

**Індекс, допоміжні матеріяли і посвідка  
до вмілості**



**КУХАР ТАБОРУ**

Ім'я і прізвище .....

Табір .....

Гурток .....

Курінь/Станиця .....



## КУРІННІ ТАБОРИ 2008

*Дорогий юначе! Дорога юначко!*

*Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість Кухар Табору.*

*Посередині книжечки знайдеш Індекс, де вписані вимоги вмілості і місце на підписи, які ти повинен дістати, коли виконаєш якесь завдання до вмілості.*

*До деяких вимог вмілості, в книжечці є матеріали.*

*Коли ти виповниш всі вимоги і будеш мати підписані всі точки, відчепи середню (рожеву) картку і здай своєму виховнику.*

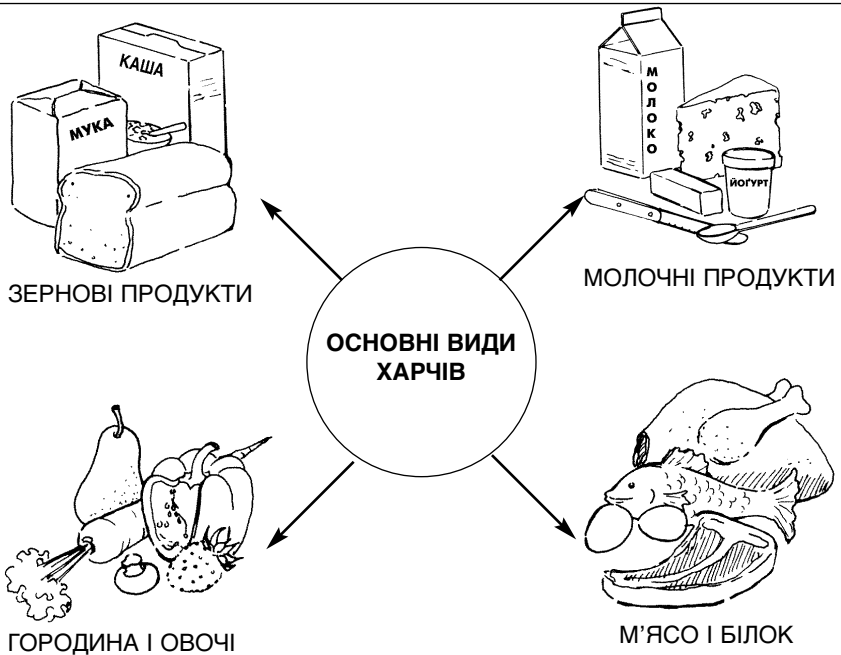
*При кінці табору ти дістанеш підписану Посвідку і зможеш собі придбати відзнаку вмілості.*

### (1.а) Знає потреби людського тіла щодо харчу.

Що ми їмо впливає на наше здоров'я:

- на відпорність до різних хворіб
- на вагу тіла
- на здоров'я м'яз і костей
- на наш вигляд
- на рівень нашої енергії

### (1.б) Знає 4 основні види харчів і їх користь для людського організму.



## Основні види харчів:

1. ЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ – хліб, макарони, риж

○ 6-7 порцій на день (для молоді)

○ джерело вуглеводів (carbohydrates) які є джерелом енергії

2. ГОРОДИНА І ОВОЧІ - салата, броколя, морква, яблука, банани, соки

○ 6-8 порцій на день (для молоді)

○ треба їсти різні роди, щоб скористати з різних вітамін, мінералів і вуглеводів. Вітаміни і мінерали потрібні до нормального функціонування організму.

3. МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ – молоко, йогурт, сир

○ 3-4 порцій на день (для молоді)

○ найкраще джерело мінералу кальцій (calcium), потрібного на розвиток костей і зубів

4. М'ЯСО І БЛОК (ПРОТЕЇНИ) – курка, риба, яйця, горох

○ 2-3 порцій на день (для молоді)

○ джерело протеїни (protein) - будівельного матеріялу тіла - і мінералів, головно заліза (iron)

○ Також важливий і потрібний для забезпечування енергії в організмі є жир (товщ) (fats, oils). Приклади є масло, олива, майонез. Тому, що в жирах знаходяться калорії, треба обережно їх додавати чи їсти.

(дивись ЗАВДАННЯ І на сторінці 7)

### **(1.в) Вичислить 5 речей, що ними присмачується харчі в українській кухні.**

○ В світі знаходимо різну їжу чи присмаки, що є типічні даній кухні. Наприклад, в Канаді і Америці – кленовий сироп (maple syrup).

○ В українській кухні присмачуємо: кропом, петрушкою, цибулею, часником, лавровим листям, сметаною.

