott sonka, 70 dkg sajt, 1 üveg ketchup, 2-3 fej hagyma, oregánó vagy pizzafűszer, kevés cukor, só.

Tanácsok: A pizzatésztát keleszteni kell 1-2 órát, ezért idejében össze kell állítani.

Csontleves

Hozzávalók: 1 kg marhacson, 1,5 kg leveszöldség, 4-5 db leveskocka, 10 dkg zsír vagy olaj, 2-3 fej vöröshagyma, 2 csomag levestészta.

Tanácsok: A marhacsonot legalább 2-3 órán keresztül kell főzni, ezért ne felejtjük el időben elkezdni a műveletet. Jobb ízű lesz a levesünk, ha a zöldségeket a zsiradékon megpirítjuk, majd így adjuk hozzá a csontokhoz, s együtt főzzük! Tálalás előtt szűrjük le a levest!

A tészta főzésekor a vízbe tegyünk sót és egy kevés olajat, és a nagy mennyiség miatt egy hajszálnyival előbb szűrjük le a szokásosnál, hiszen még a kivétel után is puhul.

Fasírt

Hozzávalók: 1,5 kg darált sertéshús, 6 tojás, 6 zsemle vagy 6 szelet kenyér, 3 fej vöröshagyma, 3-4 cikk fokhagyma vagy fokhagymakrém, 2 csomag zsemlemorzsa, 2 liter olaj a kisütéshez, só, bors, majoránna, pirospaprika.

Tanácsok: A zsemlet vagy kenyeret vízben megáztatjuk, hogy könnyen morzsolható legyen, majd kicsavarva adjuk a húshoz.

A megmaradt kisütött fasírtok hidegen tárolva a következő étkezéskor még fogyaszthatók. Ha van sütő, készíthetünk egybesült fasírtot is.

Tört krumpli

Hozzávalók: 2 kg krumpli héjában főzve, 25 dkg margarin, só.
Tanácsok: A megfőtt krumplit hűtsük ki, majd tisztítsuk meg a héjától. Krumplinyomón nyomjuk át, vagy krumplitörővel törjük össze, és dolgozzuk össze a margarinnal!

Nyársonsült

Hozzávalók: 2 kg kolbász vagy személyenként 2 db virsli, 2 kg hagyma, 0,5 kg szalonna.
Tanácsok: Készíthetjük különféle (sertés- vagy csirke-) hús felhasználásával is, de vegyük figyelembe, hogy a gyerekek türelmetlenek ilyenkor, és nem várják meg, hogy a húsok teljesen átsüljenek. Csomagolhatunk még hozzá krumplit fóliába, igen népszerű a gyerekek között.

Bundáskenyér

Hozzávalók: 30 db tojás, 1-2 dl tej, 1 liter olaj, 2 kg kenyér.
Tanácsok: A sütéshez használjunk lapos és nagy átmérőjű lábast, mert abban egyszerre több kenyeret tudunk elkészíteni. Az olajnak csak a felével kezdjük el a sütést, s ha már látjuk, hogy erősen barnul, cseréljük le.
A megsült kenyereket szedjük szalvétára, hogy a felesleges olajat felszívja.
A bundáskenyérhez nem feltétlenül szükséges, hogy friss legyen a kenyér, egy-két naposan is föl tudjuk használni. A gyerekek szeretik hozzá a ketchupot, illetve tálalhatjuk friss zöldségekkel.

Milánói makaróni

Hozzávalók: 3-4 csomag spagettitészta, 1 kg hagyma, 3 doboz lőncshús vagy 1 kg darált hús, 2 üveg sűrített paradicsom, 1 csomag oregánó, 2 db kerek trappista sajt, 5 üveg ketchup.
Tanácsok: A tészta főzésekor a főzővízbe tegyünk sót és egy kevés olajat, és a nagy mennyiség miatt egy hajszálnyival előbb szűrjük le a szokásosnál, hiszen még a kivétel után is puhul.

Melegszendvics

Hozzávalók: 2 kg kenyér, 10 db májkrém vagy darált sonka, 1 üveg ketchup, 2 db paradicsomkonzerv, 1 tejföl, fűszerek ízlés szerint (például majoránna vagy oregánó), 50 dkg sajt.
Tanácsok: Süssük sütőben, mert így egyszerre nagyobb mennyiséget tudunk elkészíteni!

