

Jirkova Kuchařka

Obsah

Obsah	1
Pomazánky	2
Budapešť z cizrny	2
Fazolová pomazánka	3
Curry pomazánka z červené čočky	4
Majonéza z červené čočky	4
Pesta	6
Kale pesto	6
Pesto z dýňových semínek	8
Pažitkové pesto - jarní dávka minerálů a vitamínů, která vydrží	8
Oříšková másla	10
Jak na to	11
Sušenky, svačinky a podobné	13
Lněné crackery	13
Ovesné placičky	14
Polévky	15
Rajčatová s cizrnou	15
Hráškovo-pórkový krém	16
Krém z červené čočky a mrkve	17
Mrkvový krém s bazalkou	18
Kedlubnový krém	19
Celerový krém	21
Barmská klíčková inspirace	21
Hlavní jídla	23
Celerové hranolky na saturejce	23
Řapíkatý celer s arašídý	23
Špagety se slunečnicovými semínky	25
Fazolové karbanátky	26
Chřest s fazolovým dipem	26
Zelné krabanátky	28
Přílohy	29
Jáhlové placičky	29
Tandoori polenta	30

Pšeničné tortilly	30
Cizrnovo-bramborová kaše	31
Tipy	33
Nahrazování másla	33
Kaše, sladká jídla	33
Vaření	33
Pečení	34
Na chleba	35
Divné míry a převody (vaření bez váhy)	36
Vaření na akcích (pro větší skupiny, v extrémních podmínkách)	36
Univerzální míry	36
Časové odhady	37
Kde šetřit přírodu	37
Další plánovací otázky	38
Na co také myslet (nabalit)	38
Vybavení (zkontrolovat, vykomunikovat)	38
Příloha: Ukázkový jídelníček	40

Pomazánky

Budapešť z cizrny

- 250g cizrny (suché)
- 250g červené papriky
- 1.5g pálivé papriky
- 5g sladké papriky
- 65g cibule
- 10g soli
- 50ml oleje
- 50g slunečnicových semínek
- 2.5g kmínu (drceného)
- 1g pepře
- 150ml vody

Množství jsou na 1kg pomazánky, na snídani počítám 80g na osobu...

Cizrnu den předem namočím. Vařím v nové, neosolené vodě (v papiňáku) do měkka. Cibuli a papriku nakrájím na drobno, osmažím. Slun. semínka opražím, roznixuji na jemno. Cizrnu roznixuji s vodou, kořením a slun. semínkem, dokořením. Cibuli přidávám bez mixování.

Pokud chci pomazánku tradiční pikantní, cibuli nesmažím a přidám čerstvou.

Fazolová pomazánka



- 300g červených fazolí
- 20g česneku
- 9g soli
- 77ml olivového oleje extra virgin
- 61ml vody

Fazole dáme den předem namočit. Ráno slijeme a dáme vařit do čisté neosolené vody (v papiňáku:)

Když jsou rozvařené do měkka, slijeme, ještě za tepla vmáčkneme česnek, přidáme vodu, sůl a olej a rozmixujeme.

Curry pomazánka z červené čočky



- 75g červené čočky
- 36g mrkve
- 18g cibule
- 10ml oleje
- 3g curry
- 2g soli
- 2g římského kmína
- 18ml olivového oleje extra virgin

Červenou čočku dáme vařit do osolené vody. Mrkev nastrouháme a cibuli nakrájíme na jemno, osmžíme. Čočku téměř rozvaříme, slijeme. Vmícháme osmaženou mrkev a cibuli, osolíme, ochutíme curry, mletým římským kmínem a olivovým olejem. Můžeme a nemusíme rozmixovat.

