

Tűzrakás és főzés

Újonc cserkész	Gyufa- és fáklyagyújtás Szalonnasütés
Táborverő	Tűzszabályok Szabályos tűzrakás és tűzgyújtás Tüzelésre alkalmas fák Teafőzés/ Vízforrálás Tűzfajták/ Tűzalakok
Portyázó	Sütés és Főzés tűzön Egyszerű étel fóliában Egyszerű étel bográcsban Kenyérsütés Finomságok parázson Tűzvédelem/tűzoltás
Honfoglaló	Tábortűz Különleges gyújtásmódok A főzés alapjai Alapélelmiszer fejadagok Konyha, élelmiszertárolás, higiénia A magyar konyha
Egyéb	Egyéb hasznos, érdekes gyakorlati tanácsok Tűzgyújtás gyufa nélkül Tűzvarázslat, tűzszállítás Tábori étrend Receptek Módszertani játékok

Tűzgyújtás gyufával

A gyufát fogd a hüvelyk és a középső ujjad közé és a mutató ujjaddal enyhén a gyufa fejére nyomva húzd végig a dörzslappal. Mutatóujjadat idejében húzd vissza. Így a leggyengébb gyufát is meg tudod gyújtani és nem fog eltörni. Az égő gyufát lefelé tartsd, és a keziddel képezz egy szélvédett burkot, hogy a láng meg tudjon erősödni. Ha a nedves gyufát használat előtt végighúzd a hajadon, akkor elektrosztatikusan feltöltődik, és észrevehetően könnyebben gyullad meg. Ez a módszer teljesen átnedvesedett gyufa esetén azonban már nem használható.

A gyufaszálak egy részét a dörzslappal együtt mindig vízálló csomagolásban tárold (pl. gyógyszeres tégely, műanyag doboz, nylon fólia). A gyufák vízállóságát növeli, ha a gyufa fejét olvasztott gyertyaviaszba mártjuk. Készíts magadnak egy szükség csomagot gyufával és dörzslappal!

Készülnek speciális vihar vagy hajós gyufák. Ezek vízállóak, és mint a neve is mutatja, viharban is meggyújthatók. Amikor a szél elfújja a lángjukat, belül tovább izzanak, és újra lángra lobbannak. Sajátosságuk, hogy az égési idejük is 2-3-szoros a hagyományos gyufákhoz képest. A vihargyufákat tengerészeti és hegymászó szaküzletekben lehet beszerezni.

Öngyújtó: Alapvetően a gázos öngyújtó a legelterjedtebb, de vannak benzinnel működők is. Használt, kiürült öngyújtót sajnos mindenütt lehet találni, de egy cserkész számára ezek is hasznosak lehetnek, mert a bennük lévő tűzkő szikrájával meg lehet gyújtani a taplót, a nyírfakérget vagy a nagyon apró gyújtóst.

Fáklyagyújtás

A gyertyagyújtás mindenki számára egyszerű, gondoljunk csak a születési tortára. A fáklyát azonban nem ilyen könnyű meggyújtani, mert sokkal nehezebben gyullad meg, egy gyufa lángja nem is elegendő hozzá. Akkor hogyan gyullad meg mégis?

Figyelem: fáklyát csak kint, a szabadban gyújthatsz, ahol nincs a közvetlen közeledben gyúlékony anyag. Tartsd lefelé, aztán egy öngyújtót vagy gyertyát helyezz a vége alá, amíg be nem gyullad.

Ha lángra kapott, tartsd tovább lefelé és közben lassan forgasd körbe-körbe, hogy mindenhol egyenletesen égjen. Ha az egész vége meggyulladt, akkor már tarthatod felfelé, de mindig ferdén, magadtól eltartva.

Vigyázz, hogy a fáklya ne érjen senkihez, és ne csöpögjön se bőrre, se ruhára!

Ha el akarod oltani, akkor el kell fojtani, azaz tedd vízbe, vagy szórj rá földet. Elfújni nem tudod.

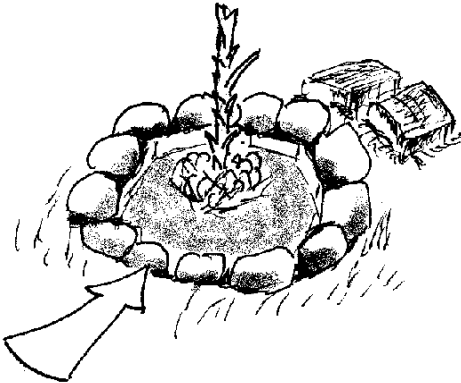
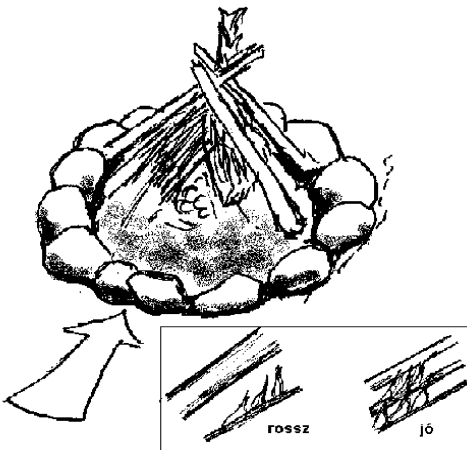
Szalonnasütés

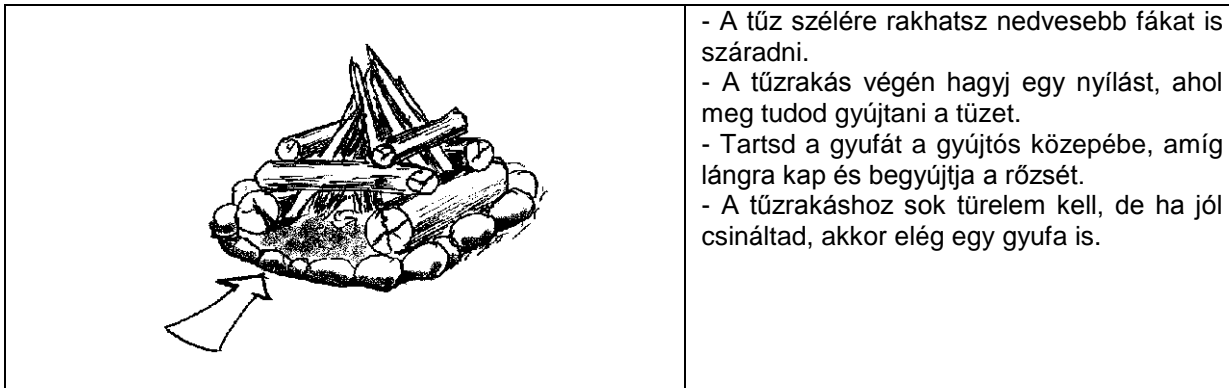
A nyársra tűzött szalonnát vagdosd be, de ne túl mélyen és ne a nyárrsal párhuzamosan, mert sütés közben leeshet róla. A hő hatására elkezd kisülni belőle a zsír, ezért legyen kenyér kéznél, hogy arra csöpögtethesd. Vigyázz, mert a zsirtól a parázs lángra kaphat, amitől a szalonnád megéghet vagy kormos lesz.

Tűzszabályok

1. Gyúlékony anyagok közelében és gyúlékony talajon ne gyújts tüzet!
2. Tűzrakás előtt, és amíg a tűz ég, figyelj a szélirányra. Erős szél esetén oltsd el a tüzet!
3. A tűz az erdőtől és a kilógó ágaktól legalább 20 méter távolságra legyen!
4. A tüzet kövekkel vagy gyeptéglával rakd körbe!
5. Gyűjts elég tüzelőanyagot, mielőtt a tüzet meggyújtod!
6. Égő tűzre, parázsra ne önts benzint vagy spirituszt, mert felforrban!
7. A tüzet soha ne hagyd őrizetlenül!
8. Készíts a tűz mellé egy lapátot és egy edényben vizet. Ha nincs víz, oltáshoz földet használj!
9. Nagy szárazság idején légy különösen óvatos.
10. Idegen területen ne gyújts tüzet a tulajdonos engedélye nélkül!
11. Csak akkor rakj tüzet, amekkora szükséges!
12. Ha nincs már szükséged a tűzre vagy indulsz tovább, előtte feltétlenül oltsd el!
13. Az eloltott tűzhelyre rakj egy keresztet két botból. Ezzel jelzed, hogy a tüzet szakszerűen eloltottad.

