

## Kapitola 1.

### Oheň, základ prežitia.

Oheň. Môže byť veľký, malý, jasný, môže tlieť, dymiť, alebo žiariť už z diaľky, ale hlavne ho musíme mať pod kontrolou a musí byť v správnom ohnisku. Zásadne nerozkladáme oheň na mieste nechránenom alespoň kruhom z väčších kameňov. Najlepšie je mať ohnisko riadne upravené, mierne zakopané v zemi. Trávu vyrežeme v kruhu o priemere budúceho ohniska. Takto vyrezaný kruh vytrhneme a odložíme bokom, pretože po zrušení ohniska kruh vrátime na pôvodné miesto a tým uvedieme miesto do prijateľného stavu. Jedna stála zásada platí pre všetkých, čo chodia do prírody. Pokiaľ sa chceme do prírody vracieť a na to isté miesto, musíme, keď odchádzame zanechať miesto v takom stave v akom sme ho našli, to značí pozbierať odpadky, zvieratá a všetkých ľudí a odviezť do civilizácie. Výnimkou sú len miesta, kde sa táborí často a tam si väčšinou vyrobíme táborovú piecku, prípadne i udiareň, ktoré pak slúžia všetkým dobrým ľuďom. Tak treba odpadky a ostatné odniesť, aby sme časom nepobývali uprostred smetiska. Tvary a veľkosť ohniska alebo piecky musíme vyrobiť také aby zodpovedali tomu, koľko ľudí býva obvykle v tábore. Z našej skúsenosti je počet účastníkov takéhoto tábora s varením na jednom ohnisku obmedzená približne na 35 - 45. Pri väčšom počte ľudí obvykle nastanú problémy s kapacitou dostupných nádob a ostatného riadu. Vtedy pomôže napríklad vojenská poľná kuchyňa, kde sa dá v pohode variť pre cca 120 osôb. Táborová piecka by mala mať dobrý komín. Dôvod je jednoduchý. Keď je vonku 35° C v tieni a oheň horí pri varení zemiakov a slizov do polievky naplno a je treba vareškou miešať v hrncoch, horko je otrasné, vietor máva dymom na všetky možné smery a trpiaci kuchár poskakuje okolo ohniska ako indiánsky šaman v tranze. Je lepšie nepočúvať. Komín nám odvedie to najhoršie a varenie nie je trestom, zvlášť pri premennom vetre.

Materiál na výrobu je jednoducho ten, ktorý je zrovna po ruke. Kamene, hlina najlepšie ílovitá, voda, ruky a prípadne poľná lopatka. Kamene ukladáme a spojujeme je rozmočeným ílom. Komín sa dá postaviť i z kameňov, ale pokiaľ nepoužívame betón tak radšej zoženieme staršiu komínovú rúrku od vyradených kachiel. Výška je najlepšia nad dva metre, dym sa dostane nad hlavy a komín máva dostatočný ťah. Pri stavbe sa fantázii medze nekladú a každý si postaví tu svoju originálnu piecku. Rošt, na ktorom budú hrnce a kotlíky je najlepšie si pripraviť ešte doma a zvariť ho z dostatočne silných tyčiek z ocele. Dobre sa osvedčila tzv. betonárska oceľ, ľudovo zvaná roxor, ktorá je relatívne lacná a ľahko dostupná v každých stavebninách. Má ešte jednu výhodu. Po povrchu je vrúbkovaná (aby lepšie držala v betóne) a kotlíky sa po roštu z roxoru tak ľahko nešmýkajú a tak sa silno zníži pravdepodobnosť, že dojde k vyliatiu jedla pred konzumáciou. Pri varení je vhodné mať kúsky plechu trojuholníkového tvaru, ktorými obkladáme kotlíky a tým pomáhame udržať smer ohňa ku komínu a ten nás za odmenu zasa nepáli pri miešaní. Oheň pak môže byť primeraný a hlavne pri jedlách, ktoré sa varia dlhšie sa nespáli toľko dreva.

Na kúrenie používame prevážne drevo, ktoré je už inak nevyužiteľné na iné účely, také popadané konáre, nahnité pníky a podobne. Je to nielen pre to, že surové horí horšie, ale hlavne pre to, že keď zbierame závadné drevo, očisťujeme porast od odpadu, v ktorom sa často šíria rôzni škodcovia. A tiež tým si proti sebe nepopudíme vlastníkov lesov, skôr, keď sa budete chovať priateľsky a milo, tak sa vám niekedy i poďakujú.

