

Klement Kornél cserkésztsízt



CSERKÉSZ- SZAKÁCSKÖNYV



A tábori konyha bevált gyakorlata

| | |
|---|-----------|
| Tartalomjegyzék | |
| Előszó..... | 6 |
| A táplálkozás szerepe életünkben..... | 7 |
| A táplálkozás feladatai | 7 |
| A táplálkozás szervezetünk (tehát fizikai létünk) folyamatos működését biztosítja | 7 |
| Az „adalékanyagok” fontossága | 7 |
| A „kenőanyagok”..... | 7 |
| A táplálkozás nemcsak fizikai, hanem lelki örömmel is jár. | 7 |
| A táplálkozás kultúrát is jelent. | 8 |
| Miért fontos a tábori konyha? | 8 |
| Visszapillantás a régi tábori konyhára | 9 |
| Körülbelül így nézett ki a mi tábori konyhánk..... | 11 |
| Mi változott az elmúlt évtizedekben? | 11 |
| Általános étkezési változások..... | 11 |
| A különleges étkezési változások..... | 12 |
| Hogyan jutottunk el a tábori étkeztetés új filozófiájának a megfogalmazásához? | 12 |
| A felnőttcserkész is holtig tanul..... | 12 |
| Először csak „jó magyaros“ ételeket akartunk | 12 |
| Mi lenne, ha a tábor kerettörténete szerint főznénk?..... | 13 |
| A tábor étlapja kötődjön a tábor kerettörténetéhez | 14 |
| Mit csináljunk, ha nem tájhoz kötött kerettörténetünk van? | 14 |
| Az 1980/81-es kiképzési évben a Kárpát-medence megismerését tűztük ki célként. Juliánus-barát történetét magunkra alkalmazva. Ennek megfelelően fogalmaztuk meg a tábor keretmeséjét: | 14 |
| Hol tartunk ma? | 16 |
| Hogyan kalkuláljuk a tábori konyha anyagszükségletét? | 17 |
| A napi étkezés görbéje | 17 |
| Az étlap elkészítése | 17 |
| A tábor kerettörténete a kiindulási pont | 17 |
| Példák az anyagkalkuláció elvégzéséhez..... | 18 |
| A 2000-es Milléniumi Csapattábor étlapja a következő volt: | 18 |
| Nos, nézzük meg a „Bácskai rizses lerakottat reszelt sajttal” | 19 |
| Tejfeleshús zsemlegombóccal..... | 20 |
| Mit kedvelnek a gyermekek?..... | 21 |
| Reggelinél..... | 21 |
| Ebédnél, vacsoránál | 21 |
| Egyéb alkalmak | 21 |
| A tábori konyha napirendje | 22 |
| Receptek | 23 |
| Levesek..... | 23 |
| Gazdag zöldségleves | 23 |
| Palócleves | 24 |
| Gulyásleves | 25 |
| Csirkeaprólék-leves | 26 |
| Korhelyleves | 26 |
| Nyári gyümölcsleves..... | 27 |
| Levesbetétek | 27 |
| Húsételek | 28 |
| A pörkölt három készítési módja..... | 28 |
| Pörkölt pásztor módra | 28 |

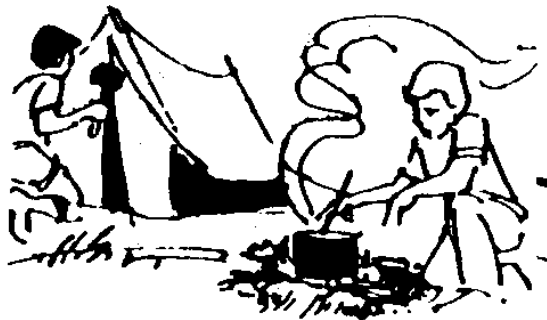
| | |
|---|----|
| Pörkölt háziasszony módra | 28 |
| Pörkölt gazda módra | 28 |
| A különböző pörkölteket sajátosságai | 29 |
| Budai villásgulyás | 30 |
| Székelygulyás | 30 |
| A tejeles húsok (paprikások) | 30 |
| Felsál vadasan palóc módra | 31 |
| Más tejeles húsok és vadak | 31 |
| Sült húsok | 32 |
| Borsos szelet Kornélbá módra | 32 |
| Temesvári sertésborda zöldbabbal | 33 |
| Sült kacsa krumplival | 33 |
| Brassói aprópecsenye | 34 |
| Mirelite-hamburger reggeli sültként | 35 |
| Bundázott sült húsok | 35 |
| Petrezselymes rántott csirkecomb | 35 |
| Bundázott Mirelite-hamburger | 36 |
| Cserkész disznótoros | 37 |
| A májas hurka újszerűen: | 37 |
| Halételek | 38 |
| Sült halak | 38 |
| Bajai halászlé cserkész módra | 38 |
| Tészták | 39 |
| Főtt tészták | 39 |
| Tojásos tészta | 39 |
| Mákos guba | 40 |
| Juhtúrós, tepertős, tejeles krumplichaluska | 41 |
| Zsemlemorzsa angyalbögyörő (nudli) | 42 |
| Zsírban sült tészták | 42 |
| Lángos | 42 |
| Forgácsfánk (csörögefánk, herőce) | 43 |
| Parázson sült tészták | 44 |
| Kürtös kalács | 44 |
| Molnársaláta | 45 |
| Krumpli lepény | 46 |
| Saláták | 46 |
| Zöldsaláták | 46 |
| Káposztasaláta | 46 |
| Egyéb zöldsaláták | 47 |
| Gyümölcssaláták | 47 |
| Vegyes gyümölcs-saláta | 47 |
| Édes utóételek | 47 |
| Gyümölcsbefőttek | 47 |
| Mákos kukorica | 48 |
| Savanyúságok | 48 |
| Cserkész csalamádé | 48 |
| Köreték | 49 |
| Krumpli köret | 49 |
| Tészta köret | 49 |
| Öreg tarhonya köret | 49 |
| Galuska (nokedli) | 50 |
| Puliszka köret | 51 |
| Rizsköret | 51 |
| Zöldségköret | 51 |
| Tábori italok | 52 |
| Reggeli italok | 52 |
| Kakaó | 52 |
| Növényi tea | 52 |
| Italok napközben és este | 52 |

| | |
|--|-----------|
| Napközben is folytatjuk az italkészítést..... | 52 |
| Hideg készteák..... | 52 |
| Anyagmérés mérleg nélkül..... | 53 |
| Tapasztalati értékek..... | 53 |
| Anyagok, mérőeszközök..... | 53 |
| Mennyi só kell?..... | 53 |
| Mennyi őrölt paprika kell?..... | 53 |
| Adagnagyságok..... | 54 |
| Főző és sütő eszközeink..... | 54 |
| Bográcsok, kondérok..... | 54 |
| Gázszámolyok és a fazekak..... | 55 |
| A szécsényi molnáralács sütők..... | 56 |
| Az első kürtöskalács-sütőnk..... | 57 |
| A Szabó-testvérek gázhősugárzós kürtöskalács sütője..... | 57 |
| A háromlángos nagyserpenyő..... | 58 |
| Függelék..... | 59 |
| Bizonyára sok pénz kell az ilyen minőségű és változatos étkezéshez!..... | 59 |
| Egy ötnapos csapattábor teljes anyagszámítása..... | 59 |
| Étlap..... | 59 |
| Anyagszámítás (kalkuláció) az étlap ill. az ételreceptek alapján..... | 60 |
| Reggelik..... | 60 |
| Ebédek..... | 61 |
| Uzsonnák..... | 62 |
| Vacsorák..... | 62 |
| Bevásárlási lista anyagokként..... | 63 |
| Magamról is egy pár szót..... | 66 |

Előszó

Miért tartom szükségesnek e szakácskönyv megírását? Hiszen annyi magyar szakácskönyv kapható a könyvpiacra, annyi régi szakácskönyv rejtőzködik a családok könyvtárában... De még Cserkész-szakácskönyv is létezik, amelyet a 30-as években adtak ki. Sőt egy pécsi öregcserkész, a magyarországi cserkészlet újraindulásakor, is írt egy szakácskönyvet. A Báthory László cserkészcsapat honlapjára jó anyagszámítási példákat tett ki, amelyen, sajnos, 1995 óta új receptek nem jelentek meg. Miért látom mégis fontosnak e munkát?

- Nos, mi évtizedek óta főzünk idegenben és teljesen megváltozott körülmények között. Ez egyenesen a tábori étkeztetés új filozófiájának a kialakításához vezetett. És ez egyúttal szétszórattatásunk egyik előnye. Mi közel állunk minden magyar tájkonyhához, hiszen a Kárpát-medence minden tájáról származnak cserkészeink, és magától értetődik az étkezés beépítése a magyarságismereti anyagba.
- Különös súlyt helyezünk a magyar tájkonyhák ételeire, és a már sokszor feledésbe menő ősi főzési-sütési módokra. Idetartozik az a tény is, hogy a szakácskönyvek sokszor pazarló anyagfelhasználását (sok-sok hozzávaló) a lényegre csökkentjük, mert így jutunk el az ételek eredeti ízeihez.
- Ebből következik, hogy következetesen csak olyan recepteket alkalmazunk, amelyeket bográcsban, fazékban/gázfőzőn (levesek, tészták stb.) és a nagy 3-lángos gázfűtésű serpenyőkben elkészíthetők. Ez azt jelenti, hogy, pl. a sütőben készíthető sülteket, süteményeket, könyvünkbe fel sem vesszük.
- Másrészt nem szándékozunk nagy receptgyűjteményt kiadni. Csak azokat a recepteket írjuk le, amelyeket mi többször sikeresen kipróbáltunk. Mivel a táborok legfeljebb 14 napig tartanak, erre az időtartamra bőven adunk anyagot. Ez a gyűjtemény alkalmas arra is, hogy ötletet adjon tábori szakácsainknak, hogy ezt az anyagot saját receptjeikkel gazdagítsák.
- Mégis a főcél az, hogy az étlapkészítést és az étlapban felsorolt ételreceptek részletes anyagszámítását cserkész-szakácsainkkal megismertessük. Azt is, hogy hogyan kell az anyagokat étkezésenként kivetíteni, és egy bevásárló-listában összesíteni. Így biztosabban tervezhetünk, és olcsóbban vásárolhatunk. Ezáltal elkerüljük, hogy nem elég az étel, vagy, hogy sok a veszendőbe menő maradék.



A táplálkozás szerepe életünkben

A táplálkozás igen fontos szerepet játszik életünkben. Ma már tudományosan is bizonyíthatjuk, hogy pl. a csecsemő szoptatása mennyire kívánatos. Nem csak azért, mert a legfrissebb, legjobb táplálékot kapja, hanem azért is, mert olyan anyagok vannak az anyatejben, amelyek szervezetének védelmi képességeit ebben a kritikus korban erősítik. A táplálkozás életünk egyik meghatározó tényezője.

A táplálkozás feladatai

A táplálkozás szervezetünk (tehát fizikai létünk) folyamatos működését biztosítja

Ma, divatos hasonlattal élve, szervezetünket egy robbanómotorral hasonlíthatjuk össze. A motor működéséhez üzemanyag kell. A lefojtott motor ugyan kevesebb üzemanyagot fogyaszt, ám teljesítménye is alacsonyfokú.

De az a motor, amely túl sok üzemanyagot kap, egy bizonyos ponton túl nem nő teljesítményében. Pazarol, elfecsérli az üzemanyagot. Szervezetünk azonban még összetettebb, mint egy robbanómotor. A megfelelő és elégséges energia felvétele még fontosabb, mert összetétele bonyolultabb (zsiradék, fehérje, szénhidrát), és életszakaszonként, a szervezet megterhelésétől függően változik.

Mi gyermekeknek és fiataloknak főzünk, tehát növekvő szervezeteket kell ellátnunk, amely még nagyobb felelősséget ró ránk.

Az „adalékanyagok” fontossága

De az üzemanyagban lévő adalékok is hozzájárulnak a hatásosabb és takarékosabb energia felhasználáshoz. Ilyen „adalékanyagok” táplálékunkban a vitaminok, az ásványi sók, a fémek. Ezek nélkül szervezetünk nem képes rendesen működni. Itt megint csak a gyermekekre, az ellátandó célcsoportunkra kell emlékeztetnünk.

A „kenőanyagok”

Ám a motor sima működéséhez kenőanyagok is kellenek. Szervezetünkben a növényi rostok játsszák ezt a szerepet. Ezek nélkül nem működnek simán a belek, a tápanyagok felvétele és feldolgozása gátlástalan lesz. Különösen a gyermek szervezetére káros ezért a pempős ételek sora (amelyeket azonban a gyermekek igen szeretnek, különösen, ha édesek). S mivel ilyen ételeknél rágószervünk sincs igénybe véve, még a nyáltermelés is csökken, amely az emésztésnek az első fontos lépcsője. Rágás közben kezdődik az emésztés.

A táplálkozás nemcsak fizikai, hanem lelki örömmel is jár.

A jó ételnek örülünk, és megköszönjük. Különösen a meghitt körben elfogyasztott kitűnő étel okoz lelki örömet. Gondoljunk csak az „utolsó vacsora” jelképére, az agape-ra, amely keresztény életünk legfontosabb pillanata, amelyet minden misén/úrvacsorán ma is ismételünk. S ma is, életünk legfontosabb eseményei általában ünnepélyes, közös étkezéssel vannak összekötve: keresztelő, lakodalom, Karácsony, Húsvét, első áldozás, bérmálás/konfirmáció, stb. Sőt még a magabaszállás ideje is, a nagybőjt, az étkezéssel kapcsolatos. Nos, mi cserkészek, táborainkban mindig közösségben étkezünk és a jó étkezés nagymértékben hozzájárulhat hangulatunkhoz, hozzáállásunkhoz.

A táplálkozás kultúráját is jelent.

Nem hiába beszélnek a kultúrtörténészek szakácsművészetéről, idegen népek konyha-remekeinek a megismeréséről. Régebben ez a művészet csak főurak, gazdag polgárok számára volt elérhető, megfizethető. Ma minden közepes színvonalú vendéglőtől elvárjuk az elsőrangú ételt és fizetni is tudunk érte. Ma az az alapvető kérdés, hogy mennyire tudjuk ezeket a kiváló recepteket a mi saját konyhánkba integrálni, megmagyarítani? Ezt is sikerrel tehetjük. Az olasz tésztareceptet „darált hús bolognai mártással” sikerrel főzzük, mert a tésztát, darált húst mi is szeretjük, a szurokfű (vadmajoránna) a mi kedvelt majoránnáknak édestestvére, a sajttal való meghintése sem újdonság. De ugyanilyen sikerrel magyarosíthatjuk az indonéz „Bámi goreng”-et, amely erős ízeivel (az elfelejtett gyömbér és erős paprika), a tésztás csirkehússal, zöldséggel együtt, szintén a kiváló ételekhez tartozik.

Még nagyobb kultúrtörténeti feladat a régi magyar konyha ételeinek fogyasztása. Sokan nem tudják, hogy már a „füstös konyhától” való eltérés és a tűzhely (sparhelt) használatba vétele, mennyi ízvesztést jelentett számunkra. Pedig a „lábás” szavunk még ma is arra utal, hogy ez az edény őse, még három lábon állt a nyílt tűz felett... S éppen a sokasodó otthoni több száz résztvevős halászlé-, gulyás-, birkapörkölt-, szilvalekvárfőző versenyek bizonyítják, hogy népünk újra felfedezi az ősi konyha kiváló és egyedülálló ízeit, és a régi közkedvelt ételek korszerű elkészítési módját.

Miért fontos a tábori konyha?

Mi arra törekszünk, hogy a tábor természetéből következő egyszerű felszereléssel (bográcsban/kondérban, pecsenyesütőben stb.) a legjobb minőségben készítsük régi ételeinket. Pl. vassütőben, vagy fahengeren, de nyílt tűzön süssük az ősi molnár-kalácsot, vagy kürtöskalácsot.

A mai háziasszony el sem tudna egy jó kürtöskalácsot villany-, vagy gázsütőben készíteni, s szinte el sem hiszi, hogy parázs felett a kelt tészta csodálatosan megkel és sül. A modern tűzhelyek legfeljebb csak 250 C° hőt adnak, amely nem elég, hogy a cukor a fahengeren fényesre karamellizálódjék. Ehhez élő parázs kell, amely több mint 300 C° meleget biztosít.

De más okunk is van erre a tudatos törekvésre. A német filozófus Nietzsche írta egyszer: „Der Mensch ist, was er isst”. Magyarul: „Az ember az, amit eszik.” S kétségtelen van valami köze a délkeletázsiai ember lelkületének, kultúrájának a rizshez, a középamerikainak a kukoricához, a délamerikainak a krumplihoz, babhoz és az európainak/turáinak a gabonához!

Magyar ízekben élni és felnőni egyszerűen hozzátartozik magyarságunkhoz. Egy amerikai mondás adja vissza a helyes megfigyelést:

Egy bevándorló leszármazottai előbb elvesztik nyelvüket, mint nemzeti öntudatukat. De, ha a nemzeti öntudat is elhalványult, a nemzeti konyhához való ragaszkodás a negyedik nemzedéknél is töretlenül megmarad.

S ha ez így van, miért mondanánk le legteherbíróbb nemzeti sajátosságunkról, a magyar konyháról, mint nevelési eszközről? Pár éve mondta egy magyar humorista, hogy „nekünk elmegy az eszünk, nekünk megjön az eszünk; s mi állandóan eszünk”. Hát mi ne együnk táborainkban állandóan, de együnk jól, egészségesen és főleg együnk magyarul!

Ami meg a magyar konyha zsírosságáról szóló dajkamesét illeti, gondoljunk csak népdalaink szolgalegényének „kevés vacsorájára” és ne tévesszük össze az átlagmagyar köznapi ételeit a disznóölések és lakodalmak tobzódó ételkínálatával.

A Második Német Televízió (ZDF) üzemi vendéglőjének volt szakács-főigazgatója Anschütz úr - aki rendszeresen szervezett magyar heteket - személyesen mondta el nekem:

"Egy nemzeti konyha sem alkalmas annyira, a közétkeztetésre, mint a magyar konyha. A magyar konyha változatos: A húsételek, főzelékek és tésztafélék nagyszerű ötvöze. A magyarok fűszeresen főznek, de nem kedvelik a kevert ízeket. A magyar konyhában kevés főzőedénnyel dolgoznak. Végül is a magyar főzési mód az alapanyagok eredeti állagát nagymértékben megőrzi, kerülvén a rántás és habarás túlzott alkalmazását és elvetvén a mesterséges mártások felhasználását, vagyis a magyar konyha a szó legmodernebb értelmében nemesen egyszerű."

Ezt a szakvéleményt jól jegyezzük meg, hiszen ez azt jelenti, és azt fejezi ki tudatosan, amit mi magyar cserkészszakácsok mindig is sejtettünk: Az igaz, hogy "nyelvében él a nemzet", de hatásos a nyelvtudást magyar ételekkel és azok megszerettetésével is alátámasztani! Ezért tekintjük a helyes és sokrétű étlapot a magyarságismereti tudás fontos kellékének.

Amint láttuk, a táplálkozás több mint az anyagcsere egyszerű biztosítása. Mondjuk ki, hogy a jó tábori konyha jelentősen hozzájárulhat a tábor sikeréhez, a jó hangulat megteremtéséhez.

Azt se feledjük el, hogy változó világban élünk. Nem akarhatunk egyszerűen a múltba visszatérni. Amit tehetünk, és amit tennünk kell, az a múltból való merítés, a jónak az újbóli felfedezése, és időszerű megvalósítása.

Visszapillantás a régi tábori konyhára

Bevallom őszintén, hogy fiatal cserkészként a tábori konyhával nem sokat törődtem. Abból főztünk, amit össze tudtunk gyűjteni, és ettük úgy, ahogyan sikerült elkészíteni. A tábori étkezés összetételében és ízeiben tükörképe volt a házi étkezésnek. Szóval magyar konyha volt az illetékes tájegység - esetemben a Palócföld - tükrözésében.

Persze, nem volt olyan minőségű, mint édesanyáink főztje. Erre utal régi cserkészdalunk is, amelyet adott alkalmakkor előszeretettel énekeltünk:

Egyszer esik esztendőben nagytábor,
Egyszer eszünk szárazbabot csajkából.
Te szakács! Te szakács! A babra vigyázz,
Mert, ha jó „Kozma-úr” az lesz csak a gyász!

Erre utalnak a „különleges cserkészételek” elnevezései is

- „Zivatar-leves”, száraz borsóból készült, de keményen maradt szemekkel teli leves, melyek jégeső gömböcskéiként pattogtak a fejeken, ha a levesből kivéve az előttünk ülő kopaszra nyírt kobakjára pöcköltük.
- „Dzsungel-tészta”, friss fűvel keveredett mákos-tészta, amely szűréskor a mezővel került nem szándékozott kapcsolatba.
- „Zilahi-leves”, divatos írónk „Valamit visz a víz” regény címének, vagyis a vékony-levest idéző felhasználása.

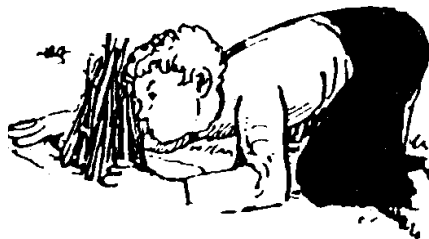
Étkezési vágyainkat a cserkészekre igazított diákvers foglalta össze:

„Lencse, borsó, kása
Cserkész táplálása.
Káposzta, derelye:
Cserkészek ereje!”

Ételálmunk ritkán elérhető „netovábbját” így a harmincas években keletkezett „Óda a gulyáshoz” című vers adja vissza leghívebben:

Zeng a gyomrom, lapát füleimet enyhe szellő nyalja,
S az éhség hasfalam csak úgy rágja-falja.
Hol, vagy óh levesek-levese: büszke gulyásom?
Kenyerem, ha levedbe mártom...
Miattad minden nemű bablevest felejték,
A lekváros csirke is eltörpül melletted!
Melletted hitványság a torta,
S piszkos cipőfűző a diós-mákos tészta!
A töltött csirkét álmomban is unom,
A pástétomot a kutyának rúgom...
Te vagy az életem és te vagy az álmom,
Éhes gyomrom nyögi: légy enyém gulyásom!
Fülemben zengje a sok pásztorfurulyás
Lelkes sípjával, hogy é l j e n a g u l y á s !

Aztán nyomjatok el bennem mindennemű vágyat,
S jóllakok, hogy hétig nyomom majd az ágyat...
Mert, ha nem? Úgy felmászom a Turul-madárra,
Onnan pedig átugrom a szakács sátrára.
Ott fogom majd negyven centis kiskésem kivenni,
S ott fogom majd éltemet szeletekre metélni.
Vele együtt megeszem búrkalapom, ingem és gaty...
Megeszem a kopaszodó kövér nagyatyám!
Kiszáradt tengeren egy hintósió imbolyog,
S ti itt azt hiszitek: nem csak éhes vagyok.
De bolond csak az lehet, tessék ezt elhinni,
Aki éhségében nem tud verset írni!!”



Persze a múltban is készült előre étlap, de az egészséges táplálkozás szempontjainak figyelembe vétele nélkül. Ne feledjük: a táplálkozásban, mint tudományág, még nem létezett, s Szentgyörgyi professzor is csak akkortájt kapta meg a Nobel-díjat a C-vitamin felfedezéséért!

Már előre beterveztünk, pl. 2 gomba-étkezést, amely a terep ismerete következtében gombászaink segítségével legtöbbször megvalósítható volt. Ha nem találtak elég gombát, akkor egyszerűen eggyel többször ettünk paprikás krumplit.

