

SKAUTING

*Je pro nás jídlo více
než potravou?*

*Dvouměsíčník pro
skautskou výchovu*

+ Všestranná skautská výchova
+ Roverské putování za Slavností svíček
+ Šestníci a rádci ve smečce vlčat



SKAUT

Do kuchyně!

Také vás vaření zdržuje od programu?

Představte si, že máte dvě možnosti. Buď si dáte k obědu špagety s kečupem, anebo špagety s hodně vydařenou boloňskou omáčkou. Co si vyberete?

Asi bude záležet na hodně okolnostech. Vedle chuťových preferencí se bude rozhodnutí odvíjet od vašich možností – kolik máte času, kolik peněz, jak máte vybavenou kuchyň, co vlastně umíte připravit. A vaříte-li pro 40 lidí, tak i podle počtu osob, jež můžete do přípravy zapojit.

Na skautských akcích zacházíme s jídlem všelijak. Jsou oddíly a kurzy, kde je spokojenosti strávnicků a kvalitě jejich stravy věnována velká pozornost. A jsou i takové, kde se s jídlem nikdo moc nemaže – vždyť žaludek stačí ráno zaplácnout chlebem s paštikou, v poledne polévkou z pytlíku a na večer starým dobrým lančímitem, hlavně ať s tím není moc práce.

Tohle číslo je věnováno jídlu a vaření, takže asi moc nepřekvapí, že kuchyně by podle nás měla mít nějakou úroveň. Kritizovat je snadné, realizovat těžší, víme. Ale rádi bychom skautské vedoucí v tomhle nelehkém úkolu podpořili.

Otázka jídla má pro nás hned tři roviny. Zastavme se nejprve u roviny kulinářské – u otázky, co vlastně našim členům dáváme na talíř. Vedoucí se občas rádi předhánějí, za jak malou částku na den a na osobu jsou schopní v kuchyni hospodařit. Zaráží mě to. Ušetřit je určitě fajn, rozpočet není nafukovací. Ovšem pojďme si říct, jestli se tak má opravdu dít na úkor kvality potravin, jejich výživové hodnoty a příznivosti vůči zdraví. Když slibujeme rodičům, že se jejich děti vrátí z akce živé a zdravé, neznamená to jen, že nebudou mít nohu v sádře, ale možná také to, že nebudou jíst stravu složenou z pochybných náhražek. Bohatý jídelníček plný kulinářských experimentů je ve skutečnosti velká radost a děti si z něj do života odnášejí návyk, že na jídle záleží.

Neméně zásadní je rovina pedagogická. Kdo vlastně vaří? Jsou to děti, nebo vedoucí? Skauting je úžasný především svou výchovnou metodou mimo jiné založenou na učení se vlastními zkušenostmi. Opravdu neznám mnoho lepších programů, které se dají dělat na táboře nebo nějakém výletě, než společně vařit. Máloco je tolik opravdové jako práce v kuchyni.

Člověk se může naplno ponořit do činnosti s velmi zřetelnými (a chutnými) výsledky. Pokud za děti všechno udělají vedoucí, připravujeme se o jednu z největších výchovných příležitostí, jaké nám společný čas nabízí. Ano, samozřejmě, že sami to zvládneme dvakrát rychleji. Ale od toho tu nejsme. Opravdový skauting se odehrává nad bublajícím kotlíkem v režii družinového rádce či pod rukama světlušky krájící cibuli.

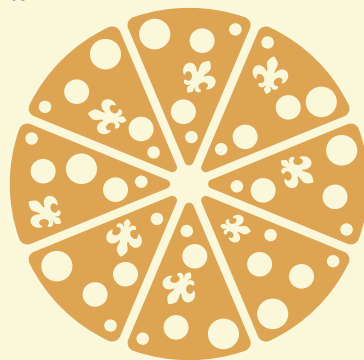
V neposlední řadě nesmíme minout ani rovinu environmentální. Chceme-li chránit přírodu, nemělo by nám být jedno, jaký je původ potravin, ze kterých vaříme. I tohle je věc, ve které se učíme postupně posouvat dopředu. Určitě si tak nenechme namluvit, že hledání odpovědných řešení je jen pro naivky nebo že si jej nemůžeme dovolit. Koupit v supermarketu balík nejlevnějších čokolád je sice někdy nejjednodušší, neznamená to ale, že nemáme jinou možnost.

Před rokem jsem si poprvé vyzkoušel roli šéfa táborové kuchyně. Neskutečně jsem si ji užil, především mě ale naučila, že nic z toho, co zde povídám, není jen snůškou hraběcích rad nebo snad ideálů vyhrazených oddílům s dokonalými předpoklady. Sedmdesát pět korun na osobu a den bylo možné proměnit v nevšední jídelníček beze stopy palmového tuku či jakékoli instantní náhražky. Služby po družinách měly v režii veškerou starost o kuchyň a uskuutečnění nejjednodušších receptů – a nad žhnoucími kamny pod jejich rukama občas vznikaly opravdové lahůdky. Dělá to takhle spousta oddílů, možná i ten váš. A pokud náhodou ne, pak je třeba pravý čas začít rozmyšlet, jak chcete, aby vypadal váš příští tábor.

Je super hrát na akcích propracované hry a programy a učit se při nich spolupracovat, zážitek z reálné kuchyně to ale nahradí jen stěží. Vaření by tak opravdu nemělo být degradováno na úroveň provozní záležitosti, jež nás zdržuje od programu. Nene, takové vaření v přírodě, to je panečku program. ✕



Tom Čakloš
šéfredaktor



**RENČA FARKAŠOVÁ**

Učí v lesní školce a skautuje v Praze. Na VLK Ursus má na starost osobnost a skautské ideály, podílí se na organizaci pražského Perplexu.

**JAKUB HOLOBRÁDEK**

– **UČEŇ** Předal po čtyřech letech oddíl skautů a vlčet v Břeclavi. Zaujímá ho metodika a s oddílem vždy vařil rád, obzvláště v přírodě. Instruktore na LK Velká Morava.

Výchova vařením

*Nože, škrabky, vařečky
a další nástroje skautské
výchovné metody*

V oddíle, kde jsem vyrůstala, jsme občas měli v jídelníčku napsáno „polévka losem“. Znamenalo to, že vedoucí vyloučí, kterou z pytlíkových polévek nám uvaří.

Jídlo je nutnou součástí života každého člověka a věnujeme mu tak hodně času. Ve skautské činnosti ho můžeme brát jako provozní nutnost, anebo jej učinit plnohodnotnou součástí programu, která v sobě skrývá velký výchovný potenciál. Přijdou-li s ním totiž děti do kontaktu dříve než u stolu a zapojíme-li je co nejlépe do celého procesu vaření i samotného plánování, může to pro ně samotné i pro fungování našeho oddílu znamenat nedocenitelný přínos.

Děti se naučí víc si vážit potravin i práce druhých. Zažijí kus skutečné odpovědnosti, naučí se spolupráci i samostatnosti, utuží svůj vztah k oddílu, budou se víc cítit jeho aktivní a důležitou součástí. A možná se také naučí vařit a odnesou si do života mnoho zdravých návyků.

Jak to udělat, se vám tímhle článkem pokusíme přiblížit na organizaci víkendové výpravy.

1**ROZHODNUTÍ**

Byla plánovací porada oddílu Jedlíků a diskutovalo se nad pojetím víkendové výpravy, která se bude konat za dva měsíce. Padl návrh pojmout ji jinak než dosavadní oddílové akce. Dát důraz na přípravu jídla na úkor běžného nachystaného programu a pořádně ji tak výchovně vytěžit. Na čem všem je potřeba se při podobném rozhodnutí domluvit?

Během této porady by mělo dojít k promyšlení, proč se k takovému kroku vlastně chystáme, a co tím členy oddílu chceme naučit. Nejedná se o zbytečné teoretizování, protože právě tyto závěry nám budou sloužit jako maják určující náš cíl během celého plánování výpravy. Zásadní je také

shodnout se, do čeho všeho budeme chtít děti zapojit a co tím sledujeme. Pokud to uděláme společně v celé oddílové radě, všichni pak snáze přijmou, že se oběd zpozdí, nebo že se vaří příliš drahé jídlo. O to jde totiž až v druhé řadě – hlavní je, co se během celého procesu děti naučí. Chyby tak nejsou žádnou katastrofou, ale vítaným prostředkem k ponaučení.

Činností, do kterých můžeme děti zapojit, je celá řada. Můžete se rozhodnout pro všechny nebo jen některé z nich. Vše začíná u sestavování jídelníčku a shánění potravin. Pokračuje to samotným vařením, kterým ale ještě nekončíme, neboť děti lze zapojit i do podoby stolování a úklidu. Klíčové je potom pobavit se v závěru celého procesu o chybách i nových věcech, které se děti naučily. Dobré také je, domluvit se hned na začátku přesně na tom, jak budou jednotlivé fáze vypadat. Jak chceme, aby proběhlo sestavení jídelníčku? Jak samotné vaření?

2**PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKU**

Po odhodlání se k tomuto kroku v oddílové radě je třeba myšlenku představit dětem. Sestavte společně s nimi jídelníček. Nechte děti navrhnout, která jídla mají rády nebo která by si rády vyzkoušely připravit. V této fázi je třeba dětem vysvětlit základní zákonitosti sestavování jídelníčku. Nezáleží totiž jenom na chutích, ale také na dostatečné vydatnosti, vyváženosti nebo kvalitě potravin, zkrátka zdravém životním stylu.

Důležité je vyjasnit si před sebou i před dětmi, kdo vlastně o podobě jídelníčku (jakož i dalších věcech) rozhodne. Variant se nabízí více, například:

- „Holky, je to opravdu na vás. Jak jídelníček navrhnete, tak to bude. Jen kdyby byl něco velký problém, tak to budu vetovat.“ (liberální styl, vhodný pro starší skauty nebo rovery)
- „Pojďme si říct, jaké věci je potřeba zohlednit a společně to vymyslet. Na finální podobě se musíme shodnout vy i já.“ (demokratický styl, vhodný pro skauty a skautky)
- „Kluci, co byste chtěli o víkendu vařit? Když mi dáte nějaké nápady, zkusím je zohlednit.“ (konzultativní styl, vhodný pro světlušky a vlčata)

Více o správném sestavení jídelníčku se můžete dočíst také v jednom z dalších článků s názvem *Jak připravit jídelníček* (s. 14). Po jakých sáhnout kuchařkách kromě těch internetových se zase píše v *Rozcestníku* (s. 18).

Vedle načrtnutí jídelníčku je s dětmi také dobré sestavit nákupní seznam. Umět odhadnout potřebné množství surovin pro všechny účastníky výpravy je velkým uměním a užitečnou dovedností do života. Domluvte se také, jakým způsobem by členové chtěli, aby samotné vaření na výpravě probíhalo. I u této domluvy je opět žádoucí postupovat úměrně věkové kategorii.

3**LOV, SBĚR A NÁKUPY**

Na poslední schůzce před výpravou se můžete vydat na nákupy. Případně je možné si dát sraz dříve a z návštěvy obchodů udělat první program výpravy nebo nakoupit až na místě. Než vyrazíte do supermarketu, zkusťte zajít na místní trh nebo do pekárny. Nejenom, že tak podpoříte lokální zemědělce nebo pekaře, ale mnohdy seženete i kvalitnější potraviny. V obchodě se pak můžete zamyslet

nad tím, jestli cena nějak souvisí se sezonností daných surovin nebo s tím, z jaké dálky se dováží. Zajímavé také může být zkoumání složení potravin. U skautů a roverů též můžete rozvíjet jejich zodpovědnost, svěříte-li jim společné finance a necháte nákup na nich.