Normy pre varenia v jedálňach sú urobené tak, aby sa najedli nielen stravníci, ale i kuchárky a ich rodinní príslušníci vrátane domácich zvierat.  
Murphyho zákon o jedálňach.

## Kapitola 2.

### 2.1. Skladovanie potravín v prírode

Pre úplnosť je táto téma dôležitá rovnako ako samotné varenie. Je jasné, že keď je vonku cez deň iba 5°C nieje príliš kritické kde sú konzervy, mäso či vajcia. Ibaže v takomto počasí sa príliš stanovať nechodí i keď správni šialenci (i ja medzi nich patrím ) chodia kedykoľvek von. Väčšina táborov je v letnom období. Vtedy je potrebné urobiť pre skladovanie potravín opatrenia, aby nedošlo k ich znehodnoteniu a ohrozeniu mančaftu treba hnačkou. Po tom zasa neúmerne stúpa potreba jedného špecifického druhu papiera a z tábora sa môže stať tábor obsránek, pretože kapacita sociálnych kadibudiek nestačí pokryť frekvenciu návštevníkov.

Pre potraviny, ktoré sa musia skladovať v chlade a tme (tuky, syry, niektoré polokonzervy, zaváraniny, zeleninu a ovocie, trvanlivé mlieko, vajcia a pod) je najlepšie vykopat' jamu alespoň o hĺbke 60 - 90 cm a rozmeroch minimálne 80x80 cm. Najlepšia je ak je v tieni medzi stromami. Na jamu (vlastne pivničku) vyrobíme z konárov , sena či slamy a igelitu izolačné veko. Toto zariadenie máme už rokmi overené a teplota v pivničke sa dokáže i pri najväčších horúčavách udržať na únosnej hranici. Skladovanie mäsa je najproblematickejšie. Keď nie je po ruke sieťové napätie 220V, tak nemáme ani chladničku. Prijateľné riešenie je také, že mäso máme kdesi v mrazničke a s pomocou prenosnej autochladničky a mraziacich vložiek sa dá v pivničke skladovať až 48 hodín, čo na víkend, keď sa čerstvé mäso ťažko kupuje stačí. Varujem skladovať mäso, hlavne v teplom počasí vo voľne uloženej ( mimo pivničky ) autochladničke dlhšie ako 24 hodín! Dlhšie skladovanie prináša riziko, že potravina dostane nevábnu arómu a zloženie je vhodné pre tých čo trpia na zápchu alebo pre samovrahov. Zásada tien a chládok pre kuchyňu sa oplatí. Ani závetrie nie je zlé, pretože pri suchom počasí stačí čerstvý vietor a že prach nie je priateľom varenia sa chytro presvedčíte. Údeniny ako sú salámy, špekáčky, slanina a podobné je najlepšie umiestniť do malej udiarne, ktorá sa prirobí k pecku. Obrovská výhoda je, že priúdené výrobky sa v teple nepokazí a chuť sa zmení na niečo fantastické. Tomuto procesu sa budeme venovať detailne neskoršie.

### 2.2. Jednotlivé potraviny používané v prírode a ich skladovanie.

#### 2.2.3. Zelenina :

Zemiaky – plátené vrece v pivničke. Cibul'a – taktiež. Cesnak – najlepšie v sieťke , v pivničke. Rajčiny, papriky, uhorky najlepšie v drevených lieskach v pivničke. Tekvica voľne položená na dne jamy. Koreňová zelenina sa najlepšie skladuje v sieťkach na dne jamy. Jama

má prirodzenú vlhkosť a zelenina a ovocie sa najlepšie skladuje práve v predyšných obaloch. Igelitky radšej ani nedávať, nedýchajú a pretože v nich ľahko dojde k mechanickému poškodeniu plodov výsledkom je hnitie a plesnenie.

Ovocie – hlavne aby nedošlo k poškodeniu, vše pokiaľ to nieje skonzumované ihneď dať do pivničky najlepšie do debničiek.

### **2.2.2.Mäso:**

Surové mäso – pokiaľ nie je zmrazené, obzvlášť mleté mäso, musí sa spracovať čo najrýchlejšie, nesmie byť na Slnku a ani v prílišnom teple. V autochladničke vydrží v pivničke najviac 24 hodín. Pri najhoršom mäso zabalíme do octom nasiaknutej bielej utierky a stále vlhké dokáže mäso vydržať asi 48 hodín.