Tip: pomazánka je super nejen na chlebu, ale i třeba na pečených bramborách :-)

Majonéza z červené čočky

Mírně alternativní recept, někteří lidé na výsledku ale fakt ujíždí :-)



- 100g červené čočky
- 60g citrónu
- 40g plnotučné hořčice
- 5ml worchestrové omáčky
- 15g soli
- 500ml slunečnicového oleje

(Množství jsou na 1l majonézy)

Čočku uvaříme v minimu vody - tak aby když čočku vypneme těsně před dovařením se zbytek vody vsáknul ale čočka se nepřipálila. Měla by být spíše tvrdší. Čočku přendáme do vysoké nádoby, přidáme dvě lžíce pln. hořčice, vymačkanou půlku citrónu, lžičku worchestru, rovnou lžičku soli a půlku oleje. Mixujeme do hladka, ochutnáme a následně dochucujeme a doléváme/vmixováváme zbytek oleje až má majonéza adekvátní konzistenci.

Pesta

Pesta jsou super - vydrží, a ať už potřebujete rychle navařit doma či na akci, těstoviny s předpřipraveným pestem jsou hotové hned...



Kale pesto

Pokud potřebujete v zimě zahnat nachlazení, kelové pesto s těstovinami je ten nejlepší lék. Dá se ale i dlabat s pečivem :-)



- 650g kapusty
- 220ml olivového oleje extra virgin
- 12g česneku
- 50g citrónu
- 50g petrželové nati
- 220g slunečnicových semínek
- 7g soli
- 1g čtyřbarevného pepře

Množství jsou na 1kg, na jednu porci těstovin dáte cca 50g pesta.

Slunečnicová semínka opražím a zaliji vřelou vodou. Kapustu nakrájím na drobnější kousky, česnek oloupu. V mixéru nejdřív rozmixuji slunečnicové semínko, poté přidám česnek, kapustu, oliváč, domixuji a dokořím.

Pokud je na pestu vrstvička oleje, vydrží v lednici klidně měsíc (většinou se ale sní dřív:-)

Pesto z dýňových semínek



- 470g dýňového semínka
- 350ml olivového oleje extra virgin
- 1g čtyřbarevného pepře
- 25g soli
- 160g čerstvé bazalky (nebo jitrocele či podobných:-)

Množství jsou na 1kg, na jednu porci těstovin dáte cca 50g pesta.

Dýňová semínka opražím nasucho rozmixuji na jemno. Přidám bazalku, oliváč, vše rozmixuji, dokořením a dosolím.

Pažitkové pesto - jarní dávka minerálů a vitamínů, která vydrží

Taková pažitka je úplná vitamínová bomba (co všechno obsahuje se lze dočíst třeba [tu](#)).



Na uchování pažitky se mi osvědčilo z ní udělat jednoduché pesto - pažitku nakrájím, rozmixuji s panenským olivovým olejem a solí a hotovo :)

250g pažitky
150ml panenského olivového oleje
12g soli



Pesto skladuji v zavařovačkách ve sklepě. Je fajn si dát pozor, aby v něm nevznikly vzduchové bubliny. Vydrží mi většinou tři měsíce (než ho sním:)



Co pak s ním? Dá se jednoduše mazat na chleba, nebo dát do špaget s parmezánem a vlaškými ořechy, či použít do omáček, pomazánek, ... fantazii se meze nekladou.

Oříšková másla

V obchodě většinou příšerně drahá, přitom se dají doma triviálně vyrobit. Obsahují spoustu minerálů a bílkovin, na druhou stranu jsou děsně žravé (tak bacha na figuru:)



vlevo dýňové máslo, vpravo slunečnicové

Nejznámější je přirozeně burákové a mandlové, případně sezamová tahina. Ale dá se udělat v podstatě z čehokoliv, s dnešní epidemií potravních alergií je fajn zmínit, že nemusí být ze skořápkových plodů, ale i z libovolných semínek.

Jak na to

Opeču semínka na sucho na pánvi (vitariáni namočí). Čím víc chci zdůraznit oříškovou chuť, tím víc pečů, pokud chci máslo spíše jemné, semínka jen lehce zahřeji.



Rozmixuji - teplá semínka zvládne skoro libovolný mixér, velikost nádoby musí být adekvátní množství semínek (oříšků).