Dá se třeba vyrazit na sběr do přírody a vylepšit si chleba s máslem nebo tvarohem pažitkou, tymiánem či medvědí česnekem. Klasikou je potom nahradit kupované porcované čaje těmi z čerstvě natrhané máty, meduňky, kopřivy, ostružiníku nebo mladých smrkových větviček. Na podzim je možné oddílovou tabuli obohatit o natrhané ovoce a ořechy. Další cestou je pak vrhnout se do sušení nebo zavařování. Detailněji se o těchto metodách můžete dočíst v *gejzíru* (s. 8). Děti osvědčenými tipy jsou jablečné a hruškové kompoty a přesnídávky, křížaly nebo jiné sušené ovoce, marmelády a povidla. Další možností pak je pokusit se s oddílem si něco na malém záhonku u klubovny sami vypěstovat. Zde je dobré pamatovat na to, aby děti viděly výsledky svého snažení. Musíme tak volit takové rostliny, které neodrávají jen v létě, kdy na klubovně nikdo nebude.

4

V KUCHYNI

Zatímco předchozí fáze měly spíš podobu klidného strádání plánů a příprav, nyní jdeme do akce. Jak by zde měla vlastně vypadat role dětí a nás vedoucích?

Zapojit je vhodné všechny věkové kategorie, v případě světlušek a vlčat ale není potřeba a zpravidla ani žádoucí to s jejich samostatností nějak přehánět. Úměrně svému věku mohou v kuchyni pomáhat téměř s čímkoli, od omytí jablek, přes krájení všeho možného až po samotné vaření. Všechny náročnější úkony by zde ale měly probíhat v režii někoho staršího, kdo je schopný na děti dohlédnout a nést za ně odpovědnost. Něco jiného je ale samozřejmě táborová kuchyně s náročným provozem a něco jiného příprava společné svačiny na výletě. Takovou klidně zkusme nechat na dětech úplně, podstatné ale je, abychom je nezatížili úkoly, které by měly být vyhrazeny skutečně až vyšší věkové kategorii.

U skautů a skautek přichází velký posun: naplno zde můžeme uplatnit družinový systém a svěřením odpovědnosti přímo do jejich režie. Důvěřujeme-li tak aspoň trochu schopnostem družinového rádce, řízení práce v kuchyni by měla být jeho práce. Ať už se jedná o přípravu jednoho pokrmu nebo celodenní službu, je vhodné před započítím s rádcem celý proces podrobně projít, vyjasnit si zadání, vysvětlit

konkrétní recepty, ukázat, kde co najde, zodpovědět dotazy. Rádce by měl mít prostor udělat si poznámky, podle kterých bude vaření řídit, a možnost další nejasnosti kdykoli později konzultovat. Do samotného řízení bychom mu ale neměli nijak zasahovat, jen kdyby snad bylo nutné odvrátit opravdu nepřijatelné riziko (že si někdo ublíží, nevhodným zacházením se poničí vybavení apod.). Rádce pak musí umět (a my bychom jej to měli učit) dobře rozdělit práci v družině a přidělit jednotlivé úkoly nebo části pokrmů (polévka, omáčka, brambory, salát...) konkrétním lidem. Prvním krokem k tomu je, aby věděl, že to nemá být on, kdo bude dělat většinu nejnáročnější práce (současně krájet maso, přikládat do kamen a řídit ostatní), nýbrž že jeho úkolem je především celé vaření koordinovat.

Organizace vaření může být na víkendové výpravě podobně jako na táborech navázána na celkový systém střídání služeb po družinách. Jakmile se takový zaběhne a dobře funguje, pro členy se stává zapojení do práce samozřejmostí. Pro zdárné zvládnutí služby je klíčový zejména moment předání od jedné družiny druhé. Obnášet by mělo zmíněnou instruktáž nastupující služby nebo jejího rádce k aktuálním úkolům, stejně jako závěrečné zhodnocení se službou poté, co práci dokončí, o tom ještě více níže. Jasnou podobu by měl mít i samotný akt předání, je možné jej spojit s nějakým rituálem (předání vařečky apod.), především je však nutno zajistit, aby služba předávala kuchyni v dobrém a uklizeném stavu, který si noví uživatelé zkontrolují. Dobré je také informovat se, co se za poslední den odehrálo za mimořádnosti a jaké relikty a zkušenosti po sobě služba zanechává: například v podobě hrnce s polévkou od oběda nebo zjištění, že krabici s kořením je dobré na noc zavírat.

Mluvíme-li tak o službě v kuchyni, klíčové je, aby nejpozději od věku skautů a skautek neznamenal jen pomocnou ruku pro dospělého kuchaře, nýbrž stav, kdy je vaření doopravdy svěřeno dětem. U roverů a rangers pak očekáváme, že bude celá správa kuchyně v jejich režii.

V této fázi je dobré vědět ještě jednu věc. Často se dnes setkáváme s tím, že děti doma nemají prostor vyzkoušet si činnosti, které se nám mohou zdát nezajímavé, ale po kterých ve skutečnosti pahnou. V době myček je to i obyčejné mytí nádobí, ale také strouhání, krájení nebo právě vaření celého pokrmu a s tím spojená odpovědnost. Právě v oddíle jim tyto příležitosti můžeme nabídnout, ať už vaříme v kuchyni nebo volně v přírodě. ➔



5

KULTURA STOLOVÁNÍ

Samotným dovařením pokrmu zapojení členů oddílu končit nemusí. Uděláme-li ze servírování jídla malý obřad a společenskou událost dne, pomůžeme posílení oddílového ducha. Dosáhnout toho můžeme zcela všedně například společným přáním k jídlu (před kterým může služba všem ostatním představit, co že to vlastně uvařila). Sváteční dny pak lze ozvláštnit třeba ubrusem, jedním příborem nebo výzdobou na stole. Ani tady nic nepokazíme pokud přeneseme rozhodování o tom, jak chceme, aby naše společné stolování vypadalo, na děti. Samotnou přípravu svátečního stolování pak může obstarat jiná družina než ta, která zrovna vaří.

6

S PLNÝM ŽALUDKEM

Po spořádání oběda a uklizení kuchyně přichází z hlediska učení nejdůležitější fáze. Chceme-li, aby se děti rozvíjely a náš oddíl dobře fungoval, právě zde bychom měli vzpomenout.

Projďte si zpětně celý proces. Co se povedlo? Co nikoliv? Můžete třeba v průběhu celé akce sepisovat rady pro příští služby a předávat jim tak svoje objevené kuchařské know-how. Ostatní družiny určitě ocení zkušenosti typu, že není dobré míchat špinavé a čisté utěrky nebo že jsou pekáče zespodu černé. Po jídle je také ideální prostor někam zaznačit recepty, které chutnaly celému oddílu a k nimž má smysl se vrátit na některé z nadcházejících akcí. Je už jen na vás, jestli vaše oddílová kuchařka bude papírová nebo ve formě sdíleného online dokumentu a co všechno do ní budete zaznamenávat.

Všechny tyto činnosti se přitom nabízí udělat po společném uklidu kuchyně a předání služby, klidně i s menším odstupem (ať si členové po náročném dni vydechnou), aby tak bylo možné v klidu probrat vše podstatné, co se odehrálo, a najít v tom pro nás poučení.

NA CO NEZAPOMENOUT

Během všech fází přípravy jídla je dobré mít neustále na paměti, že vedle kvality připravovaného pokrmu je zde něco ještě důležitějšího. Na prvním místě by pro nás měl být náš výchovný záměr.

Nechme děti dělat chyby – rozdělovat oheň vlhkými třískami, připálit pudink nebo zpozdit oběd. Právě to je podstatou bodu skautské výchovné metody o *učení se zkušeností*. Buďme připraveni zasáhnout jen v nejnnutnějších případech, když jde o bezpečnost nebo třeba hrozí, že skončí prochládlé děti bez teplého čaje. Dobré je každopádně mít pro případy nezdaru připravené nějaké záložní řešení jako třeba pár odložených bochníků chleba navíc. Nemá smysl dětem jejich přešlapy vyčítat nebo je za ně snad trestat, zároveň by ale bylo chybou nechat věc jen tak plavat. Až důkladná reflexe může přinést plné uvědomění si chyb a poučení se z nich pro příště.

Že je vaření se skautingem bytostně spjata, je pěkně vidět na vztahu naší výchovné metody k němu. O vaření jako prostředku k *učení se zkušeností* už jsme psali výše. Stejně tak o roli *dospělých průvodců*, kteří by se neměli bát nechat zodpovědnost na dětech. Zcela zásadně se zde ale zároveň uplatňují principy *družinového systému* coby klíče k efektivní organizaci služeb a celého procesu. To vše dohromady s dalším bodem skautské výchovné metody, a sice *přírodou*. Vaření na kotlíku

v lese je pro děti opravdovým dobrodružstvím, zkušenosti z táboření v přírodě jsou přitom do života nedocenitelné.

BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM

Zvlášť u vřát a světlušek je nezbytné během vaření myslet na bezpečnost. Obecně je dobré vědět něco o tom, jak se chová horký olej, karamel, nebo o tom, že do nádoby od šlehačky se nechceme dobývat kladivem. K užitečným věcem také patří malá lékárnička v blízkosti kuchyně na následky drobných kuchyňských nehod, kvůli kterým se vám nechce nikam daleko, ale jejich ošetření je před další prací více než vhodné.

Jako u všech činností i u vaření platí, že nekvalitní nástroj demotivuje od práce. Zkuste se proto vyvarovat tupých nožů a struhadel. Běžná nožířská situace na skautských základnách bývá tristní, řešením je vzít si vlastní nože nebo brousek a konat dobré skutky. Pokud chceme pravidelně zapojovat mladší děti do přípravy jídel, hodí se přizpůsobit kuchyňské náčiní jejich velikosti. Vybavme se tak například menšími noži, tak akorát do dětské ruky, škrabkami s přičnou čepelí (ty jsou navíc stejné pro praváky i pro leváky) nebo hřebínkem na krájení cibule. Důležité je také přizpůsobit výšku pracovních desek a dřezů, ať už kompenzací pomocí stabilní stoličky na stání nebo přímo dětskou výškou, aby se dětem dobře a bezpečně pracovalo.

ODETĚ NAPOŘÁD

Pokusili jsme se ukázat, jak je možné zapojit děti do přípravy jídla od jeho plánování až po reflexi celého procesu. Řada oddílů to dělá podobně, na mnoha jiných místech ale úloha dětí končí u škrábání brambor nebo jen umývání nádobí a vstup do kuchyně je jim zakázán. Nic nemůže být větším omylem a zahoezením šancí, jaké nám vaření ve výchově nabízí. Samozřejmě přijdou situace, kdy je z různých důvodů lepší, aby kuchyni mimořádně odřídili či zcela odpracovali vedoucí, za normálních okolností by ale jídlo mělo být společnou starostí nás všech.

Nebojte se to vyzkoušet na některé z následujících výprav jako oddíl Jedlíků. A nemusí zůstat jen u vyzkoušení. Nejenom že tím posílíte oddílového ducha, ale skoro určitě se budete moct pustit i do složitějších receptů a budete tak mít další důvod, proč se těšit na vaše akce. Největší zkouškou pak nepochybně bude letní tábor. Zařadíte-li úvahy o něm již na první táborové porady, potom věříme, že tuto šanci nepropásnete. ✕



FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA



ANNA KAŠPAROVÁ – ANIČKA

Vede oddíl skautek v Úvalech. Je nenapravitelnou idealistkou. Nejvíce si užívá chození po horách, celodenní válení v posteli s knížkou a práci se dřevem, šicím strojem a pletacími jehlicemi. Ráda by si pořídila kočku a lékařský titul.

Jak zohlednit v jídelníčku diety?

Jak se s nimi vypořádat tak, aby byly co nejméně omezující?