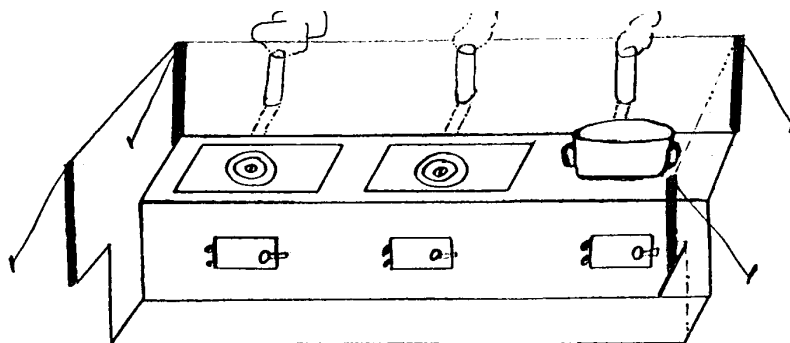
Hús csak szombaton és vasárnapon volt. Hétfőn indultunk táborba, s így csak egyszer kellett hétvégi húsról gondoskodni. A második hét végén ugyanis már mentünk haza.

Rendszerint egy juhásztól vettünk egy kövér birkát (vagy egy birtokos gazda megszánt minket és ajándékba adta), amelyet élve vittünk és szombaton vágtuk. Tehát az egyedüli húsétel a birkapörkölt volt. De ez is megosztottuk a látogató szülőkkel.

Az étlap segítségével kiszámoltuk, hogy minden cserkésznek fejenként mennyi lisztet, zsírt, babot, lencsét, cukrot, szalonnát stb. és persze pénzt kell hozni. Az természetes volt, hogy a tehetősebbek többet hoztak... A tejet, a kenyeret a közeli faluban, tanyán vettük, süttettük, és naponta hoztuk. A búbos kemencében sült házikenyér íze ma is él bennem.

A konyhaépítés külön művészetet igényelt. 120 cm. mélységű és 100 cm. szélességű árkot ástunk és az egyik oldalába 3 tűzteret fűrtünk. Kettő fölé karikás főzőlapokat tettünk, s a harmadikba a kondér/bogrács került. A tűztereket az árok felől vasajtókkal zártuk le, és onnan tüzeltünk. Kéményvázatok is készültek, amelyek végén kályhacső ékeskedett. Az egész konyhát négy rúdon egyszerű sátorlap fedte és az időjárás viszontagságaitól valamennyire megvédte. Tulajdonképpen édesanyáink tűzhelyét másoltuk.

Körülbelül így nézett ki a mi tábori konyhánk



A szakácsok rendszerint „felnőttcserkészek” voltak, azaz 18 éven felüliek, de nem szülők. Rövidebb 3 napos, úgynevezett húsvéti próbatáborokon, persze mi fiatalabbak főztünk, s néha még jól is sikerült az étel. A konyhás őr szerepe általában nagyobb volt, mint manapság. Az igaz, hogy pl. a krumpli, és a zöldségek egyharmadát „tisztítás közben” elfaragtuk.

Nem szívesen voltunk szolgálatosok, nemcsak a szokatlan munka miatt (hiszen otthon leánytestvéreink voltak a mosogatók és törülgetők), de amiatt is, hogy akkor az aznapi kalandokban nem vehettünk részt.

Az ételosztást a szakácsok végezték. Meleg csajkamosó víz nem volt divat. A zsíros csajkát fűvel dörzsöltük először, majd hideg vízzel öblítettük. Ha netán a repeta után is maradt valami a konyhán, megettük a következő étkezésnél. Eldobni nem volt lelkünk ételt.

Gondolom, hasonlóképpen étkeztek a legtöbb csapatnál. Ettünk, mert élni kellett, de különösebb hangsúlyt nem helyeztünk az étkezésre.

Mi változott az elmúlt évtizedekben?

A beállott változásokat két csoportra oszthatjuk. Ezekkel szeretnék a következőkben foglalkozni.

Általános étkezési változások

Az általános étkezési változások nagyrészt a tudatos táplálkozás elterjedéséből és az életszínvonal emelkedéséből adódnak. A fejlettebb társadalmakban az egyének jobban vigyáznak a tápanyagok harmóniájára (szénhidrát, fehérje és zsír), valamint a vitaminok és ásványi sók elégséges és rendszeres fogyasztására. Energiaszükségletünk is csökkent, amely a fogyasztás szintjét érinti. Ez a folyamat helyes és figyelembe veendő. A tábori konyha bizonyos táplálkozástani ismeretek nélkül ma elképzelhetetlen. Ezen ismeretek elsajátítása könnyebb, mint gondolnánk.

A táplálkozás tudatosodásának közvetett hatását az újabb technikák, elterjedése jelenti. Ma, már pl. nem csak beszélünk a vitamin-szükségletről, hanem a gyorsfagyasztás segítségével, bármikor - még télen is - fedezhetjük is. Így főzhetünk Pünkösdkor zöldbabot, -borsót és egyéb friss zöldségeket is. De ez a technika teszi lehetővé azt is számunkra, hogy a tábori étlap egyes készítményeit előre elkészítsük (hús feldarabolása, kolbász,

hurka, stb. elkészítése és fagyasztása). A helyszínre szállítva, ezeket a készítményeket hűtődobozokban tároljuk. Tehát a felhasználás napján frissen főzhetjük ill., süthetjük.

Ne feledjük el egyes országok előírásait, amelyek a táborigények (higiénia, darálthús-törvény, stb.) bizonyos mértékben kötik. Ma egy ételmérgezés végzetes lenne a csapatra.

A különleges étkezési változások

A különleges változások magyar mivoltunkból következnek. Idegenben élünk, s különféle konyhák hatásai alatt állunk. Ezeket részben elfogadjuk, s emellett a rohanó élet a magyar háziasszonyt is ráveszi az idegen ízű, de gyorsan készülő kész- és félkész ételek vásárlására (leveskockák, konzervek, mélyhűtött pizzák stb.). Másrészt sok esetben nem is vehet az ember ízlésünk szerinti árut olyan könnyen (kenyér, kolbász, túró stb.). Sajnos előfordul az is, hogy már az alapanyag elút elképzeléseinktől (sikértelen, gyenge liszt; hal-ízű csirke, fodros petrezselyem stb.), amely a háziasszony főzési szándékának sikerét eleve kérdésessé teszi.

Másrészt még a tudatos magyarok is jórészt abban a hitben leledzenek, hogy az ő konyhájuk azonos a „magyar” konyhával. Pedig ritka eset az, hogy az alföldi rendszeresen erdélyi borsos tokányt főz, hogy a dunántúli származású honfitárs palóc juhtúrós krumplihaluskát tálal, hogy a nyírségi, vagy a gyergyói atyafi kitűnő bajai halpaprikást készít.

Más szóval:

A legtöbb család konyhája valamelyik tájkonyhában gyökerezik, s mint ilyen a magyar konyhának legfeljebb csak egyik vetületét tükrözi.

Dehát, miért kell a tájkonyhák bevonásával az egyetemes magyar konyha megismertetésére törekedni cserkészjeinknél? Annyira fontos a magyar konyha készítményeinek, ízeinek ismerete? Nos a népdal-tanításnál sem szorítkozhatunk az általánosan ismert dalokra. Tájegységeink jellegzetes népdalai adják a savát-borsát népdalkincsünknek. Földrajzi ismereteinket sem szűkíthetjük le, pl. a mai Magyarország földrajzára. Népi kultúránk minden ágazatában a teljességre törekszünk.

Miért ne tennénk ezt az étkezéssel? Hiszen a teljes magyar konyha megismerésére éppen nekünk sokkal jobb adottságaink vannak. mint honfitársainknak bárhol a Kárpát-medence területén! Nincsen olyan csapat, ahol a legtöbb tájegység ne lenne képviselve. Használjuk ki ezt a lehetőséget!

Hogyan jutottunk el a táborigények új filozófiájának a megfogalmazásához?

A felnőttcserkész is holtig tanul

Először csak „jó magyaros” ételeket akartunk

1974-től tartunk pünkösdi, úrnapi csapattáborokat. Kezdetben csak arra törekedtünk, hogy a táborigények „magyaros” legyen! Étlapjainkból töröltünk mindent, ami idegen eredetű vagy nemzetközi. Természetesen a modern tartósító technikát - elsősorban a mélyhűtést - a frissáruk előkészítésénél kezdettől fogva alkalmaztuk.

Így a zöldségeknél, amelyeket hűtőtáskákban szállítottunk ki, s a húsoknál, amelyeket nagy darabokban vettük (olcsóbb!) előre, felvágtuk és fagyasztottuk. A tábor előtt elkészített házikolbászt, hurkát mélyhűtve tároltuk a felhasználásig).

Íme egy étlap 1978-ból:

| Nap | Reggeli | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|----------|---|--|-----------------|---|
| Péntek | --- | --- | Alma | Mákos tészta, tea |
| Szombat | Vaj, lekvár, kenyér, rántotta, kakaó | Borsos sült, uborka, petrezselymes krumpli | Kalács | Szalonnasütés, kenyér, hagyma, (őrsben) |
| Vasárnap | Sajt, vaj, lekvár, kenyér, zsemle, tea, kakaó | Húsleves, pörkölt, galuska, csoki-felfújt | Lángos, jégkrém | Krakkói-felvágott, vaj, lekvár, kenyér, tea |
| Hétfő | Főtt tojás, vaj, lekvár, kenyér, tea, kakaó | Székely-káposzta, kenyér | Banán | Paprikáskrumpli-főzés őrsben (portya) |
| Kedd | Gyulai, vaj, lekvár, kenyér, tea, kakaó | Diós tészta, tea | Maradék | --- |

Mi lenne, ha a tábor kerettörténete szerint főznénk?

Szövetségünkben minden kiképzési évnek megvan a kerettörténete. Vagy tájhoz kötött, vagy történelmi korszakhoz, vagy éppen kiemelkedő személyhez. De a történelmi személyek is egy tájban, vagy az egész Kárpát-medencében működtek. Miért ne ismertethetnénk meg - a földrajz, történelem, néprajz stb. mellett - a tájkonyha kiváló ételeit cserkészseinkkel? Ezért 1979-ben újabb lépést tettünk előre. Ekkor táborunk keretmeséjének a következő gondolatot választottuk:

- Pünkösöd egy székely faluban

Először nyúltunk tudatosan a tábor tartalmának megfelelően egy tájkonyhához, a székely főzési művészetéhez. Persze, mint étlapunk is bizonyítja, még nem voltunk teljesen következetesek (a brassói aprópecsenye, kürtöskalács stb. kimaradt), de az első lépést a helyes irányba megtettük.

Az étlap a következő képet mutatta

| Nap | Reggeli | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|----------|--|---|---------|------------------------------------|
| Péntek | --- | --- | Alma | Diós tészta, tea |
| Szombat | Vaj, lekvár, kenyér, rántotta, kakaó | Borsos tokány, rizs, rizs, csalamádé | Kalács | Gulyásleves, lángos |
| Vasárnap | Sajt, vaj, lekvár, kenyér, tea, kakaó | Húsleves, tordai pecsenye, krumpli, csoki-felfújt | Jégkrém | Sörsonka, vaj, lekvár, kenyér, tea |
| Hétfő | Főtt tojás, vaj, lekvár, kenyér, tea, kakaó | Csiki székelygulyás, kenyér | Banán | Rántott csirke, krumpli, csalamádé |
| Kedd | Téliszalámi, vaj, tea, lekvár, kenyér, kakaó | Gyergyói csirkeleves, mákospuliszka, tea | Maradék | --- |

A tábor étlapja kötődjön a tábor kerettörténetéhez

Jelentős fejlődést hozott a következő év. Az évi kiképzési terv kerettörténetét a „Török elleni küzdelmek”, közelebbről a török megszállás elleni harc 150 esztendeje adta meg, de már az év kezdetén tudtuk, hogy a tábor keretmeséje „Eger védelme” lesz.

Ez lehetőséget adott arra, hogy egy újabb tájkonyhát, mégpedig Eger földrajzi helyzetének megfelelően, a palóc konyha néhány ételét ismertessük meg cserkészeinkkel. Ez annál is inkább érdekes feladat, mert a palóc-konyha a paprikás bácskai és a borsos-tejfeles erdélyi konyha között középhelyzetet foglal el. Paprikát is használnak, de a borsozás is erős, és több tejfelt alkalmaznak, mint Bácskában.

Az étkezésnek rendkívüli sikere volt. A krumplic-galuska (palócosan: krumplic-haluska, tótul: sztrapacska) a legtöbb cserkésznek ténylegesen újdonságot jelentett. De új volt a nyílt tűzön az otthonról kihozott molnárkalács-sütőben sült ostya is. Kettőt sikerült megóvnunk az ócskavasba kerüléstől, mert gáz- és villanytűzhelyen, a Palócföldön, nem használhatják.

Egyik 1870-ből származik, s másik 1908-ból. Esküvőre kapta az új asszony. Falusi kovácsok készítették és díszítették. Minden ostyán látható a menyasszony névjele, a nap, a hold, a csillagok. Ott van a galamb is, s ezek a sült-ostyákon láthatók. A malomban várni kellett a saját gabona őrlésére, s a molnár előre készítette a tésztát a várakozónak, és tüzet rakott. A magukkal hozott sütővel sütöttek a várakozás ideje alatt.

A báránnyússal készült palóc babgulyás és a jellegzetesen felvidéki tejfeles, szegfűborsos hús, már ismertebb volt, de ezek is szervesen egészítették ki a palóc-konyháról alkotott képet. Persze minden étel eredetét színesen elmeséltük, és helyüket az étkezésben megjelöltük. Tehát a tájkonyha egyes elemeit megismerték és ezzel is növekedett magyarságismeretük.

Vessünk egy pillantást az 1980-as „palóc-étlapra”:

| Nap | Reggeli | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|----------|--|--|-----------------------|--|
| Péntek | --- | --- | Alma | Mézes mákos csík, tea |
| Szombat | Vaj, lekvár, kenyér, rántotta, kakaó | Krumplihaluska juhtúróval, tejjel és tepertővel, uborka | Darázsfészek | Sültkolbász, krumplichab, csalamádé |
| Vasárnap | Sajt, vaj, lekvár, kenyér, tea, kakaó | Zöldségleves máj-gombóccal, palóc tejfeles-hús galuskával, felfűjt | Molnárkalács, jégkrém | Sörsonka, vaj, lekvár, kenyér, tea, alma |
| Hétfő | Főtt tojás, vaj, lekvár, kenyér, tea, kakaó | Rántott csirke, tört krumplic, meggy-kompót | Banán | Tojásos csík, tea, csalamádé |
| Kedd | Téliszalámi, vaj, tea, lekvár, kenyér, kakaó | Palóc babgulyás, kenyér, tea | Maradék | --- |

Mit csináljunk, ha nem tájhoz kötött kerettörténetünk van?

Az 1980/81-es kiképzési évben a Kárpát-medence megismerését tűztük ki célként. Juliánus-barát történetét magunkra alkalmazva. Ennek megfelelően fogalmaztuk meg a tábor keretmeséjét:

Juliánus-barátként elmegyünk az „őshazába”, a Kárpát-medencébe

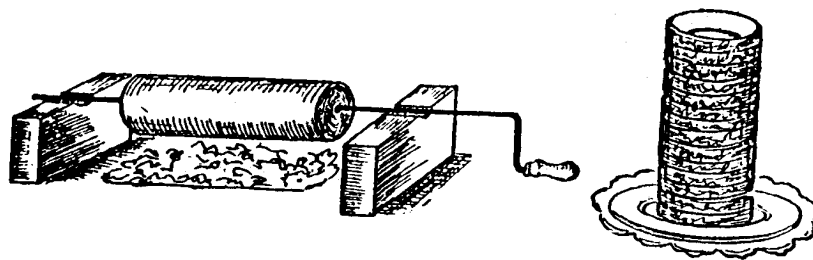
Ez a téma lehetőséget adott arra, hogy különböző magyar tájegységek egyes jellegzetes ételeit a tábor alatt egy csokorba foglaljuk össze:

- erdélyi borsos tokány
- hajdúsági gulyásleves
- felvidéki mákos gubó (a mamák a tábor előtt sütötték meg a tészta rudakat, s a helyszínen daraboltuk, és forráztuk le)
- erdélyi kürtöskalács (fahengereket esztergáltak a felnőttcserkészek és annak rendje-módja szerint nyílt tűzön sütöttük)
- bácskai rizses-sajtos lerakott
- angyalbögyörő (krumplinudli) cukros, vajban pirított zsemlemorzzával

Étkezési célok:

- A magyar konyha közismert és a tájkonyhák jellegzetes ételeit főzzük
- Ősi, egyszerű főzési, sütési módszereket alkalmazunk kürtös-kalács, gubaforrázás, angyalbögyörő-, lángos-készítés, stb.
- A cserkészeknek legalább 2 jellegzetes sütemény sütését megtanítjuk.
-

Megjegyzés: Nemcsak a gyerekek tanultak, hanem vasárnap, látogatási nap lévén, sok szülő és látogató is jelen volt, s így nekik is újdonságot jelentett, pl. a kürtöskalács- és csörögefánk-sütés. A kész süteményeket pillanatok alatt elkapkodták. De sütés nekünk is izgalmas volt, hogy eltaláljuk-e a megfelelő tészta keménységet? A német lisztbe ugyanis csak jóval kevesebb folyadékot tehetünk, mint a sikérdús magyar lisztbe. A kürtös-kalács pedig bizony igen kemény tésztát kíván, mert különben sütés közben „gatyásodik”.



Hogyan léptünk tovább?

A következő kiképzési tervünk középpontjában Hunyadi János hadvezérünk és első kormányzónk állt, és a tábor témája természetesen Nándorfehérvár diadalmas védelme volt. Ez alkalmat adott arra, hogy újabb gyorsan készülő népi ételekkel, amelyek a leggazdagabb magyar tájkonyha, a bácskai konyha, remekei, ismertessük meg cserkészeinket. Vagyis a magyar konyha újabb árnyalata került sorra.

Milyen ételkincseket találunk ebben a tájegységben?

- Bácskai rizses-sajtos lerakott
- Szárma (töltött káposzta, de csak a töltelékek, szálas káposzta és tejfelezés, habarás nélkül)
- Bajai halászlé, tésztával (nagy versenytársa a szegedi halászlének)
- Csevap (marhahúsból készült kolbászkák, bél nélkül - eredetileg örmény étel - szerbek és románok is eszik)
- Temesvári sertésborda zöldbabbal
- Disznópaprikás, halpaprikás (nem pörkölt!)
- Birkagulyás savanyú káposztával (lakodalmas étel)
- Rizses hurka hasaaljával és fejhússal (máj nélkül)

- Persze ezeket az ételeket is viszonyainkra kellett alkalmazni, bár a legtöbbet minden további nélkül itteni alapanyagokból is készíthettük. Legtöbbet kísérleteztünk a halászlével. A gyermek (és sok felnőtt is) fél a szálkáktól. Száلكamentes csuka- és harcsa-szelet még kapható, bár az áruk csillagászati. Azonban a halászlé legfontosabb összetevője, a ponty, nehézséget okoz. Ha az Y-száلكákat is ki akarjuk szedni, akkor teljesen szétesik, Végül aztán rájöttünk, hogy szép száلكamentes tenger halszeletekből is lehet kitűnő halászlét főzni. Erről majd a recepteknél részletesen írunk.

Megjegyzés: A nándorfehérvári diadal (számháború) végén megszólalt a bácskai Csantavérről kihozott kisharang és emlékeztetett minket arra, hogy III. Callixtus pápa a déli harangszót Hunyadi és Kapisztrán győzelmének emlékére rendelte el. Ezután jött a győzelmi lakoma! Így kötjük össze az étkezést a történelemmel.

Mindenesetre ma őszintén valljuk, hogy

- egy tájegység teljes néprajzát feldolgozó Regös Tábor a hozzátartozó tájkonyha ételei nélkül nem érheti el kitűzött célját.
- Egy Teleki Pál Nagytábor kiválóan alkalmas a székely-konyha ismertetésére (onnan származott).
- Egy Bartók-táborban is lehet ételeket, nem csak a Bánátból - ahol született -, de mindazon vidékekről főzni, ahol ő valaha gyűjtött.
- Egy honfoglaló táboron készíthetjük a „hamubasült pogácsát” (lepénykenyeret), s így lehetne a példákat tovább sorolni ...

Felnőttcserkész Barátaim! Jeles Cserkészszakácsok! Segítsétek csapataitokat az „értelmes” főzésben. Nektek is örömetek lesz benne!

Hol tartunk ma?

Csapatunk 29 éve működik. Azóta mi is sokat tanultunk, és - hála Istennek - a világ is megváltozott. A konyha szempontjából a következő változások jelentősek:

- Sajnos egyre kevesebb azoknak a családoknak a száma, ahol még naponta meleg ételt főznek és tesznek le otthon a gyerekek elé. Legfeljebb a vasárnapi ebéd az az étkezés, ahol még a hagyományos étrend szerint (leves, főétel, saláta és édes utóétel) kerül az asztalra.
- Így a magyar gyermekek nem is szokhatják meg a magyar ízeket. Különösen akkor nem, ha napköziben étkeznek, ahol a befogadó ország ízvilága az uralkodó. Ez igen megemeli a jó tábori konyha jelentőségét.
- Rájöttünk arra is, hogy a főtt étel (még, ha hússal is készítjük) jóval olcsóbb, mint a hideg-konyha. Így arra törekszünk, hogy a napi két főétel frissen főzött, legyen. Mellékesen: hány családban főznek naponta két különböző meleg ételt? Tehát a tábori konyha itt is példaértékű.
- A fejlődő igények következtében a németországi alapanyagok választéka és minősége is jelentősen megjavult. Pl. Háromfajta lisztminőséget találunk az üzletekben. Ez azt is jelenti, hogy ma már "egyenest" alkalmazhatjuk a hazai recepteket.
- Ma már minden alapanyagot és készítményt hozhatunk a Kárpát-medencéből. Pl. téliszalámit, szárazkolbászt és a csabait (vastag-kolbászt) is. A budapesti nagyvásárcsarnokban kapjuk a legjobb paprikás-abált szalonnát, kolozsvári szalonnát. Sehol a világon nem vásárolhatunk olyan jó füstölt húst (sonkát, tarját, stb.) mint Magyarországon.

- De a Kárpát-medencei üzletekben kapjuk a legkitűnőbb felvidéki, erdélyi juhtúrót, juhsajtot is. Mivel előre tervezünk, a hazalátogató felnőttek, szülők mindent időben megvásárolhatnak és lefagyaszthatják és lefagyaszthatják.
- Külön fejezetet képeznek a magyarországi gyorsfagyasztó ipar készítményei. A sárga zöldbab (vajbab), a leves-zöldségek (petrezselyemgyökérrel), a sóska, a derelye, a szilvás gombóc, stb. hűtődobozokban könnyen ideszállítható. A pesti Mirelité „hamburgerét” külön ki kell emelni. Kitűnő ízű és csak a neve hamburger. Darált sertéshúsból készül, fokhagymás, paprikás és jól süthető (nem zsíros). Igen jók a baromfi-hús-készítmények is (pl. bundázott pulykamell-darabok, stb.). Szóval itt is megnöttek a lehetőségeink.
- Az itteni üzletek bevásárlási ideje is hosszabb lett. Már este 21,00 óráig van nyitva tartás, s szombat délután is vásárolhatunk. Az üzletek áru-, de gyorsfagyasztott választéka is jelentősen megnőtt, s kiválaszthatjuk azokat a készítményeket, amelyek jók és gyorsan elkészíthetők. Külön cégek dolgoznak, pl. a krumpli-előkészítésben. Már 50 főre is szállítanak hámozott krumplit, gázosított műanyag-zacskókban (friss és fehér marad). Naponta 10 liter tej kell, s ezért magas hőn 3 másodpercig felhevített (tehát főzött) tartós tejet veszünk az egész tábor időtartamára.
- Ezeknek az előkészített anyagoknak a következtében megszüntettük a szolgálatos őr rendszerét, és így a teljes tábori időt a gyermekek kiképzésre fordíthatjuk.
- Mi is tökéletesítettük főzési tudományunkat a hosszú évek alatt. Ma már ott tartunk, hogy a cserkész-szakácsokat szívesen hívják magyar rendezvényekre, de német egyesületek is elvárják minket, ha egy jellegzetes magyar estét akarnak ételekkel ellátni...Megtanultuk azt is, hogy milyen eszközökkel és minimális technikával, hogyan lehet „hotel-szintű” étkezést elővarázsolni. Fialat cserkészszülőkkel szeretettük meg a munkát a tábori konyhában, akik már átveszik a "zászlót".