Szabályos tűzrakás és tűzgyújtás

	<ul style="list-style-type: none"> - A tűz helyéről emeld ki a gyeptéglákat és rakd félre! - A tűzhelyet rakd körül kövekkel! - Szúrj le egy botot a közepére! Ez fogja a többi botot támasztani. - Ezt a botot vagdosd meg, hogy könnyebben begyulladjon. - Nézd meg, honnan fúj a szél, és arrafelé hagj egy nyílást a meggyújtáshoz. - Rakj le egy kis rőzsét!
	<ul style="list-style-type: none"> - Erre rakd rá a gyújtót (szalma, nyírfakéreg, finom rőzse) - Most rakd körbe rőzsével úgy, hogy a gyújtóhoz még hozzáférj! - Rakd körbe vastagabb száraz gallyakkal! <p>A 3-as aranyszabály:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A gallyak meredeken álljanak, mert a láng felfelé ég. 2. A gallyak ne legyenek túl messze egymástól, különben a láng nem tud tovább terjedni. 3. A gallyak vastagságát fokozatosan növelj, mert egy vékony gallyacskán nem tud egy vastag rönköt begyújtani.



Igyekezz a tüzet egy szál gyufával meggyújtani. Ha sikerül, akkor az azt jelenti, hogy mindent jól csináltál.

Tüzelésre alkalmas fák

Számtalan fajtája létezik, de nem mindegyik fajta ég jól. Ismerd meg azokat a fákat, amelyek a környezetben nőnek és alkalmasak velük tüzet rakni.

Tűzrakáshoz mindenképpen száraz gallyakat, ágakat keress. A fák elhalt ágai nedves időben is szárazabbak, mint azok, amelyek a földön hevernek. Ha csak nedves fát találtál, akkor azt először hasítsd fel, mert a belseje szárazabb szokott lenni, és a hasított felület könnyebben begyullad, mint a nedves, sima kéreg. A fa egy részéből rakd meg a tüzet, a maradékot pedig rakd egy halomba, és takard le egy ponyvával. A nedves fát a tűz szélén meg is száríthatod.

A gyújtós

Jó gyújtós a nyírfa száraz, fehér kérge, a száraz fű, száraz levelek, főleg ha már majdnem átlátszóak, továbbá a pitypang, fűzfa, nyárfa és más növényeknek az elvirágzott, vattaszerű magja és a szárított tapló. A jó gyújtós akár egy szikrától is begyullad, tehát csak jó gyújtóssal lehet később gyufa nélkül is tüzet rakni.

Fenyőfajták

A rőzséje jó gyújtós.

Könnyen begyullad és szépen ég.

Forraláshoz és tábortűzhez is jó.

Nem ad sok parazsat és gyorsan leég. A benne levő gyanta pattog, így vigyázz nehogy a ruhádra, vagy más gyúlékony anyagra pattanjon, és tüzet okozzon.

Keményfák (bükk, tölgy, akác)

Finom szálakra kell hasítani, hogy könnyebben begyulladjon.

Nagy tűzben szépen ég.

Jó parazsat ad, ami sokáig izzik, így jó kályhába, kandallóba.

Sütésre, főzésre alkalmas, mert tartós meleget ad.

Puhafák (bodza, nyárfa, fűzfa)

Nem égnék jól és nem adnak parazsat. A füstje marja a szemet.

Akkor használd, ha nincs más!

Nyírfa

A nyírfának a fehér kérge kátrányt tartalmaz, ezáltal vízhatlan és jobban ég, mint a papír. A kátrány miatt fekete füsttel ég.

Ez a legjobb gyújtós.

Fája vizesen is begyújtható, de nem ad olyan jó parazsat, mint a keményfák.

Fenyőtoboz, dióhéj, nád

Sokféle anyag van, amiket kipróbálhatsz, hogy milyen jól égnek. Ilyen például a dióhéj, ami nehezen gyullad be, de nagyon nagy lánggal ég. A fenyőtoboz is nehezen gyullad be. A nádban annyi víz van, hogy inkább csak füstöl.

Teafőzés/ vízforralás

A vízforralás egy nagyon gyakori dolog. Egyszer azért, mert a vízforralás által elpusztulnak a vízben a baktériumok, másrészt pedig nagyon sok ételt vízben kell elkészíteni (tészta, rizs, krumpli). Víz forralni lángon kell, nem parázson. Tehát ha vizet akarsz forralni, készítsd elő a kondért a vízzel és a szolgafát, s csak utána gyújtsd be a tüzet. Amint ég a tűz, már kezdheted is forralni a vizet. Rakj a kondérra fedőt, mert akkor gyorsabban felforr a víz, és ha például teát csinálsz, nem is lesz olyan füst ízű.

Teafőzés

A tea nem csak a szomjúság ellen hat, de hidegben melegít és lehet gyógyszer vagy élvezeti cikk is. Készíthetjük üzletben vásárolt kész teákból, de nyáron mi magunk is gyűjthetünk, száríthatunk teanövényeket. Vásárolt teánál kerülnék a tasakos kiszerezésűeket a bennük levő vegyszerek miatt. Szabadban csak ott gyűjtsük a növényeket, ahol biztosak vagyunk, hogy nem érte vegyszer őket.

Nem mindegy, hogy milyen vizet használunk, tiszta forrásvíz a legalkalmasabb, de jó az esővíz vagy a hólé is. Klórozott csapvíz a tea ízét is rontja.

Elég a vizet felforralni, főzni nem kell. Fél perctől öt percig hagyjuk ázni a teát.

Ha a víz nem elég meleg, hosszabb ideig hagyjuk a teát ázni. Fél percig áztatott fekete teának a kioldott koffein miatt élénkítő hatása van, hosszabb áztatás után a koffein leépülése miatt ez a hatás gyengül.

Otthon a teára öntjük a forró vizet, táborban a teát vízbe keverjük és szűrjük.

Tűzfajták:

A tűz nem csak melegít, ruhát szárít, de sütni és főzni is lehet rajta, jelezhetünk vele és hangulatot teremt, jelképez és reményt is ad. Veszélyhelyzetben ez utóbbi talán a legfontosabb!

A tűzszabályokat tartsd mindig szem előtt. A szél irányára ne csak a tűzveszély miatt ügyelj, hanem mert a füst, az ételillat már messziről elárulja hollétedet. Hegyoldalban a szél nappal valószínűleg felfelé, este lefelé fog fújni. Ne gyújts tüzet tözeges talajra! Az ilyen a föld alatt tovább izzik, és akár napok múlva is máshol, akár távolabb is lángra lobban! A tűz helyét, a tűzfajtát, a tűzifát a fenti céloknak megfelelően keresd meg.

Jelzőtűz:

Ez az egyetlen olyan tűz, amit feltűnő, messziről belátható helyre kell gyújtani: dombtetőre, sziklaoromra, adott esetben fára is. Nappal a nedves fa, fű, avar, nád alkalmas nagy füstkeltésre, ami távolról sokkal szembetűnőbb, mint maga a tűz. Alakra lehet gúla vagy máglya.

Sütésre alkalmas tűz:

Szabad tűzön sütni csak parázson lehet. Erre az a tűzfajta alkalmas, amelyiknek nagy felülete van és olyan fából raktuk, amelyik sok és tartós parazsat ad (tölgy, bükk): gúla, máglya, pagoda tűz, ha már leégett.

Főző tűz:

Főzni, forralni lángon szoktunk. Kis gúlatűzzel kezdjük, majd máglyaszerűen rakjuk a fát a bogrács/üst alá. Építsük körül a tüzet, hogy a meleg felfelé szálljon, de annyi nyílást hagyjunk, hogy a tűz alul is levegőt kapjon. Főzésre a polinéziai tűz és a pásztortűz is alkalmas.

Melegítő tűz:

Melegítő tüzet eleve védett helyen gyújtunk, például sziklafal előtt. Ez nem csak a szél elől véd, de a meleget is visszaveri ránk. Szükség esetén egy a széloldalon, ferdén kifeszített ponyva, esőköpeny is megteszi. A tüzet ennek nyitott oldala előtt biztos távolságba rakjuk. Éjjelre ilyen esetben a vastagabb fából épített falszerű tűz tesz jó szolgálatot. Ha más megoldás nincs, rakjunk több kicsi gúlatüzet. Ezek több oldalról melegítenek, hatásuk jobb, mint az egy nagy tűzé. A fából épített reflektorok nem sokat segítenek, hátulról ezek sem melegítenek.