„A co s tou Aničkou, budeme ji brát na tábor?“ „No já nevím, nebude to vaření pro ni moc komplikovat chod kuchyně?“ „A co vlastně může jíst?“

Podobné otázky padají v oddílech čím dál častěji. Děti se stravovacími omezeními přibývá. Proto je důležité mít základní povědomí o tom, co se pod kterým pojmem skrývá a jaké důsledky to má pro dítě i pro nás. Může se zdát, že jde o velmi těžký úkol, ale při správném přístupu vám nemusí vzniknout žádné potíže, začlenění diety může dokonce pomoci k celkovému oživení a zlepšení jídelníčku. Mluvím z vlastní zkušenosti, letos jsme zvládli tři týdny tábora se třemi různými dietami. To vše s vlastnoručně postavenými kamny a kuchařkou, která na táboře vařila poprvé.

LEPEK, LAKTÓZA, MLÉČNÁ BÍLKOVINA...

Omezení, která plynou ze zdravotního stavu, můžeme dělit na intoleranci (nesnášenlivosti) a alergie. Rozdíl spočívá v reakci organismu. Při intoleranci není střevo schopné určitou látku v potravě strávit. V případě alergie dochází k přehnané reakci imunitního systému na jednu složku, většinou bílkovinu. U alergie může dojít k anafylaktickému šoku, u intolerance nikoliv. Ne vždy vám rodiče řeknou, čím přesně jejich dítě trpí, sdělí vám, že nemůže mléko. Vždy se doptejte, jak konkrétně se onemocnění projevuje.

Celiakie je onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku, tj. bílkoviny vyskytující se v obilovinách (nejvíce v pšenici). Pokud nemocný sní potravinu obsahující lepek či jeho stopová množství, nastanou u něj zažívací obtíže, nejčastěji průjem, plynatost, bolesti břicha a někdy i zvracení. Podle citlivosti může vadit i velmi malá kontaminace špatně umytým nádobím nebo rukama. V každém případě se

zeptajte rodičů, jak silnou nesnášenlivost dítě má, co jí doma a na co je zvyklé; to platí u všech omezení.

Dalším je **laktózová intolerance**. Laktóza neboli mléčný cukr se nachází ve všech typech mléka a do určité míry i v mléčných výrobcích. Je jedno, jestli koupíte mléko kravské nebo kozí, vhodné není ani jedno. Stejně jako u celiakie nezáleží, jestli je potravina čerstvá nebo tepelně zpracovaná. Důležité je, jestli při výrobě došlo k dostatečnému kvašení, při kterém mikroorganismy laktózu rozkládají. Z toho vyplývá, že člověk s bezlaktózovou dietou si může dát jogurt nebo eidam, kde došlo ke kvašení, ale máslo nebo smetanu ne. I v tomto případě je nutné zjistit závažnost nesnášenlivosti, někdo nemůže ani stopová množství laktózy. Na mléčné výrobky zbavené laktózy dnes narazíte skoro v každém větším obchodě.

Velmi často dochází k záměně nesnášenlivosti laktózy s **alergií na mléko**, respektive na mléčnou bílkovinu. K alergii však přistupujeme jinak než k nesnášenlivosti: podle toho, na jakou bílkovinu má dítě alergii, můžeme do jídelníčku zařadit jiné mléčné výrobky než ty kravské. Kvašení nemá žádný vliv. Může pomoci převaření, dojde ke změně tvaru bílkoviny, a díky tomu imunitní systém nemusí rozvinout alergickou reakci. Vždy se ptejte rodičů co a jak.

Téměř stejně se projevují a fungují i ostatní potravinové alergie. Je jich nepočítaně (na ořechy, jablka, celer, ...). V některých případech může pomoci tepelná úprava, např. čerstvé jahody dítě nesmí, ale džem ano. Jako u všech ostatních případů se určitě poraďte s rodiči. Nebojte se ptát i na informace, které se vám zdají úplně základní.

JAK NA TO?

U celiaků je třeba nahradit lepkové, hlavně pšeničné, potraviny vhodnými náhradami. Mezi ně patří kukuřičné pečivo, k. těstoviny, k. vločky, rýžové výrobky, brambory, pohanka, jáhly. Je také nutné dávat si pozor, zda jsou všechny potraviny označeny přeškrtnutým klasem. To platí i pro masné a mléčné výrobky.

Při laktózové intoleranci zařazujeme podle míry onemocnění tuhé sýry, farmářské jogurty, sójové a bezlaktózové výrobky.

Ajak to poskládat do kvalitního jídelníčku? V první řadě se pokuste vymyslet taková jídla, která budou sedět všem, zároveň budou obsahovat dostatek všech živin. Pro praktické využití se nejvíce hodí poměr 1/3 přílohy, 1/3 bílkoviny, 1/3 zeleniny. Je možné, že se sejde více diet, nepropadejte panice, i to se dá zvládnout.

- Snažte se rovnou používat bezlepkové přílohy.
- Místo pomazánek z tvarohu používejte tuhé sýry.
- Polévky nezahušťujte.
- K tradičním táborovým nášupům si rovnou pište vhodné alternativy nebo úpravy k původním receptům.
- Nakupte si zásobu náhradních jídel, pro případ, že byste zapomněli udělat speciální variantu jídla.
- Při riziku kontaminace si trvale vyhraďte nástroje pro oddělené vaření, pokud možno je i myjte v samostatném laboru.

Všechny tyto kroky vám velmi usnadní nakupování surovin i samotné vaření. ✕

Vaříme v přírodě

Přinášíme náměty na zpracování pokrmů s dětmi

Sestavili Rejže, Káně, Učeň, Berny a Tom.

UPEČ TŘEBA BUCHTY

Pokud nemáte k dispozici troubu či pec, nevádí. Založte veliký oheň tak, aby z něj zbylo hodně žhavého popelu / uhlíků a připravte z klasického kynutého těsta a náplně (povidla, tvaroh, ...) „Honzíkovy buchty“. Ty pak skládejte na vymazané víko od kotlíku, též i hrany buchet mažte tukem, aby se neslepily. Poté přiklopte kotlík na víko a vložte do rozžhaveného popelu, kotlík popelem důsledně přikryjte. Pečte přibližně hodinu. Stejným způsobem lze v kotlíku upéct na putáku i výborný chleba.

ČAJE Z PŘÍRODNIN

V obchodě kupujeme čaje porcované do sáčků, ven je ale nosit nemůžeme. Příroda nabízí dost čerstvých chutí v každém ročním období. Lístky malin a jahod provoní léto stejně jako květy heřmánku. I v nejtužší zimě se pak nabízí výborný čaj z jehličí smrku či borovic.

SUŠENÍ POTRAVIN

Pokud jde o dlouhodobé uchovávání potravin, zdá se, že v této oblasti zavládla s nevratnou platností doba ledová. Anebo přinejmenším doba mrazáková. Usušené potraviny přitom nezabírají tolik místa a mnohdy jsou i chutnější. Zkusit můžete třeba sušená rajčata – po usušení je lze naložit do olivového oleje a vyrobit si tak pochoutku, která není v obchodech úplně levná. Navíc tak můžete jíst i v zimě rajčata přímo od lokálních pěstitelů. Dýně se zase dá nakrájet na kousíčky a „kandovat“ (jde o kombinaci sušení a naložení v cukerném roztoku, návody najdete běžně na internetu). Kandováním vzniknou sladké bonbony, které lze jíst jen tak nebo je zapéct třeba do vánočky. Sušení hub se vyplatí například na chatě, kde je nemáte jak jinak zpracovat. A jak sušit? Ovoce (či houby / zeleninu) nakrájejte na tenké plátky, které pak usušíte v troubě při teplotě do cca 40 °C, při vyšší by se upeklo. Případně můžete použít sušičku na ovoce. Sušit lze i při běžné pokojové teplotě, jen to déle trvá. Při pročítání návodu na sušení se někdy může zdát, že jde o nějakou vědu: najdete spoustu rad, jak zapřít dvířka trouby vařečkou, aby do ní proudil vzduch, či jak často je třeba větrat místnost, kde se suší. Mnohá doporučení mohou být jistě užitečná, ale klidně se pusťte do sušení, i pokud nemáte možnost nastolit ideální podmínky. Většinou není co zkazit.

POSTAV PEC

Postavit pec z kamení a hlíny není složitou záležitostí, jde především o výdrž a preciznost, jednomu celá stavba zabere tak den a půl. Začneme s vyznačením kruhu o průměru 80 cm, ten si vylážeme placatými kameny. Nad kruhem zkonstruujeme pomocí ohebných větví (např. z vrby jívy) a provázků kupoli o výšce 40 cm, která nám bude držet tvar. Pak už jen klademe podél kupole kameny a vše vymažeme jílovitou hlínou. Nezapomene na otvor pro vkládání dřeva i pokrmu a na druhé straně (ve vrchní části) na komín. Pec necháme vysušit den až dva (podle počasí), v peci pak rozděláme oheň, vyhřejeme kameny, následně žhavý popel vymeteme, vložíme pokrm a utěsníme oba otvory. Pečeme.



FOTO: ODD. PLAMEN BŘECLAV

NEJLEPŠÍ POMAZÁNKA

Schází vám v oddíle inspirace, co pořád vymýšlet k jídlu? Nebaví vás osvědčené tři pomazánky, které točíte pořád dokola? Uspořádejte soutěž o nejlepší pomazánku, polévku nebo třeba vánoční cukroví. Lze provést v menších skupinkách, ale i jako soutěž jednotlivců; s rodiči, i bez nich. Všichni navzájem potom mohou hodnotit, který recept jim chutná nejvíce.

STUDENÝ ŠÍPKOVÝ ČAJ

Využili jste krás podzimu a vyrazili zejména se světluškami a vlčaty na šípky? „Sběračství“ k nám přeci patří! Nasbírané šípky umyjeme, přebereme a usušíme. Poté nožičkem odkrojíme okvěti a např. v troubě při 70 °C sušíme. Takto sušené plody v tmavé místnosti a v plátěném pytlíku vydrží i několik let. Na litr nápoje odpočítáme přibližně třicet šípků, které v hmoždíři rozlučeme. Následně drť ponoříme do vody a přes noc louhujeme. Po filtraci přes jemný kapesník můžeme nápoj konzumovat buď studený nebo lehce ohřátý. Čaj obsahuje značné množství vitamínu C. Pozor ale, jeho účinky narušují vysoké teploty nebo styk s kovem!

SALÁT ZE SEDMIKRÁSEK

Louky jsou plné jedlého kvítí. Kombinace zeleniny (či ovoce) například s květy sedmikrásek nebo listy kokošky dá vzniknout jedinečnému a svěžímu salátu. Bylinky také mohou přijít vhod do pomazánky nebo jen tak na chleba – takový medvědí česnek nemá zraje jara chybu.

PEČENÍ HADY

Uděláme jednoduché těsto z mouky, soli a vody. Z něho pak namotáváme „hady“ na opékací pruty. Hady můžeme posypat kmínem nebo hrubozrnnou solí.

VÝROBA MARMELÁD

Marmelády při své výrobě vydávají krásnou vůni a skleničky s nimi lze použít i jako vlastnoruční dárek. Marmeláda přitom vůbec nemusí být jenom malinová nebo jahodová. Co třeba zkusit broskvovou s bazalkou? Nebo hroznovou či anglicky nahořklou pomerančovou? A jak na ně? V podstatě jde jen o to, dát zvolený druh ovoce do hrnce, zalít trochou vody (vodnatější ovoce stačí podlít jen málo, méně vodnaté by mělo být ponořené) a za častého míchání jej rozvařit. Postupy se pak různí – zatímco někdo přecedí rozvařenou směs přes cedník vyložený plátkem a pak dělá marmeládu jen z toho, co cedníkem proteklo, někdo zase ovoce rozmixuje tyčovým mixérem a udělá marmeládu ze všeho. Pro začátek není špatné použít nějaký recept (klidně z internetu – zde je potřeba ovšem zapojit kritické myšlení a nezůstat u jednoho neověřeného zdroje). K ovoci se pak při vaření jako konzervant přidá šťáva z citronů (příp. kyselina citronová) a množství cukru (obvykle polovina váhy ovoce, ale záleží to na jeho sladkosti a vašich preferencích). Přidávat chemické želírovací přípravky zpravidla není nutné, stačí jen při přípravě k ovoci nenalít příliš mnoho vody. Dobrým trikem také je hned na začátku vaření k ovoci přidat v plátku zabalené pecky z citronů, ty jsou plné pektinů, které mají želírovací účinky. Vše se po mírném zchladnutí plní do sklenic, které je třeba řádně uzavřít (ty šroubovací stačí silou utáhnout). Z ovoce lze vyrábět podobným způsobem i sirupy, například na šípkový či dýňový ještě stále není pozdě.