Hogyan kalkuláljuk a tábori konyha anyagszükségletét?

A napi étkezés görbéje

Vigyázzunk arra, hogy a régi étkezési közmondást megvalósítsuk: „Reggel, mint egy király. délből, mint egy polgár; s este, mint egy koldus.” Ez a táborban is igaz, s ezért tartalmaz reggelit kell biztosítani gyermekeinknek. A vacsora - mivel egész nap a szabadban vagyunk - lehet egy kicsit a koldusénál tartalmasabb. Ez persze a hőmérséklettől is függ. Hideg időben több kalória kell.

Az étlap elkészítése

A tábor kerettörténete a kiindulási pont

Ha kerettörténetünk egy tájegységhez kötődik, akkor megkezdjük az illető tájkonyha ételeinek gyűjtését. Ez ma nem nehéz, hiszen a tájkonyhák az egész Kárpát-medencében az érdeklődés homlokterébe kerültek.

Ha egy korszakról van szó - és ez köthető egy tájegységhez - (pl. Nándorfehérvár-Hunyadi, Dobó-Eger, stb.) akkor ugyanígy járhatunk el. Történelmi személyek esetében (pl. Szt. István, Bartók, Kodály), vagy általános kerettörténetnél (mesetábor, Ludas Matyi, lakodalom stb.) egy vonzó étlapot állíthatunk össze az általánosan ismert és a tájjellegű ételekből.

Mégis arra kell vigyáznunk, hogy az új ételek a főételek legfeljebb egy negyedét tegyék csak ki. Ez kb. egy ötnapos tábor esetében 3 (1/3) tájélt jelent. Ezeket a recepteket, ha eddig még nem készítettük, ki kell próbálni. Sajnos tapasztalataink alapján abból kell kiindulni, hogy a legtöbb szakácskönyv szerzője a recepteket csak lemásolta és nem főzte.

Tehát fel kell készülnünk a főzésre-sütésre. Erre számos alkalma van a cserkészszakácsnak, hiszen a szabadban tartott cserkésznap, a szülői vacsora, a hétvégi kirándulás, egyházközségi, vagy egyéb társadalmi eseményekre való főzés eseteiben, a kisebb mennyiségekben történő kísérletezésre van lehetőség.

Akinek kertjében főzőhely van, az úgy is többször süt-főz szabadon. Jómagam is több receptet fejlesztettem ki, amikor barátaimat egy-egy közös vacsorára vendégül láttam.

A táborban csak bizonyos étkezési ismereteket nyújthatunk, s nem akarjuk a „világot megváltani”. Ezért az ételek döntő része a gyermek számára ismert kell, hogy legyen. Ez kb. 2/3-ot jelent, ami egy ötnapos csapattábor esetén 6 főétkezésnek felel meg. Itt is vigyázni kell arra, hogy a „bevált”, tehát a már kipróbált, és gyermekek számára ismert ételleket, az étlapunkba felvegyük.

Példák az anyagkalkuláció elvégzéséhez

A 2000-es Milléniumi Csapattábor étlapja a következő volt:

„Vendégségben Szent István királyunknál“

A koronázási ünnepség lakoma-rendje

2000. június 21 - 25.

É t l a p

| Nap <i>Étkezés</i> | <i>Reggeli</i> | <i>Ebéd</i> | <i>Uzsonna</i> | <i>Vacsora</i> |
|------------------------------|--|--|------------------------|---|
| <i>Szerda</i> | ---- | ---- | Alma | Húsos, szurokfűves, sajtos tészta |
| <i>Csütörtök</i> | Zsemle, kenyér, vaj, lekvár, szalámi, tea, kakaó | Zöldségleves, rántott pulykahús, krumpli, uborka, krémpuding | Lángos, banán | Bácskai rizses lerakott, reszelt sajttal, meggybefőtt, |
| <i>Péntek</i> | Kenyér, vaj, sajt, joghurt, lekvár, tea, kakaó | Juhtúrós, tepertős, krumplihaluska, gyümölcssaláta | Alma, jégkrém | Bajai halászlé, tésztaival, tojásos tészta, krémpuding |
| <i>Szombat</i> | Sajt, vaj, lekvár, kenyér, szalámi, joghurt, tea, kakaó | Virsli, kenyér, uborka, paprika, paradicsom (étkezés a portyán) | Kürtös-kalács, alma | Tejfeleshús, zsemlegombóc, ananász-befőtt |
| <i>Vasárnap</i> | Bundáskenyér, gyulai, lekvár, vaj, kenyér, tea, kakaó | Zöldségleves, borsos tokány krumplival, káposztasaláta, krémpuding | Maradék | ---- |

JÓ ÉTVÁGYAT CSERKÉSZEK !!!

Figyelem, figyelem! Pénteken este a felnőttcserkészek a vezetőket és a rovereket szalonna- és krumplisütésre hívják meg

Az étlapból kitűnik, hogy a Kárpát-medence tájkonyháiból a következő ételeket vettük:

- Bácskai rizses lerakott reszelt sajttal,
- Juhtúrós, tepertős krumplihaluska
- Erdélyi borsos tokány
- Kürtös-kalács (sütemény)

A többi étel a közismert „magyar konyha” termékei közé számítható. Az „elmagyarosított” ételek közé tartozik azonban a „Húsos, szurokfűves (vadmajoránás), paradicsomos, sajtos tészta”, amelyet gyermekeink igen kedvelnek.

Az anyagszükségletet ételenként számítjuk ki. Ezt úgy készítjük, hogy a szakácskönyvből az ételhez szükséges anyagokat felírjuk, és melléjük írjuk az egy főre eső mennyiséget. A szakács-könyvek elején találunk legtöbbször utalást arra, hogy a receptek adagmennyisége hány főre szól. Rendszerint 4 főre szólnak a receptek, tehát a megadott mennyiséget négygel kell osztani, hogy az egy főre eső adagot megkapjuk.

Nos, nézzük meg a „Bácskai rizses lerakottat reszelt sajttal”

Hozzávalók

| Étel | Étkezés | Adag 1 főre/ gramm | Adag 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|----------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------------------|
| Disznóhús kockára | csütörtök-vacsora | 100 gramm | 5 000 gramm | 5,00 kg |
| Hagyma | csütörtök-vacsora | 25 gramm | 1 250 gramm | 1,25 kg |
| Fokhagyma | csütörtök-vacsora | 1 gramm | 50 gramm | 5 dkg |
| Rizs | csütörtök-vacsora | 70 gramm | 3 500 gramm | 3,50 kg |
| Paprika | csütörtök-vacsora | 2 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Só a húshoz | csütörtök-vacsora | | 125 gramm | összesen |
| Só a rizshez | csütörtök-vacsora | | 36 gramm | 16 dkg |
| Ementáli sajt | csütörtök-vacsora | 20 gramm | 1000 gramm | 1,00 kg |
| Meggybefőtt | csütörtök-vacsora | 10 szem/fő | 500 szem | 10 üveg |

- Az étel a pörköltön alapul. Ezért kell a kockára vágott hús. Ezt a vásárlásnál tudni kell. De, ha veszünk, pl. lapockát (olcsóbb), akkor is tudnunk kell, hogy milyenre vágjuk. Pörköltnél általában 12,5 dkg-os adagból indulunk ki, de a rizses lerakottnál csak 10 dekagrammot veszünk. Ez kiscserkésznek, törpecserkésznek sok, viszont rovernek, felnőttnek kevés. Ám, a vegyes korösszetétel ezt kiegyenlíti.
- A hús mennyisége határozza meg a hagyma mennyiségét. Sok háziasszony a hagymát túlméretezi, pedig ezt nem szabad. A hagyma édesít. Legfeljebb egynegyedét vegyük, de egyötöde még jobb. A hagymát igen apróra kell vágni.
- A só is a húsmennyiségtől függ. Egy kiló húshoz 25 gramm sót számítunk. A rizshez kilónként 10 gramm sót veszünk. Egy csapott kávéskanál só kb. 10 gramm = 1 dkg. A fokhagyma is a húshoz igazodik. Itt 1 dekagrammot veszünk kilónként.
- A rizs adagonként 70 gramm. Ez akkor lehet több, ha pl. tejberizst készítünk (80 gramm). Ha a hozzávaló vizet literben számoljuk, akkor 1 kg rizshez 1,8 l vizet veszünk.
- Az őrölt paprika is a húshoz igazodik. Általában egy kiló húshoz 2 dkg. (1 púpozott evőkanál) édes, vérpiros csemegepaprikát számítunk. Ha azonban sűrű mártást akarunk, akkor ennek kétszeresét vesszük, mert a paprika ebben az esetben sűrítő anyag is.

- Erős paprikát keveset használunk, hiszen gondolnunk kell a kiscserkészekre. Az idősebbeknek asztalra tesszük az őrölt erős paprikát.
- Az emmentáli sajtot reszelve vesszük, vagy magunk reszeljük. Ebből 2 dkg-ot számítunk fejenként, amely a meleg rizses húsról szórva félig megolvad.
- Mivel itt a pörkölt „gazda”-készítési módját alkalmaztuk, nincs szükség zsírra. De erről a pörkölt címszó alatt többet. Így csak a húsból kifőtt zsír kerül be az ételbe. Igen egészséges.
- A meggy- és szilvabefőtt nemcsak jó lezárója a sós ételnek, de segíti a gyermekek emésztését is. Itt kimagozott kompótot veszünk és fejenként 10 szemet + lé számítunk.

Még egy étel kalkuláció:

Tejfeleshús zsemlegombóccal

| Anyag | Étkezés | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|-----------------|-----------------|---------------------|----------------------|--------------------------|
| Disznó-szeletek | szombat-vacsora | 150 gramm | 7 500 gramm | 7,5 kg |
| Hagyma | szombat-vacsora | 39 gramm | 1 950 gramm | 1,95 kg |
| Bors, | szombat-vacsora | | | 5 dkg |
| Szegfűbors, | szombat-vacsora | | | 15 szem |
| Babérlevél | szombat-vacsora | | | 15 levél |
| Paprika | szombat-vacsora | 6 gramm | 300 gramm | 30 dkg |
| Só | szombat-vacsora | 3 gramm | 188 gramm | 19 dkg |
| Tejfel | szombat-vacsora | | 1500 ml | 1,5 l |
| Liszt | szombat-vacsora | | | 15 dkg |
| Zsemlegombóc | szombat-vacsora | 2 darab | 90 darab | 100 darab |
| Ananász-befőtt | szombat-vacsora | 40 gramm | 2 000 gramm | 8-9 doboz |

Ennél a receptnél fejenként 2 darab 7-8 dkg-os (összesen 15 dkg) hússzeletet számítunk. Tehát nagyobb a húsmennyiség, mint a pörköltnél. Elosztása egyszerű. Kiscserkészek egy-egy szeletet kapnak. Az idősebbek kettőt. Így marad a repetára is elég. Pecsenyénél még ennél is többet, fejenként 20 dkg-ot ajánlunk, mert a hús erősebben zsugorodik.

A szegfűbors igen erős fűszer. Ezért kiló húsonként csak 2-2 szemet veszünk. A babérlevél is a húshoz igazodik, s ebből kilónként egy-egy levelet teszünk a fűszerezéskor a készítménybe. De elmondhatjuk ezt a tejfelről is. Kiló húsonként 2 dl tejfölt számítunk. Ennek a liszttel való kikeverését kis mennyiségekben csináljuk, mert nagy mennyiségben még az ügyes háziasszonyok sem tudják csomó nélkül a habarást elkészíteni.

Köretnek iparilag előkészített zsemlegombócot (a szemcse-tömeg kis főzőzacskókban van) vásárolunk, amelyet 20 percig hideg vízben áztatunk, majd forrásban levő vízben kifőzzük. A zacskót felszakítjuk és ebből a gombócot könnyen kiszabadítjuk. Igen gyorsan készül és rendkívül jó minőségű. Egy jó háziasszony sem készít jobbat. Itt is egy-egy darabot adunk a kisebbeknek, a nagyobbak 2-2 gombócot kapnak. Marad itt is a repetára.

Mit kedvelnek a gyermekek?

Reggelinél

- A napi kenyérfogyasztás ma sokkal alacsonyabb, mint a mi gyermekkorunkban volt. A kisebbek általában 2 előre megkent, megrakott szeletet fogyasztanak, a nagyobbak kb. 4 darabot. A szeletek ne legyenek vastagabbak, ha barna kenyérről van szó, mint 8-10 mm.
- A reggelinél a piros lekvárral megkent kenyérhez (eper, meggy) előbb nyúlnak, mint a sárgához (barack). Így a vajas-lekváros kenyerek 60%-a piros kell, legyen.
- Reggeli főzhetünk fejenként 1-1 tojást (keményre főzve, és megtisztítva), vagy egy-egy tojásból rántottát is készíthetünk. Az utóbbiból egy-egy púpozott evőkanállal osztunk. Ez csak csemege, s ne ezzel lakjanak jól.
- Újabban a müzlinek nevezett magos keveréket és tejet is asztalra teszünk, amelyeket önkiszolgálásban fognak el. Mindig lelkesen eszik, de vigyázzunk, hogy ne túl sok tejet szedjenek a keverékre, mert a maradék folyadék rendszerint a moslékgűjtőbe kerül.
- Lehetőleg kemény, de nem túl érett sajtokat (emmentáli, pannónia) vegyünk, mert könnyebben szeletelhetők és a cserkészek szeretik. A márványsajt (rokkfort) - csípős íze miatt - nem kedvelt. Azonban ezt a sajtot, vagy a juhtúrót, friss túróval, tejjel keverjük és apróra vágott hagymával gazdagítva, körözöttként, használjuk fel.
- Az igen vékonyra vágott téliszalámit, és a szintén vékonyra szeletelt csabai kolbászt is szívesen fogyasztják a vajjal megkent kenyéren. Az itteni felvágottak közül a krakkói és a sörsonka is kedvelt. A reggeli készítésnél a sós (sajtos, felvágottas) kenyerek száma feleljen meg a lekváros szeletek mennyiségének.

Ebédnél, vacsoránál

- Bár a levesek főzése ma egyszerű, mégis terheli az egyszerű konyhafelszerelést. Ezért csak kétnaponként főzünk levest, s azt is inkább délben. Este lehet azonban a halászlét, és zöldbabgulyást is készíteni.
- Cserkészeink jobban lelkesednek a sült húsokért, bundázott húsokért (beleértve a rántott csirkét is), mint a mártásos húskészítményekért.
- Hal esetében - levesnek, vagy sültnek (bundázva) - vegyünk szálkamentes tengeri halat. Különösen kedvelt a bundázott halrudacska.
- Minden húselételhez készítsünk salátát. Ma sokkal tudatosabban eszik a gyermekek a salátát. Ez lehet egyszerű káposztasaláta, vagy különleges öntettel készült vegyes-saláta. Tejfeles húsokhoz azonban jobban illik a befőtt. Ez is lehet egyfajta gyümölcsből készíteni (meggy, ananász, körte, barack), de több fajtát is keverhetünk. Ebben az esetben friss banánt (karikázva) is vegyíthetünk a keverékbe.
- Az uzsonna lehetőleg gyümölcsből álljon. Egy-egy banán, vagy alma elegendő. Ünnepon adhatunk egy-egy lángost, pálcikás fagyaltot, vagy egy-egy karika kürtöskalácsot is. Az uzsonnát összeköthetjük a lángos, kürtöskalács készítésével, amikor a cserkészek maguk gyúrnak, formálják és sütik a tésztát. Igen jól bevált a molnársütés, ahol a gyermekek sorban jönnek és a vassütőt a parázsban tartva fejenként 2-2 ostyát, sütnek meg.

Egyéb alkalmak

Kenyeret, hagymát, füstölt szalonnát, kolbászt készítünk elő, hogy az idősebbek a táborvezetői esti eligazítás után, vagy, ha a felnőttcserkészekhez jönnek nótázni, alkalmi ételre is találjanak.

Mivel az itteni erdészeti hatóságok mindennemű tűzgyújtást tiltanak, a portyákra csak ennek megfelelően tervezhetünk. Őrsönként kicsi hordozható gázfőzőt, füstölt virslit, kenyeret, zöldpaprikát, paradicsomot, gyümölcsöt stb. készítünk elő. Tehát csak gyors felmelegítés, s főleg nyers zöldségek, gyümölcsök kerülhetnek a portya étlapjára. Bár reszelt tormát, mustárt ajánlunk, a legtöbb cserkész (sajnos) a kecsaphoz ragaszkodik. Ez már a gyorsétkezési vendéglők hatása.

A tábori konyha napirendje

Bár a konyhasok csoportja olajozottan működik, mégis kifüggesztjük a konyhasátor rúdjára a tábori konyha mindig időszerűsített napirendjét:

A tábori konyha napi menetrendje
(A különmunkák az étlaphoz alkalmazkodnak)

Óra Tevékenység

- 6,30 A főszakács felkel, a bogrács alatt meggyújtja (igazítja) a tüzet - mosdóvíz-melegítés. Megnézi, hogy kiolvadtak-e az előző este kivett húsok.
- 6,45 Ébreszti az öreg cserkészeket, akik elkezdik a reggeli-készítést:
- Kenyér-szeletelés és -kenés vajjal, lekvárral
 - Felvágott- és sajt-szeletelés, kenyérre helyezés
 - Teafőzés, kakaókészítés 10 l tartós-tejből
 - Mosdóvíz-kiadás
 - Mosogató-vizes tálak előkészítése és kirakása az ételosztó helyen

REGGELI KÜLÖNMUNKÁK:

- X-nap: a zsemleket kettévágni, és úgy kenni, rakni
- Y-nap: bundáskenyér-sütés 50 tojásból (sütőt és gázipalackot összeszerelni)
- Z-nap: rántotta 50 tojásból

-
- 8,15 Reggeli-osztás, s utána mosogatás
- 9,00 Az ebédkészítés megkezdése

EBÉD KÜLÖNMUNKÁK:

- X-nap: a vendégek miatt kb. 20 l leves kell. Ennek elkészítése hosszadalmas, reggeli után azonnal fel kell tenni a vizet. Saláta-készítés!

-
-
- 12,00 Mosogatóvíz melegítése és kirakása az öblítővízzel együtt
- 12,30 Ebédosztás és utána mosogatás
- 15,00 A vacsora-főzés megkezdése
- 15,30 Uzsonna-elkészítés

UZSONNA KÜLÖNMUNKÁK:

- X-nap: 14, 00-kor lángostészta-készítése,
 14, 30-tól kelesztése
 15, 30-tól sütése
- Y-nap: 15, 00 órakor molnár-kalács-, forgácsfánk-tészta készítése
 15,30 órától sütése

-
- 16,00 Uzsonna-osztás
- 18,45 Mosogatóvíz melegítése és kirakása az öblítővízzel együtt
- 19,00 Vacsora-osztás és utána mosogatás
- 20,00 A következő napi húsadagok kivétele a hűtő-dobozokból, -ládákból
- 21,00 Apró falatok előkészítése az éjjeli baglyoknak, s a "feneketlen bendőjűeknek..."



Receptek

Levesek

Ma a leves főfeladata a gyomornedv képzésének a megindítása és az éhségérzet csökkentése. Ezzel segít egyrészt az emésztésben, másrészt a kultúráltalan, mohó étkezés elkerülésében. Az étkezés története mutatja, hogy még XIX. században is a sűrű leves volt az uralkodó levesfajta. A leves sokszor az egyetlen fogás volt. Így több volt a levesben a tészta, mint a lé. Fő sűrítő anyag volt a száraz borsó lisztje. Tehát a levesek meglehetősen sűrűk, pempősek és kalóriadúsak voltak. Táborainkban is sűrűbb leveseket főzünk. A sűrűsítést ma főleg zöldséggel, gríz- és májgombóccal, vagy apróra vágott húsdarabkákkal végezzük.

Leveseket általában a ebédre főzzük. Este legföljebb igen tartalmaz sűrű levest (pl. gulyásleves lángossal) adunk.

Gazdag zöldségleves

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Vásárlási mennyiség |
|--|--------------------|---------------------|---------------------|
| Mélyhűtött zöldségkeverék (Suppengemüse) | 70 gramm | 3 500 gramm | 3,5 kg |
| Marhahúsleves-kocka | 10 literre | 20 kocka | 2x12 kockás csomag |
| Mélyhűtött csirkemáj | 15 gramm | 750 gramm | 1,0 kg |
| Majoránna | | 10 gramm | 1 dkg |
| Gríz | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Só, levesbe | 1 literbe 10 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Só, májgombócba | 1 kg-ba 20 gramm | 20 gramm | 2 dkg |
| Paprika, csemege | 1 literbe 5 gramm | 10 literbe 50 gramm | 5 dkg |
| Bors, májgombócba | 1 kg-ba 5 gramm | 5 gramm | 5 gramm |
| Napraforgóolaj | 10 literbe | 200 ml | 2 deciliter |

Elkészítés

Felteszünk egy nagyobb fazékban fedő alatt 10 liter vizet főni. Amikor forr, belemorzsoljuk a leveskockákat. Ekkor öntjük bele a 10 fajta zöldségből készített (sárgarépa, zöldborsó, kelbimbó, zellergyökér, petrezselyemgyökér, pórhagyma, petrezselyemlevél stb.) keveréket és hozzáadjuk a napraforgóolajat. Fűszerezzük. Felforraljuk, és 15 percig főzzük.

A csirkemájból kimérünk 75 dkg-ot, megdaráljuk és beleadjuk a grízt. A sóval, majoránnával és borssal összekeverjük, és félkemény pépet gyúrunk. Tojás nélkül sem fő szét. Hosszúnyelű kiskanállal szaggatjuk (kis galuskákat formálva) a forrásban lévő levesbe. Az osztás előtt egy órával legyen a leves készen, mert így jól összeérik. Kitűnő levesbetét.

Palócleves

A palócok valaha a birkatartás mesterei voltak, hiszen a birka bundáját, húsát és a tejéből készített túrot és sajtot jó áron tudták eladni. A híres „Liptói túró” felerészben juhtúróból és felerészben tehéntúróból készül.

A konyhai felhasználásra ma csak az egyévesnél nem idősebb birka, azaz a bárány húsa, kerül. Itt sajnos magyar bárányt (még) nem vásárolhatunk, s így újjeländi mélyhűtött bárányhúst veszünk. Gyönyörű zsírmentes és nincs birka-faggyú íze

A mélyhűtött zöldbabot (vajbabot) Magyarországon vásároljuk, és hűtőtáskában hozzuk ide.