Pro zrychlení procesu je fajn přidat trochu oleje - dávám kvalitní stejnodruhový, ale dá se i experimentovat s kombinacemi...



Čím dýl mixuji, tím hladší máslo dostanu. Některé trvají déle, některé jsou docela rychle.



Sušenky, svačinky a podobné

Lněné crackery



- 450g lněného semínka
- 15g česneku
- 15g soli
- 250ml soli
- 200g petržele - kořene

Len opražíme, polovinu rozemeleme na jemno.

Přidáme sůl, rozmačkaný česnek, zalijeme vroucí vodou a zamícháme.

Necháme nabobtnat, přidáme na jemno nastrouhanou petržel.

Rozválíme mezi dvěma pečícími papíry na tenký plát, přeneseme na plech a horní papír sundáme.

Pečeme při 150st cca 45min (nemusí být "na troudu" crackery částečně zkrěhnou zchladnutím).

Ovesné placičky

Velmi oblíbený a triviální recept, super snídaně když vás přestanou bavit kaše i svačina na cesty.



- 250g ovesných vloček
- 40g cukru
- 5g soli
- 120g pohankové či ovesné mouky
- 80g pohankové lámanky
- 2g skořice
- 80g másla
- 40g lískových oříšků

Vločky s lámankou večer namočím. Ráno přidám vodu, mouku, cukr a sůl. Konzistence těsta by měla být jako na lívance. Smažím na pánvi, horní stranu před otočením posypu drcenými oříšky. Zbytek necht' si každý přidá a dochutí sám :)

Dle lenosti a dostupných surovin lze udělat čistě z vloček bez mouky- jen část nadrtíme/namixujeme.

P.s. na obrázku je s hruškovým pyré: Hrušky 1:1 s jogurtem - rozmixovat, dle libosti dosladit a dlabat.

Polévky

Rajčatová s cizrnou



- 280g rajčat
- 40g cizrny (suché)
- 60g červené papriky
- 12g česneku
- 40g cibule
- 0.5g tymiánu
- 5g soli
- 16ml olivového oleje extra virgin
- 30g rýže (volitelně)

Cizrnu vaříme do měkka v nesolené vodě. Rajčata nakrájíme na plátky, rozsmažíme na olivovém oleji. Červenou papriku a cibuli nakrájíme na drobno, osmažíme. Půlku česneku nakrájíme na plátky a taktéž osmažíme. Cizrnu slijeme, dáme vařit do nové vody a rozmixujeme s pečeným česnekem, rajčaty, paprikou a cibulí (část můžeme nechat nemixované). Dochutíme tymiánem, solí a olivovým olejem. Pokud chceme polévku sytější, můžeme jako vložku použít rýži.

Hráškovo-pórkový krém



- 240g pórků
- 260g zeleného hrášku (mraženého)
- 6g wurzelu
- 5g soli
- 10ml oleje

Pórek nakrájím a osmažím, mezitím si dám vařit vodu s wurzelem. Až zavře přidám pórek a hrášek, rozmixuji, dochutím a dosolím.

P.s. letos jsem v anglii potkal podobnou polévku, kde místo pórků dávali z velké části smaženou petržel - taky super :-)

Krém z červené čočky a mrkve



- 200g mrkve
- 8ml oleje
- 80g červené čočky
- 4g římského kmínu či koriandru
- 4g soli
- 8ml olivového oleje extra virgin

Mrkev nastroháme a osmažíme na oleji do sladka. Zalijeme vodou, přidáme červenou čočku, namletý římský kmín a dáme vařit. Když se červená čočka začne rozpadat, rozmixujeme, dosolíme a dochutíme. Do talíře přidáme olivový olej a případně ozdobíme petrželkou.

Když vařím polévku pro sebe, používám většinou římský kmín s trochou koriandru. Pokud vařím pro děti, používám čistě koriandr...



Tip: když vařím tuto polévku, udělám si rovnou [pomazánku z červené čočky](#) do zásoby - suroviny velmi podobné, mám ji vlastně "bez práce".