SETONŮV HRNEC

Jeden z nejznámějších způsobů přípravy nejen masa bez nádob. Je na něj především potřeba vykopat jámu, která slouží právě místo nádoby, a nažhavit kameny, na nichž se připravované potraviny upečou. Když už jste u toho žhavení kamenů, přímo se nabízí spojit tento zálesácký a kulinářský zážitek s indiánskou saunou, na kterou jsou nažhavené kameny také potřeba. Detailnější postup přípravy Setonova hrnce je snadno dohledatelný na internetu.

VÝROBA A NAKLÁDÁNÍ SÝRŮ

Z kvalitního mléka můžete vyrobit čerstvý sýr! Zřejmě nejjednodušší recept se skládá z litru plnotučného mléka (musí být čerstvé, ne trvanlivé), půl litru kefiru nebo podmáslí a dvou lžiček soli. Všechny ingredience smícháme a v nepřilnavém rendlíku zahříváme, dokud se nám nevysráží hrudky sýra. Trvá to asi 20 minut. Obsah rendlíku potom přecedíme přes plátýnko, necháme odkapat, vychladnout a můžeme rovnou konzumovat s chlebem. Návodů je ale celá řada. Hotový sýr lze navíc s různou zeleninou, bylinkami a česnekem naložit do oleje a vytvořit tak s dětmi třeba i unikátní vánoční dárek.

KOUZELNÝ KOTLÍK

Máte-li dojem, že v jednom kotlíku toho na výletě moc neuvaříte, stačí zapojit fantazii. Halušky s brynzou a zelím? Ovocné knedlíky? Smetanové rizoto se zeleninou a parmezánem? Tímhle vším může vaše cesty zpestřit jediná nádoba.

UPEČTE SI ČAJ

Vánoční čas přímo vybízí k pečení v podstatě čehokoli. Na schůzce či výpravě si ale můžete připravit například pečený čaj. Děti si ho mohou vyrobit jen s menší pomocí nebo i úplně samostatně, podle vlastní chuti a nálady. Můžeme ho potom v klidu posnídat nebo pěkně zabalit a darovat k Vánocům.

Na pečený čaj budeme potřebovat ovoce (např. mandarinky, pomeranče, kiwi, kaki, jablka nebo rybíz a jeden citron), hřebíček, celou skořici, hvězdičky badyánu, případně trošku zázvoru. Ovoce v libovolném poměru nakrájíme na kousky do hlubokého plechu, přidáme koření a podle druhů ovoce přisladíme. Pečeme půl hodiny v troubě předehřáté na 200 °C, jednou až dvakrát směs zkontrolujeme a promícháme. Na závěr rozdělíme směs do skleniček, uzavřeme a vzhůru nohama necháme vychladnout. Skladujeme v lednici. A jak se čaj konzumuje? Do hrnečku si dáme dvě tři lžičky pečeného ovoce a zalijeme horkou vodou jako klasický čaj.

BRAMBORY V POPELU

Sluníčko zachází za hory, pasáči pečou brambory. Tak začíná známá dětská říkanka. Zkuste to v oddíle také. Po vytažení z popela můžete brambory osolit a namastit máslem. Dá se také péct nějaká zelenina se slupkou, např. řepa. ✕

Dříve jsme hledali nejrychlejší jídlo. Dnes je vaření programem

S Jendou Žáčkem o tom, co má společného gurmánství a naplňování skautských hodnot

Rozhovor vedla Anička.

Co bylo impulsem pro to, abyste se začali v oddíle tématem jídla více zabývat?

V době, kdy jsem vedl oddíl, jsem se často sám zamýšlel nad přístupem k jídlu a ke spotřebě obecně. Zároveň jsme se v oddíle hodně bavili o tom, jak skutečně žít hodnoty, které skauting v sobě má, a zjišťovali jsme, že v některých ohledech to neděláme. Jídlo může být dobrým příkladem. Dříve jsme hledali nejrychlejší a nejlevnější způsob, jak se zasytit, nepřistupovali jsme k jídlu jako k plnohodnotné součásti programu nebo k výchovnému nástroji. A tak jsme ke změně přístupu k jídlu využili toho, že jsme přetvářeli vizi oddílu.

Jak konkrétně se změna vašeho přístupu promítala do starosti o jídlo na táboře?

Například u nákupu pečiva bylo zvykem nakupovat jednou nebo dvakrát týdně, většinou v supermarketu – tehdy jsme si řekli, proč jíst několik dní staré rohlíky, když se můžeme domluvit s místním pekařem, který stejně jezdí každé ráno okolo, aby nám v mrtvé schránce u silnice nechával čerstvé pečivo. Křupavé rohlíky k snídani! My jsme měli čerstvé pečivo a podpořili jsme místního výrobce. Náš oddíl jezdí na čtyřtýdenní tábor – vlčata na tři týdny, skauti na čtyři a roveři téměř na pět týdnů. To je poměrně dlouhá doba na to, aby kluci mohli zažít, jaké to skutečně je, postarat se sami o sebe i o ostatní – to vědomí jsme chtěli posilovat. Proto jsme se rozhodli klukům postupně dávat víc prostoru pro zapojení i do vaření a přebírání odpovědnosti, kterou v životě často nedostávají. Snaha o participaci přišla až v pozdější fázi, nejprve jsme hledali způsoby, jak změny prakticky provést.

Mluvil jsi o spolupráci s místním pekařem, hledali jste i další lokální výrobce?

Ano, s oddílem tradičně jezdíme na stejné tábořiště vždy jen dva nebo tři roky v řadě, což znamená hledání vždycky opakovat, když se chystáme na nové místo. Ale to je super. Při samotném hledání se snažíme spolupracovat s místními – nechceme, aby tábor byl vytržený ze skutečného světa, jeho dění má být součástí reálného prostředí. Komunikujeme

s lidmi na úřadě, se sousedy, když nám někdo pomůže, snažíme se mu to oplatit třeba drobnou výpomocí. Do hledání lokálních farmářů a výrobců se v rámci příprav už před tábořem mohou zapojit i děti nebo roveři. Osvědčilo se nám udělat si na tábořiště výpravu předem a zmapovat možnosti, poptat se, být součástí.

Co bys odpověděl vedoucímu, který říká, že na vyhledávání lokálních dodavatelů nemá vedení tábora čas a raději ho investují do přípravy programu?

Je rozhodně přínosné udělat z příprav součást programu a zapojit do ní i kluky a holky z oddílu. Když vnímáme jídlo a vaření jako plnohodnotnou součást programu, každodenní život na táboře nám nabízí skvělé možnosti, jak pocítit soběstačnost a schopnost se o sebe společně postarat. Proto vůbec není hloupé vyhradit si třeba část dne na to, že kluci dojedou s kárkou na nákup do místního obchodu nebo uvaří oběd. To jsou chvíle, kdy zažívají něco opravdu skutečného.

Jak se tedy prakticky změnil váš přístup ke službám v kuchyni a k zapojení dětí do přípravy jídla?

Současné vedení se snažilo zapojit vaření do programu už v průběhu školního roku, kdy si kluci zkoušeli uvařit jednoduchá jídla na výpravách a využívali recepty z domova. Na táboře to pak bylo odstupňované tak, že každý týden se ubíralo množství invence vedoucího, kuchaře, který měl „program kuchyně“ na starosti. Poslední týden už kluci táhli vše od přípravy nákupního seznamu po uvaření jídla. Pokud si třeba špatně opsali recept nebo na něco zapomněli, bylo třeba umět i improvizovat a poradit si, aby ostatní nasýtli. Anebo když něco spálíte, být o hladu, nést důsledky. Vše si zkouší v bezpečném prostředí a doma by zřejmě tolik odpovědnosti nedostali. Ostatní táborníci jsou k nedostatkům většinou tolerantní, protože každý ví, že přijde ve vaření řada i na něho. Skvělá příležitost pro učení se zkušeností.

Jaká kritéria jste uplatňovali při plánování jídelníčku?

Kritéria se proměňují, ale začínali jsme s tím, že nechceme všechno nakupovat konzervované, dopředu a ve velkém, že chceme používat čerstvější suroviny. Poté se přidalo i přemýšlení nad původem potravin – není třeba kupovat vždy banány, které se vozí přes půl světa, ale můžeme koupit jablka, hrušky nebo jiné sezonní ovoce z Česka. Kritérium vyváženosti a zdravotnosti tam určitě patří taky. Dřív jsme na svačinu koupili sušenky, přitom je možné si na táboře upéct vlastní buchtu nebo použít vlastnoručně sbírané lesní plody do koktejlu, což sice vyžaduje větší investici času a energie, ale pokud to vnímáme jako součást programu, může to být dobrá alternativa. No a bezesporu aspekt cenový, který může být pro mnoho lidí překvapením: když nakupujeme potraviny přímo od farmáře, často to vyjde levněji nebo máme v případě odběru většího množství jídla možnost vyjednat si výhodnou cenu.

Řešili jste na táboře nějak plýtvání jídlem a jeho minimalizaci?

Jasně, to není jednoduché, obzvláště při vaření pro hodně lidí. Pomoci může někdo, kdo kuchyni supervizuje, dohlíží na plánování a nákupy jídla, má přehled o zásobách. Při plánování množství jsme léta vycházeli z kuchařky, která pracuje s mírami pro větší množství porcí. Člověk, který

má kuchyň na starosti si také eviduje, co se (ne)snědlo a na základě toho ví, jak množství příště upravit. Asi to nemusí být zvykem, ale může být fajn se při řešení toho, jak neplýtvat jídlem, bavit i o střídmosti. Jo, zní to trochu puritánsky. Ale ono se fakt nemusíme děsivě přejídat. V dnešní době jsme na to přitom většinou zvyklí a neuvědomujeme si to.

Jakou roli v těch změnách hrála informovanost? Bylo pro vás důležité, aby děti věděly, proč změny zavádíte, jaký mají smysl?

Nepochybně, bez toho by celá snaha měla poloviční efekt. Zavedli jsme například úplně jednoduchý nástroj – před jídlem jsme si popřáli dobrou chuť a ten kdo ho vařil, jídlo představil; z čeho to je, jak probíhala příprava, jak ji prožíval. Člověk má pak k pokrmu úplně jiný vztah, vnímá, že do něj byla vložena něčí energie. S informovaností můžeme pracovat i při plánování jídla a nákupů. Když kluci a holky plánují koupit mražený špenát v supermarketu, vedoucí může navrhnout koupit čerstvého špenátu nebo mangoldu od farmáře a vysvětlit, jaké to má přínosy – čerstvost, cena, podpora místní produkce, ... To je cesta, jak informace přirozeně předávat, aniž by je vedoucí do dětí nějak hustil v rámci programu o odpovědné spotřebě.

Jaký přesah mají pro tebe tyto věci do běžného, každodenního života dětí?