Nagyszerű étel, amely nemesen egyszerű.

| Hozzávalók/ Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Vásárlási mennyiség |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| Báránycomb, kockára | 75 gramm | 3 750 gramm | 4,0 kg |
| Hagyma | 16 gramm | 800 gramm | 80 dkg |
| Fokhagyma | 1 gramm | 50 gramm | 5 dkg |
| Köménymag | | | 5 gramm |
| Csemegepaprika | 1 gramm | 50 gramm | 5 dkg |
| Babérlevél | | | 12 levél |
| Napraforgóolaj | 5 ml | 250 ml | 2,5 dl |
| Só | 2,6 gramm | 130 gramm | 13 dkg |
| Törött bors | | 10 gramm | 1 dkg |
| Mélyhűtött zöldbab, vajbab | 100 gramm | 5000 gramm | 5,0 kg |
| Tejföl | 30 ml | 1500 ml | 1,5 l |
| Liszt | 5 gramm | 250 gramm | 25 dkg |

Elkészítés

Az apróra vágott hagymát az olaj egy részében megfuttatjuk, megsózzuk a csemegepaprikával, elkeverjük, és azonnal felöntjük 1 liter vízzel. Ha zsírára sül, beletesszük a bárányhúst, megsózzuk, babérlevéllel, köménymaggal, borssal fűszerezzük és a bográcsban lefedve, puhára pároljuk. Mindig csak annyi vizet adjunk hozzá, hogy éppen csak ellepje. Mikor már csaknem puha, akkor hozzáadjuk a vajbabot. A lisztből és a maradék olajból rózsaszínű rántást készítünk, és a levest berántjuk. Ekkor adjuk hozzá a még szükséges vizet. Mivel minden gyermekre 2,5 dl levest számítunk, az össz mennyiség ne legyen több, mint 10-12 liter. Ha jól felforraltuk, akkor keverjük bele a tejfelt, amely a mennyiséget még szaporítja.

Gulyásleves

Eredetileg a gulyás a marhákat őrző pásztorok (gulyások) étele volt. Marhalábszáróból készült.

Mi, a rövidebb főzési idő miatt, a jobban kedvelt disznó kicsontozott lapockahúsából készítjük. A táborok előtt kiosztjuk a bevásárlási listát és figyeljük az üzletek reklám húsajánlatát. Azokat kérünk meg a húsvásárlásra, akiknek fagyasztója van. A nagy darabban megvásárolt húst feldarabolják és 1 kg-os adagokban, műanyag zacskóban, dobozban, lefagyasztják. Hűtőtáskában hozzák a táborba. Így jelentős anyagi megtakarítást érünk el, és nem kell a húst utólag kockázni.

A birkagulyást is hasonló módon főzzük. Itt is vigyázzunk, hogy a bárány 1 évesnél ne legyen idősebb. A hús mennyisége ebben az esetben kisebb lehet: 8 dkg/fejenként.

A gulyásleves ősi magyar étel és nemzeti eledeleink közé sorolhatjuk. Azon kívül ténylegesen egészséges, ha az alanti főzési módot alkalmazzuk. Feltétlenül a tápláló ételek közé tartozik. Ezért helyezzünk nagy súlyt a főzésére. Különösen a bográcsban/kondérban való főzés teszi a tábori gulyást utánozhatatlanná. Egy háziasszony fazékban ezt a minőséget el nem érheti.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Vásárlási mennyiség |
|----------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| Disznóhús, kis kocka | 100 gramm | 5 000 gramm | 5,0 kg |
| Krumpli, kockázva | 120 gramm | 6 000 gramm | 6,0 kg |
| Hagyma, apróra | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Fokhagyma | 1 gramm | 50 gramm | 5 dkg |
| Zellergyökér | 10 gramm | 500 gramm | 50 dkg |
| Petrezselyemgyökér | 10 gramm | 500 gramm | 50 dkg |
| Zöldpaprika | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Só | 3,2 gramm | 160 gramm | 16 dkg |
| Csemegepaprika | 2 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Köménymag | | | 5 gramm |

Elkészítés

A húst, a hagymát, a fokhagymát, a csemegepaprikát, a sót, a kis kockákra vágott petrezselyem- és zellergyökeret, köménymagot összevegyítjük, és annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. A hagymát nem futtatjuk meg zsírban! Erős tűzön főzzük.

A zöldpaprikát kis kockákra vágjuk.

Amikor a hús csaknem megfőtt, hozzáadjuk a kockára vágott krumplit és a zöldpaprikát is. Szükség esetén vízzel felönthetjük.

Az osztáshoz kenyeret is előkészítünk, mert a gulyásleves kenyérral (különösen friss kenyérral) igen jól összeillik.

A székelygulyás is a fenti recept szerint készül. Itt azonban a krumpli helyett 4 kg savanyú káposztát (kb. 6 doboz á 75 dkg) teszünk bele. Ez már előre párolt, s pár perc alatt elkészül. 1,5 liter tejföllel dúsítjuk.

Csirkeaprólék-leves

Az üzletek fagyasztóiban, nagy mennyiségben találunk 0,5 kg-os tálcákon, külön-külön csomagolva, csirke-zúzat, -szívet, csirke-, vagy pulyka-májat. Rendkívül olcsók. Kevés munkával kitűnő csirkeaprólék-levest készíthetünk ezekből. Így könnyen varázsolhatunk a gyermekeknek tápláló levest, amely ráadásul a magyar konyha kedvelt ételei, közé tartozik.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Vásárlási mennyiség |
|--------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| Csirkezúza, apróra | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Csirkeszív, apróra | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Csirkemáj, apróra | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Mélyhűtött zöldség | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Karalábé, kockázva | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Rizs | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Csemegepaprika | 2 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Napraforgóolaj | 5 ml | 250 ml | 2,5 dl |
| Só | 3,2 gramm | 160 gramm | 16 dkg |

Elkészítés

Az olajban megfuttatjuk a feldarabolt csirkeszíveket, a -zúzákat és a kockázott karalábét. Hozzákeverjük a csemegepaprikát, sót (12 dkg). Erős tűzön pirítjuk, aztán kevés vízzel felöntjük, és pároljuk.

Amikor félig megfőtt, belekeverjük a kockázott csirkemájat és később a mélyhűtött zöldségkeveréket is. Ne főzzük sokáig, mert a máj megkeményedik. Amikor kész, esetleg vízzel felöntjük.

A rizs készítése: hosszúszemű rizst veszünk, a kerek tejberizs könnyen elázik. Valamivel több, mint kétszerannyi vizet (4 liter) forralunk fel, a rizst és a sót (2 dkg) beletesszük. Elkeverjük és felforraljuk, s rövid fővés után a tűzről levesszük. Takarókkal, hálósákokkal a bográcsot bebugyoláljuk, és félóráig állni hagyjuk. A rizs gyönyörűen kipattogzik.

Az osztás előtt a rizst a levesbe belekeverjük.

Korhelyleves

A savanyított káposztával készült, viszonylag vékony leves, hűvösebb időben adható.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Vásárlási mennyiség |
|--------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| Gyulai, karikára | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Savanyú káposzta | 50 gramm | 2 500 gramm | 2,5 kg |
| Savanyú káposztalé | 20 ml | 1 000 ml | 1 liter |
| Hagyma, apróra | 20 gramm | 1 000 gramm | 1 kg |
| Liszt | 6 gramm | 300 gramm | 30 dkg |
| Bors | 0,5 gramm | 25 gramm | 2,5 dkg |
| Csemegepaprika | 3 gramm | 150 gramm | 15 dkg |
| Tészta, kockára | 20 gramm | 1 000 gramm | 1 kg |
| Napraforgóolaj | 60 ml | 300 ml | 3 dl |

Elkészítés

A liszttel és az olajjal sötét zsemleszínű rántást készítünk. Felöntjük vízzel és beleadjuk a karikára vágott gyulai kolbászt és az apróra vágott hagymát. Felforraljuk. A savanyú káposztát és a savanyú káposzta-levet (ha van) belekeverjük. Sózzuk és borsozzuk. Főzzük. Ez gyorsan megy, mert a káposzta már párolt. Ha nincs káposztalé, akkor beleadhatunk egy kevés borecetet (5 %-os) is.

Ha kész és nincs meg a 10-12 liter leves, akkor felöntjük vízzel. Amikor újra forr, beletesszük a kockatésztát, és addig főzzük, amíg tészta megpuhul. Tészta helyett tehetünk bele 1 kg szeletelt gombát, amelyet mélyhűtöten veszünk.

Nyári gyümölcsleves

Előfordulhat az is, hogy igen meleg idő szakad a táborra. Ennek mindig örülünk, de ez egy jó alkalom, hogy egy gyors hideg levest készítsünk. Az anyagokat könnyen megvásárolhatjuk.

Mivel édes levesről van szó, ezt cserkészeink mindig örömmel fogadják, különösen, ha gondoskodunk a leves lehűtéséről. Mivel a cserkészszakács leleményes a hűtést elérhetjük, ha a hűlő levesbe 10-15 pálcikás vízfagyit (eper-, citromízűt) teszünk. A pálcikákat természetesen osztás előtt kiszedjük. Persze hideg vizes tálban is hűthetjük.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Vásárlási mennyiség |
|-------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| Meggykonzerv+lé | 40 gramm | 2 000 gramm | 8 üveg |
| Ananászkonzerv+lé | 36 gramm | 1 800 gramm | 3 doboz |
| Banán, karikára | 40 gramm | 2 000 gramm | 2 kg |
| Cukor, kristály | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Fahéj, szegfűbors | | | egy-egy csipetnyi |
| Liszt | 5 gramm | 250 gramm | 25 dkg |
| Tejföl | 25 ml | 1 250 ml | 1,3 dl |

Elkészítés

A meggy- és ananászkonzerveket a levükkel együtt nagy lábasba öntjük. A banánt vékony karikákra vágjuk és hozzáadjuk. Kevés vizet öntünk hozzá és belekeverjük a kristálycukrot.

Fűszerezzük. Ha a gyümölcsök puhára főnek, azaz szétfőnek, felöntjük vízzel, hogy a szükséges 10-12 liter leves-mennyiség meg legyen.

A lisztet a tejföllel simára kikeverjük (legbiztosabb több adagban), és a levesbe öntjük. Felforraljuk, és utána hűtjük.

Levesbetétek

A leveseket gazdagíthatjuk zöldséggel, tésztával, rizzsel, stb. Ezeknek a készítése egyszerű. Vagy külön megfőzzük, mint a megfelelő köreteket és készre főzve a levesbe tesszük, vagy pedig egyszerűen a levesbe adjuk, és azzal főzzük (lásd a Gazdag zöldséglevest, 23. oldal). A grízgaluska, és a májgombóc készítését ugyanitt találjuk.



Húsételek

Bármennyire is helyes a fehérje-mennyiség csökkentése étkezésünkben, a gyermekek szervezete megköveteli a hús egészséges mértékű fogyasztását. Ezenkívül táboraink sajnos legtöbbször hűvös időben zajlanak le, amikor is erősebb táplálékra van szükség. Azt is említettük már, hogy a hússal készült friss ételek olcsóbbak, mint a hideg ételek. Mindezzel számoljunk, de a fehérje helyes méretezését tartsuk mindig szemünk előtt.

A pörkölt három készítési módja

Legfontosabb nemzeti ételünk a pörkölt. Már utaltunk arra, hogy ezzel bővebben kell foglalkozni. Mert kevesen tudják, hogy a pörkölt-készítésnek 3 változata van:

Pörkölt pásztor módra

A pásztorok könnyebben jutnak húshoz, mint a falu másfoglalkozású lakói. Járandóságuk a saját állatok tartása, a sebesült állatok (lábtörés stb.) húsának a felhasználása és persze a nyáj, a gulya, a konda természetes növekedéséből való részesedés (születések).

Idejük is van a főzéshez, s tüzelőanyagban sem szenvednek hiányt. Amivel takarékosan kell bánni a legelőn, az a víz. Ez a főtényező hozta létre a magyar konyha egyik remekét, a pásztor-pörköltet.

A bográcsba teszik a felvágott húskockákat, és víz hozzáadása nélkül, állandóan kavargatják, pörkölik. Amikor kiengedi saját levét, akkor sózzák, paprikázzák, s adják hozzá a hagymát, fokhagymát. Lassú tűznél éppen csak hogy bugyogtatják. Van idejük rá. Amikor a pörkölt zsírára főtt (tehát megpörköltödött), akkor kész az étel. Ez mártás annyira sűrű és tartalmaz, hogy csak mártogatni szabad. Fehér kenyérrrel, vagy zsemelével. Az osztrákok ezt „Saftgulasch”-nak nevezik. Persze ők legtöbbször nem így főzik, hanem mesterséges sűrítő anyaggal dúsítják.

Pörkölt háziasszony módra

Sajnos, ma ezt készítési módot tartják „magyar módnak”. Itt a hagymát a zsírban megfuttatják, paprikázzák, majd a hússal együtt pörkölik, és később a vizet beleadják. A hagyma üvegessé tételét azért tartják fontosnak, mert így könnyebben fő majd meg. Világos, hogy a hagyma pirításához szükséges zsiradék növeli a pörkölt zsírosságát. Ez tehát a modern, zsírban szegény étkezés szempontjából teljesen helytelen.

Az tény, hogy a paprika és egyéb fűszer íz- és illatanyagainak a lekötéséhez zsiradék szükséges, de teljesen felesleges pótlólagosan zsírt bele tenni. A húсок szöveteiben ugyanis igen sok - szemmel nem látható - zsiradék van, amely teljesen elegendő a fenti feladathoz. Ezenkívül még disznóhúst is több mint 1 óra hosszáig kell főzni, hogy megpuhuljon. Ez az időtartam pedig teljesen elegendő a hagyma szétfőzéséhez!

Pörkölt gazda módra

A nagy mezei munka (kapálás, aratás, krumpli szedés, répaegyelés stb.) végzésekor, a család kivitte a pörköltöz valókat, és mindent egyszerre a bográcsba tett. A vízmennyiség is belekerült (kiló húsonként 1 liter) és erős tüzet, raktak alája. Elementek dolgozni és a bográcsot magára hagyták. Csak időnként szaladtak oda, megmozgatták a bográcsot, és a tüzet megigazították. Legkésőbb 1,5 óra alatt a pörkölt elkészült, s éppen a szükséges mártás-mennyiséggel.

A mai vizezesebb húsonkál persze nem adhatunk kiló húsonként 1 liter vizet. Így inkább csak

annyit tegyünk hozzá, hogy bőven ellepje. Ha később még adnunk kell hozzá folyadékot (bort, vagy vizet), akkor azt csak cseppenként adjuk. A nagy mennyiségű hideg folyadék összerántja a hússzöveteket, és aztán már hiába főzzük, nem puhul tovább.

Minden esetre ez a legegészségesebb pörköltfőzési mód. Ezt csináljuk és ajánljuk minden cserkész-szakácsnak. És csodálatos módon, így is eléggé zsíros a pörkölt!

Hozzávalók

| Étel | Adag 1 főre | Adag 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|----------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Disznóhús, kockára | 125 gramm | 6 250 gramm | 6,25 kg |
| Hagyma | 25 gramm | 1 250 gramm | 1,25 kg |
| Fokhagyma | 1 gramm | 50 gramm | 5 dkg |
| Csemegepaprika | 5 gramm | 250 gramm | 25 dkg |
| Só a húshoz | 2,5 gramm | 112 gramm | 12,5 dkg |
| Vörös asztali bor | 10 ml | 500 ml | 0,5 l |
| Zöldpaprika, kockára | 20 gramm | 1 000 gramm | 1 kg |
| Csemege Piros Arany | | | 1 tubus |

Elkészítés

A húst, a hagymát, fokhagymát, sót és a csemegepaprika felét (12,5 dkg=6 és fél púpozott evőkanál), a Piros Aranyat (paprikapép), annyi vízben feltesszük, hogy bőven ellepje a keveréket. Fedő alatt forraljuk fel. Ha az egész felülete forr, akkor fedő nélkül főzzük tovább. Időként nagy fakanállal megkeverjük.

A zöldpaprikát ereitől megtisztítjuk és 15x15 mm-es kockákra, vágjuk. Amikor a pörkölt csaknem megfőtt, hozzáadjuk a zöldpaprikát. Szükség esetén a felöntjük vízzel. Kb. 10 perccel a főzés befejezése előtt beleadjuk a csemegepaprika második felét. Ez lesz a sűrítőanyag, s a paprikaszemcsék megduzzadásához pontosan 10 perc kell. A végén öntjük bele a fél liter vörösbort. Ezután nem főzzük.

Vannak, akik liszttel sűrítenek, de itt vigyázni kell csomósodásra. Az ízetlen és szagtalan ipari sűrítőanyag (Mondamin) nem csomósodik, és így táborban is lehet segítő eszköz. De ne a barna, hanem a világos fajtát vegyük, ha a pörkölt leve nem elég sűrű.

A különböző pörköltök sajátosságai

Minden pörköltet a fenti módon készíthetjük, de jó, ha csülköt, ritka csontot, füstölt bőrkét főzünk bele. Így a mártás a kioldott keményítő miatt ragadékonny lesz. Ha két ujjunk közé egy mártás-cseppet veszünk, és ujjainkat egymástól eltávolítjuk, látjuk, érezzük a vékony szálacskákat. Persze a főzés végén a csontokat, bőroket kivesszük.

Egyéb tényeket is vegyünk figyelembe:

- A marhapörkölt kemény húsból készül. Ezért főzési ideje több mint másfél óra.
- A báránypörköltet az oldalborda csontjaival együtt főzzük. A tárkony jól illik hozzá.
- A csirkepörköltet csak azután öntjük fel vízzel, miután a darabok tényleg megpörköltöttek. A megpörköltött bőr- és húsdarabokon a pirult felületek a víz hozzáadása után feloldódnak és kitűnő ízt adnak. Ehhez jól illik a majoránna.

- A borjúpörkölt gyenge húsból készül, s gyorsan fő és kevés víz kell hozzá.
- A májpörkölt (sertés-, csirke-, pulyka-, és marhamáj) igen gyorsan kész. Nem szabad sokáig főzni, mert a máj egy bizonyos idő után keményedik, rágós lesz. A majoránna igen jól „feldobja“.

Budai villásgulyás

A pörköltkészítésnek egy különleges fajtája. A gazda módra elkészített pörköltbe, röviddel készre főzése előtt, - akkor, amikor a zöldpaprikát és csemegepaprika második részét - tesszük be - ugyanannyi hasábra vágott krumplit adunk hozzá, mint a hús mennyisége. Lassú tűznél felforraljuk, és puhára főzzük. Ne készítsük újkrumplival, hanem régivel. Sokkal jobb ételt kapunk, ha a krumpli kásás és kissé szétfő. Ez a fajtától függ és a csomagoláson ezt fel is, tüntetik.

Mivel a krumpli a pörkölt lében fő meg, felveszi annak minden ízét és zamatát. Nagyszerű étel és kiválóan illik a tábori konyha étlapjára. Tehát egytálétel lesz, amit sűrűsége miatt villával fogyaszthatunk. Innen a neve.

Ha a hús mennyisége 10 kg-nál nagyobb, akkor ajánlatos a krumplit külön főzni - mert könnyen lekozmul - és aztán leszűrve a pörköltbe keverni. Persze ekkor a tömény íz nem érhető el teljes mértékben.

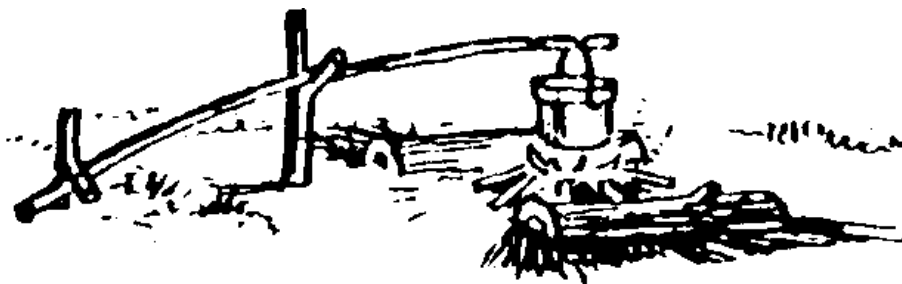
Székelygulyás

A gazda módon elkészített pörköltbe savanyú káposztát keverünk. Minden kiló húshoz egy konzervdobozt (kb. 70 dkg) számítunk. Mivel ez már párolt, gyorsan megpuhul. Tejfeles habarással dúsítjuk, és egyszer felforraljuk. Nagyon laktató étel. A táborokban főleg hűvös időjárás esetén főzzük.

A tejfeles húsok (paprikások)

A tejfeles húsok szeletekre vágott húsból készülnek. Szeletenként kb.70-80 grammot veszünk. A tejfölös habarás igen jól aláhúzza a húsfajta sajátos ízét, kissé savanykás, sűríti a mártást és laktató. Mivel savanykás, édes befőtt (kompót) illik a legjobban hozzá.

A tejfeles húsok - a paprikások - a magyar konyha gyöngyszemei.



Felsál vadasan palóc módra

A nógrádmegyei Szécsényben édesanyám, aki rendszeresen sültött tortákat lakodalmakra és eljegyzésekre, így készítette a marhafelsált:

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|-------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Marhafelsál, szeletek | 150 gramm | 7 500 gramm | 7,5 kg |
| Hagyma, apróra | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Zöldpaprika | 20 gramm | 1 000 gramm | 1 kg |
| Zellergyökér, sárgarépa | 20 gramm | 1 000 gramm | 1 kg |
| Napraforgóolaj | 10 ml | 500 ml | 0,5 l |
| Bors, | 1,2 gramm | 60 gramm | 6 dkg |
| Szefűbors, | | 14 szem | 14 szem |
| Babérlevél | | 7 levél | 7 levél |
| Csemegepaprika | 6 gramm | 300 gramm | 30 dkg |
| Só | 3 gramm | 150 gramm | 15 dkg |
| Tejfel | | 1 500 ml | 1,5 l |
| Liszt | | | 15 dkg |

Elkészítés

A 7-8 dekás felsálszeleteket kicsit kiverjük, és az apró kockákra vágott hagymával, a kockázott zellergyökérrel és sárgarépával a zsírban kissé megpirítjuk. A csemegepaprika felét, a sót, a szefűborsot, a borsot, és a babérleveleket hozzáadjuk, s felöntjük vízzel, úgy hogy bőven ellepje.

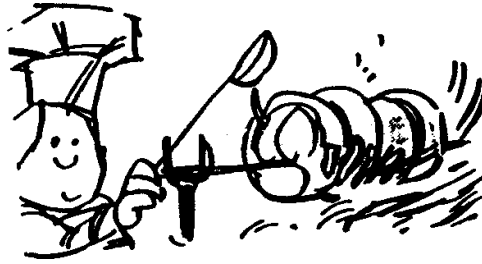
Amikor már a hús csaknem puha, beletesszük a kockázott zöldpaprikát és a csemegepaprika második felét. Ha van száraz vörösborsunk, akkor 3-4 dl-t keverhetünk bele. A lisztet a tejfőllel simára kikeverjük, beleadjuk, és egyszer felforraljuk.

Amint látjuk, itt a háziasszony pörkölt készítési módját vettük alapul. Itt a pótlólagos zsiradék, mivel ezek a szeletek rendszerint zsírtalanok, szükséges. A pirított zöldség meg igen jó ízt ad.

Más tejeles húsok és vadak

Ezzel a recepttel disznószeleteket, pulykaszeleteket, borjúszeleteket is készíthetünk tejelesen. Ez nem vonatkozik a tejeles csirkére, ahol a fő fűszer a majoránna.

Mivel a mélyhűtés a hús rostjait lazítja, a gyorsfagyasztott vadakat nem szükséges pácolni. A legjobb tapasztalatokat szereztünk ezen a téren is. A fenti recepttel főztünk mezei nyulat, őzet, rénszarvast, sőt még afrikai antilopot is. A vadhús igen drága, de ezt, a kis luxust megengedhetjük néha magunknak, ha ez a tábor témáját segíti. Pl. látogatás északi rokonainknál (rénszarvas).