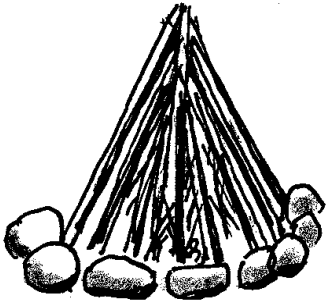
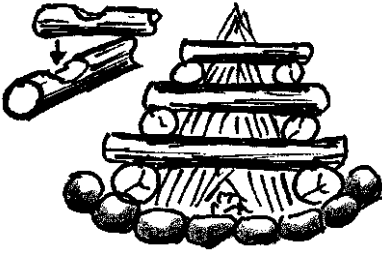
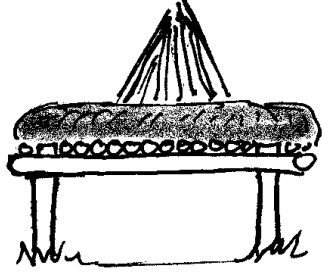
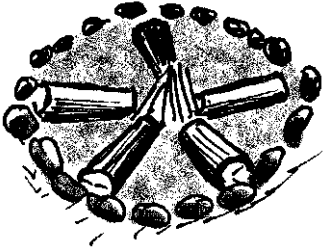
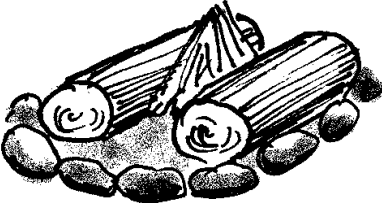
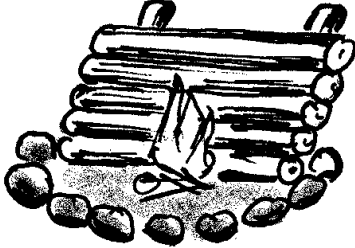
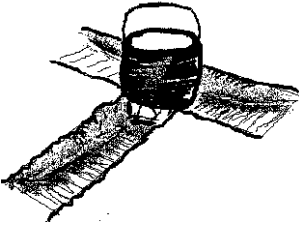
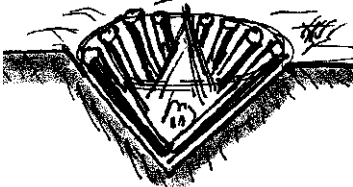
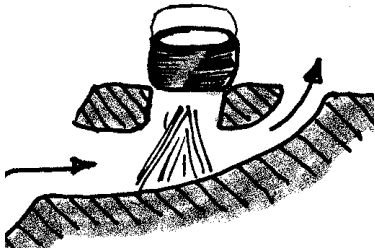
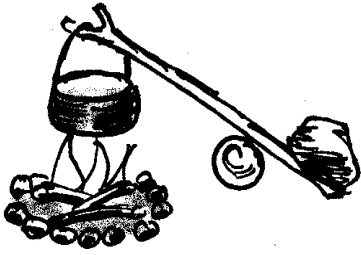
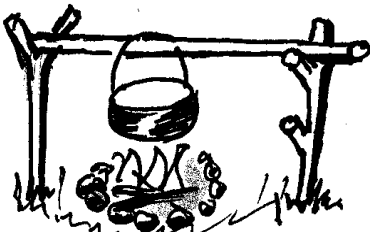
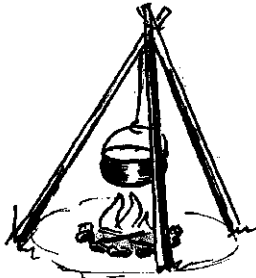
Őrtűz:

Kisfényű, sokáig égő tűz, ami csak kevés fát használ el, de szükség esetén gyorsan nagyra lehet táplálni. A pásztortűz vagy a csillagtűz erre a célra a legalkalmasabb. Míg az előbbi tüzeknek csak gyakorlati hasznuk van, addig az őrtűz már mély szellemi és szimbolikus tartalmat hordoz, akárcsak a tábortűz. Ezt akkor érzed meg igazán, ha az alvó táborban magad ülsz a pislákoló lángnál. Megéled a felelősséget társaidért, lehetőséged van arra, hogy magadba nézz, egyedül vagy, de csak a térben, mert időben egy vagy az őrzők közül a múlt és jövő sorából.

Tábortűz:

Cserkészek számára ez talán a legfontosabb tűz. A tábortűz egy jelző, őrtűz és melegítőtüz is. Fontos, hogy szép legyen a külseje és szépen égjen. Főleg nagy gúla- és pagodatüzet használunk tábortűznek.

Tűzalakok:

<p>Gúla</p> 	<p>Máglya</p> 	<p>Oltártűz/Asztaltűz</p> 
<p>Csillagtűz</p> 	<p>Pásztortűz</p> 	<p>Reflektoros tűz</p> 
<p>T-alakú tűz</p> 	<p>Polinéziai/ Gravitációs tűz</p> 	<p>Dakotatűz</p> 
<p>Egy szolgafás</p> 	<p>Két szolgafás</p> 	<p>Három szolgafás</p> 

Gúla: Ez az alapja minden tűznek. Akár nagy, akár kicsi, egy tűz csak így gyullad be szépen.

Máglya vagy pagodatűz: Soronként két-két gerenda kerül egymásra kb. 8-10 rönknyi magasságig. Az egészet középen meggyújtva erős lánggal ég. Jelzésre és tábortűznek is jól használható.

Oltártűz vagy asztaltűz: Akár mocsaras, vizes területen, vagy havas talajon is jól alkalmazható. Ehhez párhuzamosan le kell verni két-két Y alakú ágat a földbe nyílásával fölfelé. Az Y száraiba egy-egy ágat teszünk, majd merőlegesen és sűrűn keresztbe rakjuk ágakkal. A vízszintes ágsor tetejére követ vagy földet pakolunk. Erre kerül rá a gyújtós és a tűz. A talaj (víz) fölött kb. 1m magasságban rakott tűz melegítésre, főzésre is alkalmas.

Csillag- és pásztortűz: A csillag alakban lerakott tűzifák közepét meggyújtjuk. Az ágakat beljebb tolva vagy kijebb húzva szabályozni tudjuk az égés erősségét. Egyik előnye, hogy takarékos. Másik előnye, hogy a hosszabb ágakat nem kell feldarabolni, hanem a láng közepébe rakva megfeleztjük, így a közepe elég és két darab lesz belőle. A két rönk között rakott tűz nem csak a szélről védett, de a bográcsot is rá lehet tenni a két rönkre.

Reflektoros tűz: Ferdén verj be két karót a földbe! Közöttük rakod majd meg a tüzet. A két karónak támasztva pedig halmozz fel ágakat, botokat, amelyek nem csak a meleget verik vissza, hanem lassan el is égnék. Reflektoros tüzet nyitott ponyvasátor előtt szoktak rakni.

"T" tűz: Amint a neve is mutatja "T" alakú gödröt kell készíteni, amelynek minden szára egyforma mély. A felső szárban folyamatosan ég a tűz, ahonnan a főzéshez szükséges parazsat a függőleges részbe tudjuk kotorni. A "T" tűz előnye, hogy egyszerre többféleképpen is tudunk vele főzni.

Polinéztűz: 0,3-0,8m mély, vödör alakú gödröt ásunk. A palástot (a gödör bélést) olyan hosszú ágakkal rakjuk ki, amelyek még nem lógnak ki a gödörből. Az alját is ágakkal borítjuk, majd tüzet gyújtunk benne. Igen gazdaságos, fában szegény helyeken célszerű alkalmazni, és a hővesztés is minimális. A polinéztűz másik előnye, hogy gyorsan, akár egy lemezzel (deszkával) lefedve is elrejthető, valamint főzésre is alkalmas.

Dakotatűz: Ezt a tüzet domboldalba, lejtőre kell építeni. Lényege egy hosszú alagút, amelyben a tűz ég. A tűz fölött egy lyuk van ásva, amire a bográcsot rakjuk. Főzéshez ez a legalkalmasabb.

Szolgafás tűz: A szolgafákra a bográcsot akasztjuk fel. A három módszer használata attól függ, hogy mekkora bográcsot akarsz használni, milyen sokáig akarsz főzni, illetve hogy milyen botokat találsz. A három szolgafás tűzhez célszerű a három rudat összeerősíteni. Ehhez jó, ha van nálad egy méteres lánc két kampóval a végén.

Sütés és főzés tűzön

1. Főzni lángon kell, bográcsban vagy fazékban.
2. Sütni parázson kell, rácsot, nyársat vagy fóliát alkalmazva, vagy más módszerekkel.
3. Párolni mindkettőn lehet, de lassan, óvatosan és lefedve.
4. Kenyeret süthetsz botra tekerve, vagy egy forró kövön is (kis lepényeket).