Miluji jídlo, jeho příběh i vůni, přípravu i prožitek, ale především rituály při společném jídle – takže pro mě je ten přesah zcela zásadní. Ne, ale teď vážně: u odpovědné spotřeby v oddíle by to jednoznačně nemělo končit. Naopak, přístup k jídlu v oddíle může u dětí vzbudit zájem o věci okolo nich a snahu je aktivně ovlivňovat, měnit. I když domácnosti tvoří asi jen 20- či 30% podíl z celkové světové spotřeby a zbytek mají na svědomí velké společnosti, i tady jsou cesty, jak věci posouvat kupředu. Odpovědná spotřeba v oddíle může být můstkem k tomu, jak se s dětmi bavit o smyslu občanské angažovanosti. Napadá mě, že se může stát, že kluci a holky na základě zkušeností z oddílu osloví vedení školní jídelny a iniciují konkrétní změny směrem k rozmanitějšímu jídelníčku nebo větší udržitelnosti. Prostě měnit věci kolem sebe. To by se mi líbilo! ✖

JENDA ŽÁČEK – KŘEČEK

Jenda pochází z vršovického 301. Sovího oddílu, který několik let vedl. Pět let působil jako tiskový mluvčí Junáka a tématu médií a komunikace se věnuje i nadále. Spoluzaložil a vedl kurz Růžový boubel. Dnes působí jako lektor a konzultant v oblasti strategické komunikace a tvorby strategie organizací.



Podle jakých kritérií vybíráte potraviny na svoje akce?



Na Stříbrné řece si hodně zakládáme na kvalitě potravin, protože špatné jídlo může zkazit dojem z jinak dobrého kurzu. Rozhodně se při výběru neřídíme jen tím, abychom ušetřili, i když samozřejmě hledáme ideální poměr cena – kvalita. Letos jsme měli díky projektu možnost používat Fairtrade čaje a cukr, které se také objevily na workshopu o zodpovědném a férovém obchodu a přípravě těchto surovin. Jediné, co byste na kurzech Stříbrné řeky hledali marně, jsou rohlíky. Kupujeme jen chleba, protože se lépe skladuje a déle vydrží. → **Iveta Zieglová – Ivuška, instruktorka lesní školy Stříbrná řeka**

Určitě hodně záleží na tom, kdo jídlo na dané akci vaří, a tedy i nakupuje. Na prvním místě často bývá cena. Akce se snažíme dělat cenově co nej dostupnější, a proto si většinou při nákupu nevybíráme dražší, leč kvalitnější suroviny. Přesto se ale snažíme tuto stránku nezanedbávat a vaříme si i zajímavá a netradiční jídla (na táborové podmínky). Třeba na minulém táboře jsme vařili bez palmového oleje a sladkostí taky moc nebylo. Hlavní vždycky je, aby jídlo všem chutnalo. → **Jan Pikna – Hurvínek, vedoucí roverského kmene v Brně**



Na výpravách si kluci obvykle vaří samostatně v malých skupinkách. Předem dostanou recepty a sami si vezmou vše, co potřebují, čímž elegantně řešíme jejich stravovací omezení. Pokud je společné jídlo, jsou kritéria výběru potravin následující: ať to mohou všichni (celiaci i nejrůznější alergici), kvalita (čerstvé nebo s minimem konzervantů), původ (ideálně ČR) a cena. **Petr Tesař – Červenáček, vedoucí 5. oddílu sv. Jiří v Opavě**



EMA ZEŽULOVÁ

Vede smečku vlčat v Břeclavi. Popularizuje vědu v science centru i mimo něj. Píše diplomovou práci o objektivitě médií.

Vítejte v laboratoři: pokusy s jídlem dovoleny

Nasaďte si bílé pláště a ochranné brýle a vydejte se do laboratoře. Prozkoumejte složení potravin a objevte v nich škodliviny.

Cíl	Děti objeví složení slazených limonád a uvědomí si jejich dopad na zdraví
Účastníci	Roj světlušek / smečka vlčat, mladší skauti
Prostředí	Klubovna
Délka	Nějaký čas na studium (dle znalostí), 10 min na přípravu, 40 min na hru
Pomůcky	Slazené limonády, 1× krabička černého uhlí, filtrační papír, nůžky, miska, 2 sklenice, kávová lžička, trychtýř

REALIZACE

Ještě než se pustíte do samotných pokusů, vysvětlíte dětem, co se ve vědecké laboratoři obvykle dělá a jak se tam chovat. Neuškodí třeba krátká motivační scénka nebo video. Zeptejte se dětí, jestli mají rády slazené limonády a kolik jich vypijí za týden. Po úvodním povídání účastníky rozdělte do menších skupinek a každé přiřaďte vedoucího. Ukažte černé uhlí a vysvětlíte, že jeho póry absorbují škodlivé látky a barviva. Vezměte misku a nechte v ní děti rozdrtit dvě tablety černého uhlí. Uhelnou drť smíchejte se slazenou limonádou, do trychtýře vložte poskládaný filtrační papír a směs přefiltrujte do čisté sklenice. Proces opakujte ještě dvakrát, než bude limonáda téměř průhledná. Nezbyvá nám už nic jiného než porovnat originální limonádu a přefiltrovanou, která má mnohem slabší barvu a neobsahuje tolik cukru. Dobré je ochutnat limonádu po každé dílčí filtraci či si nechávat vzorky na závěrečné srovnání. Pokus můžete ukončit hlasováním, která limonáda lépe chutná.

REFLEXE

Důležitou součástí pokusu je průběžná a závěrečná reflexe. Pobavte se s dětmi, co se během pokusu stalo. Znovu jim připomeňte, že živočišné uhlí díky velkému povrchu lapá barviva, cukry nebo i plyny. Proto taky například, když si vyčistíte

zuby černým uhlím, budou bělejší než kdy jindy. Zamyslete se s dětmi, co mohou cukry a sladidla udělat s našim tělem. Nebo se rovnou podívejte na etiketu a přemýšlejte, které složky černé uhlí odstranilo. Zkuste si také představit nebo i spočítat, kolik škodlivin do sebe dostanete za týden, měsíc či rok?

Co dalšího můžeme zkoumat?

S vlčaty a světluškami můžete dělat častěji pokusy, které odhalí taje potravin. Nezapomeňte závěrečnou reflexi, při které dětem vše vysvětlíte. Nepodceňte proto studijní přípravu.

- Odstíny šunky – nakupte rozdílně kvalitní šunky. Začněte od šunkového salámu a pokračujte až k té nejkvalitnější šunce. Prosviňte baterkou kolečka a sledujte složení. Na závěr si pozorování ověřte vlastními chuťovými buňkami.
- Nesmrtelné mléko – nakupte čerstvé a trvanlivé mléko a nechte ho na klubovně do další schůzky stát. Čerstvé mléko se promění v zákys, protože v něm přetrvávají mléčné kultury. Z trvanlivého se stane zapáchající tekutina.
- Máslo nad zlato – nakupte hutnou smetanu a vyrobte si vlastní čerstvé máslo. Stačí smetanu nalít do zavírací skleničky a třást ji do té doby, až se v tekutině nezačnou tvořit hrudky. V plátýnku máslo scedíte a můžete mazat na chleba.
- Miss plíseň – nakupte čerstvé a trvanlivé potraviny a nechte je například na dvorku u klubovny měsíc ležet ladem.

Jako první tuto aktivitu vyzkoušela družinka Tučňáků z Brna. O své postřehy z realizace se s námi podělil jejich vedoucí Mitchi.

ZKUŠENOSTI Z REALIZACE

Program měl ohromný úspěch. Kluky všechno zajímalo a zvládli vnímat po celou dobu. Hodně času zabere příprava. Především shánění filtračního papíru nebo skla s dobrým hrdlem pro nalévání. Také jsem si musel nastudovat dost informací o vybrané limonádě, škodlivinách nebo pravidlech v laboratořích. Na úvod jsem klukům pustil video o Kofole. Jakmile měla některá skupinka práci hotovou, nechal jsem je počítat, kolik limonády vypijí za rok či za více let nebo jsem jim dal k dispozici počítač s úkolem zjistit, která éčka se v limonádě vyskytují a co mohou způsobovat. Pro samostudium doporučuji [ferpotravina.cz/seznam-ecek](https://www.ferpotravina.cz/seznam-ecek). Filtrace trvala dlouho, za půl hodiny jsme měli pár centilitrů. Doporučuji tedy využít rychlejší francouzský filtr nebo si zahrát nějakou hříčku v mezičase. Výsledkem filtrace byla světlejší tekutina s trochu zvláštní chutí kvůli přidávku uhlí. Část reflexe proběhla již v rámci programu – děti si uvědomily, co jim hrozí a závěrečná diskuse s nimi byla konstruktivní. ✕





GABRIELA KORBELOVÁ – GÁBA
Studentka PřF UK, členka SVATu
(Skautský Video Audio Tým). Zajímá
se o stand-up komedie.

Mezinárodní večeře

Což takhle španělskou omeletku?

V rámci oddílu budeme soupeřit s ostatními družinami při přípravě mezinárodní večeře. Každá družina představující jinou zemi bude mít za úkol připravit jednoduché národní jídlo i s patřičnou atmosférou! Kdo si odnese mezinárodní zlatou vařečku?

Cíl	Rozvíjet multikulturní cítění, naučit účastníky jednoduché zahraniční jídlo, posílit schopnost spolupráce.
Účastníci	Družiny skautů až roverů, soupeří v oddíle.
Prostředí	Klubovna s více místnostmi a kuchyňkou (ideálně větší), možné uskutečnit i na táboře na kamnech, ideálně před večeří.
Délka	3 h + příprava na schůzce předtím 0,5 h
Pomůcky	Typické recepty a dekorace pro vybrané země (kostýmy, vlajka, sport, flóra a fauna apod.), nádobí a suroviny pro přípravu vybraného pokrmu, lístečky s cizími slovy, přehrávač pro hudbu, pozlacené vařečky.

MOTIVACE

Určitě si někdy doma u večeře říkáte, jak to asi vypadá na večeři někoho jiného. A nemáte na mysli někoho v Čechách. My se nyní přesuneme do Barcelony, kde José přemýšlí, co bude dnes k večeři. Pojďme společně objevit, jaké chutě a kuchařské typy hrají prim v zahraničí a na chvíli se přenést do prostředí obyčejné katalánské večeře. Bude se i vařit. Snad to pro nás nebude španělská vesnice.

ATMOSFÉRA

Družiny se tematicky zaměří na kuchyni vybrané země i kulturu s ní spojenou tak, aby se každá družina zaměřila na jinou (Španělsko, Francie, Anglie, Rusko apod.). Každá družina si předem připraví dekorace a recepty typické pro vybranou zemi (z prostorových důvodů něco třeba i předvaří). Níže naleznete inspiraci pro realizaci programu se španělskou kuchyní, a to včetně malé hry při vaření. Výběr kuchyní a receptů je ale zcela na vás. Programu by tedy měla předcházet alespoň 1 schůzka, na které rozvrhneme úkoly či si vyzkoušíme recepty. Následně proběhne v rámci daného oddílu soutěž. Každá družina pak dostane jednu místnost

základny, kterou od základu přetvoří v místnost nacházející se v jiné části světa. Vyzdobíme místnost dekoracemi, oblečeme si kostýmy (nejen národní, někdo může být převlečen i jako slavný sportovec z dané země), pustíme typickou hudbu či můžeme mít na pozadí puštěné na počítači i nějaké video dokreslující celou atmosféru.

ŠPANĚLSKÁ BRAMBOROVÁ OMELETA

Skupinka bude po celou dobu vaření komunikovat v jazyce vybrané země. Na předem připravené kartičky si napište základní fráze spojené s jídlem a kuchyní. Ve skupinkách si dále rozdělíte role. Například u španělských omelet někdo bude brambora, někdo vejce, někdo zase olej a někdo sůl. Úkolem každého bude při přípravě pracovat pouze se svojí surovinou. Při zpracování surovin dohromady, s cílem vytvořit nejlepší omeletu široko daleko, se však zástupci všech surovin budou snažit spolupracovat tak, aby každý přispěl ke konečnému výsledku.