Sült húsok

Borsos szelet Kornélbá módra

Mint már említettem, cserkészeink igen szeretik a sült húsokat. Azonban sok esetben pecsenyének olajban/zsírban kisütve, zsírosnak találják. Az alábbi, általam kifejlesztett, borsos szelet mindezt elkerüli és minden esetben táborunk egyik étkezési fénypontja:

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|-------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Disznószelet (8-10 dkg) | 200 gramm | 10 000 gramm | 10 kg |
| Fokhagyma | 3 gramm | 150 gramm | 15 dkg |
| Jóbors (feketebors) | 1 gramm | 50 gramm | 5 dkg |
| Só, a húshoz | 4 gramm | 200 gramm | 20 dkg |
| Só, a krumplihoz | 2 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Krumpli (hasábra) | 200 gramm | 10 000 gramm | 10 kg |
| Savanyú uborka | 2 darab | 100 darab | 5 kg (tisztasúly) |
| Napraforgóolaj | 10 ml | 500 ml | 0,5 l |

Elkészítés

A bográcsba (legjobb a vasbogrács) öntjük az olajat. Belerakjuk rétegesen a hússzeleteket. Eleinte a nagy fakanállal is igazgathatjuk (alulról felhozzuk a már kissé fehéredő szeleteket. Lassú tűznél főzzük. Amikor saját levét kiadta, akkor sózzuk, borsozzuk és a szétnyomott fokhagymát beletesszük. Vízet nem öntünk rá, állandóan mozgatjuk.

Amikor zsírára sül (átlátszó lesz a kevés folyadék), akkor a hús szeleteket egy nagy tálba kiszedjük. Érdekes módon az addig félig fehér szeletek percek alatt megbarnulnak. Mint a zsírban sült pecsenyék úgy néznek ki.

A hasábra vágott krumplit egy külön fazékban feltesszük. Megsózzuk, és bő vízben főzzük. Amikor megpuhul, a főzővizet leöntjük. A krumplit a bográcsba öntjük és óvatosan, hogy a krumpli hasábok ne törjenek meg túlságosan, megkeverjük.

A krumpli felszedi a sós, borsos, fokhagymás húslevet/zsivadékot. Csodálatos íze van. Osztásnál a krumplit adjuk először, majd ráteszünk a kiscserkészeknek egy-egy, a nagyobbaknak két-két szeletet. Így a repetára is marad.

Ehhez legjobban illik a savanyú uborka, vagy a vegyes csalamádé.

Temesvári sertésborda zöldbabbal

A délvidéki magyar konyha egyik kiváló étele.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Disznó nyakkaraj | 1 db (kb.15 dkg) | 7 500 gramm | 50db = 7,5 kg |
| Disznózsír | 15 gramm | 750 gramm | 75 dkg |
| Füstölt szalonna | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Hagyma, metélve | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Zöldpaprika, kockára | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Paradicsom, szeletelve | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Zöldbab, vajbab | 125 gramm | 6 250 gramm | 6,2 kg |
| Só | 3 gramm | 150 gramm | 15 dkg |
| Csemegepaprika | 3 gramm | 150 gramm | 15 dkg |
| Liszt | 5 gramm | 250 gramm | 25 dkg |
| Tejfel | 30 ml | 1 500 ml | 1,5 l |

Elkészítés

A hosszúkás nyakkarajokat kissé kiverjük és lisztbe mártva, forró zsírban mindkét oldalát világosra sütjük. A szeleteket kivesszük, és a megmaradt zsírban kissé megpirítjuk a metélt hagymát és a csíkokra vágott füstölt szalonnát. Meghintjük a csemegepaprikával és belekeverjük a fagyasztott gyenge vajbabet, és a kockázott zöldpaprikát. Megsózzuk, és a tetejére helyezük a karaj-szeleteket, vizet öntünk alája, és csendesesen pároljuk.

Amikor a zöldbab puhulni kezd, hozzátesszük a paradicsomszeleteket. Ha a hús teljesen puha és zsírjára sült, a liszttel fokozatosan beszórjuk, és a tejföllel felöntjük. Szükség esetén még vizet öntünk alája, és egyet forraljuk.

Sült kacsá krumplival

A táborban természetesen nincs sütő. Ezért a kacsát daraboljuk és a saját zsírjában, sütjük.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|--------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Kacsa (kb. 8 kg) | 160 gramm | 8 000 gramm | 8,0 kg (4 db) |
| Só (hús, krumplic) | 4,8 gramm | 240 gramm | 24 dkg |
| Bors | 1 gramm | 50 gramm | 5 dkg |
| Napraforgóolaj | 10 ml | 500 ml | 0,5 l |
| Petrezselyem | 1 gramm | 50 gramm | 5 dkg |

Elkészítés

A kacsákat feldaraboljuk. A zsíros bőrdarabokat tepertőnek felvágjuk. A zúzat, a szárnyvégeket, a nyakat kivesszük, és ezekből levest készíthetünk. A májat felvágjuk és a kacsadarabokat besózzuk.

A nagy serpenyőbe öntjük az olajat, beletesszük a kacsadarabokat. s a tepertőnek valót, és többször forgatva mindkét oldalon pirosra, sütjük. Közben a zsír kisül a kacsából. A végén beletesszük a májat is, és azt is gyorsan átsütjük. A kész sülteket, és a májat kivesszük. A felesleges zsírt leöntjük. A sült húsdarabokat kicsontozzuk és 2 x 3 cm-es kockákra vágjuk. Visszatesszük a nagy serpenyőbe a tepertő mellé.

A hasábra vágott burgonyát megfőzzük, leszűrjük. A serpenyőbe tesszük, és a hússal, májjal együtt, óvatosan átkeverjük. A lángot meggyújtjuk alatta, és kicsit átsütjük. A krumpli gőze a serpenyő aljáról feloldja a pörzsanyagokat.

Csodálatos ételt kapunk, amelyhez savanyú uborka, vagy csalamádé illik a legjobban, de káposztasaláta, vagy fejes saláta is adható.

Brassói aprópecsenye

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|---------------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|
| Disznófelsál | 160 gramm | 8 000 gramm | 8,0 kg |
| Füstölt szalonna | 25 gramm | 1 250 gramm | 1,25 kg |
| Hagyma | 5 gramm | 250 gramm | 25 dkg |
| Fokhagyma | 1 gramm | 50 gramm | 5 dkg |
| Paradicsompüré | 3 gramm | 150 gramm | 15 dkg |
| Krumpli hasábra | 150 gramm | 7 500 gramm | 7,5 kg |
| Napraforgóolaj | 20 ml | 1 000 ml | 1,0 l |
| Petrezselyemzöld | 2 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Metélőhagyma | 2 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Só | 4,6 gramm | 230 gramm | 23 dkg |
| Szurokfű= vadmajoránna | 0,5 gramm | 25 gramm | 2,5 dkg |
| Jóbors | 1 gramm | 50 gramm | 5,0 dkg |
| Leveskocka | | 1,5 l csontlé helyett | 3 kocka |

Elkészítés

A füstölt szalonnát vékony metéltre vágjuk, bográcsba téve félig megpirítjuk. Hozzáadjuk a finomra vágott hagymát és az összezúzott fokhagymát. Amikor a hagyma megpirult, hozzáadjuk a ceruza vastagságúra vágott disznófelsált (16 dkg fejenként), sózzuk, borsozzuk, szurokfűvel ízesítjük és gyors tűzön, állandó keverés mellett pirítjuk.

Amikor a hús puhulni kezd, hozzáadjuk a paradicsompürét, s ezzel jól összekeverjük. A leveskockákból készített 1,5 liter lével felengedjük, és tovább pároljuk (kevés mártása kell, hogy legyen).

A hasábra vágott krumplit sós vízben (7 dkg) megfőzzük. (Eredetileg héjában kellene megfőzni a krumplit, meghámozni, és szeletelni. De ez túl sok munkát adna a tábori szakácsoknak). A főtt krumpli szeleteket az olajjal együtt egy nagy serpenyőbe tesszük, és ropogósra sütjük. Aztán zsírájától leszűrjük, a borssal, s a petrezselyemmel összekeverjük.

A krumplit a brassói pecsenyével lazán egybeforgatjuk és az apróra vágott metélőhagymával, díszítjük. Kitűnő, kiadós étel.

Mirelite-hamburger reggeli sültként

A budapesti Mirelite-gyár fagyasztott hamburgerre kitűnően ízesített. Rendszeresen kapjuk a terméket ajándékba. Reggelire szoktuk kisütni egy nagy serpenyőben, forró zsírban. Egy-egy szeletet teszünk a kenyérre. Persze a kisebbek csak fél szeletet kapnak.

Bundázott sült húsok

A bundázott sült húsok igen közkedveltek. Bár többletmunkát jelent a készítésük, szívesen vállaljuk a munkát. A bunda a húsadagot kb. 25-30 százalékkal megnöveli, a hús levét és ízeit felveszi és a barnulás következtében jóízű porzsanyagok keletkeznek.

Igen sok változatot sorolhatnánk fel. Pl. Bundázott disznómáj, rántott sertésszelet, bécsi szelet (borjúhúsból), bundázott gombafejek (fagyasztva sütésre készen kapható), rántott tengeri hal (ez is kapható bundázva), halrudacsok, stb.

Itt elég, ha 2 készítményt mutatunk be:

Petrezselymes rántott csirkecomb

Ez a készítmény azért is érdekes, mert a bunda és a csirke bőre egybeforr, s a gyermekek - akik közül sokan, pl. a pörköltben, fanyalogva félretolják a csirkebőrt - ezt szívesen eszik.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Csirkecomb | 170 gramm (1 comb) | 8 300 gramm (50 db) | 8,3 kg |
| Liszt | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Zsemlemorzsa | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Tojás | | 15 db | 15 db |
| Petrezselyemzöld | 2 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Napraforgóolaj | 50 ml | 3 000 ml | 3,0 l |
| Krumplipüré-por | 1 adag (kb. 150 gramm) | 50 adag (7 500 gramm) | 6 doboz à 9 adag |
| Víz | 190 ml | 9 500 ml | 9,5 l |
| Tej | 95 ml | 4 750 ml | 4,75 l |
| Vaj | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Só | 8 gramm | 400 gramm | 40 dkg |

Elkészítés

A fagyasztott csirkecombokat felengedés után kettévágjuk. Így mindenkinek jut egy felső és egy alsócomb. A darabokat sózzuk. 3 műanyag edénybe külön-külön tesszük a lisztet, a felvert tojásokat (esetleg bővíthetjük sűrített tejjel - könnyebbe pirulnak a húsdarabok), és a zsemlemorzsát. Először a lisztben forgatjuk meg (persze a felesleges lisztet leverjük) kézzel, majd két villával megmártjuk a tojásban, és a zsemlemorzsába tesszük. Ebben is kézzel hengergetjük, és simára ütögetjük.

A forró zsírban óvatosan kisütjük, de vigyázzunk arra, hogy egyrészt a felsőcombnál, a csontvégek jól átsüljenek, másrészt ne száradjon ki a belsejük.

A krumplihabhoz (püré) felforraljuk a 9,5 l vizet, s ekkor lehúzzuk a tűzről. Beleöntünk 4,75 liter hideg tejet, beleadunk 18 dkg sót, és belekeverjük a püréport. Rögtön belekeverjük a darabokra vágott vaját is. Nagy habverővel gyengéden átkeverjük. Pár percig állni hagyjuk. Nem szabad újra felforralni, vagy a habverővel verni! A jó háziasszony sem készít jobb krumplipürét.

Az apróra vágott, fagyasztott petrezselymet egy külön edényben liszttel megszórjuk és kis sült zsírban megpirítjuk, és a krumplipürére szórjuk.

Először adjuk a krumplipürét az osztásnál, s tetejére tesszük a rántott húst. Kiscserkészek alsó combot kapnak, a nagyobbak alsót és felsőt. Így marad repetára is elég.

Bundázott Mirelite-hamburger

A fokhagymás, borsozott, paprikás darált hússzelet kiválóan alkalmas a bundázásra is.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Mirelite-hamburger | 1 db (100 gramm) | 50 db (5 000 gramm) | 5,0 kg |
| Liszt | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Zsemlemorzsa | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Tojás | | | 10 db |
| Só | 1,5 gramm | 75 gramm | 7,5 dkg |
| Krumpli, hasábra | 150 gramm | 7 500 gramm | 7,5 kg |
| Napraforgóolaj | 40 ml | 2 000 ml | 2,0 l |

Elkészítés

A fűszerezett magyar hamburgert átlósan kettévágjuk. 100 db. nagy cseppforma félszeletet kapunk. Az előbb leírt módon először lisztben forgatjuk meg, leverjük. Majd a tojásban, és lecsurgatjuk. Aztán zsemlemorzzában, és simára veregetjük.

A forró olajban mindkét oldalról világos barnára sütjük. A serpenyőből a húsokat kiszedjük. A felesleges zsírt leöntjük.

A hasábra vágott krumplit sózzuk (7,5 dkg) és bő vízben megfőzzük. Leszűrjük, és a serpenyőbe tesszük. Abban pár percig állni hagyjuk, hogy a lesült pörzsanyagok feloldódjanak. Óvatosan átkeverjük, esetleg kis lángon átsütjük.

Először a zsíros krumplit osztjuk, és a tetejére tesszük a bundázott szeletet. Kiscserkészek egy-egy szeletet kapnak, az idősebbek 2-2-öt. Igen finom, és főleg gyorsan készülő étel.

Kipróbáltuk a német gyorsfagyasztott hamburgert is. Ezzel is lehetünk sikeresek, ha a szeleteket a bundázás előtt kicsit megsózzuk és borsozzuk.

Rizsköretet is készíthetünk hozzá. Ennek leírását a „Bácskai rizses lerakott”-nál a 19. oldalon találjuk meg.

Cserkész disznótoros

Amikor korai, hűvösebb, időpontra esett pünkösdi táborunk, egy-egy disznótoros is belekerült az étlapba. Ez disznószeletből állt, amelyet kivertünk, vékony fokhagymacsíkokkal megtűzdeltünk, lisztbe forgattunk és forró olajban sütöttünk (natúr-szelet). Emellett paprikás, fokhagymás kolbászt is készítettünk, amelyet hasonlóan sütöttünk.

Ezek készítése közismert, s így a recept-leírásától eltekintünk. Mivel májas hurkát is tálaltunk, s ennek a készítése a szokásos magyar receptektől eltér, ezt most közöljük:

A májas hurka újszerűen:

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|-------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Csirkemáj | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Disznóhasaalja | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Rizs, hosszúszemű | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Hagyma | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Jóbors | 1,5 gramm | 60 gramm | 6,0 dkg |
| Majoránna | 1,5 gramm | 60 gramm | 6,0 dkg |
| Só | 3 gramm | 150 gramm | 15,0 dkg |
| Napraforgóolaj | 20 ml | 1 000 ml | 1,0 l |
| Disznó vékonybél | 140 mm | 7 000 mm | 7 méter |

Elkészítés

A hagyma felét apróra vágjuk, és kevés olajban megfuttatjuk. A disznóhasaalját kockázzuk, és beletesszük. 4 dkg sóval, a majoránnával, és 2 dkg jóborsal fűszerezzük. Ugyanígy főzzük meg a májat is. Azért veszünk csirkemájat, mert itt Németországban nem keverik bele a szívet, s nem olyan keserű, mint a disznó-, vagy marhamáj, és igen olcsó.

A készre főzött húst és májat (a benne lévő hagymával együtt) nagylyukú (8 mm-es) darálón megdaráljuk, s a hús- és májlevet beledolgozzuk.

A hosszúszemű rizst (nem fő szét) úrtartalma szerint 2-szer annyi vízben (pontosabban: 1 kg rizshez 1,8 l víz) megsózva (2 dkg) felforraljuk, kicsit főzzük, majd a fazekat pokrócba, hálósákba bugyoláljuk. 1/2 óra után kész a rizs. Majdnem 4 kg étkezési súlyt kapunk.

Mindhárom anyagot összekeverjük, esetleg utána sózzuk, borsozzuk, majoránnázzuk. Az összsúly kb. 8 kg. Kézi töltőgéppel vékonybélbe töltjük, s a hurkavégeket zsineggel elköttjük. Az egyenletes adagolás, a vékonybéllel készített hurkával, könnyebben megy. Forró vízben abáljuk (10-15 perc), és a lehűlés után fagyasztjuk. A táborban forró zsírban, olajban serpenyőben sütjük.

A cserkész disznótoros osztásánál mindenki kap egy-egy darab sültkolbászt (kb. 6-8 dkg.) hurkát (kb.13-15 dkg) és fokhagymás sültet (5-6 dkg). A sültzsírban megforgatott, hasábra vágott főtt krumplic illik legjobban hozzá.

Ma már egész évben kapható az üzletekben a sós-kapros uborka, amely ízben azonos a magyarországi kovászos uborkával. Ez nagyszerűen kiegészíti a cserkész-disznótorost.

Halételek

A halételeknél egy komoly problémával állunk szemben. A halkészítmények egészségesek, és a magyar konyhában igen kedveltek. Másrészt az édesvízi halak szálkásak, s ezt a gyermekek nem szeretik, elutasítják.

Ezért tengeri halakat készítünk, amelyek csaknem teljesen szálkamentesek. Különösen a bundázott sült halakat eszik szívesen cserkészzeink.

Sült halak

A bundázott halakat két csoportra oszthatjuk. Az első csoportban találjuk az iparilag előre bundázott, sütésre kész halrudacsákat, és szeleteket. Ezeket fagyasztottan vesszük és felolvasztás nélkül, forró olajban sütjük.

A második csoportban találhatók a fagyasztott tömbökből kifűrészelt halhasábok, és a természetes formájukban lefagyasztott szeletek. Ezeket úgy bundázzuk, ahogyan a bundázott húsonál leírtuk (bundázott csirkecomb, 35. oldal és bundázott hamburger, 36. oldal).

Bajai halászlé cserkészmódra

Nemzeti eledelünk a halászlé. A fenti megfontolások alapján ezt is tengeri halakból főzzük. Évekig kísérleteztünk készítésével, de sikertelenül. Pár éve felfedeztük a Magyarországon gyártott halászlékockákat. A két nagy vetélytárs, Maggi és Knorr, egymással versenyezve készíti. Mi a Knorr-kockákat kedveljük. Így készítjük:

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|----------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Grönlandi lazac | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Déltengeri csuka | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Tengeri vörös sügér | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Tengeri tőkehal | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Hagyma, apróra | | | |
| Só | 3 gramm | 150 gramm | 15 dkg |
| Napraforgóolaj | 3 ml | 150 ml | 1,5 dl |
| Zöldpaprika, hasábra | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Knorr-halászlékocka | | 15 kocka | 15 kocka |
| Csemegepaprika | 5,6 gramm | 280 gramm | 28 dkg |
| Darált erős paprika | | 10 gramm | 1,0 dkg |
| Vékony-tészta | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |

Elkészítés

Az apróra kockázott hagymát az olajban megfuttatjuk, vízzel felöntjük, felforraljuk és a forrásban lévő vízbe, belemorzsoljuk a halászlé-kockákat. Sózzuk, a csemegepaprika felét, és az erős macskapöcs-paprikát (chili) beleadjuk, és puhára főzzük. Az erős paprikával legyünk óvatosak, mert a csípősségnek csak a legenyhébb árnyalata viselhető el a gyermekek számára.

Amikor a hagyma csaknem szétfőtt, beletesszük a kis halszeleteket (5 dkg darabonként), felöntjük vízzel, éppen hogy ellepje. Amikor az egész felülete bugyog, fedő nélkül, lassú tűzön, 30 percig főzzük. 10 perccel a befejezés előtt beletesszük a csemegepaprika másik felét. Ez adja meg a lé sűrűségét. Ekkor tesszük be a kis lapokra vágott zöldpaprikát is, hogy kissé megpárolódjon. Még finomabb lesz, ha 0,5 liter fehér bort öntünk hozzá.

A vékony száraztésztát kifőzzük, picit olajozzuk.

Az osztásnál kevés tésztát szedünk a csajka aljára, rátesszük a 2-3 kis halszeletet, és a szedőkanállal ráadunk annyi levet, hogy éppen sűrű halászlé kerekedjen ki belőle.



Tészták

Főtt tészták

Korábban, még az orvosok is, a tésztafogyasztás ellen hadakoztak. A szénhidrátok szerepét ma már kedvezőbben ítélik meg. A magyar konyha - az olaszhoz hasonlóan - kedveli a tésztát.

A tészta könnyen fő, sokoldalúan gazdagíthatjuk, dúsíthatjuk. Akár az édes mákos-, diós tészta, vagy a sós tojásos-, túrós-, és káposztátészta, mind könnyen előállítható.

A kalkulációt bemutatandó, itt csak néhány példára szorítkozunk.

Tojásos tészta

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|--------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Száraztészta, csík | 80 gramm | 4 000 gramm | 4,0 kg |
| Tojás | 1 db | 50 db | 50 db |
| Só | 2 gramm | 100 gramm | 10,0 dkg |
| Napraforgóolaj | 30 ml | 1 500 ml | 1,5 l |

Elkészítés

A tésztát a felforralt vízbe adjuk és keverjük. Beletesszük a sót (kb. 5 dkg), és 2 dl olajat öntünk rá. Ha kész, nagy szűrővel leszűrjük, és egy jókora tálba szedjük. Kb. 6 dl olajjal megkeverjük.

A felvert tojásokat a maradék olajban (kb. 7 dl) rántottának megsütjük. Vigyázzunk, hogy lecskes maradjon. Villával apró darabokra nyomjuk.

A rántottát a tésztával elvegyítjük, és osztjuk.

Mákos guba

Igen kedvelt étel. Palócföldön főleg karácsony böjtjén, gombás káposztalevessel együtt, eszik.

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|------------------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Liszt | 125 gramm | 6250 gramm | 6,25 kg |
| Szárazélesztő, tasak | | 12 tasak | 12 tasak |
| Vaj, a tésztába a kifőtt gubára | 12,5 gramm 10 gramm | 650 gramm 500 gramm | 1,15 kg |
| Tej | 75 ml | 3 750 ml | 3,75 l |
| Só | 0,6 gramm | 30 gramm | 3,0 dkg |
| Tojás | | 13 db | 13 db |
| Mák, darálva | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Cukor, a tésztába a mákba | 10 gramm 20 gramm | 500 gramm 1 000 gramm | 1,5 kg |
| Méz | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |

Elkészítés

A tészta elkészítése 1-2 nappal a tábor előtt otthon:

A lisztbe belemorzsoljuk a vajat (65 dkg), belekeverjük a szárazélesztőt (nem kell megfuttatni!), a sót, és a tojásokat. A tej fokozatos hozzáadásával a tésztát hólyagosra dolgozzuk. Amikor a keverőedény faláról elválík, cipókat formálunk és tetejét meglisztezve meleg helyen 1 óráig, kelesztjük. Ujjnyi vastagra kisodorjuk és a meglisztezett tepsire kígyóvonalban, rárajuk. Rózsaszínűre sütjük.

A mákos guba megfőzése a táborban:

A tészta-rudakat éles késsel 1,5 cm-es hengerekre vágjuk. Egy 10 literes fazékban vizet forralunk. Amikor a víz jól forr, a tésztadarabokat egy nagy szűrőbe tesszük és egy ugyancsak 10 literes fazék fölé tartva, leforrázzuk. Ezzel a felfogott forró vízzel, most az első fazék fölé téve a szűrőben lévő gubát, másodszer is forrázzuk. A forrosított vajban megforgatjuk. Ezt minden adagnál megismételjük. A darált mákba szánt cukrot elkeverjük a mákkal, és a gubával óvatosan elvegyítjük.

