

VEGETARIÁNSKÉ VAŘENÍ NA PUTOVNÍCH AKCÍCH



Jednoduchá brožurka pro pokročilé organizátory.

Vaření v množství „od oka“ v 1-2 hrncích bez kuchyně každý den jinde. Shrnutí našich mnohaletých zkušeností s vařením za pochodu, jízdy, plavby.

Na ohni, na bombě, bez masa, bez chleba, skladování potravin v autě. Osvědčené recepty, co snesou všichni. Vyzkoušeno na lidech.



Proč vegetariánství?

Prostě proto. Důvody si každý najde sám. Na (brontosauřích) putovních akcích nevaříme maso. Umíme udělat chutné a výživné věci i bez toho. Kdysi jsme se trochu věnovali makrobiotice, a nějaké prvky z toho zůstaly. Má to i praktické výhody při skladování. Naše obvyklé akce trvají 4-5 dnů, na to se dá sehnat a uskladnit jídlo při jednom nákupu a vézt v doprovodném vozidle s sebou, ať už putujeme pěšky, na kolech, na lodích nebo dodávkami do zahraničí. Občas podáváme špekáčky, zájemci se vždy najdou.

Struktura našich krmných dnů

Ráno snídáme obilné kaše. Jsou teplé, nevysušují organismus jako chleba, naopak hezky zavodňují. Většina kaší je přirozeně bezlepkových. Ačkoli se docela dlouho vaří, nemusí se díky nim mazat chleby, lidi si naberou do vlastních nádob. Dobrý důvod je i ten, že nejíme tak často chleba, který obvykle přijde na řadu na oběd, protože v tom čase není čas vařit. Další teplé jídlo vaříme až večer na místě táboření. Vaříme tedy hlavně na místě, kde spíme, večer a ráno. Přes poledne dojde na chleba, někdy ale máme i teplý oběd, který se uvaří ráno a převeze a přihřeje na bombě.

Nákup potravin

Kdysi jsme propočítávali a sepisovali dopředu, co potřebujeme nakoupit, s narůstajícími zkušenostmi prostě vejdem do obchodu, podíváme se na místě, na co jsou slevy, podle toho v minutě vymyslíme, co vařit. Stejně teprve v den začátku akce víme, kolik je účastníků. Podle toho odhadem hážeme do nákupních vozíků množství surovin, a ono to vychází. Trvanlivé přebytky schováme na další akci. Nakupujeme většinou ve dvou lidech – procházíme obchod a přiřazujeme věci, přičemž jeden z nás myslí na snídani a zeleninu, druhý z nás myslí na večere a obědy. Společně myslíme na čaje, svačinky, cukr, sůl atd. Košíček s kořením máme trvale v autě.

Skladování potravin

Ono to v kufru auta vydrží. Fakt že jo. 4 dny v pohodě. Parkovat doprovodné vozidlo vždy ve stínu! Otvírat dveře. Někdy je jídlu lépe na vozíku za autem. Nemáme žádnou ledničku. Zeleninu a tašku s „chlazeným“ po utáboření vytahujeme a pokládáme v hrncích na zem vedle auta, a pokud je to možné, tak i do vody v řece. Zeleninu spotřebovávat podle toho, jak uvažá. Celer, petržel, zelí, čínské zelí, to vydrží skoro všechno. Mrkev se okrájí. Rajčata a papriky vydrží podle toho, v jaké byly kondici v den nakoupení. Máslo dané do plastových krabiček hodně změkne, ale vydrží. Někdy se samo „přepustí“. Dá se v autě obalovat do mokřých ručníků, to ho chladí. Choulostivé potraviny spotřebováváme v první dny putování. Smetanu a zakysanku spotřebujeme hned po nákupu – takže smetanová omáčka bývá na přivítanou, pak už ne. Tvaroh sníme druhý den. Pak pomazánková másla. Na poslední dny zbudou konzervy

vege-paštik, a kořenová zelenina na polévku, která se dá dobře sníst s chlebem poslední den.

Nádobí

Vozíme 3-5 velkých hrnců s poklicemi. Hrnce slouží na vaření i na skladování. Potřebujeme jich více, protože večere se vaří ve dvou, na salát je potřeba třetí, na čaj čtvrtý a v pátém už se vaří kaše na ráno. K tomu máme 2 menší kotlíky a bednu s nádobím obsahující dřevěné i kovové naběračky, velkou vařečku, plechové hrnky + pár misek a lžic navíc na půjčení. Jedno prkýnko – většina věcí se dá krájet „v ruce“ rovnou do hrnce. A nože, škrabka, struhadlo. V bedně je také látkový pytlík s drátěnkou, mýdlem, kleštěma, houbičkou, utěrkama. Nádobíčko si označit barevnou izolepou, i hrnce a poklice. Aby se to nezamíchalo mezi cizí nádobí, když se někdy vaří ve skautských klubovnách, na farách a na cizích táborových základnách.