Vnútorosti – vzhľadom na cenovú reláciu je pre hladovcov veľmi vhodné používať i takéto suroviny. Najlepšie je mať vnútorosti zmrazené a postupne je nosiť na spotrebu. Určite nájdete v obchode, kam chodíte na pečivo ochotných a tam si zásoby nechať po dohode s obchodníkom v jeho mrazničke. Zmrazená dávka vnútorostí a mäsa vydrží v pivničke za teplého počasia 48 hodín a pokiaľ je chladnejšie i 3 dni. S tým že najprv sa spotrebujú vnútorosti a až po nich mäso je jasné. Najdlhšie vydržia jazyky a srdcia, pák pečienka a najkratšie ľadvinky, mozoček a plúcka.

Údeniny – kratšiu dobu v termonádobe v pivničke, prípadne v papieri a mikrotene, dlhšie len doúdiť a skladovať v udiarni. Treba chrániť pred temnými žrúty potajme vyžierajúcich zásoby a bez chleba. A už ste niekedy videli špekáčiky, ktoré sú skladované 4 dni pri 35°C v tieni a v igelitovom vrecku kdesi vzadu v stane, na ktorý celý deň praží Slnko? To si pred nami holky schovali zopár špekáčikov, aby sme im ich nezozrali hneď prvý deň a potom na ne zabudli! Mal som pocit, že daná, pred štyrmi dňami relatívne lahodná a pútavá potravina pre táborníkov vybehla z vrecka sama od seba, ohlásila sa tupým puchom, zamávala ne nás zvyškom špagátu a zamierila do lesa. Dievčatá dve hodiny vetrali stan a veci, ktoré boli príliš blízko špekáčikom a dostali ich prenikavú vôňu . Odletené špekáčiky pak neomylné našiel a zožral náš táborový psík Kubo, ktorý vtedy pracoval ako vysávač biologických zvyškov. Mimochodom nežral len tekvicu.

Údené mäso, pokiaľ nikde vydrží dlhšie existovať mimo žalúdka, najlepšie skladujeme preúdené v udiarni.

Ryby nie je dobré po rozmrazení skladovať, musí sa spracovať čo najskôr, čerstvé samozrejme tiež. Vynikajúce je ( okrem filé) ryby pokiaľ sú v celku nasoliť, nacesnakovať a vyúdiť. Potom vydržia, strážené proti hladovcom v pivničke i niekoľko dní.

Masť, olej, maslo a iné tuky je nutné mať hlavne mimo dosah slnečného svetla a dobre uzatvorené proti vtieravému hmyzu, najlepšie, kde inde ako v pivničke.

### **2.2.3. Ostatné potraviny:**

Cestoviny, ryža a strukoviny, sójové mäso – Stačí v suchu a mimo prach.

Pečivo, chlieb – v mikrotenových vreciach v tieni a mimo rosné plochy, dobré je dať do každého vrecka rozpolené jablko, pečivo vydrží čerstvé podstatne dlhšie.

Koreniny, čaj, káva, melta – najlepšie oddelené v pohárikoch od zavarenín alebo v koreničkách s plastickej hmoty s dobrým uzatváraním. Potrebné mať na nádobkách nápisy,

keď si pomocník v kuchyni pomýli sladkou papriku s chilli korením je napríklad paprikáš s chilli ťažko konzumovateľný i pre normálne otrlého čundráka.

Cukor a soľ zásadne v zavarovacích pohároch s dobrými uzávermi. Stalo sa nám, že do skladovacieho stanu nám napršalo a veľkoobchodné balenie cukru po 10 kg sa namoklo. Osi mali Vianoce a my polosirup.

Múka, škrob, krupica, strúhanka – okrem originálneho balenia je dobré uložiť tieto do igelitových vriec a mať je v suchu. Do týchto potravín sa s obľubou púšťajú mravce všetkých vekových a veľkostných kategórií. Dobré je mať skladovací stan, do ktorého spoľahlivo netečie a je niekde blízko kuchyne v tieni. Tam sa dajú skladovať všetky potraviny, ktoré nemusia byť v chlade.

Konzervy, kečup, horčica a sterilizované potraviny je dobré mať v menšej pomocnej jame, jednak teplé nechutnajú a tiež aby ich značná váha nepoškodzovala ovocie a zeleninu na ktorú majú nákupcovia pre pohodlie a lenivosť všetko hádzať.