A mézet ugyanannyi vízzel langyosra feloldjuk. Az osztásnál kis szedőkanállal minden adagra öntünk.

Ha különösen finom gubát akarunk készíteni, akkor víz helyett tejjel forrázzuk le.



Juhtúrós, tepertős, tejeles krumplihaluska

A palócok nemzeti eledele. Készítése ma egyszerű, miután a nyers krumpli reszeléséhez ügyes kis gépet találtunk. Rendkívül közkedvelt, s alig tudunk belőle eleget főzni. A palóc krumplihaluskát mond, de ma Magyarországon érthetetlen módon csak szlovák nevén „sztrapacska“ emlegetik.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|-------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Krumpli, reszelve | 100 gramm | 5 000 gramm | 5.0 kg |
| Liszt | 80 gramm | 4 000 gramm | 4,0 kg |
| Só | 1 gramm | 40 gramm | 4,0 dkg |
| Juhtúró | 30 gramm | 1 500 gramm | 1,5 kg |
| Füstölt szalonna | 25 gramm | 1 250 gramm | 1,25 kg |
| Tejfel | 30 ml | 1 500 ml | 1,5 l |
| Napraforgóolaj | 15 ml | 750 ml | 7,5 dl |

Elkészítés

A füstölt szalonnát kis kockákra vágjuk, és barnára kisütjük. Leszűrjük.

A krumplit meghámozzuk és a kézidaráló-szerű ksigépen, megreszeljük. Persze kézi-reszelőn is reszelhetjük. Újkrumplit lehetőleg ne használjunk, mert az túl vizes.

A reszelt krumpliból keverjük a sót és a lisztet. Olyan sűrűre keverjük, hogy a fakanál a tészta közepébe állítva, csak igen lassan dőljön el. Nem kell hozzá tojás. A tészta keményebb legyen, mint a galuskatészta (nokedli).

Ilyen mennyiségnél 2 fazékban forralunk sózott vizet, és galuskaszaggatókkal kiszaggatjuk a tésztát. Négyen szaggatjuk. Minden vetetet azonnal kiszedünk, mert különben elázik. Egy nagy tálba tesszük és a tepertő egy részével, összekeverjük.

Miután az összes tésztát a fenti módon kiszaggattuk, a haluskát összekeverjük a tepertővel, s a szalonnaszírt (szükség esetén egy kis olajat is) hozzáadjuk. 15-20 perc után, amikor a haluska kicsit lehűlt, az össze-morzsolt juhtúró kétharmadát belekeverjük. A maradékot a tetejére szórjuk.

Osztáskor a kikevert tejfelből egy-egy evőkanállal teszünk a haluska-adagokra.

A krumplihaluskát is készíthetjük tojással, zsírban pirított káposztával, reszelt sajttal, vagy éppen száraz tehéntúróval.

Egyébként az egyik svájci kantonban is készítik a hegyi parasztok a krumplihaluskát.



Zsemlemorzás angyalbögyörő (nudli)

A cserkészetben szakács pályafutásom 1942-ben ezzel a krumplis tésztával kezdődött.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Krumpli, lisztes | 100 gramm | 5 000 gramm | 5,0 kg |
| Liszt | 33 gramm | 1 650 gramm | 1,65 kg |
| Tojás | | 8,0 db | 8,0 db |
| Napraforgóolaj | 17 ml | 850 ml | 0,85 l |
| Só | 1,3 gramm | 650 gramm | 6,5 dkg |
| Zsemlemorzsa | 17 gramm | 850 gramm | 85 dkg |
| Porcukor | 5 gramm | 250 gramm | 25 dkg |

Elkészítés

A zsemlemorzását a forró olajban megpirítjuk. Kihűlése után a porcukorral összekeverjük.

A krumplit héjában megfőzzük, meghámozzuk, majd krumplinyomón áttörjük. A tojást, a sót belekeverjük, és folyadék hozzáadása nélkül, annyi liszttel eldolgozzuk, hogy a tészta se lágy, se kemény ne legyen.

Cipókat formálunk, amelyeket hosszú kígyókra hengergetjük. Késsel kb. 1 cm-es hengerdarabokat vágunk le. Ezeket tenyérrel hosszúkás „bögyörőkre“ kisodorjuk.

Forró sós vízben kifőzzük, olajozzuk és a pirított, cukrozott zsemlemorzásával összevegyítjük.

A gyerekek igen kedvelik. Különösen paradicsom-leves után megfelelő étel.

Zsírban sült tészták

A zsírban sült tészták nemzetközileg is igen kedveltek. Hozzánk meg egy-két fajtája igen közel áll. Mivel készítésük egyszerű, bár gyors munkát kíván, táborainkban, vagy a szabadtéri cserkésznapokon ismételten készítjük.

Lángos

Sokféle receptet találunk a lángos készítéshez. Csak tojásfehérjével, vagy krumplival, vagy más módon. Nos, a mi sokszorosan kipróbált receptünk így néz ki:

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|----------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Liszt | 100 gramm | 5 000 gramm | 5,0 kg |
| Tojás | | 5 darab | 5 darab |
| Szárazélesztő | | 10 tasak | 10 tasak |
| Tej | 30 ml | 1 500 ml | 1,5 l |
| Só | 1 gramm | 50 gramm | 5,0 dkg |
| Fokhagyma | 1 gramm | 50 gramm | 5,0 dkg |
| Tejfel | 30 ml | 1 500 ml | 1,5 l |
| Napraforgóolaj | 70 ml | 3 500 ml | 3,5 l |

Elkészítés:

Legjobb, ha a tésztát különként dagasztjuk. 2 tasak szárazélesztőt az 1 kg liszttel elkeverjük, és 1 dkg sót hozzáadunk. Egy tojást beleadunk és 3 dl tej és ugyanannyi víz fokozatos hozzáöntésével könnyű tésztát, készítünk.

Jól meggyúrjuk (amikor a tészta a keverőedény faláról leválik, akkor jó). Azután a tetejét meglisztezzük, az edényt letakarjuk, és meleg helyen kb. 1 órán keresztül kelesztjük.

Folyamatosan készítjük, hogy kelés is fokozatosan történjék.

Ha az első adag megkel, az asztalt megolajozzuk és a tálból kisebb mennyiséget kivéve, átgúrjuk, és adagolni kezdjük. Kb. 3-4 dkg-os lepényeket lapítunk és ujjaink között kerekítve, nyújtjuk. Késsel egyszer-kétszer bevágjuk (jobban és gyorsabban sült). Majd a nagy serpenyőben, forró olajban sütjük.

Az olaj akkor elég meleg, ha a fölülről belenézve, a kis "kígyócskák" már alig láthatók. Egy nagy műanyag edénybe szedjük, és rétegenként sózzuk

Fokhagymát nyomunk szét és olajjal keverjük. Ezt, kívánság szerint, osztáskor ecsettel a lángosokra kenjük. (Ecset!). A tejfelt azoknak, akik ezt kérik, (mert vannak, akik ezzel jobban szeretik.) szintén ecsettel kenjük.

Bár, ez stílustalan, de akadnak német vendégeink, akik lekvárral eszik. Ám a mi cserkészaink között is találunk ilyen édes szájuakat. Erre is készülünk fel, és legyen kéznél, pl. meggylekvár is.

Forgácsfánk (csörögefánk, herőce)

Rendkívül gyorsan készülő, és a tábori étkezésben eszményi, zsiradékban sült sütemény. Nem kell keleszteni, hanem a kidolgozott tészta azonnal süthető.

Sűrű leves után utóételnek, vagy uzsonnának, de egyéb alkalomra is készíthető.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|---------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Liszt | 50 gramm | 2 500 gramm | 2,5 kg |
| Szódabikarbóna | 1 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Tojássárgája | | 13 db | 13 db |
| Kristálycukor | 1 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Tejfel | 20 ml | 1 000 ml | 1,0 l |
| Rum | 10 ml | 500 ml | 0,5 l |
| Só | 0,5 gramm | 25 gramm | 2,5 dkg |
| Citromhéj, reszelve | 0,3 gramm | 15 gramm | 1,5 dkg |
| Porcukor, megszórni | 10 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Napraforgóolaj | 70 ml | 3 500 ml | 3,5 l |

Elkészítés:

A szódabikarbónával elkevert lisztet a tojássárgájával, tejjel, citromhéjjal, rummal és egy pici sóval könnyű tésztává gyúrjuk, sodrófával kisodorjuk és a derelyemetszővel kb. 10 cm-es négyzetekre vágjuk.

Ugyanezzel a metszővel minden négyzög közepén két-három egyenlő vonalat vágunk és a darabokat forró olajban, megsütjük. Porcukorral megszórjuk. Melegen osztjuk.

Parázon sült tészták

Tábori konyhánk legizgalmasabb és legkiválóbb készítményei közé tartoznak a parázon sült tészták. Ezekkel mutatjuk be a gyermekeknek legszemléletesebben, hogy anyáink, nagyanyáink régen, sütő nélkül is, milyen nagyszerű süteményeket készítettek.

Kürtös kalács

Erdélyi lakodalmas sütemény. Kelt tésztából készül és a fényes karamellizált cukorbevonat utánozhatatlanná teszi. Sütőben nem is lehet készíteni, mert abban nem érjük el a szükséges 300 C° hőfokot.

Hozzávalók:

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Liszt | 80 gramm | 4 000 gramm | 4,0 kg |
| Vaj (margarin) | 11 gramm | 550 gramm | 55 dkg |
| Kristálycukor | 11 gramm | 550 gramm | 55 dkg |
| Szárazélesztő, tasak | | 8 tasak | 8 tasak |
| Tej | 16 ml | 800 ml | 0,8 l |
| Tojás | | 4 db | 4 db |
| Só | 0,3 gramm | 15 gramm | 1,5 dkg |

Elkészítés:

Itt is legjobb, ha a tésztát különként dagasztjuk. 2 tasak szárazélesztőt az 1 kg liszttel pici sóval, 14 dkg cukorral, és ugyanannyi vajjal elkeverjük. (a vajat belemorzsoljuk). Egy tojást

beleadunk és a 2 dl tej, esetleg kevés víz, fokozatos hozzácsöpögtetésével egy igen kemény tésztát készítünk.

Legalább 1 óráig kelesztjük, majd 3-4 gömbre kiszakítjuk, amelyeket újra jó keményre dagasztunk. Ha a tészta nem elég kemény, akkor sütés közben "kigatyásodik".

A gömböt kilapítjuk kisujj-vastagságú korongra, és éles késsel kb. 1 cm-es szélességű csíkra körbevágjuk. A hengert a parázs felett előre melegítjük. A tészta-csíkot rátekerjük, úgy, hogy kis hézag legyen a feltekert csíkok között. Aztán a hengert az asztal szélére tesszük, és folyamatosan görgetve a tésztát, hézag nélkülre lapítjuk. Az asztal másik szélére cukrot szórunk és ezután a hengert, itt gurítgatjuk, amíg a cukor jól be nem fed.

A hengert a parázs fölé téve lassan forgatjuk. Amikor pirulni kezd, akkor olvasztott vajjal széles ecsettel megkenjük, de közben a hengert állandóan forgatjuk. A cukor kb. 300 C°-nál kezd karamellizálódni. Ha a felület szép barna és fényes, akkor kész a kalács.

A hengerről, egy tiszta kendő segítségével a süteményt óvatosan letoljuk és zsírozás nélkül a következő hengert, készítjük. A vajos tészta a hengert maga zsírozza. Osztáskor személyenként 3-4 hengerkarikát számítunk.

Molnárkalács

Jellegzetesen palóc sütemény ez az ostya. Más tájkonyha nem igen ismeri. A történetéről már beszámoltunk. Ehhez csak azt tehetem hozzá, hogy a német keleti frízek büszkén mutatták nekem, a múzeumban is őrzött, ostyasütőket.

Mikor elvittem a nálunk lévő palóc sütőket a keletfríz városba, Leer-be, kisebb szenzációt váltottam ki. A helyi újságok főhelyen adtak képes beszámolót a fríz-magyar ostyasütés rokonságáról...

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|---------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Liszt | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Vaj | 2 gramm | 100 gramm | 10,0 dkg |
| Kristálycukor | 3 gramm | 150 gramm | 15,0 dkg |
| Tojás | | 1 db | 1,0 db |
| Tej | 3 ml | 150 ml | 1,5 dl |

Elkészítés

Tüzet rakunk és vastag fadarabokból tartós, eleven parazsat készítünk elő. Mivel két sütőnk van, két nagyobb követ, vagy két farönköt állítunk a tűz mellé, amelyeken a viszonylag nehéz vassütők, kiscserkészek által is biztosan tarthatók, forgathatók.

A lisztet a többi anyagokkal elkeverjük és a tej hozzáadagolásával félkeményre, gyúrjuk. Kis gömböket formálunk, és azokat óvatosan, a felhevített sütő kitárt lapjai közé, közepre tesszük. A sütő hosszú fogóját jól összenyomjuk. A tészta sziszegő hangot hallat, s a gyermekek élvezik, hogy „jajgat a tészta“.

A vajos tészta maga zsírozza a vasat, tehát kenni nem kell. Három személy kell hozzá: egy személy rakja a tésztagömböket a sütővasra, és késsel tolja le a kész ostyákat egy műanyag tálba. A második a sütőt kezeli, tartja, összenyomja, és egyszer-kétszer megforgatja, hogy mindkét oldala halványbarna legyen. A harmadik a tálat tartja.

Úgy osztjuk be, hogy hármával jönnek a cserkészek, s mindhárman két-két molnárcalácsot sütnek, és két-két alkalommal a másik két feladatot is ellátják. Mindenki megkapja a sajátmaga által sült két ostyát. Kiscserkészeknél a felnőttcserkészek segédkeznek, hiszen a sütő nehéz és igen forró. Rendszerint délután egy forgószínpad programjába iktatjuk be.

Krumpli lepény

Valaha édesanyáink a tűzhely forró lapján sütötték. Ennek ma a gáz- és villanytűzhelyek elterjedésével vége van. Táborainkban azonban parázs felett rostélyon, vagy vaslemezen készíthetjük. Újabban Magyarországon több háztartásban, teflon-bevonatú serpenyőben újra sütik. Ezt is alkalmazhatjuk és akkor a gázlángon süthetjük.

Igen egyszerű és jóízű étel.

A hozzávalók megegyeznek az angyalbögyörő anyagszükségletével. Különbség csak annyi, hogy itt a tésztába jóborsot is keverünk, s a lepényeknek a gyúrófával való kiformáláshoz, lisztre is szükségünk van.

Először az egyik oldalát sütjük, s ez az oldal egyenletesen barnul. A másik oldalán nagyobb barna foltok képződnek. Ha a lepény mindkét oldala megsült, megsózzuk és ecsettel, olajos-fokhagymás lével megkenjük. Fogyasztás előtt feltekerjük, mert így kézben tartva fogyasztható.

Saláták

A saláták a modern étkezés nélkülözhetetlen kellékei. Nem csak kerekké teszik az étkezést, de savanykás ízükkel, friss anyagaikkal fogva, élvezetessé is teszik az ebédet, vacsorát.

Ma jóformán egész évben vásárolhatunk hozzávalókat, persze a szezon kínálatának megfelelően.

Az alábbiakban csak néhány receptet sorolunk fel, amelyeket bármikor elkészíthetünk.

Zöldsaláták

Káposztasaláta

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|---------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Káposzta, fej | 60 gramm | 3 000 gramm | 3,0 kg |
| Ecet, vagy citromlé | 2 ml | 100 ml | 1,0 dl |
| Kristálycukor | 2 gramm | 100 gramm | 10 dkg |
| Jóbors | 0,5 gramm | 25 gramm | 2,5 dkg |
| Napraforgóolaj | 2 ml | 100 ml | 1,0 dl |

Elkészítés

A káposztafejet kézi gyalun legyaluljuk, és apróra vágjuk. Az ecettel, cukorral, borssal és az olajjal összekeverjük. Legalább 1/2 órán keresztül állni hagyjuk, miközben többször megforgatjuk, hogy a lé jól átjárja a salátát.

Salátavillával osztjuk. Minden húsetelhez egy-egy ilyen villával adunk.

Egyéb zöldsaláták

Hasonlóképpen készíthetjük el a fejjesalátát, a még jobb jégsalátát, és a csaknem mindig kapható kígyóborkából, az uborkasalátát is. Ez utóbbit tejfölözhetjük, és megszórhatjuk csemegepaprikával is.

Ha több hasonló állagú zöldségünk van (pl. zöldpaprika, uborka, káposzta, hagyma), akkor a fenti módon kitűnő vegyes salátát is készíthetünk.

Gyümölcssaláták

Ezek a saláták édesek, s így a cserkészek kedvencei. Főzhetjük kockázott almából, körtéből, karikára vágott banánból. De ezeket a friss gyümölcsöket össze is keverhetjük kész gyümölcsbefőttekkel, és főzés nélkül tálalhatjuk, Erre egy példa.

Vegyes gyümölcs-saláta

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|----------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Ananász-befőtt | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Körte- befőtt | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Banán karikára | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Alma, kockázva | 20 gramm | 1 000 gramm | 1,0 kg |
| Citromlé | 1 ml | 50 ml | 0,5 dl |

Elkészítés

Megjegyzés: a megadott súly a kompótoknál a tiszta gyümölcssúlyra vonatkozik. Ez kilós konzerveknél alig több mint 60-70 dkg.

Az ananász-kockákat a lével együtt egy nagyobb táliba öntjük. A körte-kompót levét is hozzáadjuk, és a felezett körtéket kockákra feldaraboljuk, és az ananászhoz keverjük. A banán héját lehúzzuk, és karikára vágjuk, s ezt is a keverékhez adjuk. Az almát meghámozzuk, a magházat kivágjuk és ezt is, kockázzuk. Miután minden anyagot összekevertünk, a citromlét belevegyítjük.

Pár perc után oszthatjuk. Mindenki egy merőkanállal kap.

Édes utóételek

Gyümölcsbefőttek

Különösen a tejeles ételek után jó a gyomor számára egy édes lezárás. Ezért adjunk befőtteket gyakran. Különösen azért is, mert találunk olyanokat is, amelyek magoltak és a kisebbeket a magok esetleges lenyelésétől megóvjuk. Meggy, szilva, körte, őszibarack, kajszibarack, stb.

A tábori étkezés a cserkészek gyomra számára egy átállást jelent, átállni a mama főztjéről egy másképpen főzött étrendre. Ezért a második napon, jelentkezhetnek székrekedéses emberek. Ezért igyekezzünk a második napon kimagolt szilvakompótot osztani, mert ez igen jó szer a székrekedés ellen.

Mákos kukorica

Kukoricafosztáskor a Palócföldön a háziasszony a lemorzsolt, gyenge kukoricaszemeket megfőzte, darált mákkal és cukorral összekeverte és vízzel hígított, meleg mézzel meglocsolta. Csemegeként fogyasztották. Táborainkban édes utóételként egy-egy fél csészét osztunk. Szokatlan, de kedvelt, mert ízletes.

Hozzávalók:

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|--|------------------|-------------------|-----------------------|
| Morzsolt kukorica, konzerv/fagyasztott | 60 gramm | 3 000 gramm | 3,0 kg |
| Darált mák | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Cukor | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Méz | 5 gramm | 250 gramm | 25 dkg |
| Víz a méz hígításához | 6 ml | 300 ml | 3 dl |

Elkészítés:

A morzsolt kukorica a konzervben már főtt, de a gyorsfagyasztott kukorica is előpárolt. Felöntjük vízzel, és só nélkül felforraljuk. Leszűrjük és a cukros mákkal, összekeverjük. A csészéket félig töltjük és egy kanál hígított mézzel, meglocsoljuk. Jóízű utóétel.

Savanyúságok

A táborokban sokszor nincs időnk saláták készítésére. Az iparilag eltett savanyúságok ilyenkor igen jó szolgálatot tehetnek. Minőségük legtöbbször kitűnő. Felbontjuk, esetleg daraboljuk, és máris oszthatjuk.

Bevált az édes-savanyú uborka, a kovászos uborkához hasonló, kapos-sós uborka, de még a párolt savanyított káposzta is. Egy jó húsos étel után ez is lehet csemege.

Sajnos, igazán jó csalamádét még Magyarországon sem kapunk (belekevernek még kemény sárgarépat, zellergyökeret is.). Ezért 2 héttel a táborok előtt házilag készítünk csalamádét. Erre külön receptet alakítottunk ki.

Cserkész csalamádé

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|-----------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Hagyma, gyalulva | 40 gramm | 2000 gramm | 2,0 kg |
| Kígyóuborka, gyalulva | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Zöldpaprika, csíkokra | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Káposzta, gyalulva | 40 gramm | 2 000 gramm | 2,0 kg |
| Só | 4,8 gramm | 240 gramm | 24 dkg |
| Ecet (5 %-os) | 14 ml | 700 ml | 7 dl |
| Tárkony, őrölt | | | 3 gramm |
| Borsszemek | | 20 szem | 24 szem |

Elkészítés

A gyalult hagymát, fehér káposztát és csíkokra vágott, ereitől megtisztított zöldpaprikát (ha lehet sárga, piros és sötétzöld) összekeverjük. A kígyóborkát - amelyet egész évben vásárolhatunk - hámozatlanul meggyaluljuk, és a keverékhez adjuk, s 3 %-ék sóval (24 dkg) és a tárkonyal vegyítjük.

Így hagyjuk állni pár óráig. Utána befőttes üvegekbe rakjuk, amelyeket könnyen lezárhatunk, de ne nyomkodjuk le túlságosan, mert akkor könnyen megpuhul.

Ecetes levet készítünk, egynegyed rész ecet, háromnegyed rész víz, és ezt felforraljuk. Miután kihűl, a lével az üvegekben lévő csalamádét felöntjük. Ha másnapra leapad, még utána öntünk az ecetes léből, és az üveget lezárjuk. Pár nap után felbonthatjuk.

Köretek

Már a magyar kifejezés „köret” is kifejezi, hogy a köret körülveszi a húsetelt, tehát mennyiségileg több mint a hús. A német itt „Beilage”-ról beszél, ami azt jelenti, hogy „mellé-helyezett”, tehát kisebb, vagy legfeljebb ugyanannyi, mint a hús. Ezért legyünk gondosak a jó köret elkészítésében.

Krumpli köretek

A krumpli - vagy ahogyan a székelyek nevezik: pityóka - miután Európában is népszerű lett, egyik lekedveltebb köretünk.

A hagyományos krumplihámozást, darabolást csak a tábor 3-ik napjától kezdve végezzük. Ma már kapható gyönyörűen meghámozott krumpli gázosított műanyag zacskókban, amelyekben a gumók 2 napig megőrzik színüket és frissességüket. Előre rendeljük, és a táborkezdekor kiszállítjuk.

A kitűnő és gyorsan készíthető krumplihabról már írtunk (rántott csirkecomb, 36. oldal

Sültekhez mélyhűtött szalmaburgonyát (pommes frites), krokettét is vehetünk, amelyek a nagy serpenyőben percek alatt, kevés olajjal, átsülnek.

Tészta köret

Kizárólagosan száraz tésztákat használunk. Nagy a választék a tésztaköretekben. Vékony- és vastag csíkok, sodrott darabok, lapkák, csőtészták (bármily lyukmérettel), spagettik stb.

Itt csak ajánlani tudjuk, hogy a tábori konyhához keménybúza lisztjéből készült tésztát vegyünk. Ez a csomagoláson fel van tüntetve. Ezeket ugyanis szinte szét sem lehet főzni, s így a tömegétkeztetésre kiválón alkalmasak. A zsemlegombóc készítéséről a tejfeles húsnál a 20. oldalon írtunk.