DEGUSTACE

Následně by měla proběhnout *tour de cuisine*, kde jednotlivé družiny navštěvují ostatní místnosti a ochutnávají místní pochutiny. Buď bude v určitém čase otevřena kuchyně francouzská a v jiném zase anglická, což má tu výhodu, že francouzská skupina bude celá přítomna v daném kostýmu, můžeme zahrát i nějakou scénku apod. Nebo můžeme otevřít všechny kuchyně, kdy se budou účastníci navštěvovat navzájem. Po dobu hry by měli účastníci ideálně komunikovat v jazyce své země (stačí pár slov).

REFLEXE

Na konci ochutnávek se všichni sejdeme v jedné místnosti, kde vystavíme jídla všech družin (nutno tedy myslet i na to, že si kousek musíme dát stranou). Společně hodnotíme daná jídla. Každý člověk má 3 žetony, které může věnovat jinému týmu. Tým s nejlepším skóre bude na ramenou odnesen na pódium, kde jim bude předána zlatá vařečka. Posléze už nemusíme mluvit jazykem dané země a následuje reflexe aktivity – družiny sdílí své zážitky ze schůzky i přípravy. ✕

Recept na omeletu

- 500 g nakrájených brambor – asi 3mm plátky
- 1 velkou cibuli, nakrájenou na asi 3mm plátky
- 150 ml extra panenského olivového oleje
- 1 lžíci nasekané zelené petrželky
- 6 vajec rozšlehaných vidličkou, sůl a pepř

Cibuli a brambory pomalu smažte asi půl hodiny za občasného přikrytí a zamíchání v silnostěnné pánvi. Směs pak vsypte do cedníku zavěšeného nad miskou a nechte odkapat přebytečný olej. Vejce dejte do misky a vsypte k nim brambory s cibulí a petrželku. Osolte, opepřete a přilijte lžíci oleje. Vraťte na pánve a na mírném ohni opékejte dalších dvacet minut. Vařečkou směs trochu tvarujte, aby připomínala jakýsi polštářek. Pánev překryjte talířem a omeletu na něj převraťte. Pak ji nechte znovu sklouznout do pánve a minutu opět z druhé strany. Takto omeletu obraťte ještě dvakrát. Můžete servírovat na talíř. Dobrou chuť.



ŠTĚPÁN KÁŇA – KÁŇE

Skautuje v Břeclavi, studuje v Brně chemii a vaří na LK Velká Morava. Zabývá se historií regionálního skautingu i jeho myšlenkovými základy. Hraje na mnoho hudebních nástrojů a rád by se někdy stal Nejvyšším panem železničářem.

Jak sestavit jídelníček

Říká-li se: „Ve zdravém těle, zdravý duch,“ dodávám: „Na plném žaludku kotví spokojenost a veselá nálada skautského tábora“.
(Skaut-Junák, 1929)

Správné a chutné přípravě pokrmů předchází plánování – tedy tvorba jídelníčku. Na následujících řádcích si ukážeme, na co vše myslet při sestavování tohoto plánu. Nejdříve si odpovíme na základní otázky:

Pro koho budeme vařit? U vřát a světlušek spíše volíme jídla obvyklá (na která jsou děti zvyklé třeba z kvalitních školních jídelen) a jednoduchá, v nichž vyniknou základní chutě, naopak u roverů můžeme experimentovat a zařazovat pokrmy netradiční.

Kde budeme vařit? Informujeme se o možnostech vaření. Bude-li zavedena elektřina, lze naplánovat např. krémovou polévku připravenou pomocí mixéru. Stejně tak můžeme zvažovat i pečení v troubě.

Za kolik budeme vařit? Ve spolupráci s hospodářem akce si ujasníme, jak drahé pokrmy připravíme, resp. jaké suroviny si můžeme dovolit nakoupit. Nebojte se dát jídlu rozpočtovou prioritu, je to investice do zdraví i spokojenosti vašich členů (potažmo rodičů). Ušetřit lze nákupem ve velkoobchodech, v e-shopech či získáním daru nebo nezavadných „zmetků“ z výroby lokální potravinářské firmy. V létě rovněž potěší přebytky ovoce či zeleniny ze zahrádek rodičů.

Kdo bude vařit? Odpovědí si ujasníme, jak moc náročná jídla z hlediska počtu kuchařů a času můžeme do plánu zařadit. U náročných jídel (např. ovocné knedlíky) se uplatní každý člen služební družiny či vedení, naproti tomu zamíchání jogurtu na svačinu zvládne jedna osoba. Touto otázkou byste se měli pravidelně zabývat na poradách akce.

Před samotným naplněním prázdného jídelníčku bychom měli znát **harmonogram**. Pokud jsou v něm zařazeny fyzicky náročné aktivity, měli bychom myslet na zvýšený příjem energie. U každé potraviny lze najít informaci o jejím energetickém a látkovém složení – tzv. nutriční (výživovou) hodnotu. Přibližně by měla platit energetická bilance příjem = výdej. Dodržet by se pak měl správný poměr jednotlivých složek (proteiny, tuky, sacharidy, minerály a vitaminy). Jako vedoucí nebo kuchaři nejsme nutričními odborníky (nic nemusíme propočítávat), takže nám postačí, když se budeme držet zásad, o kterých se lze dočíst na webu iniciativy **Vím, co jím** (vimcojim.cz). Tam nám poradí i pomocí videí, jak se v tématu zdravého stravování i životního stylu orientovat. Pozornost klademe i na trávení: tučné pokrmy se tráví nejdéle, tedy po vepřu-knedlu-zelu by neměly následovat běžecské závody, na druhou stranu po nich vydržíme nejdéle zasycení. Naopak po sladkém jídle získáme relativně rychle energii, zato za chvíli pocítíme hlad.

Při volbě a kombinaci jednotlivých jídel vycházíme z pravidel **zdravého životního stylu**. Podle Světové zdravotnické organizace jsou to tyto: pestrá strava, ve které převažuje rostlinný původ, důraz na čerstvé a lokální ovoce a zeleninu, nahrazení tučných mas libovými, omezení sladkých jídel a pokrmů a solení, konzumace mléčných výrobků jako je kefír, tvaroh či sýry. Životní styl je záležitostí individuální, a pokud máme kapacity, měli bychom v jídelníčku zohlednit jeho různé styly (např. vegetariánství) i zdravotní omezení (intolerance laktózy). Více opět na vimcojim.cz.

Pojďme si nyní ukázat **principy**, které by měl jídelníček zohledňovat:

Připravujeme za den 5 chodů, z nichž alespoň jeden je teplé jídlo (vyhláška o zotavovacích akcích). **✦** Ráno nabízíme různé teplé nápoje – čaje černé, ovocné, bylinkové, horké mléko, kakao, meltu... **✦** Po celý den by měla být k dispozici voda, příp. voda s citrusy a bylinkami, čaj, minerálky (slazené nápoje nejsou třeba). **✦** Masový pokrm volíme jednou za dva dny, spíše drůbeží (kuře, krůta), občas vepřové či hovězí. Alespoň jednou týdně bychom měli připravit pokrm z ryby. **✦** Střídáme přílohy (různé varianty brambor, rýže, těstoviny, pohanka, bulgur, příp. knedlík). **✦** Střídáme i styly úprav pokrmů – vaření, pečení, dušení, výjimečně a omezeně i smažení. **✦** Nezapomínáme na luštěniny (fazole, hrách, čočka, cizrna). Účinek nadýmajících jídel částečně eliminujeme přidáním kmínu nebo bylinek (saturejka, anýz, ...). **✦** Volíme různé druhy cereálního (pšeničného, žitného) pečiva (rohlíky, housky, chleby, veky, bagety), řidčeji pečivo z bílé mouky. **✦** Měly by převažovat rostlinné tuky (oleje) nad živočišnými (máslo, sládl). Rostlinné oleje rovněž najdeme i v některých plodech (orechy, slunečnicová semena, mák, ...). Vedle smetanových pomazánek či másla volíme i kvalitní margaríny. **✦** Porci ovoce a zeleniny podáváme za den vícekrát, přičemž zeleniny by mělo být (v nějaké podobě) více než ovoce. **✦** Nezapomínáme na rozmanité mléčné výrobky.

A KOLIK ŽE TOHO BUDE?

Množství snědeného jídla závisí na věku strávníků, oblíbenosti i na počasí. V letních tropických dnech nemusíte nutně podávat na oběd teplou polévku (tu si spíše nechejte na večer) a zvolte lehčí jídla. Při sestavování nákupního seznamu by měly pomoci recepty, ve kterých je uvedený rozpis.

Odhadnout a uvařit přesné množství jídla je oříškem pro každého kuchaře. Pro hladovce i pro případ nedostatku na vařeného pokrmu doporučuji mít vždy něco v zásobě: pečivo, máslo, sýr či více ovoce a zeleniny.

Mějte na paměti, že jídelníčky jsou plány a že plány nejsou dogmata, dají se měnit podle potřeby i v průběhu akce. Nezapomeňte: kvalitní stravování na skautských akcích je především investicí do vašeho zdraví i do dobré nálady. A protože jsem většinou zastáncem zlaté střední cesty, rád bych tento článek ukončil tímto: neexistuje zdravá či

nezdravá potravina, jsou jen zdravější a méně zdravé složky potravin. Vše je především o množství, tedy slovy Paracelsa: „Jed od léku odlišuje pouze podávané množství.“ ✖

UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK

Všechna zde uvedená jídla jsou vyzkoušená v táborové kuchyni. Tato ukázka vznikla sloučením táborových jídelníčků dvou oddílů za zachování principů uvedených v článku. Zaujmou-li vás konkrétní chody, neváhejte si vyhledat recept na internetu.

SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	POLÉVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
					švédský stůl
ovesná kaše s ořechy a ovocem, čaj	jablko + buchta od rodičů	zeleninová polévka se sýrovými noky	burritos	salát coleslaw	špagety aglio olio peperoncino
chléb s tvarohovou pomazánkou, bílá káva	táborový pribináček	hrachovo-hrášková polévka	hovězí guláš, knedlík	nektarinka / broskev	palačinky s marmeládou a tvarohem
müsli s mlékem	chléb se sardinkovou pomazánkou	zelňačka	šťouchané brambory s brokolicí a kroupami	jogurt s ovocem	čočkový salát se zeleninou
chléb s vajíčkovou pomazánkou, melta	táborové tiramisu (smetanovo-kávový dezert s piškoty)	kuřecí vývar	kuřecí kari na kokosu, rýže	ovocný salát	zeleninové pohankoto se strouhaným sýrem
porridge, čaj	výlet – jablko, chléb, sýr, kedlubna, kvalitní kus čokolády (např. Toblerone)				rybí filé, míchaný květák s hráškem a bramborami
housky s máslem a strouhaným sýrem	šopský salát s rýžovými chlebičky	cuketová polévka	špízy se zeleninou a bramborami	tvarohový dezert	kuskus se špenátem a smetanou
kukuřičné lupínky s mlékem	chléb s tuňákovou pomazánkou	fazolová polévka	ovocné knedlíky	meloun	salát z brambor a vajec
chléb s česnekovou pomazánkou, bílá káva (melta)	banán	rajská polévka z rajčat	kuřecí steaky se zeleninou	puddink s piškotem	krémové rizoto s řepou
jáhlová kaše s ovocem, čaj	družinové výlety – družiny si zajišťují jídlo samy				karbanátky s bramborovou kaší
vajíčka se slaninou, džus	tvaroh s ořechy a ovocem	kulajda	indická čočka	chléb s pomazánkou z červené řepy	těstoviny s brokolicí a sýrovou omáčkou
koláče, kakao	mrkvový salát s ananášem a křenem	květáková polévka	krůtí kung-pao s nudlemi	meloun	pohanka se žampiony a rukolou
chléb s pažitkovou pomazánkou, čaj	banánový dezert	pórková polévka	rybí filé na zelenině a česneku s bramborami	ovocný salát	cizrnový paprikáš s těstovinami
chléb s mrkvovou pomazánkou, bílá káva	okurkový salát se smetanou	broskvová polévka	vepřo-knedlo-zelo s vlastními knedlíky	lívance	zapečené brambory s rajčaty a olivami
pohanková kaše, čaj	hruška	zeleninová polévka s kuskusem (ze zbylé zeleniny)	mexický guláš, rýže	obložené bagety + jablko	



TEREZA ČAJKOVÁ

Pracuje v analytickém centru Glopolis. Zabývá se otázkami, jaké potravinové systémy potřebujeme pro zajištění udržitelné budoucnosti a co z toho plyne pro naše vzdělávání. Vede projekt Menu pro změnu zaměřený na rozvoj zodpovědné spotřeby potravin v EU.