### **(1.г) Знає як прочистити воду на таборі або прогулянці.**

Важливо на таборі чи на мандрівках мати досить води до пиття. Кожний мандрівник повинен мати пляшку на воду, яку наповняє спочатку мандрівки і по дорозі. Є такі способи запезпечитися чистою водою:

○ **переварювати воду** - найкращий спосіб стерелізувати воду це її гріти, так щоб закипіла (непотрібно, щоб кипіла довго).

○ **додавати хемікалі** – хльор чи йодину які можна купити у формі пігулок. Але – хемікалі можуть впливати на смак води.

○ **фільтрувати** - існує спеціальне приладдя яке помпує воду через фільтер. Але – на прогульці це додаткова вага і фільтер може заблюкуватися.

- 2.(а) Опише 3 роди портативних кухонь.  
 (б) Знає правила безпеки щодо вжитку таких кухонь.  
 (в) Запалить одну.  
 (г) Зварить щось на одній.

### ПОРТАТИВНІ КУХОНКИ

Часом на таборах не дозволено варити на дерев'яних вогнищах. Тоді вживаємо портативні кухонки. Вони бувають різні, залежно від палива.



**Пропановані** - (білий газ, propane) - пропановані кухонки (т.зв. Coleman) будуться вживати на таборах. Вони є дуже популярні, тому що вони є найпростіші – їх можна легко розложити і вживати.



**Нафтові** – дають найбільше тепла, але вимагають найбільше догляду – прочистити пальник, налляти паливо, підпомпувати збірник з нафтою, підтримувати тиснення палива під час куховарення.



**Керосинові** кухонки є прості до вжитку, але видають запах керосини.



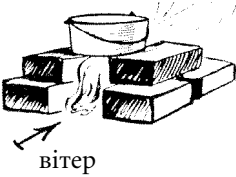
**Бутанові** - найпростіші, але погано діють в холодній погоді.

- Всі ці палива вибухові і отруйні, і тому з ними треба обережно поводитися.
- Ніколи не вживаємо ці палива для розпалювання ватри чи іншого дерев'яного вогнища.
- Ніколи не спалюємо ніби порожні каністри - вони можуть вибухнути. Їх виносемо із терену.
- Ці портативні кухні всі надаються до безслідного таборування (no-trace). Це є спосіб таборування який не лишає сліду-знаку нашого перебування в природі.

- 3.(а) Опише або нарисує 3 роди польових кухонь.  
 (б) Знає правила безпеки щодо вжитку таких кухонь.  
 (в) Знає користь і обмеження кожної.  
 (г) Знає, як збудувати безслідну кухнюю.  
 (г) Збудує і зварить щось на одній польовій кухні.

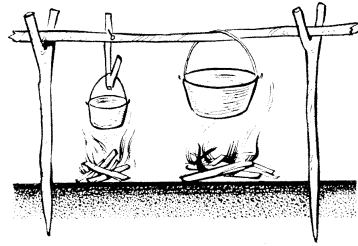
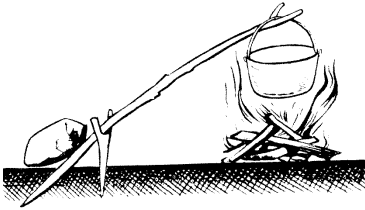
## ПОЛЬОВІ КУХНІ

Вибір польової кухні залежить від терену.



**Кам'яну кухнюю** будуємо там, де знаходимо багато великого плоского каміння. Ця кухня витримає вогнище майже будь-якого розміру.

Камені до кухні ніколи не повинні бути витягнені з води, тому що нагрівані мокрі камені можуть тріснути.



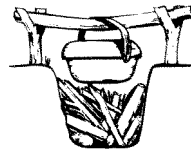
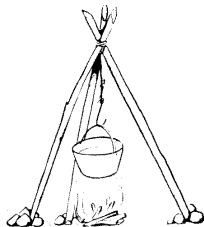
**Кухню на жердці** із більших патикив будуємо, коли будемо варити воду, зупу, кашу і подібне, а НЕ смажити чи пекти. Жердка, яку вирізуємо із зеленого дерева, може бути поперечною між двома патиками або у формі журавля.

### Безслідна польова кухня

- Вирізуємо верхній ґрунт (мураву) там де має бути кухня.
- Відкладаємо цю верству землі, і в тому місці викопуємо яму на стільки заглибоку, щоб можна запалити малий вогник.
- При кінці таборування, як вогник загашений, всипаємо викопану землю назад до ями і прикладаємо вирізаний ґрунт.

З будь якою кухнею, ніколи не лишати вогню самого, і добре його погасити на кінець.