Ha jó tarhonyát tudunk venni a Kárpát-medencében, vagy egy cserkész mama elő tudja állítani, akkor egy-egy sült-höz feltétlenül készítsük, adjuk. Így főzzük:

Öreg tarhonya köret

Már kalandozó őseink is a nyeregkapára akasztott táskában, magukkal vitték külön bőrzacskókban a szárított húsport, a tarhonyát és a sót. Az esti főzésnél, a közös bográcsta, mindenki beledobta a saját adagját, amelyet a helyszínen talált zöldségekkel, és egyéb anyagokkal, főztek meg.

A tarhonya így a legősibb tésztaköreteink, közé tartozik.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|----------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Tarhonya, nagy szemű | 60 gramm | 3 000 gramm | 3, 0 kg |
| Szalonna | 10 gramm | 500 gramm | 0,5 kg |
| Só | 0,8 gramm | 40 gramm | 4 dkg |

Elkészítés

A szalonnát apró kockákra vágjuk, és bográcsban jól kisütjük. Ráöntjük a tarhonyát, és lassú tűznél rózsaszínűre pirítjuk. Gyors és erős tűznél a tarhonya csak a felszínén pirul, és a főzés után pépessé válik. Felöntjük a tarhonya súlyának kevesebb, mint kétszeresével megfelelő forró vízzel (1 kg tarhonya 1,8 l víz), és főzzük. Ha esetleg elfőtte a vizét, akkor kis forró vízzel pótoljuk, amíg a tarhonya meg nem puhul.

Gazdag és jóízű köretet kapunk. Hihetetlen, de sült húsokhoz is jól illik.

Galuska (nokedli)

Ez ma a legkedveltebb magyar köret. Paprikáshoz, pörkölthöz egyaránt adjuk, de önálló ételként is készíthetjük (tojásos galuska, erdélyi juhtúrós galuska, somogyi galuska, rakott galuska, káposztás galuska, stb.). Bár munkaigényes, de ha vannak jó szaggatóink, akkor előállításuk gyorsan megy. A gyermekek is igen hálásak, ha ehetik.



Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|----------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Liszt | 120 gramm | 6 000 gramm | 6,0 kg |
| Só | 1,2 gramm | 60 gramm | 6,0 dkg |
| Tojás | | 15 darab | 15 darab |
| Napraforgóolaj | 12 ml | 600 ml | 6,0 dl |

Elkészítése

Hideg vízzel elkeverjük a felütött tojásokat és a sót. Beleadjuk a lisztbe, és annyira összekeverjük, hogy jól elosztódjon, se híg, se kemény ne legyen. esetleg vízzel hígítjuk. Ha tészta kész, a krumplihaluskánál leírt módon, két edénybe, négy szaggatóval, a forrásban lévő vízbe szaggatjuk. Közben időnként megkeverjük. A kiszaggatott adagot kiszedjük és a forró zsírba, keverjük. Az utolsó adagokat a zsírba keverés előtt hideg vízzel leöblítjük.

Ha a galuskát önálló ételként adjuk (pl. tojásos galuska), akkor 150 gramm (15 dkg) lisztet számítunk fejenként.

Puliszka köret

A puliszka a székelyek, csángók, románok és olaszok népi étele. Személyes tapasztalatom szerint Erdélyben és Moldvában tudják csak igazán jól elkészíteni.

Változatok: juhtúrós puliszka, mákos puliszka, kukorica-gánca.

Hozzávalók

| Anyag | Mennyiség 1 főre | Mennyiség 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|----------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| Kukoricaliszt | 87,5 gramm | 4 375 gramm | 4,38 kg |
| Víz | 250 ml | 12 500 ml | 12,5 l |
| Só | 0,9 gramm | 45 gramm | 4,5 dkg |
| Grízes liszt | 1,8 gramm | 90 gramm | 9 dkg |
| Napraforgóolaj | 5 ml | 250 ml | 2,5 dl |

Elkészítés

A vizet egy 20 literes fazékba feltesszük főni. A forrásban lévő sós vízbe a lisztet kézzel lassankint behintjük, miközben egy hosszúnyelű fakanállal, vagy nagy habverővel folytonosan kavargatjuk, hogy össze ne csomósodjon.

Ha a lisztet már mind belefőztük, még 10-15 percig állandó kavargatás mellett tovább főzzük, ill. nagy fakanállal törjük. Legvégül belekeverjük a grízes lisztet is. A gázfőzőről levesszük, és szikkadni hagyjuk.

Ezután egy ismételt olajba mártott evőkanállal kis galuskákat szaggatunk ki és egy nagy lapos tálcára, rakjuk. Ezt legalább 2-3 személy csinálja, mert ilyen mennyiséggel egy szakács egyedül alig birkózhat meg. A meleg olajmaradékkal meglocsoljuk.

Pörköltöz, paprikáshoz adjuk.

Rizsköret

A rizst a magyar konyha, múltunk középázsiai kapcsolatai révén, mindig is használta. Miután ma a legjobb minőségű és biztosan készíthető rizs áll rendelkezésünkre, újra visszanyerte régi jelentőségét. Ezért használjunk, előrefőzött (parboiled), vagy más hosszúságú rizst, amelyek sikeres főzése biztosított. Kerek szemű rizst csak tejberizshez vegyünk, amelynél a szemek szétfővése kívánatos.

Persze, ha igazi rizs-élvezetet akarunk nyújtani, akkor vásároljunk indiai (Bazmati), vagy thaiföldi rizst. Óriási a minőségi különbség, de az árkülönbség is óriási...

A rizs anyagkalkulációja és elkészítése úgy történhetik, ahogyan azt a bácskai rizses lerakottnál (20. oldal), vagy a rizses-májás hurka készítésénél (cserkész disznótoros, 37. oldal) leírtuk.

Zöldségköret

Mivel tábori konyhánkban a zöldséglevések, saláták és befőttek állandóan megjelennek, zöldségköretet csak ritkán készítünk. Ekkor is kizárólag mélyhűtött zöldségeket veszünk. Ezek előpároltak, és kis vajjal/margarinnal percek alatt készre főnek. Főleg zöldborsót, brokkoli-rózsákat, vagy keverékeket (zöldborsó-sárgarépa, lipcsei mindenféle, császár-zöldség - 4 komponensből -) alkalmazunk. Az igazsághoz tartozik, hogy nem kell tisztítani, nincs hulladék, és emellett sokszor olcsóbbak, mint az úgynevezett friss zöldségek.

Tábori italok

Minden embernek naponta kb. 2 liter folyadék elfogyasztására van szüksége. Ezért konyhánk fontos feladata a szomjúság oltásának a lehetőségét reggeltől-estig biztosítani. Ez azt jelenti, hogy állandóan tartunk azonnali fogyasztásra kész italokat. A konyha mellett áll 1-2 db. 10 literes fazék, merőkanállal együtt. Tehát önkiszolgálás van.

Sajnos tény az, hogy a német lakosság a vizet nem fogyasztja. Még jó, ha ásványvizet iszik, de az édes műitalok (kóla, limonádé, gyömbéres-kinines lé, narancslevek, gyümölcslevek) és persze sör, az igazi „menők”.

Mi a táborba friss vizet egy 500 literes lajttal hozatunk egy közeli gazdával. Igen jó hegyi víz és élvezet belőle inni. Tény azonban, hogy a cserkészek alig isznak belőle. Mivel a tartály a konyhasátor mellett van, ezt jól megfigyelhetjük. Hát bizony, így isznak otthon is.

Ital-készítésünkkel megpróbáljuk ezt az „elfajulást” kissé ellensúlyozni.

Reggeli italok

Kakaó

10 liter (10 doboz) tartós tejet felmelegítünk, beleteszünk egy doboz cukrozott és azonnal feloldódó kakaóport (Nesquik, vagy hasonló), esetleg kicsit még megcukrozzuk. Ebből reggeli után igen kevés marad csak meg.

Növényi tea

A teli 10 literes fazékban a vizet felforraltjuk. 15-20 teás zacskót egy fakanálra kötünk és belelógatjuk. Negyedóra után kivesszük és cukrozzuk. Ennek reggel kb. a fele fogy el, s mivel ezek a teák hidegen is jól fogyaszthatók, megmarad a másik fele a délelőtti szomjoltásra.

Italok napközben és este

Napközben is folytatjuk az italkészítést.

Kedvelt a csipkebogyó-tea, a fodormenta-tea és a vegyes-gyümölcsstea. Ebédhez mindkét fazékban zacskós növényi teát főzünk, amely estig kitart. Este ismét 10 litert főzünk, s ez elég éjszakára is. Lényeg az, hogy az ízeket változtatjuk. Különben ezek a zacskós gyümölcs-teák olcsók, és vételük nem terheli meg túlságosan az étkezési költségeket.

Hideg készteák

Ha nagyon meleg van, akkor a cserkészek hideg teát kívánnak. Két éve fedeztünk fel olyan teakeverékeket, amelyek hideg vízben is azonnal feloldódnak. Citromos tea, narancsízű tea, stb.

Anyagmérés mérleg nélkül

A receptek tartalmazzák a hozzávalók pontos mennyiségét. Kétségtelen azonban, hogy a tábori konyha gyakorlatában ezen mennyiségek pontos kimérése mérleg hiányában (amellyel a grammokat és dekagrammokat kimérhetnénk) nem lehetséges.

Vannak tölcsér alakú, fém vagy műanyag, mérőedények, amelyeknek a belső vagy külső oldalán a litermérce van, és több anyag mennyiségi szintje is látható (liszt, lencse, gríz, rizs, stb.). Ilyen mérőeszközt olcsón beszerezhetünk.

De a legjobb segítséget az alábbi tapasztalati értékek nyújtják.

Tapasztalati értékek

Szerencsére vannak tapasztalati értékeink, amelyek segítségével eléggé biztonságosan mérhetünk, adagolhatunk.

Anyagok, mérőeszközök

| Anyag | Mérőeszköz | Súly gramm/ml | Súly dkg/dl |
|---------------------|-----------------------------|---------------|-------------|
| Só | 1 csapott kávéskanál | 10 gramm | 1 dkg |
| Liszt | 1 gyengén púpozott evőkanál | 20 gramm | 2 dkg |
| Őrölt paprika | 1 gyengén púpozott evőkanál | 20 gramm | 2 dkg |
| Őrölt paprika, erős | 1 csapott kávéskanál | 5 gramm | 0,5 dkg |
| Disznózsír | 1 gyengén púpozott evőkanál | 25 gramm | 2,5 dkg |
| Olaj, víz, tej, | 1 pohár | 150 ml | 1,5 dl |

Mennyi só kell?

| Anyag | Só mennyiség | Súly gramm | Súly dkg |
|----------------------|------------------------|-------------|-------------|
| 1 kg húshoz, halhoz | 2,5 csapott kávéskanál | 20-25 gramm | 2,0-2,5 dkg |
| 1 kg száraztésztához | 1 csapott kávéskanál | 10 gramm | 1,0 dkg |
| 1 kg rizshez | 1 csapott kávéskanál | 10 gramm | 1,0 dkg |
| 1 kg zöldséghez | 1 csapott kávéskanál | 10 gramm | 1,0 dkg |
| 1 kg krumplihoz | 1 csapott kávéskanál | 10 gramm | 1,0 dkg |

Mennyi őrölt paprika kell?

| Anyagfelhasználás | Paprika-mennyiség | Súly gramm | Súly dkg |
|-----------------------|-----------------------------|------------|----------|
| 1 kg hús - pörkölt | 1 gyengén púpozott evőkanál | 20 gramm | 2,0 dkg |
| 1 kg hús - paprikás | 2 gyengén púpozott evőkanál | 40 gramm | 4,0 dkg |
| 1 kg hal, halászlének | 2 gyengén púpozott evőkanál | 40 gramm | 4,0 dkg |
| 1 liter leves | 2 púpozott kávéskanál | 10 gramm | 1,0 dkg |

Adagnagyságok

Valaha a jó gazdasszonyok bevált módszerrel mérték ki a summásoknak, aratómunkásoknak a szükséges adagmennyiséget. A dolgozók (munkások, családtagok) elégséges és jó ellátása a gazda elsőrendű és jó felfogott érdeke volt. Hosszú idők tapasztalata mutatta, hogy egy kielégítő étkezéshez 31 falat szükséges. Ez a mennyiség, kalóriadús étel esetén, egy főétkezésre elegendő táperőt nyújtott a nehéz munkát végzőknek.

Nos, ma messze vagyunk táborainkban, ettől a mennyiségtől. Legfeljebb 20-22 falatból indulhatunk ki kiscserkészeknél. Még a kamaszok is alig érik el a 30 falatot. Pedig kerüljük a kalóriadús ételeket. Érdemes a tábor elején a kísérleti mennyiséget kimérni, hogy lássuk az osztásoknál megcélozandó adagnagyságot.

Bevált módszer az, hogy először nem nagy adagokat osztunk, és osztásnál utalunk a későbbi repetára.

Azzal is kísérleteztünk, hogy nagyobb cserkészekre bíztuk az osztást. Ez sem járt sikerrel, s elég sok volt a kiöntött ételmaradék. Ma a fentebb leírt osztási módszerrel dolgozunk. Az osztást a felnőttcserkész-hölgyek végzik. Ők tudják legjobban megítélni az előttük álló cserkész feltehető mennyiség-igényét.

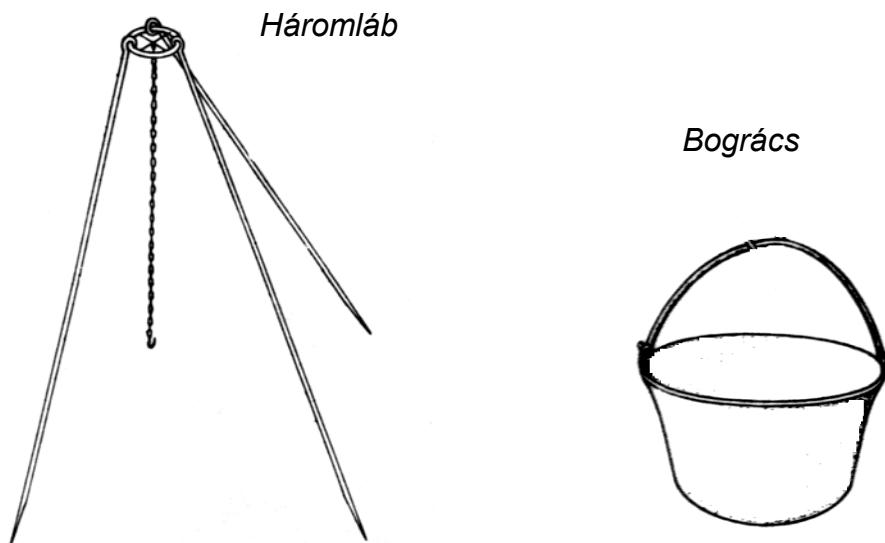
Főző és sütő eszközeink

A következő eszközökkel dolgozunk:

Bográcsok, kondérok

Pörkölthöz legjobb a vasból készült bogrács. Az ételbe belekerülő vasszemcsék fontosak. Háromlábra akasztjuk. Hajnaltól késő estig üzemben van, mert a mosdó-, főző-, és a mosogatóvizet egész napon ebben melegítjük. Zománcos bográcsunk is van. Ebben csak akkor készítünk sült/párolt húst, ha az alja még ép, s nincsen lepattanva.

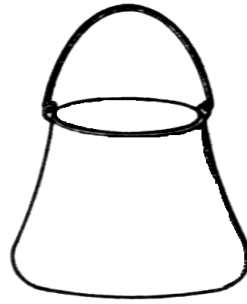
A halászlének a legjobb a felül szűkülő rézbogrács. Persze ezt, egészségügyi okokból, belülről cineztetni kell.



Bográcsaink 3, 5, 12,5, 25 és 50 literesek. Így minden alkalomra van bográcsunk. A kis bográcsokat (3, 5, és 12,5 literesek) a gázfőzőkre is feltesszük. Előny az, hogy nem lesznek kormosak, és egyetlen melegnél lehet főzni.



Pörköltnek



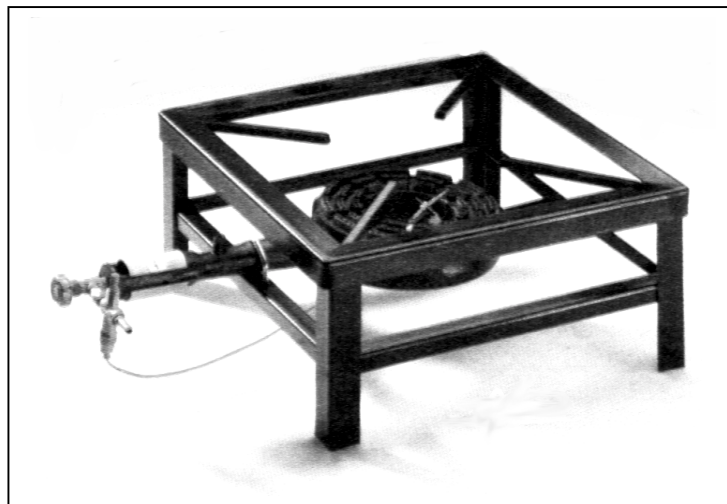
Halászlének

Gázszámolyok és a fazekak

Nélkülözhetelenné váltak gázfőzőink. Nagyobb mennyiségű folyadékot (leves-, tea-, tésztafőzés stb.), de gyorsan készülő ételeket is (pl. palacsintasütés, galuska, krumplihaluska szaggatása és kifőzése) ezeken készítünk. Ezzel nem érintjük a hagyományos főzési módok alkalmazására törekvő filozófiánkat, hiszen a gáz is a természetes tüzelő anyagok közé sorolható, másrészt megkímél több tűz egyidőben történő élesztésétől, használatától.

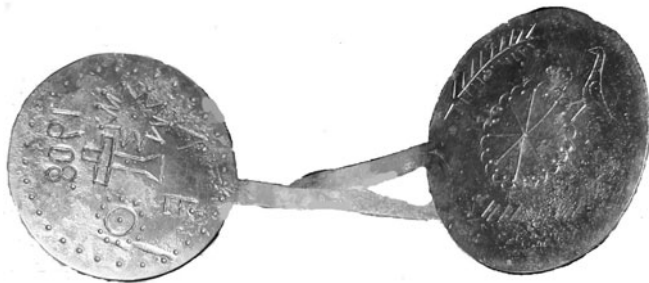
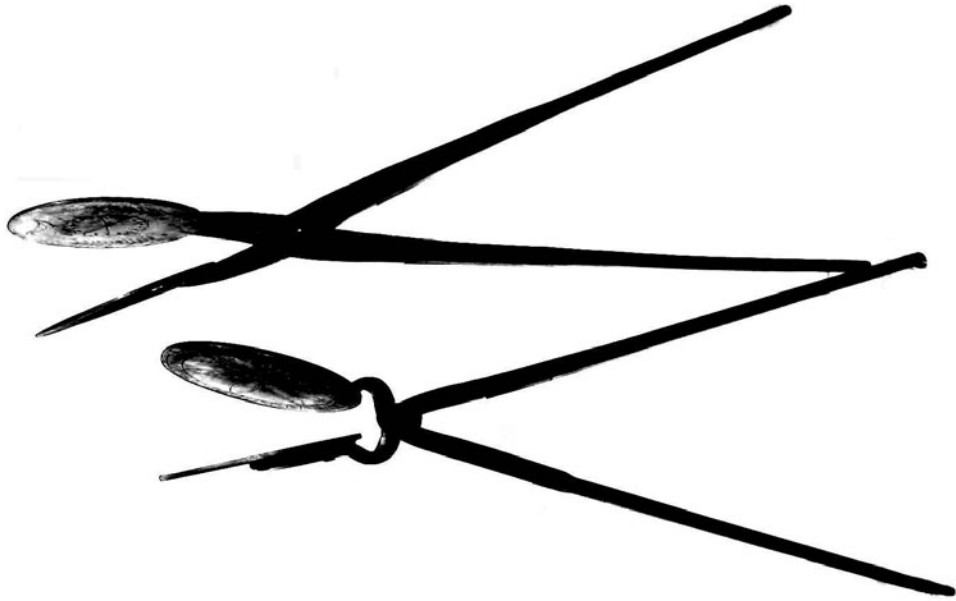
Akkor tudunk ezeken igazán jól főzni, ha a szelepek gázkiengedő mennyisége legalább 1,5 kg/óra. A szelepek vásárlásánál erre ügyeljünk. Kezdetben, a 3-4 személyre elegendő, de 40-50 személyre teljesen elégtelen 0,75 kg/óra szelepeket vettünk, s a főzésnél kifutottunk az időből, mert a gyenge lángon alig főtt az étel...

29 évvel ezelőtt még nem néztük az „ajándékló fogát“, s minden a szülőknél feleslegesnek tartott lábast, fazekat elfogadtunk. Ma tudjuk, hogy a főzésre, mosogatásra, tisztántartásra, raktározásra a krómaccél edények a legjobbak. Ma áruk is elfogadható, s ezek használatára folyamatosan átállunk.



A gázszámolyunk

A szécsényi molnárkalács sütők



Az egyik sütő 1908-ból

A másik sütő 1870-ből



Az első kürtöskalács-sütők

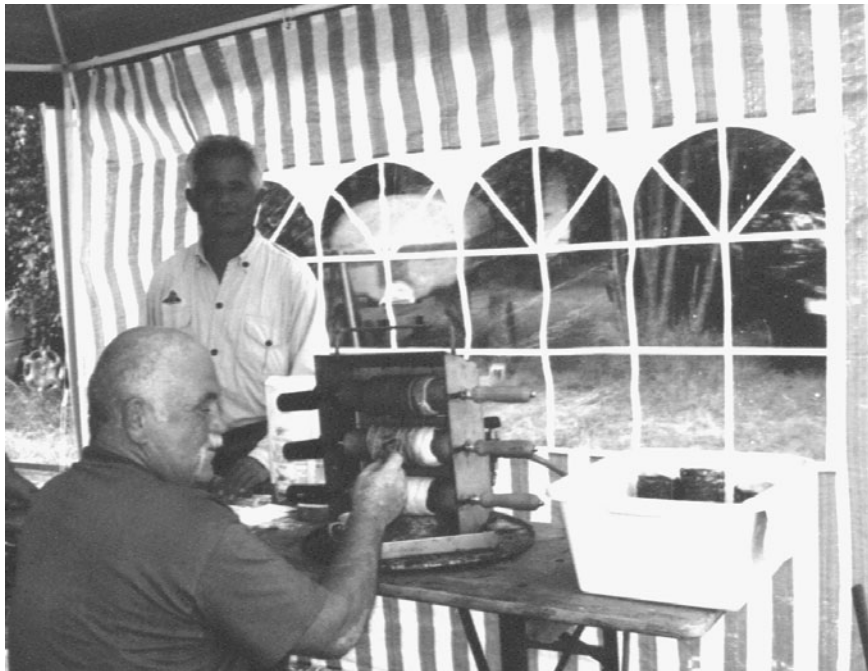


A juharfából esztergált kónikus henger



A henger az egyszerű háromlábú grill-készüléken

A Szabó-testvérek gázhősugárzásos kürtöskalács sütője



Az ezermester testvérek gázfűtésű, kis villanymotorokkal forgatott, új kürtöskalács sütője. Ezzel egyszerre három kis hengeren, percek alatt gyönyörűen sült a kalács és fényesre karamellizálódik a cukros-felület. Élvezet vele dolgozni

A háromlángos nagyserpenyő

Mivel három lángja van, amelyeket egyenként szabályozhatunk, biztosan elérjük, hogy a serpenyő egész felületén egyenletesen forró az olaj és egyszerre sül benne az étel. Gyújtásához sem kell gyufa, s ez biztonságossá teszi a kezelést. Egyszerre kb.15-20 lángost, 40-50 hússzeletet stb. süthetünk benne



Függelék

Bizonyára sok pénz kell az ilyen minőségű és változatos étkezéshez!