Mrkvový krém s bazalkou

Přichází zima a s ní chutě na teplá zemitá jídla. A Kaše ke snídani se občas taky přejí. Takže zde je nová inspirace ranní nechutí ke kaším :-)



- 500g mrkve
- 10ml oleje na smažení
- 150g uzeného tofu
- 20g bazalky
- 20g rýžová mouka
- 20ml olivový olej extra virgin
- sůl dle chuti

Mrkev nastroháme na hrubo, osmažíme do sladka. Tofu nakrájíme na kostičky, bazalku na drobno. Tofu s osmaženou mrkví zalijeme vodou, přivedeme k varu a rozmixujeme. Přidáme bazalku, zahustíme rýžovou moukou a dosolíme. Hotovo :-) Na talíři si každý přidá oliváče dle chuti.

Kedlubnový krém

Makrobiotici tvrdí, že je fajn začínat den zeleninou, polévkou. V létě si to představit úplně neumím, ale teď když je venku kosa je krémová polévka skutečně fajn způsob jak začít den :) Tož jedna z mých oblíbených:



na 4 porce:

- cibule 40g
- kedlubna 300g
- máslo 40g
- wurzel 1/2 lžíce
- bílý pepř mletý špetka
- sůl 1.5 lžičky
- ovesné mléko 500ml
- petržel nat' 10g

Cibuli pokrájíme na půlkolečka, kedlubnu oloupeme a nakrájíme na kostičky. Obé dohromady pomalu smažíme na másle do měkka (máslo se nesmí přepalovat). Zalejeme 0.5l vody, přidáme wurzel, bílý pepř a přivedeme k varu. Přidáme ovesné mléko a vše rozmixujeme. Přivedeme znovu k varu, dosolíme, dochutíme. Před podáváním přidáme nasekanou petrželku.

Varianty:

Pro vegany používám místo másla olivový olej na smažení (!ne panenský!)

Ovesné mléko ovesné mléko je drahé, takže většinou buď [vyrábím](#), nebo pokud nemám čas tak vyrobím bokem jíšku z cca 4 lžic ovesné mouky. Kdo má rád mléko normální, použije mléko normální. Extra rychlá varianta je prostě tam hodit před vařením hrst ovesných vloček :)

Když si polévku vařím jako **eintopf**, vařím polévky dvojnásob a přidávám na kostičky nakrájený tofu burger či tofu uzené/marinované/... - prostě co zrovna je v ledničce. Cca 150g na 4 porce.

Kdo radši **bez cibule**, přidá místo ní dvě lžičky čertova lejna (asafoetidy).

Celerový krém



- 320g celeru
- 16ml oleje
- 3g kurkumy
- 2g saturejky
- 8g soli
- 20ml olivového oleje extra virgin
- 60g jáhel

Celer nakrájím na hranolky, smažím do sladka. Zaleji vodou, přidám jáhly, koření a vařím. Až se jáhly rozpadnou, vše rozmixuji. Olivový olej přidávám až po stažení z plamene.

Barmská klíčková inspirace

Tuto polévku vám pravděpodobně v Barmě nikde neuvaří :) Ale je silně inspirovaná tím, co jsme velmi často dostávali v klášteře ke snídani: vývar z čehosi, kopu rýžových nudlí a k tomu nějakou zeleninu...



Na 4 porce husté polévky:

- velkou hrst mungo klíčků, 80g
- shoyu (nebo jinou sladší sojovku), 75ml
- hrst sušených shitake, 10g
- jednu mrkev, 50g
- lžičku wurzelu, 10g
- rýžové nudle, 85g
- máslo (či panenský kokosový tuk), 20g
- sůl
- voda 1200ml

Do vody nalijeme sojovku a dáme vařit houby a nakrájenou mrkev. Když houby změknou přidáme mungo, nudle, dochutíme wurzelem a solí. Nakonec (do talíře) přidáme lžičku másla či kokosového tuku - Mňam! :)