A tábori konyha tűzzel vagy gáztűzhellyel működik. A gáz annyival egyszerűbb, hogy könnyebben lehet kezelni és beállítani.

Tanulj meg egy pár egyszerű ételt először konyhában és utána szabad tűzön is megfőzni.

Ha bográcsban főzünk, célszerű olyan ételt készíteni, amihez egy edény is elég.

Egyszerű ételt sütni fóliában

Rakott krumpli alufóliában

1. A krumplit, kolbászt, paprikát, hagymát vágd apróra és tedd bele egy megolajozott fóliába.
2. Ízlés szerint fűszerezd meg, majd csomagold be és fektesd a parázsra. Sülés közben forgasd meg egyszer, hogy egyenletesen süljön át mindenhol.

Egyszerű ételt főzni bográcsban

Diós/ túrós/kakaós/sajtos tészta

1. Forrald fel a vizet és tegyél bele sót.
2. Ha forr a víz, tedd bele a tésztát, és addig főzd, amíg puha nem lesz. Szűrd le és keverd össze egy kis olajjal, hogy ne tapadjon össze, majd pedig ízlés és lehetőség szerint szórd meg dióval, mákkal vagy túróval.

Rizi-bizi kondérban

Egy pohár rizshez két pohár víz kell (2 személyre)

1. Forrald fel a vizet és tegyél bele sót.
2. Ha forr a víz, tedd bele a rizst.
3. Ha már majdnem puha a rizs, rakd bele a borsót és egyéb zöldséget.
4. Ha nem fő le róla az összes víz, akkor azt öntsd le róla, ha pedig kevés a víz rajta, akkor kavargasd, nehogy leégjen. Ha van fedőd, akkor a már majdnem kész rizst vedd le a tűzről, és lefedve hagyd megpuhulni. Aki akar, kolbászt is tehet a félig kész rizsbe.

Paprikás krumpli bográcsban

1. Mosd meg a krumplit, a hagymát vágd fel apróra.
2. A bográcsban eközben megolvadt zsíron pirítsd meg a hagymát.
3. Dobd bele a krumplit, majd pirospaprikával, sóval ízesítsd és öntsd fel vízzel addig, hogy ellepje a krumplit.
4. Egyéb fűszereket is adhatsz hozzá, végül pedig a virsli/ kolbász kerül bele.

Pörkölt/ ebből rizses hús/paprikás

1. Vágj apróra hagymát, párold meg zsiradékon, majd add hozzá az apróra vágott húst.
2. Összekevered és majd pirospaprikát, sót, borsot adsz hozzá. Öntsd fel annyi vízzel, ami kicsit ellepi. Félig kész állapotban még adj hozzá egy kis vizet, majd rizst vagy krumplit. Készre főzzük. Vigyázz, mert a rizs könnyen odaég!

Kenyérsütés

Magyarországon és a nyugati világban a kenyér az egyik legfontosabb ételmisszerünk.

Próbáld ki sütőben vagy tűzön megsütni!

Zsemle/kenyér sütése boton vagy sütőben

1. Gyúrj tésztát $\frac{1}{2}$ kg lisztből, 1 pohár vízből, 1 élesztővel és 1 kiskanál sóval
2. Tedd meleg helyre és hagyd kelni fél órát.
3. A kis tésztagombócokat forró kövekre rakd, vagy ha kígyókenyeret akarsz, akkor gyúrj hurkákat a kezeid között, és tekerd őket rá egy vastagabb faágra. Parázs fölött forgatva lassan süsd meg.

Ha sütőben készül, akkor a sütőt melegítsd elő 200 fokra és kenyérformájúra gyúrt tésztát tegyél bele. Akkor jó, ha kívül még nem ég meg, és belül át van sülvé.

Finomságok parázson

Rengeteg finomságot lehet készíteni sütőben. De nyílt lángon és parázson is lehet finomságokat készíteni.

Csokis banán

Egy banánt felvágsz és teszel bele kakaót vagy csokit.

Csomagold be alufóliába és tedd bele a tűzbe. Ha nincs alufóliád, csak vágd fel a banánt hosszában, de úgy, hogy a héja rajtamaradjon, és ebbe a részbe tedd bele a csokit. Óvatosan tedd a gyenge parázsba, hogy a csoki megolvadjon.

Töltött alma

Egy egész almának kivágod a magházát. Ebbe töltesz darált mogyorót, cukrot, fahéjat és mazsolát. Az almát betekered alufóliába és berakod a parázsba. Ha nincs alufóliád, a gyenge parázsba teszed, hogy megsüljön benne a cukor.

Mogyorós szelet

Fogsz darált mogyorót és kondenztejet. (Lehet tejet és cukrot is használni). Ebből keversz egy sűrű masszát, amit rákensz egy kenyérre. A kenyeret ráteszed egy villás nyársra és a parázs fölé tartod.

Tűzvédelem/ tűzoltás

A legjobb tűzvédelem, ha a fenti tűzszabályokat betartod. Ezekre mindig ügyelj, még akkor is, ha nem te raktad a tüzet. Nyilván érvényesek ezek a gáztűzhelyekre is a lakásban. Tehát ha égők vannak a karácsonyfán, akkor legyen mellette egy vödör víz vagy poroltó, a konyhában a működő gáztűzhely sem szabad magára hagyni.

A. Mi van, ha mégis tűz keletkezik?

A tüzet leginkább a keletkezésekor lehet könnyebben eloltani. Ha ilyenkor sokáig vársz, akkor a kis tűz hamar továbbterjed, és begyűjt minden gyúlékony anyagot maga körül.

Begyulladt a fű? – Rögtön eltaposni, lapáttal szétverni, vízzel leönteni.

Kigyulladt egy sátor? - Az égő tárgyakat kidobálni, pokróccal elfojtani.

Kigyulladt az olaj a tepsiben? – A fedőt vagy egy vastag rongyot kell rádobni.

Begyulladt a karácsonyfa? – Gyorsan pokróccal elfojtani, vagy vízzel leönteni.

Olajra, elektromos berendezésekre (amíg áram alatt van), vezetékekre vizet önteni nem szabad!

B. Ha a tűz már túl nagy, hogy magad oltsd:

Vigyázz, hogy legalább a személyi sérülést elkerüld; ezért mindenkit fel kell riasztani és kimenekíteni egy biztos helyre. Kisgyerekeknek és öreg embereknek segíteni.

Minél gyorsabban értesíteni a tűzoltókat/rendőrséget.

C. A tűz meglepett és menekülnöd kell:

A szád elé köss rongyot vagy nyakkendőt, lehetőleg vizeset.

Tekerj magadra egy pokrócot, lehetőleg vizeset.

Igyekezz a földön kúszni, ott kevesebb a füst.

Vigyázz, mert ha ajtót vagy ablakot nyitsz, felcsaphat a láng.

Vasrészek forrók lehetnek (kilincs, korlát).

A műanyagokból mérges gázok keletkeznek.

Tűzoltók

EURÓPÁBAN **112**

ÉSZAK AMERIKÁBAN **911**

HELYI: _____

Tábortüzek

A tábortűz egy különleges tűz. Ez nem főzőtűz és nem is szemétegető tűz, hanem egy melegítő tűz, ami a testet és a lelket is melegíti. Ha te rakhatod meg a tábortüzet, akkor ez egy kitüntetés, és arra különösen sok gondot fordíts. Ügyelj arra, hogy szépen meg legyen rakva, szépen égjen, ne dőljön össze, és ne használd szemétegetésre.

A tábortűz alakja általában egy gúla vagy egy pagoda. Úgy kell megrakni, hogy meggyújtás után magától begyulladjon. Ezért nagyon gondosan rakd meg. Főleg a 3-as aranszabályra ügyelj, amikor rakod (lásd: szabályos tűzrakás). Hogy szebb legyen a tűz, vastag rönköket fűrészeljünk, és hogy ne guruljanak szét, mélyedést faragunk az egyes rönkökbe. Akár 2-3 óra hosszat is eltarthat egy közepes tábortűz megrakása.

A tábortűznél is be kell tartani a tűzvédelmi szabályokat (távolságtartás az erdőtől, belógó ágaktól, vödör víz a tűz mellett), már csak azért is, mert ez a legnagyobb tűz, amit a cserkészletben használunk.