Bizony nem kell sok pénz, ha az étlap-tervezése jó, az anyagszámítás helytálló és a bevásárlás - az üzletek külön-ajánlatainak a kihasználásával - takarékos.

Évtizedek óta egy ötnapos csapattábor költségeire fejenként 70 Márkát kérünk. Ám az olyan családoknak, ahonnan két cserkész jön, fejenként csak 50 Márkát számítunk, azaz cserkészenként 20 Márka engedményt adunk.

Azt is jó tudni, hogy ez a tábordíj az össz-táborköltséget fedezi, amelyben a szükséges kiképzési anyagok, a vízdíj, a tűzifa, és a fejenkénti tábor-helydíj is, benne foglaltatnak. A naponta négyszeri étkezésre kb. 8,50 Márkát, azaz öt napra 42,50 Márkát számítunk.

Az itteni viszonyok mellett ez a pénzösszeg rendkívül alacsony.

Egy ötnapos csapattábor teljes anyagszámítása

Étlap

Honfoglaló tábor

1996. június 5. - 9.-ig.

| Nap/ Étkezés | Reggeli | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|-----------------|---|---|---------------------|--|
| Szerda | ---- | ----- | Banán | Húsos, szurok-füves tészta |
| Csütörtök | Zsemle, vaj, lekvár, gyulai, tea, kakaó | Rántott csirke-comb, krumpli-püré, uborka | Alma, péksütemény | Bácskai rizses lerakott, reszelt sajttal, saláta |
| Péntek | Kenyér, vaj, lekvár, tea, kakaó, bundás kenyér | Gombapörkölt krumplival, saláta | Lángos, meggybefőtt | Tojásos tészta, savanyúság |
| Szombat | Sajt, vaj, lekvár, rántotta, kenyér, tea, kakaó | Budai villásgulyás, savanyúság | Alma, molnárkalács | Virsli, mustár, kenyér, banán |
| Vasárnap | Sajt, gyulai, vaj, lekvár, kenyér, tea, kakaó | Zöldségleves, tejszínes hús, rizs, savanyúság | Maradék (útravaló) | |

JÓ ÉTVÁGYAT CSERKÉSZEK! ! !

" Árpád Apánk ne féltsd ősi nemzedet! "

Anyagszámítás (kalkuláció) az étlap ill. az ételreceptek alapján

Reggelik

| Nap | Étel | Adag 1 főre | Adag 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|---------------|-----------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Csütörtök | kenyér | 60 g | 3,0 kg | 3,0 kg |
| | zsemle | 2 db | 100 db | 100 db |
| | lekvár | 20 g | 1,0 kg | 1,0 kg |
| | tea (zacskós) | 1,5 l | 7,5 l | 15 zacskó |
| | tej | 2,0 l | 10,0 l | 10,0 l |
| | kakaópor (Nesquik) | 15 g | 0,75 kg | 800 g/doboz |
| | cukor | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| | vaj | 25 g | 1,25 kg | 5 csomag/250 g |
| | gyulai kolbász | 25 g | 1,25 kg | 1,25 kg |
| Péntek | kenyér | 120 g | 6,0 kg | 6,0 kg |
| | tojás (bundás kenyér) | 1 db | 50 db | 50 db |
| | lekvár | 20 g | 1,0 kg | 1,0 kg |
| | tea (zacskós) | 1,5 l | 7,5 l | 15 zacskó |
| | tej | 2,0 l | 10,0 l | 10,0 l |
| | kakaópor (Nesquik) | 15 g | 0,75 kg | 800 g/doboz |
| | cukor | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| | vaj | 25 g | 1,25kg | 5 csomag/250 g |
| | olaj | 40 ml | 2,0 l | 2,0 l |
| Szombati | kenyér | 120 g | 6,0 kg | 6,0 kg |
| | tojás (rántottának) | 1 db | 50 db | 50 db |
| | lekvár | 20 g | 1,0 kg | 1,0 kg |
| | tea (zacskós) | 1,5 l | 7,5 l | 15 zacskó |
| | tej | 2,0 l | 10,0 l | 10,0 l |
| | kakaópor (Nesquik) | 15 g | 0,75 kg | 800 g/doboz |
| | cukor | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| | vaj | 25 g | 1,25kg | 5 csomag/250 g |
| | olaj | 40 ml | 2,0 l | 2,0 l |
| Vasárnap | kenyér | 60 g | 3,0 kg | 3,0 kg |
| | lekvár | 20 g | 1,0 kg | 1,0 kg |
| | tea (zacskós) | 1,5 l | 7,5 l | 15 zacskó |
| | tej | 2,0 l | 10,0 l | 10,0 l |
| | kakaópor (Nesquik) | 15 g | 0,75 kg | 800 g/doboz |
| | cukor | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| | gyulai kolbász | 25 g | 1,25 kg | 1,25 kg |
| Pannónia-sajt | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg | |

Ebéd

| Nap | Étel | Adag 1 főre | Adag 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------|------------------------------|
| Csütörtök | csirkecomb bundázva | 1 db. (kettőbe vágva) | 50 db | 50 db |
| | tojás | 0,3 db | 15 db | 15 db |
| | liszt | 20 g | 1,0 kg | 1,0 kg |
| | zsemlemorzsa | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| | olaj | 50 ml | 2,5 l | 2,5 l |
| | krumplipüré | 1,2 adag | 60 adag | 20 zacskó /á. 3 adag |
| | tej | 150 ml | 7,5 l | 8 zacskó 1 l |
| | uborka | 50 g | 2,5 kg | 2,5 kg (tisztasúly) |
| | só | 10 g | 1,0 kg | 1,0 kg |
| Péntek | Sampinyon (pörköltnek) | 100 g | 5,0 kg | 5,0 kg (fagyasztva) |
| | vöröshagyma | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| | olaj | 20 ml | 1,0 l | 1,0 l |
| | só | 2,5 g | 125 g | 125 g |
| | paprika | 2,0 g | 100 g | 100 g |
| | Majoránna | 0,5 g | 25 g | 25 g |
| | krumpli (hasábra) | 125 g | 6,5 kg | 6,5 kg |
| | só | | 650 g | |
| | káposztasaláta | 50 g | 2,5 kg | 3,0 kg-os fej |
| | ecet | 20 ml | 1,0 l | |
| Szombat | disznóhús kockára (villásgulyás) | 125 g | 6,25 kg | 6,3 kg |
| | vöröshagyma | 32 g | 1,6 kg | 1,6 kg |
| | olaj | 20 ml | 1,0 l | 1,0 l |
| | só | 3,25 g | 163 g | 16 dkg |
| | paprika | 2,6 g | 130 g | 13 dkg |
| | fokhagyma | 1,0 g | 50 g | 5 dkg |
| | krumpli, hasábra | 130 g | 6,5 kg | 6,5 kg |
| | uborka (tisztasúly) | 50 g | 2,5 kg | 2,5 kg |
| Vasárnap | mélyhűtött zöldség (zöldségleves) | 40 g | 2,0 kg | 2,0 kg |
| | leveskocka | 1 adag | 50 adag | 50 adag |
| | paprika | 1 g | 50 g | 5, dkg |
| | só | 1,5 g | 75 g | 7,5 dkg |
| | disznóhús (80 g szeletek) | 150 g | 7,5 kg | |
| | vöröshagyma | 37,5 g | 1 900 g | 1,9 kg |
| | só | 3,75 g | 180 g | 18,0 dkg |
| | paprika | 3,0 g | 150 g | 15,0 dkg |
| | tejfel | 20 ml | 1000 ml | 1,0 l |
| | liszt | 5 g | 250 g | 25,0 dkg |
| | rizs | 80 g | 4000 g | 4,0 kg |
| | káposztasaláta | 50 g | 2500 g | 2,5 kg |

Uzsonnák

| Nap | Étel | Adag 1 főre | Adag 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|-----------|------------------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Szerda | banán | 1 db | 50 db | 50 db |
| Csütörtök | alma | 1 db | 50 db | 50 db |
| | péksütemény | 1 db | 50 db | 50 db |
| Péntek | meggybefőtt (lé és gyümölcs) | 80 g | 4,0 kg | 4,0 kg |
| | liszt (lángoshoz) | 80 g | 4,0 kg | 4,0 kg |
| | tojás | | 10 db | 10 db |
| | tej | 40 ml | 2,0 l | 2,0 l |
| Szombat | alma | 1 db | 50 db | 50 db |
| | liszt (molnáralács) | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| | vaj | 4,5 g | 225 g | 23 dkg |
| | tojás | | 3 db | 3 db |

Vacsorák

| Nap | Étel | Adag 1 főre | Adag 50 főre | Bevásárlási mennyiség |
|-----------|--------------------------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| Szerda | disznóhús, darálva (bolognainak) | 100 g | 5,0 kg | 5,0 kg |
| | vöröshagyma | 25 g | 1,25 kg | 1,5 kg |
| | szurokfű (vadmajoránna) | 0,5 g | 25 g | 25 g csomag? |
| | só | 2,5 g | 12,5 dkg | 13,0 dkg |
| | sűrített paradicsom | 30 g | 1,20 kg | 2 x800 g |
| | spagetti (száraztészta) | 80 g | 4,0 kg | 4,0 kg |
| | só | 1 g | 5,0 dkg | 5 dkg |
| Csütörtök | disznóhús, kockára (rizses lerakott) | 125 g | 6,25 kg | 6,3 kg |
| | vöröshagyma | 31,3 g | 1,56 kg | 1,6 kg |
| | só | 3,1 g | 15,6 dkg | 16 dkg |
| | zöldpaprika (3 színű, kockára) | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| | paprika (erős és édes) | 3,8 g | 19,0 dkg | 19,0 dkg |
| | rizs | 80 g | 4,0 kg | 4,0 kg |
| | só | 1,25 g | 6,3 dkg | 6,0 dkg |
| | ementáli, reszelve | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| Péntek | tészta (széles csíkok) | 80 g | 4,0 kg | 4,0 kg |
| | tojás (tojásos tésztához) | 1 db | 50 db | 50 db |
| | só | 3,2 g | 16 dkg | 16,0 dkg |
| | olaj | 20 ml | 1,0 l | 1,0 l |
| | uborka (tisztasúly) | 50 g | 2,5 kg | 2,5 kg |
| Szombat | virsli | 3 db à 50 g | 7,5 kg | (üveg?) |
| | mustár | 30 g | 1,5 kg | 1,5 kg |
| | kenyér | 200 g | 10,0 kg | 10,0 kg |
| | banán | 1 db | 50 db | |

Bevásárlási lista anyagoként

| Étel | Étkezés | Adag 1 főre | Adag 50 főre |
|-------------|-----------------------|--------------------|---------------------|
| Kenyér | csütörtök-reggeli | 60 g | 3,0 kg |
| | péntek-reggeli | 120 g | 6,0 kg |
| | szombat-reggeli | 120 g | 6,0 kg |
| | vasárnap-reggeli | 120 g | 6,0 kg |
| | szombat-vacsora | 200 g | 10,0 kg |
| Zsemle | csütörtök- reggeli | 2db | 100 db |
| Péksütemény | csüt.-uzsonna | 1 db | 50 db |
| Lekvár | csütörtök-reggeli | 20 g | 1,0 kg |
| | péntek-reggeli | 20 g | 1,0 kg |
| | szombat-reggeli | 20 g | 1,0 kg |
| | vasárnap-reggeli | 20 g | 1,0 kg |
| Tej | csütörtök-reggeli | 2 dl | 10 l |
| | péntek-reggeli | 2 dl | 10 l |
| | szombat-reggeli | 2 dl | 10 l |
| | vasárnap-reggeli | 2 dl | 10 l |
| | csütörtök-ebéd | 1,5 dl | 7,5 l |
| | péntek-uzsonna | 40 ml | 2,0 l |
| Vaj | csütörtök-reggeli | 25 g | 1,25 kg |
| | péntek-reggeli | 25 g | 1,25 kg |
| | szombat-reggeli | 25 g | 1,25 kg |
| | vasárnap-reggeli | 25 g | 1,25 kg |
| | szomb. uzsonna | 4,5 g | 0,225 g |
| Cukor | csütörtök-reggeli | 30 g | 1,5 kg |
| | péntek-reggeli | 30 g | 1,5 kg |
| | szombat-reggeli | 30 g | 1,5 kg |
| | vasárnap-reggeli | 30 g | 1,5 kg |
| | 5 x 10 l napközben | 20 g | 5,0 kg |
| Tea | csütörtök-reggeli | | 15 zacskó |
| | péntek-reggeli | | 15 zacskó |
| | szombat-reggeli | | 15 zacskó |
| | vasárnap-reggeli | | 15 zacskó |
| | 5 x 10 l napközben | | 75 zacskó |
| Kakaópor | csütörtök-reggeli | 15 g | 750 g |
| | péntek-reggeli | 15 g | 750 g |
| | szombat-reggeli | 15 g | 750 g |
| | vasárnap-reggeli | 15 g | 750 g |
| Tojás | péntek-reggeli | 1 db | 50 db |
| | szombat-reggeli | 1 db | 50 db |
| | péntek-vacsora | 1 db | 50 db |
| | péntek-uzsonna | | 10 db |
| | csütörtök-ebéd | | 15 db |
| | szombat-uzsonna | | 3 db |
| Banán | szombat-vacsora | 1 db | 50 db |
| | szerda-uzsonna | 1 db | 50 db |
| Krumplipüré | csütörtök-ebéd | 1,2 német adag | 60 adag (20 x 3) |

| Étel | Étkezés | Adag 1 főre | Adag 50 főre |
|----------------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| Olaj | péntek-reggeli | 40 ml | 2,0 l |
| | szombat-reggeli | 40 ml | 2,0 l |
| | csütörtök-ebéd | 50 ml | 2,5 l |
| | péntek-ebéd | 20 ml | 1,0 l |
| | szombat-ebéd | 20 ml | 1,0 l |
| | péntek-vacsora | 20 ml | 1,0 l |
| | péntek-uzsonna | 50 ml | 2,5 l |
| | Alma | csüt. uzsonna | 1 db |
| | péntek-uzsonna | 1 db | 50 db |
| Gyulai kolbász | csütörtök-reggeli | 25 g | 1,25 kg |
| | vasárnap-reggeli | 25 g | 1,25 kg |
| Ementáli sajt | csütörtök-vacsora | 30 g | 1,5 kg |
| | vasárnap-reggeli | 30 g | 1,5 kg |
| Liszt | csütörtök-ebéd | 20 g | 1, 0 kg |
| | vasárnap-ebéd | | 0,3 kg |
| | péntek-uzsonna | 80 g | 4,0 kg |
| | szombat-uzsonna | 30 g | 1,5 kg |
| | vendég-lángos | | 3,0 kg |
| Zsemlemorzsa | csütörtök-ebéd | 30 g | 1,5 kg |
| Csirkecomb (kettévágva) | csütörtök-ebéd | kb. 150 - 160 g | 50 db |
| Sampinyon (fagyasztott) | péntek-ebéd | 100 g | 5,0 kg |
| Uborka | csütörtök-ebéd | 50 g | 2,5 kg |
| | szombat-ebéd | 50 g | 2,5 kg |
| Fehérkáposzta (saláta) | péntek-ebéd | 50 g | 2,5 kg |
| | vasárnap-ebéd | 50 g | 2,5 kg |
| Vöröshagyma | csütörtök-ebéd | 30 g | 1,5 kg |
| | szombat-ebéd | 32 g | 1,6 kg |
| | vasárnap-ebéd | 37,5 g | 1,9 kg |
| | csütörtök-vacsora | 32 g | 1,6 kg |
| | szerda-vacsora | 25 g | 1,5 kg |
| Krumpli | péntek-ebéd | 125 g | 6,5 kg |
| | szombat-ebéd | 130 g | 6,5 kg |
| Ecet (salátalének) | csütörtök-ebéd | 20 ml | 1,0 l |
| | vasárnap-ebéd | 20 ml | 1,0 l |
| Disznóhús,kocka | szombat-ebéd | 125 g | 6,3 kg |
| | csütörtök-vacsora | 125 g | 6,3 kg |
| Disznóhús,(szelet | vasárnap-ebéd | 150 g | 7,5 kg |
| Disznóhús,darált) | szerda-vacsora) | 100 g | 5,0 kg |
| Sűrített paradicsom | szerda-vacsora | 30 g | 1,5 kg |
| Spagetti | szerda-vacsora | 80 g | 4,0 kg |
| Mélyhűtött leveszöldség | vasárnap-ebéd | 40 g | 2,0 kg |
| | vendégekre | 40 g | 2,0 kg |
| Fokhagyma | szombat-ebéd | 1,0 g | 5 dkg |
| | péntek-uzsonna | 2,0 g | 10 dkg |

| Étel | Étkezés | Adag 1 főre | Adag 50 főre |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------|
| Leveskocka | vasárnap-ebéd (100 főre) | 1 adag | 100 adag |
| Zöldpaprika (színes, kockára) | csütörtök-vacsora | 40 g | 2,0 kg |
| Rizs | csütörtök-vacsora | 80 g | 4,0 kg |
| | vasárnap-ebéd | 80 g | 4,0 kg |
| Tészta (széles csíkok) | péntek-vacsora | 80 g | 4,0 kg |
| Füstölt virsli | szombat-vacsora | 150 g (3 x 50 g/darab) | 7,5 kg |
| Mustár | szombat-vacsora | 30 g | 1,5 kg |
| Meggybefőtt (lé + gyümölcs) | péntek-uzsonna | 80 g | 4,0 kg |
| Só | minden étkezéshez | | 3,0 kg |
| Csemegepaprika | minden étkezéshez | | 2,0 kg |
| Majoránna | minden étkezéshez | | 10 dkg |
| Szurokfű (vadmajoránna) | szerda-vacsora | | 5,0 dkg |
| Erőspaprika | minden étkezéshez | (macskapöcs) | 5,0 dkg |
| Bors | minden étkezéshez | | 10,0 dkg |

Magamról is egy pár szót...

Egy életút dióhéjban

Okleveles üzemgazdász vagyok. 1960-ban szereztem diplomát a Friedrich-Alexander Egyetem Közgazdasági Karán, Erlangen-Nürnbergben.

1957-1963 tudományos munkatárs a GfK - Gesellschaft für Konsumforschung-nál (egyetemi kutatóintézet). Később a piackutatás és az újtermék-fejlesztés osztályvezetője voltam a Findus/Nestlé cégnél (1964-1970).

1970 óta önálló tanácsadó és az AMB-Arbeitsgruppe Marketing-Beratung nevű tanácsadó csoport társtulajdonosa és 1995 őszétől nyugállományban vagyok.

Szakmai tevékenységem súlypontjai Nyugat-Európában:

- Gyorsfagyasztó-ipar: A legtöbb német gyorsfagyasztó-cég üzletfelem volt. Néhány új és sikeres termék megtervezése személyemhez fűződik. A "német mélyhűtés pápájának" is becéznek. A német „Zerokrata-Klub“-nak a mélyhűtés úttörőinek a szervezete) elnökségi tagja vagyok.
- Nagyfogyasztók piaca. Tanácsadás és 8 nagyszerű szimpózium szervezése (minden alkalommal több, mint 400 résztvevővel)
- Az elsők között alkalmaztam a marketing módszereket önkormányzati feladatokra (pl. fürdőváros-marketing), vagy a legnagyobb német betegebiztosítónál.
- Több tucat magas szintű marketingmenedzser-tanfolyamot vezettem.
- Szakírói tevékenységem az egész élelmiszer-spektrumot átöleli. Termékkritikáim színvonala és igazságtartalma a szakemberek általános elismerését vívta ki. Kb. 150 nyomtatásban megjelent termékelemzést írtam. Számos cikkem jelent meg Európa legnagyobb mélyhűtési folyóiratában a „Tiefkühl-report“-ban. Szerzője vagyok a „Tiefkühlkost erfolgreich verkaufen“ (= Mélyhűtött árúk sikeres eladása) című könyvnek.

Szakmai tevékenység Magyarországon és a Kárpát-medencében

- Tanfolyamok a Magyar Hűtőipari Kutató Intézettel és a mosonmagyaróvári Pannon Agrártudományi Egyetem Továbbképző Intézetével, valamint előadások a MÉTE- Magyar Élelmiszeripari Tudományos Egyesület rendezvényein. 2000 tavaszán 6 előadást tartottam a Nyírségben gyümölcsstermelő gazdáknak az alma-marketingről.
- A Független Baross Gábor Egyesület szervezésében 18 háromnapos marketing-tanfolyam Erdélyben, Felvidéken, Kárpátalján, Délvidéken és Magyarországon.

Társadalmi munka:

- 1935-ben lettem farkaskölyök a 845. sz. Páter Bárkányi János cserkészcsapatban Szécsényben. Páter Bárkányi a török uralom után Szécsény újjáépítője és II. Rákóczi Ferenc nevelője.
- Az NSZK-ban: 1972-ben alapítottam meg a 84. sz. Lehel Vezér magyar cserkészcsapatot Majnafrankfurtban, amelynek több évig parancsnoka voltam. 29 év alatt több mint 350 gyermek neveléséhez nyújtottunk segítséget. 1974-ben végeztem el a cserkésztszti tanfolyamot.

- 1965-től a Frankfurti Magyar Katolikus Egyházközségben, több periódusban egyházközségi tanácsstag.
- 1999-ben jelent meg könyvem: „Gyermeknevelés a szórványban“, amelyet Ausztráliától Moldváig nagy elismeréssel fogadtak. Honlapról is lehívható:
<http://www.cserkesz.de/konyvek/gyermekneveles>
- „A Palóc műsorából” c. könyvem harmadik és bővített kiadása 2000 Karácsonyán jelent meg a honlapomon: <http://home.t-online.de/home/amb-kk/paloc.zip>, Word RTF formátum 198 kb.
- „Cserkész-szakácskönyv, A tábori konyha bevált gyakorlata”. A cserkész honlapra is kitesszük.
- „Cserkész faragókönyv”, A nyomtatás előkészítése folyamatban van.
- „Egy regősének magyarázata” c. munkám:
<http://www.hungaria.org/lists/folklor/archivum/regosenek.htm>
- 2000-ben megkaptam a Külföldi Magyar Cserkész Szövetség legnagyobb kitüntetését, a Teleki Pál emlékérmét.
- A Majnafrankfurti 56-os Hagyományőrző Egyesület tagja; és a Magyar Köztársaság az 56-os emlékérmének és emléklapjának tulajdonosa. 1993-97 között a Németországi Magyar Szervezetek Szövetségének elnökségi tagja és 1997 októbere óta tiszteletbeli elnöke.
- Magyarországon - Kárpát-medencében: 1994 áprilisától a Független Baross Gábor Egyesület Budapest - A magyar vállalkozók világszervezete - elnöke.

Családi adatok

- 1956 október 11-én házasodtam. Feleségem is szécsényi.
- 2 fiam van. A nagyobbik - dr. Klement Kornél - 1960-ban született. Diplomás matematikus és az információs-technikából doktorált. 2 gyermeke van: Bálint és Réka. Felesége váci származású.
- A kisebbik fiam Nándor. Jelenleg az egyetem befejezése előtt áll. A KMCSSZ - Külföldi Magyar Cserkész Szövetség, I. sz. Európai Kerületének parancsnoka.
- Mindkét fiam - annak ellenére, hogy sohasem jártak magyar iskolában - hibátlanul írnak-olvasnak és beszélnek anyanyelvükön. Kis unokáim is kitűnően beszélnek magyarul.