(Na fotce si můžete všimnout, že jsem neměl shitake a použil normální české hříby a přihodil tam i něco kukuřice - polévka má chuť spíše do sladka a fantazii se meze nekladou:)

Hlavní jídla

Celerové hranolky na saturejce



- 640g celeru
- 1g saturejky
- 1g kurkumy
- 5g soli
- 15ml oleje

Celer očistíme, nakrájíme na hranolky. Kurkumu, saturejku a sůl vmícháme do oleje, zamýcháme do celeru a šup s celerem na plech a péct do trouby (o teplotě 200-230 stupňů). Pokud nám plech připaluje, použijeme přirozeně pečící papír. Pokud pečeme ve velké vrstvě, celer pravidelně otáčíme.

Řapíkatý celer s arašídý

Jednoduchý a rychlý recept, na kterém ač se to nezdá někteří lidi fakt ujíždí :-)



- 600g řapíkatého celeru
- 110g arašídů
- 50ml shoyu
- 20g solamylu
- 440ml vody
- 8g soli
-

Řapíkatý celer nakrájím na kolečka, dám smažit. Ke konci přidám arašídý.
Shoyu rozmixuji zastudena s solamylem, solí a vodou, a zamýchám k celeru. Nechám odpařit na omáčkovou hustotu a dochutím.

Špagety se slunečnicovými semínky



- 360g špaget
- 8g soli
- 16ml oleje
- 10g česneku
- 68g slunečnicových semínek
- 40g koriandru - natě
- 140g ementálu
- 200g červené řepy
- 32g citrónu
- 8ml sezamového oleje lisovaného za studena
- 160g cibule
- 160g pórků

Cibuli a pórek nakrájím na drobno, osmažím na oleji a dám bokem. Slunečnicové semínko opražím.

Špagety vařím v osolené vodě, mezitím nastrohám oloupanou, nevařenou řepu na salát, ementál na posyp a oloupu česnek.

Po uvaření do těstovin zamýchám cibuli s pórkem, česnek, koriandr, část semínka sezamový olej. Posypu ementálem a zbytkem slunečnice. Řepný salát bokem :-)

Fazolové karbanátky



- 152g fazolí
- 2.8g mletého koriandru
- 14g česneku
- 6g soli
- 160g vařených brambor
- 24g mletého lněného semínka
- 48g ovesné mouky či vloček
- 280g zakysané smetany (dip)

Fazole dáme den předem namočit. Ráno slijeme a dáme vařit do čisté neosolené vody (nejlépe v papiňáku:) Lněné semínko nasucho rozmixujeme. Zároveň dáme vařit brambory do karbanátků (ve šlupce). Oboje rozvaříme do měkka. Slijeme, necháme vychladnout, brambory oloupáme. Vše dohromady rozmačkáme, vmáčkneme česnek, přidáme koření, lněné semínko, ovesnou mouku a sůl. Vypracujeme měkké těsto a smažíme. První karbanátek ochutnáme a případně dokoříme, dosolíme, dohustíme či naředíme, ...

Chřest s fazolovým dipem



- 500g zeleného chřestu
- 150g sladkých (flekatých) fazolí
- 70ml extra panenského olivového oleje
- 70ml slunečnicového oleje (nebo jiného bez chuti, zápachu)
- 5g římského kmínu (mletého)
- chilli dle chuti
- sůl dle chuti

Dip:

Fazole den předem namočíme. Vaříme v neosolené vodě dokud se nezačnou rozpadat (tip: s papiňákem ušetříte 3/4 času:-) Vodu slijeme, fazole rozmixujeme s olejem, solí a kořením. Hotovo :-) Kdo chce dip dietnější, nahradí půlku oleje vodou. Nedoporučuji dělat dip čistě z oliváce, má pak hodně ostrý ocas...

Chřest:

Omyjeme a uvaříme na páře. Doporučuji vodu osolit, nevylohuje se pak z chřestu tolik živin.

Příloha? Ideální jsou nahřáté francouzské bagetky, bezlepkáči to můžou vzít s bramborem...