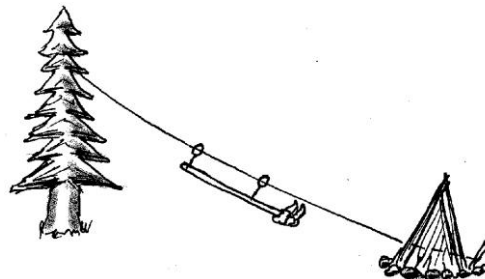
A tartalék fát is készítsd oda, hogy kéznél legyen. Ha kezd leégni, akkor tegyél rá fát. Legalkalmasabb énekek alatt. Legyen kéznél egy-két köteg rőzse is, ha netán több fényre lenne szükség. A vége felé hagyhatod leégni. A tábortűz végén kell tűzörseget állni, amíg a tűz le nem ég.

Különleges gyújtásmódok

Külön kihívás a tábortűz különféle módon történő meggyújtása. Legyen ez titkos gyújtás, távgyújtás, vagy varázslatos begyújtás.

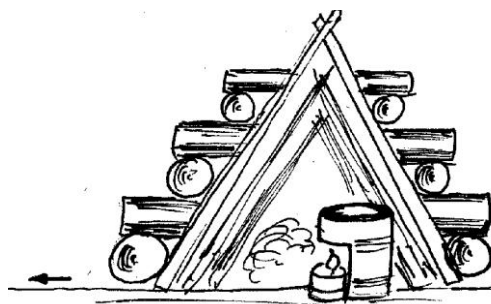
Isten nyila:

A tűz közepébe erősíthetsz egy vékony spárgát (damilt). A spárga másik végét egy fa tetejéhez kötöd. A fa tetején egy cserkész meggyújt egy vattagombócot, amely egy nyíl hegyére van tűzve. Megbeszélte jelre a nyíl a spárga mentén lecsúszik a tűzbe és meggyújtja azt.



Távgyújtás:

A tűz közepébe dugj el egy konzervdobozt, amin vágysz egy nyílást. Ebben már a tábortűz előtt elhelyezel egy égő gyertyát, amit egy spárgára kötsz. A megbeszélte jelre kihúzod a gyertyát a spárgával a konzervdoboz alól, és a tűz egyszer csak el kezd égni, pedig nem is gyújtotta meg senki.



Főzési alapok

Rántás:

- A szükséges zsiradékot (olajat) tiszta edénybe tesszük, és ha már forrósodni kezd, beleszórjuk a lisztet. Folytonos keverés mellett világos zsemleszínűre pirítjuk.
- Tűzről levéve pirospaprikát keverünk bele. Fontos, hogy elegendő mennyiségű hideg vízzel eresszük fel. Hirtelen csomómentesre keverjük és beleöntjük az előzőleg puhára főzött levesbe/főzelékbe.
- Ezt használjuk egyes főzelékek (pl. kelkáposzta, szárazbab) és tejfölös levesek besűritésére.
- Ha véletlenül mégis csomósra sikerülne, akkor a tésztastrűrön átöntve, a csomókat fakanállal elnyomkodva egy másik edényben főzzük fel újra.

Habarás:

- Tejfölben elkeverjük a lisztet, de olyan arányban, hogy könnyen keverhető maradjon. Ezt folytonos keverés mellett a forrásban lévő levesbe/főzelékbe beleöntjük. Vigyázat! Utána már nem szabad továbbfőzni, hanem csak „felrottyantani”, mert a tejföl kicsapódik a tetején és nem lesz krémszerű a lé.
- Olyankor is használjuk, amikor az ételt elsóztuk, vagy túl híg lett a főzelékünk.

Párolás: (dinsztelés)

- Zöldségfélét vagy húst forró olajban pár percig megforgatjuk, majd a saját levében, vagy kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk.

Ízesítés:

- A magyar konyha jellegzetes fűszerei: őrölt pirospaprika, bors, só, fokhagyma, hagyma, majoránna, kömény, petrezselyemzöld, paprika, paradicsom.
- Természetesen ízlésünknek és a körülményeknek megfelelően fűszerezzünk.

Alapélelmiszer fejadagok

- Kortól és tábortól függően változhat. Az itt megadott mennyiségek csak irányadóak.
- Nagyobb létszámnál mindig egy kicsit többet kell készíteni, mint ahányan esznek.
- Néhány élelmiszer **1 főre** szükséges napi adagjának a mennyisége.

Kenyér 4 szelet	140 g	Keksz	60 g	Cukor teába	25 g
Rizs körítésnek	100 g*	Sajt, felvágott	50-80 g	Só levesbe	3-4 g
Tészta köretnek	120-50 g*	Vaj kenyérre	30 g	pirospaprika	0,3 g
Krumpli köret	200-300 g	Lekvár	60 g	Olaj/zsiradék	5-10 g
Hús pörkölthöz	150 g	Kakaó	60 g	Hagyma főzni	50 g
Hús levesbe	80 g	Májkrém	50 g	Paradicsom	150 g
Rizses vagdalt	100 g	Szárazbab	50 g	Uborka	150 g
Szárnyas	280 g	Zöldség	50 g	Zöldborsó leves	200 g
Virsli	120g	Káposzták/ főzelék	200 g	Tészta levesbe	25 g
Tojás	2-3 db	Alma, körte	1-2 db	Rizs tejbe	70 g
Tej	3 dl	Dió tésztahoz	40 g	Tejföl túróhoz	50 g

*Száranyag súlya 28g = 1 ounce

Mérőeszköz

- Hogyan mérjük mérleg nélkül? 1 kg = 1000 g, 1 l = 10 dl, 1kg = 2.2 font

csajka alja	2 liter		
csajka teteje	5,0 dl	1 dl liszt	= 50 gr
bögre	3,0 dl	1 dl rizs	= 80 gr
vizespohár	2,0 dl	1 dl cukor, dara, tarhonya	= 70 gr
leveskanál	0,3 dl		
kávéskanál	0,1 dl		

A tábori konyha telepítése, tárolás és higiénia

Konyha céljára olyan területet válasszunk, ahol zavartalanul dolgozhatunk.

- Figyeljünk arra, hogy a füst ne a tábor felé szálljon, könnyen megközelíthető helyen legyen, mosogatásra és az élelmiszer tárolására is megfeleljen, valamint a szemét elhelyezését is megoldhassuk. Ugyancsak megoldható legyen az emésztőgödör.

Beszerezés

- Ha nagyobb mennyiségre van szükséged, gondoldj arra, hogy a táborhelyed közelében beszerezhető-e minden?
- A tartós élelmiszereket a tábor előtt megvehetjük, vagy a táborozás helyén kell megrendelni és egyben kiszállíttatni.
- Vásároljunk a helyi gazdától is tejét, gyümölcsöt, zöldséget.

Tárolás

- A tábori konyhában is nagyon fontos a tisztaság és a higiénia.
 - Lehetőleg minden ennivalót polcokon vagy/és ládáknban, vízhatlanul tárolj!
 - Az ételmaradékokat ne hagyd kint, fedő illetve takarás nélkül.
 - Romlandó ételeket, mint hús, tojás, tej, sajt, stb. meleg időben a vásárlás napján fel kell használni, ha nincs hűtési lehetőség.
 - Hűtésre alkalmas lehet: pince, verem, esetleg hideg folyóvíz is. Egy árnyékos hely is megteszi, ahol vizes rongyokkal fedtek le, és így hűvösen tarthatjátok az ételt, de csak az olyant, amit hamarosan elfogyasztotok. Pl. vaját hideg vízben is jól lehet pár napig tárolni (a vizet ráöntjük, hogy ellepje.)
- Szalmonella veszélye miatt kerülj az olyan ételeket, melyeket nyers tojásból csinálsz.

Higiénia

- Nagyon fontos a tiszta kéz. Legyen kézmosási lehetőség szappannal és használd is!
- Legyen megfelelő helyünk a mosogathoz. Építsd stabilra, hogy kibírja a nehéz edényeket és a sok vizet. Csinálj hozzá helyet, ahová a tiszta edényeket rakod.
- Több napos táborban a törlőruhákat, rongyokat mosd ki!
- Használat után azonnal mosd el forró vízzel az edényeket és a szerszámokat!
- A helyet, ahol az ételeket készíted, tartsd nagyon tisztán!
- Közösségben csak egészséges személy főzhet!
- Előzd meg a balesetet! A konyha veszélyes terep!
- A pöcegödör legyen a konyhától kb. 20 m-re, hogy a legyek és a szag ne zavarjon. Fedjük le a pöcegödört, mert így nem száll bele olyan sok légy, és nem néz ki olyan rosszul. Ássuk elég mélyre, hogy ha több napig ott vagyunk, ne kelljen újracsinálni.
- Figyeljünk a szemét tárolására. Ha lehet, igyekezzünk nagyobb adagokban vásárolni, hogy ne legyen olyan sok szemét.