### Інші польові кухні





## КУХАР ТАБОРУ

Ім'я і прізвище .....

Табір .....

Гурток .....

Курінь/Станиця .....

## КУХАР ЗУСТРІЧІ

1. (а) Знає потреби людського тіла щодо харчу.  
(б) Знає 4 основні види харчів і їх користь для людського організму.  
(в) Вичислить 5 речей, що ними присмачується харчі в українській кухні.  
(г) Знає як прочистити воду на таборі або прогулянці.
2. (а) Опише 3 роди портативних кухонь.  
(б) Знає правила безпеки щодо вжитку таких кухонь.  
(в) Запалить одну.  
(г) Зварить щось на одній.
3. (а) Опише або нарисує 3 роди польових кухонь.  
(б) Знає правила безпеки щодо вжитку таких кухонь.  
(в) Знає користь і обмеження кожної.  
(г) Знає, як збудувати безслідну кухню.  
(г) Збудує і зварить щось на одній польовій кухні.
4. (а) Знає, як організувати таборову кухню.  
(б) Знає як переховати харчі на прогулянці, щоб забезпечити від звірят.  
(в) Зорганізує одне гурткове варення.
5. (а) Знає правила гігієни в таборівій кухні.  
(б) Докаже, що дотримується правил під час варення.
6. Зварить повну гарячу вечерю чи обід з гуртком.



**КУХАР ЗУСТРІЧІ**

*Підпис* .....

*Підпис* .....

*Підпис* .....

*Підпис* .....

*Підпис* .....

*Підпис* .....

*Підпис* .....

Індекс перевірений і переданий до проводу табору

.....  
Дата

.....  
Виховник гуртка



## ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

.....  
(пл. ступінь, ім'я, прізвище)

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

## КУХАР ТАБОРУ

і має право носити відзнаку вмілості

За провід табору .....

.....  
(ім'я, прізвище, діловодство)

.....  
(дата)

**4.(а) Знає, як організувати таборову кухню.**

**(б) Знає як переховати харчі в таборі і на прогулянці, щоб забезпечити від звірят.**

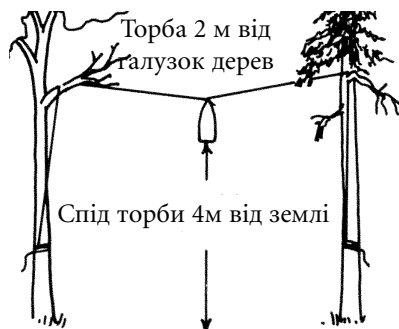
**(в) Зорганізує одне гурткове варення.**

### Організація кухні:

- Треба знайти відповідне місце на кухню.
- Харчі треба охоронити від сонця, вітру, дощу, горячі і тварин.
- Плян чи меню має бути готовий наперед.
- Виставити, все, що потрібне – баняки, пательні, ложки, ножі, харчі.
- Важне дотримуватися правил гігієни.

### Харчі

- Свіжі харчі треба тримати в холодному місці – в холодній скрині, або у воді – в збірниках – або в мішку-холодильнику.
- Тому, що звірі (наприклад єноти і скунси) люблять заглядати до магазину в ночі – а комахи в будь-який час – всі свіжі та запашні страви запакувати в плястикові торби (ziploc) або плястикові збірники.
- Таборова стійка повинна пильнувати магазин протягом ночі.
- В околицях де трапляються ведмеді, харчі, які їх притягають, треба завинути в плястикові торбинки і вивісити в мішку високо на дереві – 4м. від землі – 50м. від табору.



- Харчі які не треба тримати в холоді, переховувати в шатрі-магазині, яке ставимо де багато тіні. В шатрі на землі можна застелити непромокальну плястику.
- Корисно є посипати лаврові листки (bay leaves) в магазині, тому, що вони відкидають комах – головно мурах.

**5.(а) Знає правила гігієни в таборній кухні.  
(б) Докаже, що дотримується правил під час варення.**

### Гігієна

- Коли беретися до варення, руки помити милом, волосся зв'язати, або шапку-хустку зав'язати на голову.
- Помити свіжу городину і овочі.
- Не краяти їжі на землі.
- Помити милом ножі, вилки, дошку до краєння, котрі були вжиті до свіжого м'яса, заки будете їх вживати до іншої їжі. Можна поважно захворіти з різних бактерій – головню від салмонели.

### Миття посуду і їдунок

- Кухня потребує мати уложену систему до миття посуду та їдунок.
- Потрібно збірник до котрого можна згортати відпадки і три більші баняки з гарячою водою.



- Щоб легше було мити баняки, можна їх ззовні натерти милом перед варенням. Чорна саджа легше змивається.