Zelné krabanátky



- 480g zelí
- 140g ovesných vloček
- 140g hladké pohankové mouky
- 6g soli
- 0.4g pepře
- 2g majoránky
- 16g česneku

Zelí nakrouháme na jemno, spaříme a necháme vychladnout. Vmícháme vločky, mouku, sůl, pepř, majoránku a rozetřený česnek. Tvarujeme karbanátky a smažíme :)

Stejným způsobem můžeme dělat karbanátky i z kelu a podobných.

Jako příloha je na obrázku polenta s tandoori.

Přílohy

Jáhlové placičky



- 136g jáhel
- 8g wurzelu
- 56g cibule
- 60g mrkve
- 18g česneku
- 20ml oleje
- 4g soli
- 84g polenty
- 16g petrželové natě
- 2.4g kurkumy

Jáhly uvařím s wurzelem a solí do poloměkka (měli by držet tvar kuliček a nekřupat).

Cibli, mrkev a česnek nakrájím na drobno a osmažím.

Vše smíchám, okořením, osolím adohustím polentou na hustší těsto a smažím.

Tandoori polenta



- 200g polenty
- 5g tandoori masaly
- 1g bazalky
- 5g soli
- 10ml oleje
- 600ml vody

Suché části smícháme, zalejeme vroucí vodou a necháme nabobtnat. Hotovo :-)

Pšeničné tortilly

Kupované tortilly mají zhusta dvě vady - jsou plné chemie nebo drahé. Kdo má čas a chuť, vyrobí si jednoduše tortilly vlastní :-)



- 300g polohrubé mouky
- 8g soli
- 4ml oleje

Z mouky a soli uhněteme řídké těsto, rozplácáváme v omaštěném pečícím papíru na placky a smažíme.

Variantně můžeme sypat moukou a válet nasucho. Je pak třeba z pánvičky po každé tortille smést zbylou mouku aby se nepřepalovala.

Cizrno-bramborová kaše

- 720g brambor
- 200g cizrny (suché)
- 150g cibule
- 280ml mléka
- 100g másla
- 5g soli

Cizrnu vaříme do měkka v nesolené vodě. Odděleně vaříme brambory s kmínem (v sítku). Uvařenou cizrnu slijeme, rozmixujeme s mlékem a máslem. Brambory rozmačkáme a vše smícháme, osolíme. Brambory nemixovat – vzniklo by lepidlo...

Tipy

Nahrazování másla

Nedávno se mě kamarádka ptala, jak nahrazuji máslo. Tak jsem si říkal, že by to mohlo zajímat lidi více - ať už chtějí vynechávat živočišné produkty z etických nebo zdravotních důvod.

Kaše, sladká jídla



kakaový tuk "raw"

na omaštění je nejjednodušší použít kakaové máslo či kokosový tuk, záleží jakou chuť chci dosáhnout.

Pokud potřebuji u kaše dosáhnout jemnější konzistence, kromě kakaového másla přidám rozmixovaný banán (mňam:)

Vaření



Většinu polévek sedne panenský olivový olej

U vaření mi máslo nijak nenahraditelné nepřijde, tak jen snad připomenu, že tuk do jídla je dobré dodávat až po tepelné úpravě a sáhnout po kvalitním panenském. Ke každému jídlu se hodí jiný, nějaký se vždycky najde (olivový, sezamový, dýňový, slunečnicový, kokosový, lněný, ostropestřec mariánský, ...). Je fajn mít doma olejů více v menším množství druhů a zkoušet :)

Pečení



Křehké těsto s použitím slunečnicového oleje

A totéž platí o pečení - prostě máslo nahradím vhodným rostlinným tukem podle chuti, kterou chci dosáhnout. U nepečených sladkostí, kde máslo plní i roli "ztužovače" je potřeba použít nějaký hutný tuk (dost často používám dříve zmiňovaný kokosový či kakaový).

Na chleba

Přejít místo másla na pomazánku je to nejjednodušší, Většina pomazánek není třeba vůbec přimašťovat, je fajn taky přidat do jídelníčku [oříšková másla](#).