Mlieko, mliečne výrobky, vajcia – v pivnici v najlepšie v osobitnej uzatváracej nádobe. U vajec dávať pozor, aby neboli na svetle a musia byť v chlade! Kto zažil dehydratáciu pomocou potvoriek pomenovaných chytrými ľuďmi salmonela vám to určite potvrdí. Mlieko sa musí buď spotrebovať v deň nákupu, výnimka je trvanlivé mlieko, alebo keď chceme mať mlieko kyslé na rôzne iné účely. Syry sa dajú skladovať dlhšie, ideálny na uschovanie je alobal a pochopiteľne v chlade. Ak sa toto vše zdá niekomu až moc úzkostlivé a do prírody nevhodné, skoro sa presvedčíte je to trocha inak. Keď je po búrke a víchrici a vy zberáte vrecká a papieriky pol kilometra od kuchyne, alebo keď z cukorničky márne vyhánate mravce a bezúspešne odháňate osy od kuchyne, spomeniete si na rady, ktoré sú tu.

Je zaujímavé ako sa dá bojovať proti doterným hlodavcom. Pasticčky sa dajú použiť, ale najlepšie je mať medzi sebou kryšára. Stačí, keď máte v kolektívu hudobný antitalent, dáte mu do rúk gitaru a donútite ho sedieť, hrať a spievať pri pivnici, vhodný čas je navečer, keď hlodavce chodia na pašu. Máme odskúšané, že to funguje, jednoducho pre to, že aj zvieratka majú hudobný sluch a radšej ostanú hladné ako by mali počúvať falošné škreky nešťastného antihudobníka! Keď mládenec známy snád' po celom bývalom Československu ako Bzučo začal hrať na gitaru a spievať, mal som pocit, že všetci poľní i lesní hlodavci, ktorí včas neutiekli z dosahu jeho otrasného hlasu, splietajú s tenulinkých vlákien tráv povrazy a vešajú sa na všetky dostupné konáriky...

Tupé nože a tupí ľudia  
nemajú v kuchyni čo robiť...

### 2.3. Vybavenie táborovej kuchyne.

Vybavenie sa zákonito podriadiť tomu ako dlho bude trvať pobyt v prírode a koľko hladovcov sa bude tri až štyri razy denne schádzať u kuchyne a dostávať svoj prídel poživne. Pre opravdu kvalitné varenie je potrebné mať slušnú výbavu, takmer ako doma. Pri kratších, napríklad víkendových podujatiach stačí mať veci pre jedlá, ktoré si vopred naplánujeme. Keď viem, že budem robiť iba guláš a špagety s mortadelou a kečupom, nezoberiem si strojček na mletie a Klepáč na rezne! Zásadne je dôležité mať kvalitní nože, dosku na krájanie, kotlíky alebo hrnce podľa počtu stravníkov, varešku a naberačku. To sa v pohode

vojde k veciam do ruksaku, ( kotlíky do ruky ). Na viac ako štvordňové je potreba primerane vybaviť kuchyňu. Na gulášoch sa nedá zasa až tak dlho vydržať. I taký menší mlynček na mäso po babičke je užitočný na prípravu pomazánok, mletých zmesí, sítka na čaje a cestoviny, misky na prípravu cesta a rôzne podávacie nádoby. Okrem toho je dobré mať i dve veľké nádoby na umývanie riadu! Hlavne pri väčšom počte účastníkov. Na grilovanie je dobré mať nielen rošt, ale i kliešte, vidlicu na obracanie a trebárs i termorukavicu. Hrdinov s ťažko sa hojacimi popáleninami na táboroch nepotrebujeme. Pre varenie na ohni je treba mať pomôcky na posunovanie a prenášanie varných nádob. Je to dosť nepríjemné, keď máme kupríkladu scediť špagety a nedá sa, pretože nie sú handry, kombinačky či obyčajné pracovné rukavice a azbestové ruky nikto nemá! Výsledok je môžu byť i cestoviny v tráve, štrku či blate, nie zrovna povedené recepty, že! Je jednoducho potrebné aby si každý uvážil, čo sa bude variť a koľko nás bude a podľa toho sa zariadil. A radšej si zoberte o miskú naviac, než aby neskôr chýbala!

Ked' chce hosť teľací rezeň, dostane  
teľací rezeň, i keď by si mal v špajze  
iba bravčový bôčik!