A magyar konyha története, jellemzői, jellegzetes ételeink

Néhány érdekesség:

- 448-ban Prizkosz rétor, egy bizánci küldöttség tagjaként részt vett Atila hun király gálafogadásán, majd leírta, hogyan zajlott le a fogadást követő díszebéd, ahol különféle húsételeket, kenyeret, bort szolgáltak fel a vendégeknek.
- A Gesta Hungarorum (A magyarok története) a 12. sz. végéről kiemeli, hogy a magyarok húst, halat, tejet, mézet és bort fogyasztottak.
- Az általunk igazán ízletesnek tartott ételekben a pentaton (édes, savanyú, sós, keserű, csípős) ízharmónia jelenik meg, melyből egyik íz sem „lóg ki”, nem válik dominánssá és éppen ettől élvezetes.
- Legfinomabb ételeink egyetlen edényben készülnek és ezek mindig leveses, szaftos fogások.
- Nagyon sok az olyan tartalmas leves, ami főétkezésnek is beválik (pl. gulyásleves, babgulyás, palóc leves stb.).
- Az ősmagyarok már alkalmazták a szárított hús és tejpor készítését. Így egy ősmagyar lovas bőrszákjában több liter levesnek vagy tejnek megfelelő élelmet vihetett magával. Alkalmazták az aszalást és a füstölést is. A téli szálláshely körül gabonaféléket természetek: árpát, kölest, búzát. A főzéshez bográcsot használtak, a sütéshez nyársat. A kásafélékből, a gabonákból tejben, vízben főtt kásákat, később kerek köveken sült lepényeket készítettek. Az egyik legrégebbi tésztánk a galuska és a csipetke.
- Ételeik ízesítéséhez előszeretettel használtak tárkonyt, csombort, kakukkfűvet, fokhagymát, rozmaringot, zsályát, valamint gyümölcsöket (áfonya, fekete ribizke) és virágokat (ibolya, körömvirág, rózsaszirm).
- A reneszánsz korban Mátyás király konyhája nagy hatást gyakorolt a konyhaművészetre.
- A török hódoltság korában a magyar konyha visszaszorult Erdélybe, és erdélyi konyhaként élt tovább. Az ásványi só elterjedése a konyhában is az erdélyi sóbányáknak köszönhető.
- A paprikát Kolumbusz hozta magával Közép-Amerikából és a XIX. században vált használatossá.

Mindig a közvetlen környezetünkben termő táplálékot részesítsük előnyben, mert ezekre van szükségünk, hiszen ezeknek az energiái vannak velünk összhangban.

Minden évszakban azt együk, ami éppen terem, legfeljebb természetes módszerekkel tartósított táplálékkal bővítsük étlapunkat.

A legtöbb energiát a cserép, öntött vas edényben való főzés hagyja az ételben. Jó még a zománcozott, acél és üveg edény is. Ételtárolásához kerülnünk a műanyagot.

A főzéshez jó kedvvel, örömmel álljunk hozzá, mert akkor az ételen is érződik majd, hogy ezt jó szívvel készítették.

Történelmileg a főzés a nő, a családanya jelképe. A nő felelős a családi tűzhely melegéért, s ha nem vigyáz rá, a tűzhely kihűl, a család szétesik. Nem mindegy, hogy a családanya örömet talál-e a főzésben, sütésben. Nem véletlen, hogy a magyar nyelv azt mondja, hogy milyen finom ez az étel, érződik, hogy szívvel készült.

Jellegzetes magyar ételek

A konyhamester vendégei 2002 tavaszán megszavazták, hogy mely ételeket tartják a magyar konyha legjellemzőbb képviselőinek:

1. bográcsgulyás	9. disznótoros (hurka, kolbász,)
2. töltött káposzta	10. paprikás krumpli
3. pörkölt (sertés-, marha-, csirke-, birka-)	11. babgulyás
4. halászlé	12. túrós csusza
5. paprikás (csirke-, borjú-)	13. Székely-káposzta
6. Újházy-tyúkhúsleves	14. kocsonya
7. Jókai-bableves	15. pacalpörkölt
8. lecsó	

Egyéb jellegzetes főételek

Rakott krumpli, rakott káposzta, töltött paprika, székelykáposzta, rizses hús, vadpörkölt, vadas szelet, rostélyos, fatányéros. Tájjellegű ételek: kolozsvári káposzta, lucskos káposzta, hagymás csülök, slambuc, puliszka, görhe, ganca, göcseji gombástekercs.

Levesek

Húsleves, gulyásleves, korhelyleves, cibereleves, csorbalevesek, lebbencsleves stb. A halászlé különböző fajtájú halak, burgonya, zöld és vörös paprika gazdag keveréke.

Köret

A húseteleket kísérő köret leggyakrabban burgonya (sült krumpli, krumplipüré, petrezselymes burgonya), rizs, rizi-bizi vagy tészta (tarhonya, nokedli).

Főzelékek

A főzelék zöldségből készült főfogás, ami nem köret. Szinte bármiből készülhet, például burgonya (krumpli), spenót, tök, zöldbab, bab, káposzta, kelkáposzta, lencse, sárgaborsó vagy ritkábban brokkoli, karfiol, kukorica stb.

Tésztaételek

Tojásos nokedli fejes salátával, káposztás kocka, sajtos, krumplis tészta. Reszelt, illetve tört burgonyából készül a tájjellegű dödölle, illetve a szlovák eredetű sztrapacska.

Jellegzetes édes tésztaételek a különféle metéltek (túrós csusza, mákos vagy diós metélt, grízes tészta, a palacsinta, a szilvás-, és túrógombóc).

Lepények

Lángos, krumpliprósza (lepcsánka, tócsni, cicege).

Sütemények, édességek

Az édességek között jellegzetesek a torták (pl. dobostorta), a krémesek, a rétes (tésztarétegek különböző töltelékkel: almás, cseresznyés, mákos, túrós, tökös, káposztás, parasztrétes (tojásos), valamint egy, elsősorban az Őrségben ismert változat, a tökös-mákos. Továbbá a pite, túrógombóc, mákos guba, somlói galuska, gesztenyepüré, szentjánoskenyeres ganca, görhe és az erdélyi kürtöskalács.

Egyéb hasznos és érdekes gyakorlati tanácsok

Tűzgyújtás gyufa nélkül

Ha gyufa nélkül akarunk tüzet gyújtani, akkor két problémát kell megoldani:

1. Szikrát kell csinálni.
2. Kell gyújtós, mely olyan finom és száraz, hogy egy szikrától meggyullad.

Mivel ez helytől és időjárástól függően hatalmas gond lehet, mindig is igyekezzetek szikrakövet és száraz gyújtóst tárolni és magatokkal vinni.

A leírt eszközök mind alkalmasak a tűzgyújtásra, némelyikhez azonban jóval nagyobb gyakorlat kell, mint a megszokott gyufával való gyújtáshoz.

Kovakő és acél: Az évezredek óta jól bevált tűzgyújtó eszköz korszerű változata. A kovakő rúdformára kialakított eszköz, amelyen acélt végighúzva szikrát kapunk.



Magnézium tömb: Mindössze gyufás skatulyányi méretű magnézium darab, amellyel esőben is tüzet rakhatunk. Egy vasdarabbal (pl. késsel) lefaragunk néhány morzsányit a magnéziumból, és ráhelyezzük a meggyújtandó anyagra (pl. tapló, papír, nyírfakéreg, stb.). A magnézium tömb egyik oldalán levő acél lapon a késünket végighúzva szikrát keltünk, és az begyűjtja a magnézium forgáccsal a gyújtóanyagot.

Nagyító vagy szemüveg: A nap segítségével történő tűzgyújtást szinte mindenki ismeri. A gyakorlati tapasztalatok szerint legalább 30-40 mm átmérőjű lencse szükséges ahhoz, hogy erős napsütésben biztonsággal tudjunk tüzet rakni. Lehet valamilyen optikai eszközből, pl. távcsőből, távmérőből, fényképezőgépből stb. kiszerezelt optikával is tüzet gyújtani. Az a lényeg, hogy legyen elég apró gyújtós, ami a forró fényponttól begyullad.