Pokud just nechci použít pomazánku, ani panenský olej a chci tam něco mastného, dá se velmi dobře použít zmiňovaný kokosový tuk. Pokud vadí kokosová chuť použiji kokosový tuk

bez příchutě (velmi pěkný článek o typech kokosových olejů [tu](#)). Mimochodem, osolený kokosák z cibulkou je nejjednodušší veganská náhrada sádla...

Divné míry a převody (vaření bez váhy)

Surovina, [g]	Polévková lžíce	Kávová lžička
Kapalina - voda	12 ml	3 ml
Hladká mouka	10	3
Kukuřičný škrob	9	2
Rýže	12	-
Cukr moučka	10	3
Cukr krupice	15	5
Sůl	20	7
Ovesné vločky	8	3
Kakao	6	2
Mleté mandle	5	2
Mleté vlašské o.	5	2
Mletá skořice	6	2
Med	18	6
Máslo	15	5
Olej	12	4
Smetana (30%)	12	5

Surovina, [g]	Kelímk 150 g
Mouka	100
Cukr	150
Cukr	150
Rýže	150
Čočka	150
Kroupy	150
Strouhaný sýr	60
Strouhanka	50
Drobné těstoviny	60
Mandle/lískové oříšky	100
Vlašské ořechy	70

cibule	70g
česnek str.	6g
česnek pal.	60g
mrkev	80g
jablko	130g

1 šálek IKEA	230 ml
Cukr moučka	200g
Cukr krupice	270g
Mouka hladká	175g
Mouka hrubá	200g
Mouka pol.	175g

Vaření na akcích (pro větší skupiny, v extrémních podmínkách)

Univerzální míry

Kde není uvedeno, jedná se o míru na jednoho průměrného strávnicka...

chleba: šumava je cca 20 krajíců. ke snídani, svačině, obědu jako příloha 1.5 krajíce, k polévce 0.5 krajíce

pomazánka: 80 g k snídani / svačině

kaše ke snídani: 0.4 l

polévka: talíř má 0.33 l, vařím většinou 0.4 l

omáčka: 0.2 – 0.3 l, záleží jak je hustá a vydatná (příp. jak je suchá příloha)

čaj: 0.3 l + na cestu...

přílohy

brambory: 200 g

rýže: 0.25 l, aneb 90 g suché

houseský knedlík: 120 g (4 knedlíky)

těstoviny: 90 g suchých

pevná část hlavního jídla: 80 – 200 g (jak co, záleží i na příloze a omáčce či její neexistenci - různé kuskusy a pod.)

Každá skupina jí jinač, žravost se mění i v průběhu. Jí se více, když je zima, těžší práce, většina účastníků jsou muži, ...

Hrnce:

	porcí	1	10	20	30	40	50
hrnec (litrů)	polévka	0.33	3.3	6.6	9.9	13.2	16.5
	brambory	0.4	4	8	12	16	20
	rýže	0.3	3	6	9	12	15
	omáčka	0.3	3	6	9	12	15
	kaše	0.4	4	2.4	12	16	20
	čaj	0.5	5	10	15	20	25

Časové odhady

Je třeba si vyzkoušet, vypočítat vlastní koeficient - každý vařič vaří jinač :)

Orientační údaje pro normální plynovou plotýnku, moderní el. sporák

1 l vody se vaří 5 min

rýže pro 10 lidí se vaří 30 – 45 min

namočené luštěniny na guláš se vaří 1.5 hod

palačinka se smaží 2 – 5 min

příprava 1 kg zeleniny 10 min

škrabání 1 kg brambor 15 min

kamna obyč – až 3x déle

kamnosporák – chladný stejně až 2x déle, rozpálený – až 2x rychleji
stará el. plotýnka – až 3x déle