Oheň

Zapomeňte na jakékoli trojnožky a podložky. Žádné podobné krámy s sebou netaháme. Rozdělá se oheň, a začouzený hrnec se položí přímo do něj, případně na dva silnější klacky položené do ohně. Ony zároveň hoří a zároveň na nich leží hrnec, ale to nevadí. Když hrnec po shoření klacků klesne na zem, hoří to krásně okolo něho nebo se zachvílí podloží jinými klacky. Pokud je zrovna potřeba vařit ve více hrncích, udělá se oheň širší, aby bylo místo na „dvojplotýnku“. Na oheň nepoužíváme žádnou pilu ani sekeru, na kuchyňský oheň opravdu stačí nasbírat klacky a větve okolo, nalámat je ručně a nakrmit jimi oheň. A není potřeba chodit daleko. Stačí, když okolo je pár stromů, na nich nebo pod nimi je vždy pár vhodných suchých větví. Když místo táboření vyžaduje zanechat ho po opuštění bez ohniště, vylámeme před založením ohně drny tupou sekerou a pádlem. Na pádle se i odnosi popel po vyhoření a drny ručně narovnájí zpět. U ohně je dobré mít nachystaný kanystr s vodou na případné rychlé zalití buď počínajícího požáru nebo kvůli přicházejícím policistům. Rozdělovat oheň se nesmí asi tak nikde, přesto jsme si vždy všude dobře uvařili a poseděli u plamenů a zpěvu.

Bomba a vaříč

Jak jsme zestárli a změkli, posledních několik let s sebou vozíme záložní bombu a vaříč. Je to pohodlné – bez nutnosti rozdělat oheň několikrát denně. Zvláště v dešti, ráno na kaše a na ohřívání jídla v poledne. A na kávičky při polední siestě. Nebo jako druhá plotýnka k ohni. Líp se na něm míchá cibulka, když nešlehají plameny vysoko jako u ohně a není u toho takové horko. Získat první bombu není jednoduché – dá se vyžebrať na benzínce na zálohu, pro kterou už se nevrátíte a bombu si necháte. Výměna prázdné bomby za plnou se pak dělá na benzínkách. Zejména na těch menších na vesnicích. Je potřeba k tomu vozit kleště kombinačky na utažení vaříče k bombě. Vaříč máme velký, co se postaví

na zem a na něj velký hrnec. K němu patří velká bomba. Vozíme ji na vozíku za autem a vaříč přimontovaný k ní po dobu putování. Pak se bomba ani nemusí vytahovat z vozíku, vytáhne se jen vaříč a postaví na oj vozíku, za kterou je zapojen za auto, protože tam vystačí hadice, a už se ohřívá. Na větší vaření to pak vyndáváme celé na zem vedle auta.

Mytí nádobí

Na bombě i ohni se dá krásně na závěr „ohřát voda na nádobí“, čímž se umyje hrnec i misky účastníků. Na mytí používáme travu, písek z řeky, i houbičku a drátěnku. Když je potřeba, tak obyčejné mýdlo s jelenem. Odmastí to docela dobře. Když je poblíž řeka, myje se to všechno v ní. Když není, šudlá se to na zemi v trošce pitné vody.

Pitná voda

Pitnou vodu vozíme v 50l plastovém barelu + 5 kanystrů o obsahu 5-10 l. Kanystry slouží na vaření, protože se to z nich voda do hrnců dobře nalévá. Barel je pro potřeby účastníků. Sedí na vozíku za autem v druhém rohu vedle bomby a je u něj velká naběračka a trychtýř. Říkáme tomu „studánka“. Když poutníci potkají doprovodné vozidlo, můžou si doplnit vodu do svých lahví „ze studánky“. Voda do barelu a kanystrů se doplňuje, kde se dá. V některých obcích mají obecní studnu a pumpu, to je nejlepší. Další dobré místo je u lidí, co mají zahrady a zahradní hadici – tou voda dobře do nádob nateče, někdy i bez nutnosti vytahovat to z vozíku. Zahradní centra ve velkých městech (Hornbach atd.) – taky mají hadice a po pochopení neobvyklého přání napustí. Horší jsou hospody a benzínky. Většinou mají malá umyvadla s nízkým kohoutkem. Pokud nám nenapustí vodu u výčepu, děláme to na záchodě. Někdy i ručně pomocí lahví a vynášením ven a přeléváním po trochách. Drzejší můžete rozmontovat záchod (těmi kleštěmi co se vezou kvůli vaříči) a vodu napustit do barelu přímo ze záchodu. Účastníci musí během tohoto aktu pilně konzumovat a zaměstnávat tak hospodského. Voda se vždy někde sežene, jako v písničce „trochu vody vždycky dají, opláchnem si obličej“...