Jak naše talíře otáčí světem

Příběhy skryté za potravinami, které jíme

Hledáme-li cesty, jak být zodpovědní vůči svému okolí a světu, stojí za to zamyslet se nad tím, které z našich každodenních činností mají významný environmentální a sociální dopad. Šetříte doma vodou a energiemi? Jezdíte hromadnou dopravou či na kole, omezujete létání, třídíte odpad a dokonce jej i kompostujete? Zkusme se teď zamyslet nad tím, která z výše uvedených aktivit může být pro ochranu životního prostředí nejprospěšnější. Tuto záludnou otázku si položili autoři mezinárodní metodiky zkoumající postojové změny u žáků. A doplnili výše uvedené činnosti bodem „nakupujeme jídlo vypěstované místními pěstiteli“.

Možná tušíte, že jedna správná odpověď na otázku po nejprospěšnější aktivitě neexistuje. Přesto je místní, pokud možno ekologická, produkce potravin velmi relevantní odpovědí. Zní to překvapivě? Podívejme se tedy blíže na to, jak funguje globální potravinový systém.

K produkci našich potravin je potřeba velké množství přírodních zdrojů (vody, půdy, energie). Prostřednictvím zemědělství spotřebováváme 70 % z celkového objemu využívané sladké vody na planetě. Pro srovnání, na naši osobní spotřebu připadá vody pouhé 1 %. Vzhledem k tomu, že se v současnosti celá třetina globální produkce potravin vyplývá, můžeme si snadno odvodit, co z toho pro zacházení s vodou plyne. Kvůli své průmyslové a na výkon orientované podobě přispívá sektor produkce potravin ke vzniku klimatické změny více, než celý sektor dopravy. Jídlo na našich talířích stojí za znečištěním vod kvůli splachováním hnojiv a pesticidů do vodních toků. Má na svědomí urychlující se ztrátu biodiverzity a rostoucí potřeba zemědělské půdy z něj činí hlavní příčinu intenzivního odlesňování (a postupu pouští). Kvůli intenzivnímu využívání těžké zemědělské techniky a chemických látek škodících živočichům

i lidskému zdraví, se dnešní model zemědělství stal příčinou řady globálních problémů. Ale ekologické zemědělství, které pečuje o ekosystémy a regeneruje přírodní zdroje, se naopak stává důležitou součástí řešení mnoha místních i světových otázek.

A součástí pozitivní změny můžeme být také my. Podívejme se na **5 otázek zodpovědného spotřebitele potravin**: *Co mám na talíři? Jak bylo mé jídlo vyprodukováno? Odkud mé potraviny pochází? Kdo je pěstoval? Kolik jídla vyplývá?* Odpovědi na ně určují, jak naše volby související se stravováním ovlivňují planetu. Největší ekologickou stopu za sebou zanechávají evropské a severoamerické jídelníčky. Co je činí tak problematickými? Z velké míry to jsou následující negativní trendy:

MIZENÍ ROZMANITOSTI ZEMĚDĚLSKÝCH ODRŮD (ZTRÁTA BIODIVERZITY)

Dnešní široká nabídka rozmanitých potravin, tropického ovoce nebo zeleniny úspěšně zastírá fakt, že pěstujeme podstatně menší počet odrůd. Celosvětovým problémem je snižování rozmanitosti druhů a jejich ztráta. Za dobu 100 let (1900–2000) klesl počet pěstovaných odrůd o 75 %, protože zemědělci po celém světě upustili od pěstování mnoha původních druhů. Kvůli přechodu na metody průmyslového zemědělství a složitým zákonům se zemědělci stále více uchylují ke komerčním hybridním odrůdám. Díky nim dosahují větší úrody, plody mají jednotnou velikost, vzhled a chuť. Uspokojují také poptávku zákazníků, kteří chtějí levné potraviny, jejichž kvalitu budou schopni předvídat. Zemědělci tak při pěstování pšenice, rajčat nebo brambor využívají podstatně méně odrůd, které nám v budoucnu při eventuálních změnách klimatických podmínek mohou chybět.

Co můžeme dělat?

- Poznávejte staré odrůdy ovocných druhů. Uspořádejte ochutnávku různých původních odrůd jablek nebo jakéhokoli jiného ovoce, které se u vás tradičně pěstuje.
- Vytvořte si semínkovnu: sbírejte semínka původních odrůd, popište je, vyměňujte a zkuste se je naučit pěstovat na zahrádce či třeba balkóně. Inspiraci můžete najít na [gengel.cz](https://www.gengel.cz/), kde si také můžete semínka objednat.

ROSTOUCÍ VZDÁLENOST MEZI ZEMĚDĚLCI A SPOTŘEBITELI, PŘEHLIŽENÍ SEZONNOSTI

Díky nepřetržitým cestám přes celou planetu máme všechno ovoce a zeleninu v místních obchodech dostupné po celý rok. Například banány překonají cestou z Kostariky na náš stůl kolem 10 000 km. Jsou levné a zůstávají za nimi tuny toxických chemikálií, krajina bez života, mizerné platy a práce ničící zdraví.

Co můžeme dělat?

- Uspořádejte férovou snídani a povězte ostatním, co všechno potraviny zažily, než se dostaly na jejich talíře. Inspiraci najdete např. zde: [pribehbananu.cz – menuprozmenu.cz](https://www.pribehbananu.cz-menuprozmenu.cz).
- Spočítejte si uhlíkovou stopu některého pokrmu a zjistěte, jak se stopa mění, když si vyberete přísady odjinud. Návod jak na to najdete zde: [hnutiduha.cz/namata/uhlikova-kalkulacka-0](https://www.hnutiduha.cz/namata/uhlikova-kalkulacka-0).
- Udělejte si vlastní sezonní kalendář ovoce

- a zeleniny a vyzkoušejte sezonní recepty.
- Prozkoumejte, jaké má váš oddíl možnosti přímého nákupu potravin od místních zemědělců a využijte jejich nabídky sezonních surovin.

ZVYŠUJÍCÍ SE SPOTŘEBA MASA A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

Hospodářská zvířata v intenzivních chovech potřebují opravdu hodně půdy. Co to znamená? V současnosti třetina veškeré zemědělské půdy slouží k pěstování krmiva. Tu to půdu ovšem nenajdeme v Evropě. K výkrmu evropských hospodářských zvířat potřebujeme 11 milionů hektarů půdy v Latinské Americe, z nichž krmivo dovážíme. Protože spotřeba masa a mléčných výrobků globálně roste, očekává se, že v roce 2050 může být k pěstování krmiva potřeba až polovina veškeré zemědělské půdy. Ta by se přitom dala efektivněji využít k přímé produkci potravin pro člověka.

Co můžeme dělat?

- Najděte zemědělce, kteří mají ekologický chov zvířat na maso, mléko, vajíčka a sýr a nakupujte od nich.
- Vyberte recepty na bezmasá jídla, která vám chutnají, a vařte podle nich jídlo pro své kamarády. Zkuste se připojit k mezinárodní kampani Meat Free Monday (Bezmasé pondělí).

DRAMATICKÝ NÁRŮST PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI

Plýtvání potravinami je ve světě s omezenými zdroji těžko pochopitelné. Obzvláště znepokojivý zůstává fakt, že 30 % ulovených mořských ryb se nikdy nedostane na talíř, i přesto, že rybolovné zdroje se prudce zmenšují. Při intenzivním rybolovu totiž do sítě tažených po mořském dně bývá zachyceno mnoho druhů ryb, ale zpracovává se jen několik vybraných druhů. Víme-li, že třetinu potravin lidé vyplývají, znamená to také, že přijde nazmar i třetina paliv, hnojiv a vody, které byly použity na jejich výrobu nebo zpracování. Vyplývá z toho také, že došlo k odlesňování, ničení půdy a vypouštění skleníkových plynů do ovzduší úplně zbytečně.

Většina z celkem 1,3 miliardy tun vyplývaných potravin není kompostována či dále zpracována. V důsledku toho vznikne ročně 3,3 gigatun skleníkových plynů, což je více, než kolik emisí CO₂ ročně vypustí země jako USA nebo Čína.

Co můžeme dělat?

- Naučte se rozlišovat mezi datem minimální trvanlivosti a datem spotřeby.
- Zvažte jídlo, které se na víkendové výpravě vyhodilo, a pobavte se o tom, jak by se dalo jeho množství snížit.
- Vymyslete recept ze zbytků jídla a uvařte si podle něj něco skvělého (🔗 zachranjidlo.cz).
- Zjistěte, jak nejlépe uchovávat různé potraviny.
- Založte si oddílový kompost v klubovně.

Jídlo je naší potřebou i radostí. A také volbou, kterou činíme třikrát denně. Možností, jak se stát v každodenním životě zodpovědnými spotřebiteli potravin, je celá řada a prostor pro naši kreativitu je téměř neomezený. Výstižný je pro toto téma známý citát Jane Goodall: „*Nemůžete prožít jediný den, aniž byste ovlivnili svět kolem sebe. Všim, co děláte, přispíváte ke změně. A je na vás, abyste rozhodli, jaké změny chcete.*“ ✕

🔗 zemenataliri.cz – nabídka dokumentárních filmů o příbězích potravin k zapůjčení pro veřejná promítání.



JANA KARAOVÁ – KULDA
Zástupkyně hlavního kapitána vodních skautů, členka týmu odborek. Snaží se vařit zdravě, chutně a bez polotovarů doma i na akcích.

Na den kuchařem?

Vaření ve stezkách a odborkách

Kdo u vás v oddíle vaří? Dostanou se děti k opravdovému vaření, nebo služba jen myje nádobí a uklízí? Zapojujte je do služby tak, aby si vyzkoušely všechny činnosti – od nošení dřeva a zatápění v kamnech, přes krájení, obalování, míchání a zdobení až po mytí nádobí. I za cenu toho, že nebude vždy vše úplně dokonalé. Úkoly k tomuto tématu najdete ve stezkách. Ty se mohou stát dobrým vodítkem, co do oddílové činnosti zapojit.

Benjamínci mohou pomáhat s nákupem: vezměte je do obchodu a nechte je hledat a nosit do košíku jídlo, které určíte.

Vlčata a světlušky zvládnou připravit se šestkou něco jednoduchého, např. zeleninový nebo ovocný salát (2. stupeň), nebo jednoduché jídlo, např. špagety nebo brambory s masovou omáčkou (3. stupeň). Děti tohoto věku by už měly vědět, kolik stojí nejčastěji kupované potraviny a v jakých jednotkách se prodávají (3. stupeň).

Skauti a skautky dokáží uvařit pro družinu či rodinu nové jídlo podle kuchařky včetně nákupu surovin (ve stezce – *Cesta Země: Hledání řešení*). S družinou zvládnou uvařit jídlo o několika chodech (*Cesta Vody: Družina jako tým*) a oběd pro oddíl na výpravě nebo na táboře (*Cesta Vzduchu: Praktický život*). Doma uvaří pro ostatní oběd nebo teplou večeři (*Cesta Ohně: Praktický život*). Tipy najdete v metodice *Co umím a znám*.