Kde šetřit přírodu

nakupovat velkoobjemově či bezobalově
znovupoužívat obaly na pečivo, zeleninu kupovat váženou
koření kupovat velkooběmově nebo vážené v kořenářství
nekupovat jednorčcově balené věci (vlastní příprava pomazánek, sladkostí, ...)
nakupovat lokálně
vařit sezónně
vařit z primárních surovin (ne polotovarů)

Další plánovací otázky

Můžu suroviny koupit lokálně?
Může mi místní komunita navařit?
Vyváženost jídelníčku?
Můžu zbytky z jídla využít v jídlech následujících?
Můžu spojit přípravu více jídel?
Střídají se mi přílohy, způsoby přípravy, chutě, ...?
Můžu si něco připravit předem?
Dají se jídla lehce modifikovat pro alergiky, vegany a podobné?

Na co také myslet (nabalit)

šťávy, čaje, kafe, karo, mléko do kafe, cukr (med)

mycí přípravky, písek
houbičky, drátěnky, kartáč
utěrky, plátno na chleba, zástěry
ubrousky, svačtinové sáčky, pytle na odpad
toaleták, sirky, svíčky
pečicí papír

Vybavení (zkontrolovat, vykomunikovat)

sporák, trouba – typ, počet plotýnek, výkon
hrnce (kolik jakých), pánve
? jsou tam talíře, příbory, hrnky ?
nože, vařečky, naběračky, stěrka
škrabka na brambory, lis na česnek
prkénka, struhadlo, síto / cedník
chňapky,
lavór na salát
sítka na čaj, trychtýř na čaj

mačkadlo na brambory, plátkovač na sýr, napařováček na knedlíky

pár lžic do cukru, medu, kafe, ...

krabičky na nošení jídla

nádoby na zbytky

barely či láhve na vodu

Příloha: Ukázkový jídelníček

1. den

Večeře Špagety s dýňovým pestem,
parmezán

volitelně: koláče, zbytkové pomazánky a
zapečence

2.den

Snídaně Ovesná kaše
Oběd Cizrna s těstovinami
Večeře Polévka s dýně hokkaido
Svačiny mrkev, jablka (chleba, máslo,
marmeláda)

1. den

Večeře Špagety s dýňovým pestem,
parmezán

2.den

Snídaně Ovesná kaše
Oběd Cizrna s těstovinami
Večeře Polévka s dýně hokkaido
Svačiny mrkev, jablka (chleba, máslo,
marmeláda)

3.den

Snídaně Jáhlová kaše
Oběd Budapešť z cizrny
Večeře Cizrnové curry
Svačiny paprika, broskev (chleba, máslo,
marmeláda)

3.den

Snídaně Jáhlová kaše
Oběd Budapešť z cizrny
Večeře Cizrnové curry
Svačiny paprika, broskev (chleba, máslo,
marmeláda)

4.den

Snídaně rýžová kaše
Oběd curry zeleninový kuskus
Večeře karbanátky z červené čočky,
brambory
Svačiny ledový salát, meloun,

4.den

Snídaně rýžová kaše
Oběd curry zeleninový kuskus
Večeře karbanátky z červené čočky,
brambory
Svačiny ledový salát, meloun,

5.den

Snídaně Jáhlová kaše
Oběd pečená mrkev s zapečenými jáhly a
tofúnézou
Večeře chilli con carne
Svačiny hrušky, kapie (chleba, máslo,
marmeláda)

5.den

Snídaně Jáhlová kaše
Oběd pečená mrkev s zapečenými jáhly a
tofúnézou
Večeře chilli con carne
Svačiny hrušky, kapie (chleba, máslo,
marmeláda)

6.den

Snídaně Rýžová kaše
Oběd Fazolová pomazánka
Večeře Houbové risotto
Svačiny mrkev, jablka (chleba, máslo,
marmeláda)

6.den

Snídaně Rýžová kaše
Oběd Fazolová pomazánka
Večeře Houbové risotto

7.den

Snídaně Ovesné placky

Svačiny mrkev, jablka (chleba, máslo,
marmeláda)

7.den

Snídaně Ovesné placky

volitelně: koláče, zbytkové pomazánky a
zapečence