RECEPTY

Výběr z jídel, co používáme na akcích. Vaříme jich více, zde jen několik pro inspiraci.



Brambory s tvarohem

Tak tohle je náš patent! Tvaroh se vyrábí večer před konzumací, aby se odležel s cibulí. Brambory se vaří ráno v největším hrnci, aby bylo kolem dostatek vody. Po změknutí se brambory v horké vodě nechají tak, jak jsou, a celý hrnec se naloží na vozík za auto. V poledne pak se teprve voda z brambor slijí a ony jsou stále teplé! Máme tedy teplé jídlo na oběd uprostřed dne. Množství brambor: 1Kg na 3 osoby. A zaokrouhlit na skupinu nahoru. Bez škrábání. Po slítí vody si každý oloupe ty svoje kousky sám. Množství tvarohu: ¼ Kg na 2 osoby. Koupit jedině tvaroh tučný!!! Tučný ve vaničce nebo kelímku. Jiný není dobrý. Někdy mají i půlkilová balení. Do tvarohu zamíchat najemno nakrájenou cibulku – půl cibule na osobu. Někdy, když je možnost dát jarní cibulku, namíchat tam místo cibule i tu. A červenou papriku jako koření. Může být i bez toho jako bílá pomazánka. Podáváme se syrovou zeleninou. K tomu v nabídce sůl, máslo.

Buroto

To je takové jednoduché a zajímavé rizoto. Základem jsou loupané buráky neboli arašidy a mražená zelenina v sáčkích. Po koupení mražené zeleniny rychle uvařit, nebo ta se rozblemčí a už to není ono. Osmažit cibulku na oleji (půl cibule na osobu, může být i víc), na to nasypat buráky, přiměřeně, na to zmrazenou zeleninu, obvykle mrkev s hráškem nebo jen hrášek a mrkev může být čerstvá. Ve druhém hrnci rýži, pak smíchat. Posypávat strouhaným sýrem. K tomu je dobrá červená řepa ze sklenice. A syrová zelenina. Nebo okurky.

Cuketová gvajda

Tak gvajda je prostě rozvařená zelenina, nejčastěji cuketa, ale může být i něco jiného. Třeba i žampiony. Dýně hokkaidó. Dají se do toho rozklepávat vajíčka, tedy je to jídlo vhodné hned po příjezdu, jinak by se vajíčka rozmlátily v autě. Ke gvajdě se dá podávat rýže, kroupy, jáhly a jiné obilí. I brambory a těstoviny.

Čili kon karne bez čili a bez karne

Namočit sojové maso do teplé vody se sojovou omáčkou a kořením, aby nasáкло nějakou chuť. Sojové nudličky nebo kostky. Sójovku používáme Shoyu nebo Tamari. A uvařit zvlášť. Ve druhém hrnci cibulku na oleji, na to mrkev pokrájenou na kolečka nebo kostičky, pórek na kolečka, několik barevných paprik, podusit. Přidat uvařené sojové maso. Přidat kukuřici z konzervy a barevné fazole z konzervy. Koření. Čili nedáváme, to pálí a lidi to nechtějí pálivé. Podávat s rýží. Může být i jiné obilí nebo brambory.

Dál bhát

Indické jídlo. Inspirované cestami do Indie a Nepálu. Mají to rádi všichni. Dál = žlutá indická fazolka, Bhát = rýže. Děláme nepálivé. Základem je rozvařená luštěnina. Množství luštěniny: půlkilový balíček na 5 osob. Nejpodobnější a asi nejchutnější je žlutý puleň hrách. Dá se dělat i z červené čočky, to je rychlejší. Může se použít i normální čočka nebo jiné luštěniny. Uvařit do měkka. Ve druhém hrnci osmažit cibulku na oleji (půl cibule na osobu) a na cibulku nalít rozvařený hrách. Zamíchat s kořením. Máme pravé indické a nepálské koření, to má pak tu pravou chuť. Když nemáte, nahraďte českým kořením. Dochutit třeba česnekem. Dobré je v tom i máslo. V dalším hrnci uvařit rýži. Rýže vaříme schválně hodně, aby se nesnědla všechna a zbyla na rozvaření na ranní kaši. K dálbátu jíme salát, nejčastěji z nahrubo nastrouhané mrkve a nakrájeného čínské zeli, prohnětené do sebe. Nebo kyselé okurky. Nebo jen čerstvý ledový salát.