Roveri a rangers by si už sami měli umět připravit jakékoli jídlo. Podporujte chuť se učit stále složitější jídla. Plánujte jídla na expedici, vařte za složitějších podmínek, překonávejte výzvy!

Vařte z poctivých surovin. Rozvíjejte spolupráci družiny, aby byla prostředím, kdy z chyby (přesolené brambory) vznikne prostor pro hledání řešení (přiděláme další brambory a uděláme kaši, aby jídlo nebylo tak slané).

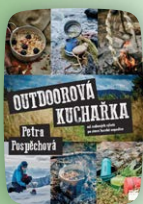
Máte někoho, koho vaření opravdu baví? **Vyzkoušejte odborku Kuchař / Kuchařka!** Jak se pozná dobrý kuchař? Umí cokoli nakrájet a zná základní způsoby zpracování surovin. Mezi další dovednosti, velmi praktické pro oddíl, patří řízení služby v kuchyni celý den, tedy správné rozvržení prací mezi ostatní, péče o hygienické zásady, zabezpečení mytí nádobí i odstranění odpadků. Odborka obsahuje také rekordních 27 úkolů z *Ukaž se!*, kde si každý vybere, čím oslní žadulky ostatních. Více o odborce najdete na 🔗 skaut.cz/kuchar. ✕

Kde načerpat další chutě?

Sestavil David.



Zálesácká kuchyně – příručka od skauta a cestovatele F. A. Elstnera svého času nesměla chybět v knihovničce žádného skautského oddílu. Tipy a rady pro vaření v přírodě nasbíral z nejlepšího zdroje – tedy vlastní praxe. Původní „zelené“ vydání z r. 1970 bylo nahrazeno druhým v r. 2007. (František Alexander Elstner, Naše vojsko 2007,)



Outdoorová kuchařka – nepostradatelná knížka pro všechny, kdo vyrážejí na výlet či trek a nespokojí se s instantními polévkami nebo konzervami. Petra Pospěchová léta svých zkušeností z hor přetavila v příručku, která mapuje, jak se po všech kulinárních stránkách připravit na víkendový výlet do Jeseníků, zimní přechod ukrajinských hor či himálajskou expedici, ale taky na jednodenní výšlap s dětmi. (Petra Pospěchová, SmartPress, 2016)



Vtipné kaše – že je vložkovka s marmeládou vrcholem umění při přípravě snídaně na výpravě? Ale kdepak. S touto knihou zjistíte, že z nepřeberného množství druhů surovin můžete vykouzlit během chvilky sladkou či slanou kaši přesně podle svého gusta. Naučíte se vařit kaši jáhlovou, čirokovou, pohankovou, špaldovou, ale třeba i kaši z quinoj, tsam-py či teffu. (Věra Strnadová, SmartPress, 2017)



Kuchyně – dětem vstup povolen – že je kuchyně místo, kde děti nadělají více škody než užítu? Není to pravda, i vlčata, světlušky a benjamínci chtějí vařit. V této knize mohou najít inspiraci ti z vás, kteří zapojují do vaření na táborech a výpravách všechny věkové skupiny a neomezují pomoc dětí při vaření na pouhé škrábání brambor. (Eva Taková a Klára Fabiánová, Jota, 2015)



Indiánská kuchařka – pokud v oddíle máte rádi tradice a život indiánů, jistě oceníte knihu Romana Tadiče. Recepty na bizoní pečeni stejně jako na tortilly, fazole, saláty a ostré omáčky na sto způsobů, ale i chalupas, zuňijskou kaši a indiánský chléb nebo krocana nadívaného piniovými oříšky a čokoládou. Bizoní maso v supermarketu sice neseženeme, ale jeho ekvivalent jistě ano. Tak hurá do toho. (Roman Tadič, Dauphin, 2016)



Ohňová kuchařka – pojednává o vaření na pánvi na otevřeném ohni. Pánev byla vždy tradičním nástrojem k vaření pro všechny pravé trampy a lovce. I skauti ji jistě ocení, ne každé jídlo je totiž vhodné připravovat v esusu nebo kotlíku. Ohňová kuchařka je určena nejen těm, kdo rádi vaří pod širým nebem a chtějí vyzkoušet něco nového. (Jaroslav Kobylinský, Grada, 2014)



Skautská táborová kuchařka – sešit s rozesmátou kresbou Pavla Döllingera – bratra Minewakana na obálce si pamatují převážně skauti dříve (ale ne o moc) narození. Ohmataná příručka se předávala v táborové kuchyni jako záchranný bod pro službu a na otázku: „Jak to vařit?“ byla jediná odpověď: „Koukni do Minewakana.“ Tak se pochlubte, kdo ji má? (Pavel Döllinger – Minewakan, ČIN – nezávislý zpravodaj čs. skautů a skautek – Ekumenická lesní škola, 1996)



Prostřeno v přírodě – lidé si v dnešním moderním světě rychle zvykli na to, že všechno potřebné včetně ovoce, zeleniny, koření i léků nakoupí jednoduše v obchodech. Těmž už jsme zapomněli, že dříve si lidé dokázali všechno obstarat v přírodě. Praktická příručka předvádí širokou paletu možností, jak využít plané rostoucí rostliny, a to v naší kuchyni i při léčení drobných neduhů. (Kolektiv autorů Lipky, Blanka Ponížilová, Lipka) ✕

Měli bychom po dětech chtít, aby jedly jídlo, které jim nechutná?



NIKOLA MATUŠKOVÁ – NIKČA

Už od dětství ve skautském oddíle, ve které teď pomáhá se skautskými družinami. Učitelka v mateřské škole, kde sbírá spoustu zkušeností.



LIBOR ČERMÁK

Okresní roverský zpravodaj a instruktor VLKu Falconeri se zálibou v řízení rizik a toulkách přírodou.

ANO Pokud neochutná, nemůže tvrdit, že mu to nechutná! Názor, který platí u všech věkových skupin – nejen u dětí, ale i dospělých. Dle mého názoru dítě nemůže tvrdit, že mu to nechutná na základě vzhledu jídla či jeho vůně / zápachu. Myslím, že stojí za to zkusit dítě přesvědčit, že jídlo není jen vůně a pojmut to třeba jako hru. Zkusme s dětmi jíst s kolíčkem na nose, se zavázanýma očima.

Nemůžeme dítě vyloženě NUTIT. Čím větší tlak na něj vyvineme s tím, že to MUSÍ sníst, tím větší odpor a nechut vydá k tomu, aby to nesnědlo.

Na skautských akcích je tolik aktivit a pestrý program, že si myslím, že dítě nemůže zůstat hladý jen proto, že mu to nechutná. Takže najdu takovou motivaci, metodu, přístup, aby dítě snědlo alespoň část svojí porce. Většinou si dítě u vydávání jídla může říci, jak velkou porci chce. Pokud se mu jídlo z jakéhokoliv důvodu nezamlouvá, řekne si o takové množství jídla, které dokáže sníst. Setkáváme se i se spoustou diet, ale v tomto ohledu pro dané platí to stejné. Možná má jiné jídlo než ostatní, ale také si ho musí sníst. Nechutná a nemůže (ze zdrav. důvodů) spolu nelze srovnávat.

Jestliže dítě odmítá jíst, postačí, když se s ním domluvíme na kompromisu. Nabídneme mu třeba jednu z následujících možností. Dle osobních zkušeností funguje například domluva, ať sní jedinec tolik lžic, kolik má let. U malých dětí to je sice málo, ale může se to dát třeba dvakrát dokola. Dál je dobré rozdělit porci na dvě části a nechat dítě vybrat, kterou sní. Podle mé zkušenosti dítě vybere tu větší část a sní ji celou. Další je dobré zahrát si nějakou námětovou hru. Dítě je drak a každá lžice znázorňuje něco jiného – princezny, rytíře, ovce, ...

Setkala jsem se s případy, kdy dítě při pohledu na jídlo řeklo: „Mně to nechutná, to nechci.“ Po chvíli přesvědčování a přemlouvání dítě ochutnalo a nakonec snědlo vše.

Četla jsem článek, kde psali, že když jedinec ochutná dané jídlo 18x, začne mu chutnat. Nemyslí se tím, že si 18x kousne do chleba s rybí pomazánkou a devatenácté kousnutí mu bude chutnat. Myslí se tím, že potravinu ochutná pokaždé jinak zpracovanou, a poté jí přijde na chuť. Proto je potřeba dítě vést k tomu, aby jídlo neodsoudilo hned při prvním ochutnání, ale dalo mu více šancí.

Ve skautu jsou vedoucí vždy a všude příkladem dětí. Proto by pro nás mělo být samozřejmostí, že postup jakým řešíme problémy s jídlem s dětmi, dodržujeme hlavně my sami.

NE Ačkoliv jsem častým zastáncem motta „zážitek nemusí být nutně pozitivní, hlavně, že je silný,“ v tomto případě bych rozhodně udělal výjimku. Spousta z nás se o nepravdivosti tohoto výroku přesvědčila už v útlém mládí, kdy jsme jako poslední utrápene ve školce seděli nad česnekovou pomazánkou (což samo o sobě nebylo pozitivní, natož pak když pomazánka byla tak silná až se propalovala chlebem) a paní vychovatelka poctivě a trpělivě čekala než si svůj přiděl sníme, zatímco ostatní už si sevese hráli. Na základních školách pak vůni česneku vystřídala „UHO“ (univerzální hnědá omáčka), kterou zřejmě kuchařský sbor považoval za úspěšnou delikatesu, jelikož se na jídelníčku objevovala co týden. Někdy i dvakrát.

Možná jsem měl jen smůlu, možná to nikdo jiný takhle nikdy neřešil. Já si to však pamatuju dodnes. A osobně si myslím, že skautské akce nejsou vhodným místem, kde by se tyhle zážitky měly získávat. Je totiž úplně jedno jestli nad tím česnekem sedíte v jídelně ve školce nebo u rybníka na výpravě. To se samozřejmě netýká soutěží v překonávání se, kdy miska sušených červů je pro většinu lidí výzvou (doporučuji aspoň ochutnat, jsou vážně výborní), ale ne povinným chodem. Ale to už je jiná pohádka...

Od včlat až po oldskauty se vždycky může najít někdo, kdo to či ono jídlo nebude chtít. Když to řekne vedoucí oddílu, povětšinou mu to nikdo nerozmlouvá, on přece asi ví proč ho nechce. Proč je to u dětí jinak? Mají na to ještě málo rozumu? Známe jejich chuť líp než ony samotné? Víme, co jejich chuť ovlivňuje právě teď? Ne, ne a ne. Proto jsem zastáncem toho, že nutit dětem (v běžných situacích) jídlo, které jim nechutná / které nechtějí, není správné. A vždy se dá najít nějaká alternativa a způsob, jak to vyřešit. I obyčejný rohlík alespoň na chvíli zaplácně. A i ten jeden vydaný rohlík navíc je myslím lepší, než vlče s traumatem a ešusem zašpiněným od zaschlé omáčky.

Další dobrou věc, kterou vidím v nenucení dětí do jídla je jejich výchova a (po)učení se vlastními zkušenostmi. Postupem času totiž přijdou na to (a to je podloženo zkušeností), že lepší je přeci jen sníst se sebezapřením aspoň malou porci, než pak při pochodu chytat v křeči z hladu nebo se kvůli prázdnému břichu nemoci pořádně soustředit na cokoliv krom kručení v žaludku. A to je důležitá zkušenost, díky níž nejen poznávají, jak funguje jejich tělo na táboře/výpravě, ale jak bude fungovat vždycky i kdekoli jinde. A o tom skauting je – o přípravě na život, o zkušenosti, kterou člověk může potkat i tam, kde by ji vůbec nehledal... ✕