Gyapjú és elem: Szikrát nyerhetünk egy laposelemből, vagy akár egy kilenc Voltos elemből is. Kell még hozzá egy darabka gyapjú, és némi száraz gyújtós.

Kálium-permanganát és glicerin: Vegyi gyújtó eszköz. A kálium-permanganátot egyénileg víztisztításra, fertőtlenítésre alkalmazzák. A glicerin pedig pl. a gépkocsiknál a gumifelületek karbantartására használt anyag. Mindkettő beszerezhető gyógyszertárakban. Használatuk igen egyszerű: egy mogyorónyi kálium-permanganátra egy csepp glicerint rácsöpögtetünk, és az néhány másodperc múlva lángra lobban. A közel 800 C°-on égő vegyszerek rendszerint még a nehezebben lángra lobbanó anyagokat is meggyújtják.

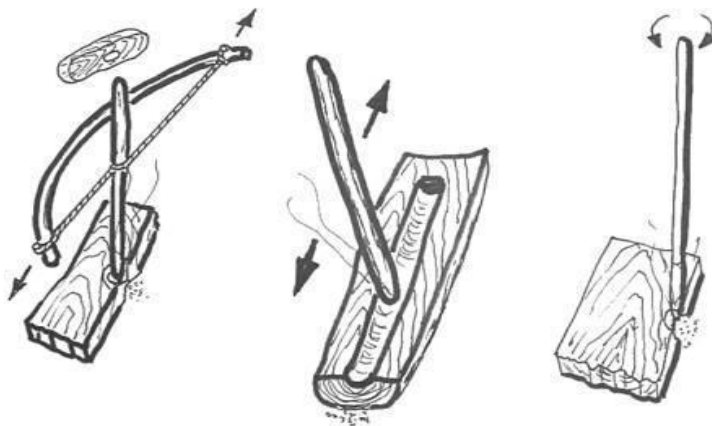
Tűzgyújtó íj: A legősibb tűzgyújtási mód. Első lépésként keressünk hozzá egy 60-80 cm hosszú és 2-2,5 cm átmérőjű rugalmas fát. Erre a legjobb a tiszafa, mogyoró, jávor, hárs, kőris, gyertyán stb. Két végén készítsünk egy-egy kis bevágást és erősítsünk rá hűrt. Erre a célra egy kb. 1 cm vastag bőrszík a legjobb, de erős spárga, zsinór is megfelelő.

Orsónak és tokmánynak kemény, de száraz fát keressünk. Az orsó íj vastagságú legyen és körülbelül arasznyi hosszúságú. Egyik végét hegyezzük ki, a másikat pedig kerekítsük le. Ez utóbbi részhez csatlakozik a tokmány. A tokmány egy tenyér

nagyságú fadarab, amelybe mélyedést faragunk az orsó tompa végének. Ezt a részt szokták szappannal vagy zsírral is megkenni, hogy jobban szaladjon az orsó.

Egy lapos puhafadarabot keresünk (pl. fenyő, hárs, stb.) és ennek szélébe V alakú bevágásokat és mélyedéseket faragunk. A mélyedés alá könnyen gyulladó anyagot teszünk. Erre a legmegfelelőbb a bükkfa tapló, nyírfa kéreg vagy a kóc. Ez utóbbihoz a spárga szétkalapálásával jutunk.

A tűzgyújtáskor a térdünkkel vagy a talpunkkal leszorítjuk a falapot. Az íjjal az orsót előre-hátra forgatjuk, és az orsó hegyénél izzó parázs keletkezik. Ez lehull az alatta levő gyújtósra. Ne várjuk, hogy lángra lobbanjon, hanem az izzó parazsat a gyújtóssal együtt óvatosan kézbe kell venni és fűjni. Ez a gyakorlatot is igénylő mozzanat a kulcsa a tűzgyújtásunknak. Amennyiben éppen a megfelelő erősséggel fűjjük a parazsat, akkor az lángra lobban, és már csak rá kell tennünk az előre elkészített forgácsokra.



Tűzgyújtó íj, tűzgyalu és tűzsodró

Tűzgyalu: Nagyon könnyen elkészíthető tűzgyújtó eszköz. Egy puhafába hornyot készítünk. Ehhez célszerű egy vastagabb bodzaágat keresni, és kettéhasítva a puha belét kivenni. A tűzgyalu rúdjának egy közel két arasz hosszú száraz keményfa botot keressünk. A horony egyik végéhez készítsünk könnyen lángra lobbanó anyagot. A tűzgyújtásnál a keményfa rúd végét mozgatjuk a horonyban, és a felizzott kis faforgácsok az odakészített gyúlékony anyagot meggyújtják.

Tűzsodró: Az íjas tűzgyújtáshoz hasonló módszer. Az íj helyett azonban a két tenyér közzé kell venni az orsót, és fentről lefelé haladva forgatni. A gyúlékony anyag meggyújtása az íjhoz hasonlóan történik. Ehhez a módszerhez nem csak gyakorlatra, hanem meglehetősen nagy erőre és kitartásra is szükség van.

A tűz szállítása

Gyakran előfordul, hogy kevés a gyufánk, esik az eső, vagy egyéb ok miatt célszerű a tüzet magunkkal vinni. Egy legalább 400 grammos konzervdoboz oldalát több helyen lyukasszuk át késsel, majd béleljük ki nedves falevelekkel, fűvel. Ezekre tegyünk keményfa parazsat, majd a tetejére ismét nedves levelek jönnek. A dobozt egy drótra erősítve vihetjük magunkkal, és szükség esetén meglóbálva szítsuk fel a parázstüzet. Célszerű az útra még faszén darabokat is vinnünk, így a több órás vagy egy napos út közben a parazsat táplálni is tudjuk. A tűz szállításának ez a gyakorlatban legjobban bevált, megbízható módszere.

Tűzvarázslat

Különleges tábortüzeknél alkalmazhatjuk a tűz lángjának megszínezését.

- Szórhatunk bele lisztet, fűrészpport, amitől szépen csillámlik és fellobban.
- Gyógyszertárakban kapható « Bengáli por », ami a lángokat pirosra, zöldre festi.
- Ha kálium-permanganátot teszünk bele, akkor lilás-kék lángokat kapunk.
- A só sárgára festi a lángot.
- Ha rézcsövet vagy rézgálicot teszünk bele, zöld lángokat kapunk.

- Tűzijátékot csak a 18 év fölöttieknek, a helyi szabályokat figyelembe véve szabad alkalmazni. Saját építésű tűzijátékok életveszélyesek és már okoztak cserkész táborban is halálos balesetet.

Egy hetes tábor étrendje

Az étkezés alkalmazkodjon a lehetőségekhez (konyha felszereltsége), a cserkészek korához, az időjáráshoz, és lehetőleg a magyaros ízeket részesítsük előnyben, hiszen ez is egyfajta magyar nevelés.

	Reggeli	Ebéd	Uzsonna	vacsora
szombat	Kenyér, vaj, tea, kakaó, lekvár	Paprikás krumpli, uborka, kenyér	Gyümölcs	Diós tészta, tea
vasárnap	Kenyér, vaj, tea, kakaó, lekvár, sajt, zöldség, müzli	Zöldségleves, rántott hús, rizs, saláta	keksz+alma	Krumplis tészta uborka
hétfő	Kenyér, vaj, müzli, lekvár, tea, kakaó, felvágott, zöldség	Paradicsomos húsgombóc, kenyér (töltött paprika)	Gyümölcs	Rizses hús, zöldség
kedd	Kenyér, tea, vaj kakaó, lekvár, méz, főtt tojás, zöldség	Borsóleves, Fasírt, zöldbabfőzelék	Lekváros kenyér, gyümölcs	Spagetti, húsos szósszal, uborka
Szerda	Kenyér, tea, müzli kakaó, vaj, lekvár, májkrém, zöldség	Krumplileves, Borsostokány, rizs, saláta	Gyümölcssaláta+ joghurt	Gulyásleves, kenyér+süti
csütörtök	Kenyér, tea, kakaó, vaj, körözött, zöldség, lekvár	Csontleves, pörkölt, tészta, saláta	Gyümölcs	Túrós csusza
péntek	Kenyér, tea, méz, kakaó, vaj, kolbász, rántotta	Paradicsomleves, sült hal krumpli, saláta	Kalács	Grízes tészta kompóttal
szombat	Kenyér, kakaó, tea, maradékok	Babgulyás, kenyér + süti	X	X

Természetesen vacsorára nem kell mindig főzni, de ez olcsóbb és laktatóbb, mint a hideg vacsora. Fontos a sok gyümölcs, zöldség, de ez az étrend olyan gyerekek ízlését is figyelembe veszi, akik nem szeretnek sok főzeléket enni. Nem az a cél, hogy átszoktassuk őket, hanem hogy a tábor alatt is megfelelően táplálkozzanak. Mivel egyre több az allergiás gyerek, fontos, hogy ilyen esetben a szülők értesítsék a táborvezetőt, hogy milyen élelmiszereket nem ehet a gyerek. Sajnos nagy tábori konyhában, vagy egyszerű viszonyok közt nem lehet mindig, minden igényt figyelembe venni.