### НЕ ВИЛИВАТИ БРУДНУ ВОДУ НА ЗЕМЛЮ



- Брудна вода на землі буде притягати мухи.
- При кінці табору, торбу спалити або вивезти.

### Вода

- Коло кухні повинна все бути чиста вода до пиття.
- Якщо чистота води не є певна, можна вживати таблетки “Pristine” щоб прочистити воду, або варити воду принайменше 3 – 5 хвилин.

## 6. Зварить повну гарячу вечерю чи обід з гуртком.

### Готування харчів

Харчі, що ви одержити на таборі можна приготувляти в різний спосіб.

- **Яйця** можуть бути: варені, смажені або у формі яєчниці. Можна зробити *French toast*, або додати сир, гриби, шинку, паприку тощо і зробити омлет.
- **Курку з пушки** можна їсти на зимно або на тепло. Можна додати покраяну ярину і зробити салату на зимно, або зварити гуляш на тепло, або додати ще води і зварити зупу.
- **Деяку ярину** можна їсти сиру з мачанкою (може бути поливка), або зробити салату з додатками м'яса, або підсмажити і вдусити на тепло, або зварити на воді на тепло, або додати води і зварити зупу

**ЗАВДАННЯ I:** Зорганізуй наступні харчі у відповідні Види, і випиши користь кожного виду.

ХАРЧ	ВИД	КОРИСТЬ
помаранча	.....	.....
яблуко	.....	.....
хліб	.....	.....
морква	.....	.....
сир	.....	.....
масло	.....	.....
яйця	.....	.....
ковбаса	.....	.....
фасоля	.....	.....
каша	.....	.....
буряк	.....	.....
бараболя	.....	.....
курка	.....	.....

**ЗАВДАННЯ II:** Заповни пропущені місця відповідними словами, які є подані внизу.

1. Як приготуємося до варення, кожна особа мусить перше \_\_\_\_\_ помити і волосся зв'язати.
2. Як миємо посуду, треба перше згорнути \_\_\_\_\_ до збірника. До першого полокання, наливаємо гарячу воду з \_\_\_\_\_.
3. Щоб легше було мити баняки, можна їх натерти \_\_\_\_\_. Чорна \_\_\_\_\_ легше змивається.
4. \_\_\_\_\_ вода на \_\_\_\_\_ буде притягати мухи.
5. Харчі треба охоронити від сонця, вітру, дощу, \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_.
6. \_\_\_\_\_ люблять заглядати до магазину в ночі.
7. Таборова \_\_\_\_\_ повинна пильнувати магазин протягом \_\_\_\_\_.
8. Як що на прогулянці вода не є певна, можна воду загри́ти, щоб \_\_\_\_\_.
9. В українській кухні часто додаємо кріп, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, і \_\_\_\_\_ щоб присмачувати їжу.
10. Коли на таборах не дозволено відкритих вогнів, вживаємо \_\_\_\_\_ кухонки.

СМЕТАНУ

РУКИ

НОЧІ

САДЖА

ПОРТАТИВНІ

ЧАСНИК

ТВАРИН

МИЛОМ

ЗВІРІ

БРУДНА

ЗЕМЛІ

СТІЙКА

ХЛЬОРКОМ

ГАРЯЧІ

ЗАКИПІЛА

ВІДПАДКИ

ЦИБУЛЮ

**ВІДПОВІДІ**

**ЗАВДАННЯ II:** Заповни пропущені місця відповідними словами, які є подані внизу.

1. Як приготуємося до варення, кожна особа мусить перше РУКИ помити і волосся зв'язати.
2. Як миємо посуду, треба перше згорнути ВІДПАДКИ до збірника. До першого полокання, наливаємо гарячу воду з ХЛЬОРКОМ.
3. Щоб легше було мити баняки, можна їх натерти МИЛОМ. Чорна САДЖА легше змивається.
4. БРУДНА вода на ЗЕМЛІ буде притягати мухи.
5. Харчі треба охоронити від сонця, вітру, дощу, ТВАРИН і ГОРЯЧІ.
6. ЗВІРІ люблять заглядати до магазину в НОЧІ.
7. Таборова СТІЙКА повинна пильнувати магазин протягом НОЧІ.
8. Якщо на прогулянці вода не є певна, можна воду загри́ти, щоб ЗАКИПЛА.
9. В українській кухні часто додаємо кріп, ЧАСНИК, ЦИБУЛЮ, і СМЕТАНУ щоб присмачувати їжу.
10. Коли на таборах не дозволено відкритих вогнів, вживаємо ПОРТАБІЛЬНІ кухонки.

