

© **gniazdo** 1998

Wydawnictwo Stowarzyszenia Harcerstwa Katolickiego - „Zawisza”
Federacja Skautingu Europejskiego

www.fse.pl
gniazdo@fse.pl

Autor Ewa Grela
Zdjęcie na okładce Paweł Kula
Skład Sławomir Korba

Publikacja przeznaczona wyłącznie
do użytku wewnętrznego SHK-Z FSE
WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

Drogie Druhny i drodzy Druhowie!

Książeczka ta powstała z myślą o zastępach, a jej celem jest zapoznanie Was z różnymi możliwościami przyrządzania posiłków w warunkach polowych.

Znajdziecie tutaj coś na temat zdrowego odżywiania, poznacie rodzaje kuchni polowych i różne mniej znane techniki przygotowywania potraw (np. pieczenie w piecu maoryjskim czy smażenie na rakiemie biwakowej). Spotkacie też zbiór przepisów na potrawy traperskie. Część z nich pochodzi z przedwojennych polskich książek harcerskich (kiedy więc będziecie delektować się zupą hiszpańską czy chlebkiem skautowym, spróbujcie wyobrazić sobie, że identyczne dania jedli harcerze prawie 100 lat temu!). Będzie też trochę informacji na temat ziół i ich wykorzystania.

Podane przepisy mają – między innymi – stanowić dla Was inspirację do tworzenia własnych, niepowtarzalnych

receptur, w zależności od Waszych gustów kulinarnych i rodzaju posiadanych produktów. Gotowanie to świetne pole do popisu dla wyobraźni. Kto wie, może już niedługo powstaną kulinarne specjalności zastępów? Z tą myślą przygotowany został rozdział "Przepisy zastępu" – zawiera on puste strony do uzupełnienia. Spróbujcie podjąć to wyzwanie.

Tytuł książeczki "Kuchnia traperska" oznacza, że opisane tu potrawy można z łatwością przyrządzić na obozie czy biwaku, choć stopień ich "traperskości" jest różny (część z nich można zrobić tylko w warunkach polowych, inne – niekonicznie). Wszystkie jednak są naprawdę proste i szybkie do wykonania.

Ilość składników w przepisach została podana z myślą o 7-8 osobowym zastępie, chyba że zaznaczono inaczej. Przypuszczam jednak, że zastępy chłopców będą zainteresowane zwiększeniem ilości składników. Jeśli chodzi o proporcje produktów, w większości przypadków nie są istotne, w końcu to kuchnia traperska, gdzie główne atuty to polot i improwizacja.

Wszystkim zastępom życzę wielu wspaniałych przygód na harcerskiej drodze życia.

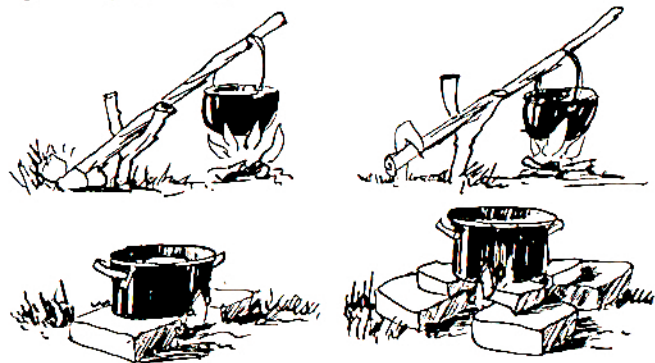
Czuwaj!

pwd. Ewa Grela

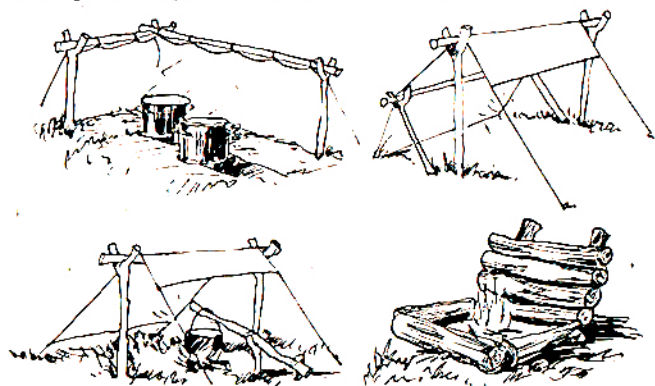
Spis treści

Kuchnie polowe	8
Sprzęt kuchenny zastępu	20
Jak się odżywiać?.....	26
Śniadanie na trawie	32
Dania obiadowe	40
Ogniskowe specjały	54
Coś słodkiego	64
Coś do picia	72
W obozowej spiżarni	78
Ziółka wokół nas	84
Sekrety kuchcika	96
Przepisy zastępu	102

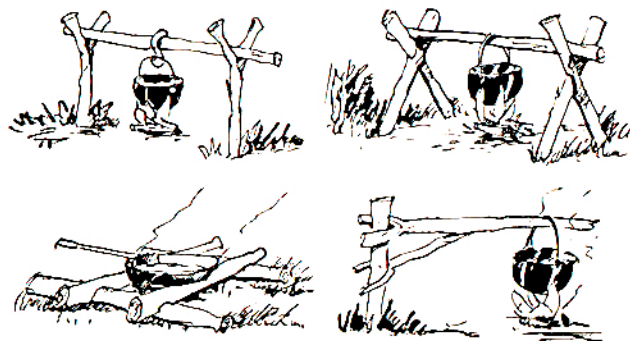
Przykłady prostych kuchni rajdowych



Sposoby zabezpieczania paleniska przed wiatrem



Przykłady kuchni biwakowych



- a) żarowisko przy ognisku
- b) palenisko wykorzystujące cegły
- c) osłona przed wiatrem
- d) rożen