Receptek

Pörkölt (bármely húsból):

A receptet oldalon találod.

Fejadag: 350 g, **Nyersanyag/fő** 8 g (0,8dl/10fő) olaj, 15 g hagyma, 3 g só, 0,3 g paprika, 120 g hús.

Köreték: krumpli 300 g, rizs 80 g, tészta 120 g.

Székelykáposzta :

Elkészítése ugyanolyan, mint a pörkölté, csak a puha húshoz savanyú káposztát keverünk, s kevés vízzel addig főzzük, amíg a káposzta megpuhul. Tejfőllel tálaljuk.

Fejadag: 3,4 dl

Nyersanyag/fő: A pörkölthöz még arányosan hozzáadunk 200 g savanyú káposztát, tejföl és kenyér jár hozzá.

Rizses hús:

A bő levű pörkölthöz az előre (esetleg húsleves levével) vízzel félig puhára megpárolt rizst hozzákeverjük, majd ízlés szerint tehetünk bele fűszereket és kicsit még pároljuk együtt.

Fejadag: 300 g

Nyersanyag/fő: 100 g hús, 60 g rizs

Fasírozott (Vagdalthús):

A darált húshoz hozzáadjuk a beáztatott zsemléket (kenyeret), apróra vágott hagymát, fokhagymát, sót, piros paprikát és tojást, majd jól összekeverjük. A húspogácsákat előbb forgassuk zsemlemorzsa, majd olajban süssük ki. (A pogácsákat nyomkodjuk laposra sütés előtt, így könnyebben átsül és könnyebb megfordítani is.) Készíthetünk hosszú, karvastagságyira formázott húsrudakat is, amiket olajozott tepsibe fektetünk és fóliával letakarva kb. 35-45 percig sütőben sütjük, majd fólia nélkül kicsit megpirítjük.

Tehtünk bele zöldborsót, répát és a közepébe főtt tojást is.

Fejadag: 130 g

Nyersanyag: 5 g (0,5 dl/10 fő) olaj, 3 g só, 10 g hagyma, 0,2 g paprika, 0,1 g törött bors, 1/5 tojás, fél zsemle vagy 25 g kenyér, 100 g darált hús, kevés fokhagyma.

Rántott hús:

A felszeletelt húst kloffolóval kiveregetjük, megsózzuk, s kb. ½ órát állni hagyjuk. Addig egy edénybe lisztet teszünk, a másodikba felütjük a tojásokat, sózzuk és egy kevés tejet is tehetünk bele. A harmadik tálba jön a zsemlemorzsa.

Ezután a szeleteket lisztbe, tojásba, morzsa, majd a nem túl forró zsiradékban mindkét oldalán megsütjük

Fejadag: 150 g

Nyersanyag: 6 g (0,6dl/10/f) olaj, 5 g liszt, 3 g só, ¼ tojás, 25 g morzsa, 120 g hús, só, esetleg tej.

Tészta kifőzése:

Lobogva forró, sós vízbe lassan beleeresztjük a tésztát. Kavargatva puhára főzzük, s esetleg kevés olajjal elkeverjük. Erre jön aztán a kísérő anyag.

Túrós :

Fejadag: 300 g

Nyersanyag: 150 g száraz tészta, 5 g só, 10 g (1dl/10 fő) olaj, 80 g túró, 30 g (3 dl/fő) tejfől, füstölt szalonna ízlés szerint.

Mákos, diós, lekváros, grízes, kakaós, lekváros tészta

Fejadag: 300 gr/150 gr száraz tészta

Krumplis tészta

Fejadag: 300 g

Nyersanyag: 130 g tészta, 5 g só, 12 g (1,2 dl/10fő) olaj, 150 g burgonya, 15 g hagyma

Egyéb tésztaételek:

Káposztás tészta, sajtos tészta, szilvás-, és túrógombóc, nudli, barátfüle, rakott tészták, palacsinta, lángos, nokedli.

Gulyásleves:

Megtisztítjuk, apróra vágjuk és megmossuk a zöldségeket. A hagymát apróra vágjuk, a húst kisebb kockákra, csíkokra vágjuk.

Olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a húst és pár perc múlva a zöldségeket.

Fedő alatt pároljuk, megkevergetjük, majd pirospaprikát teszünk hozzá. Összekeverjük és felengedjük vízzel. Most kerül bele a só, bors, egy kevés kömény, és addig főzzük fedő alatt, amíg a hús megpuhul. Csak a főzés vége előtt rakjuk bele a krumplit. Ha van lehetőségünk, nokedlit szaggatunk bele, de más tésztával is finom.

Ha nagyobb mennyiségben főztük, akkor nem szabad **lefedve** állni hagyni, főleg ha tészta és krumpli is van benne, mert pár óra alatt megsavanyodik.

Fejadag: 3,5 dl

Nyersanyag: 80 g hús, 100 gr vegyes zöldség (répa, petrezselyem, zeller, karalábé), 5 g (0,5dl/10 fő) olaj, 30 g hagyma, 3 g só, 0,3 g piros paprika, 0,1 g bors

Egyéb levesek: Karalábé-, karfiol-, borsó-, paradicsom-, zöldbab-, hús-, szárazbab-, vegyes-zöldség-, csirke-, becsinált -, krém-, és gyümölcslevesek.

Főzelékek:

Sok lével paprikás krumplit készítünk kolbász nélkül, amibe viszont babérlevelet teszünk. Ha a krumpli megfőtt, behabarjuk sűrű tejfől és liszt keverékével.

Fejadag: 3dl

Nyersanyag: 8 g (0,8dl/10fő) olaj, 15 g hagyma, 3 g só, 0,3 g paprika, 120 g hús.

Köreték: krumpli 300 g, rizs 80 g, tészta 120 g.

Vigyázz a forró olajjal, tűzzel !

Csak száraz kézzel/villával dolgozz az olaj felett, és nem szabad beledobni a húst sem, mert felcsap és nagyon fájdalmas égési sebeket okoz. A túlhevült olajba nem szabad vizet önteni, mert robbanhat! Ilyenkor inkább vedd le a tűzről.

Ha mégis megégett valamid, azonnal tedd hideg víz alá, és addig hűtsd, amíg már nem nagyon fáj (kb. fél óra).

Ha nagyobb felületen égett meg bármelyik testrészed, azonnal orvoshoz kell fordulni.

Módszertani játékok

Ezeknél a programoknál nem szabad elfelejteni: **A tűz nem játék!**

A tűzbiztonsági szabályokat fokozottan figyelembe kell venni.

Ha a körülmények nem engedik meg (házban vagy szárazság idején), ne csináld!

Tűzgyújtás időre:

- Ki tud a tűzzel hamarabb átégetni egy spárgát, mely a tűz fölött van kifeszítve?
- Ki tud hamarabb egy liter vizet felforralni, vagy 50 fokra felmelegíteni (hőmérővel megmérni)?
- Meg kell építeni egy tűzfajtát és meggyújtani.

Tűzgyújtás fán:

Ez egy jó őrsi feladat, de kell hozzá egy vasteknő, illetve a fán egy oltártüzet kell építeni.

Természetesen csak egy kis tüzet szabad rakni, nehogy a fa ágai megéggjenek.

Rohampályán:

- Egy égő gyertyával egy lángot továbbvinni.
- Egy gyufát kivenni a dobozából és meggyújtani, mindezt egy kézzel.

Sötétben :

- Gyertyákkal kirakni egy szöveget.
- Fáklyával morzézni.
- Tüzes nyilakat lőni ki a sötétben. Csak kőbányában vagy nagy, nedves réten játsszátok!

Tűzoltás :

- A helyi tűzoltóknál tartani egy továbbképzést.

Főzés:

Akár táborban, kiránduláson vagy otthon próbálkozz a főzéssel. Minél többet gyakorolsz, annál jobban fog menni és annál finomabb ételeket tudsz készíteni. Biztosan örömmel segít neked ebben anyukád, nagynénéd vagy a nagymamád.