Körözött

Hozzávalók: 1 kg tehéntúró, 1 kg hagyma, 1 csomag pirospaprika, 1 csomag őrölt kömény, 0,5 liter tejföl.

Tanácsok: A kömény ízét sokan nem szeretik, így el is hagyhatjuk.

Paprikás krumpli

Hozzávalók: 6 kg krumpli, 1 kg kolbász, 1 kg vöröshagyma, 5 dl olaj vagy zsír, pirospaprika, 0,5 kg paprika, 0,5 kg paradicsom.

Tanácsok: A kolbászt és a paradicsomot pár pillanatra mártsuk vízbe, így könnyebben lehúzzuk a bőrét, illetve a héját!

Lassú tűzön kb. 30 percig főzzük!

Májpástétom

Hozzávalók: 10 db májkrém, 1 üveg ketchup, fűszerek (például kevés bors, majoránna).

Tanácsok: A májkrémet a ketchuppal kikeverjük, és tetszés szerint ízesítjük. Pikáns, izletes krémet kapunk, amely a gyerekek körében igen népszerű.

Borsóleves

Hozzávalók: 2 kg zöldborsó, 1 kg sárgarépa, 1 kg fehérrépa, 3 db karalábé, 2 dl olaj, 3 evőkanál pirospaprika, kevés vöröshagymakrém, só, kevés bors, ételízesítő vagy leveskocka, a csipetkéhez: 5 tojás, 30 dkg liszt.

Tanácsok: A csipetkét akár pár nappal előbb is elkészíthetjük!

Palacsinta

Hozzávalók: 1,5 kg liszt, 12 db tojás, 1,5 liter tej, 1/2 g cukor, (a töltelékhez fahéj vagy lekvár, kakaó, túró ízlés szerint).

Tanácsok: Ha a tűzhelyen több lángot is lehet használni, egyszerűen süthetünk akár négy palacsintasütőben is!

Sült csirkecomb

Hozzávalók: 40 db csirke felsőcomb, a sütéshez 1 liter olaj vagy 2 kg só, 2 csomag sültcsirke-fűszer.

Tanácsok: A csirkecomb helyett süthetünk csirkemellet, igaz, hogy szárazabb hús, de a gyerekek talán jobban szeretik, mert nem kell a csonttal bajlódniuk.

Az olaj helyett süthetünk sóágyon (ekkor a tepsiben szétterített sóra rakjuk a csirkecombokat), így egészségesebb. Nem kell tartani attól, hogy túl sós lesz az étel!

Rizsköret

Hozzávalók: 3 doboz gyorsrizs, kevés só, olaj.

Tanácsok: A főzővízbe tegyünk egy kevés sót, és figyeljünk arra, hogy ne főzzük túl a rizst. Ha a gyerekek szeretik, keverhetjük párolt zöldborsóval!

M2**Szükséges eszközök**

Természetesen az önellátó táborhelyek rendelkeznek az alapvető edényekkel és eszközökkel, így azokat nem kell magunkkal vinni. Mégis szükség van olyanokra, amelyek megkönnyítik a munkát, illetve nem állnak kellő számban a rendelkezésünkre.

- létszámnak megfelelő evőeszköz, tányér, pohár
- 2 tekercs alufólia
- szalvéta
- konyharuha
- 2 db 10 literes fazék
- 2 db kisebb fazék
- 2 db nagy tepsi
- 2 db nagy serpenyő
- 1 db kis serpenyő
- 3-4 db palacsintasütő
- 3 db vágódeszka
- 1 db kenyérvágó kés
- 2 db nagy húsvágó kés
- 4 db pucolóké
- 2 db nagy műanyag tál
- 4 db kis műanyag tál
- 2 db krumplihámozó
- 1 db sajtreszelő
- 2-3 db konzervnyitó
- 4-5 db nagy fakanál
- 2 db kis fakanál
- 4 db leveses szedőkanál
- 4 db lapos szedőkanál
- 1 db nagy szűrőkanál
- 1 db húsvilla
- 1 db gyúródeszka gyúrófával
- 1 db krumplinyomó
- 23 db nyárs (lehet készíteni a helyszínen is)
- 4-5 db bogrács bográcstartóval
- 1 db keverőgép

B
2.11
16