Pohanka se zelím

Další patent na rychlé jídlo z jednoho hrnce. Nevýhodou je jen to, že ne všichni mají pohanku v oblibě. Má prostě moc zvláštní chuť. Zato obsahuje spoustu minerálů, je bezlepková a skoro instantní. Do hrnce na ohni nalejeme olej a nakrájenou cibulku (půl cibule na osobu), omažíme. Do toho se může dát na kostičky pokrájená mrkev, ale nemusí. Určitě však přidáme pokrájené uzené tofu, aby byla nějaká bílkovina (čtvrkilový balíček tofu na 3-5 lidí). Po osmažení všeho přihodíme kysané zeli a trochu vody. Ideální zeli namíchat – kysané z pytlíků napůl se sladkým ze sklenic (asi tak balíček zeli na 4-5 lidí). Hodně kmínu, nějaké další koření. Když se to trošku podusí, zasypat pohankou (půlkilový balíček na 5 osob), zalít vodou tak, aby se akorát vstřebala,

promíchat, dolévat, ochutnávat, až to bude měkké a dobré. Může se posypávat navíc strouhaným sýrem. K tomu červená řepa, okurky, salát, zelenina...

Polévky

Dají se dělat z čehokoli, co zbývá. Cibulku děláme na polívky na másle. Kostku másla na hrnec polívky. Na to mrkev, petržel, celer, pórek, jakoukoli další zeleninu včetně rajčat a paprik a cuket. Zalít vodou, vařit s kořením a bezglutamátovým zeleninovým bujónem (třeba značky Wurzl). Do toho můžu být nudle – nebo zbytky z předchozích příloh jako je rýže, těstoviny, brambory, ranní kaše a luštěniny. Koření polévku přivede do různých variant včetně indické, když se tam svaří dál bhát. Můžou se tam vyklopit zbylé konzervy fazolí a jiné. Neuškodí bylinky natrhané cestou. Polévka s chlebem je skvělé polední jídlo zejména poslední den, kdy už jsou raději snězeny všechny „chlazené“ věci a vydrží jen zelenina a konzervy.

Ranní kaše

Večer předvaříme jakékoli obilí. Používáme jáhly, pohanku, kukuřičnou polentu, pšeničný bulgur, ovesné a jiné vločky, rýži, ječné kroupy. Nebo to zbyde z večere a je to rovnou předvařené. Ráno vaříme, dlouze mícháme, než je to měkké a rozvařené do kaše. Kombinujeme obilí více druhů najednou. Třeba zbytek z večera + do toho vločky nebo polentu. Vždy bez mlíka, bez cukru, bez ničeho. Množství odhadem, po pár dnech se to vychytá podle toho, jak strávníci jí. Ke kaši připravíme v různých kombinacích možnosti na posyp na kaši: rozinky, strouhaný kokos, kakao, granko, povidla, marmeládu, med, slunečnicová a dýňová a lněná semínka, oříšky, buráky, mandle, cukr, Nutelu. Občas v létě si lidi ke kaši natrhají borůvky, maliny, lesní jahody. Někdy přidáme jablíčka, meloun, co zrovna je.

Špagety s červenou omáčkou

Klasické brontosauří jídlo. My do něj přidáváme zeleninu a alternativní bílkovinu, aby to nebyl jen „kečup“ na nudlích. Množství špaget: půlkilový balíček na 4-5 osob. Ve druhém hrnci cibulku na oleji (půl cibule na osobu), osmažit. Přidáváme nejlépe mrkev na kostičky (půl mrkve na osobu), uzené nebo marinované tofu nakrájené na kostičky. Může být i pórek, petržel, jiná zelenina. Skvělá jsou i rajčata a papriky. Když je to měkké, zalít rajčatovým protlakem, povařit. Posypávat strouhaným sýrem. Podávat s čerstvou zeleninou, aspoň kusem ledového salátu.



Tuto brožurku vydala Markéta Černocká, předsedkyně **klubu HB Svízel přítula**
exkluzivně na **DORT PRO BRONTOSAURA**
k výročí 50 let **Hnutí BRONTOSAURUS** *září 2024*