

Jadłospis biwakowy

Drogi Drużynowy! Drogi Instruktorze!

Poniżej znajdziesz „gotowca”, którego celem jest ułatwienie Ci planowania biwakowego żywienia. Jak się domyślasz – nie będą to zupki instant czy zamówione „fast foody” jednak zobaczysz, że zdrowe żywienie może być proste, szybkie i do świetnie się sprawdza w pracy harcerskiej :)

Przepisy są policzone na 20-osobową drużynę. Ze względu na kaloryczność, poniższe przepisy są dedykowane dla zuchów i harcerzy. Materiał skonsultowano z dietetykami oraz technikiem żywienia zbiorowego.

Smacznego!

Zespół #łódkadbaozdrowie | ekipa żywienie

Poniedziałek

Śniadanie

Kanapki

Składniki:

- chleb razowy (2 szt.)
- chleb pszenny (2 szt.)
- pasty warzywne (3 opak.)
- Masło roślinne/ masło (200g x1 szt.)
- ser żółty (200 g)
- chuda wędlina drobiowa (200 g)
- sałata (1 szt.)
- rzodkiewka (2 pęczki)
- ogórek (5 szt.)
- pomidor (8 szt.)

II śniadanie

Nektarynka (20 szt.)

Obiad

Gulasz mięsny, kasza gryczana, ogórek kiszony

Składniki:

- kasza gryczana (1,5 kg)
- ogórek kiszony (20 szt)
- szynka bez kości (2 kg)
- cebula (0,5 kg)
- czosnek (1 szt.)
- koncentrat pomidorowy (200g – 1 słoiczek)
- papryka czerwona (3 szt.)



Jadłospis biwakowy

- pieczarki (1 kg)
- olej rzepakowy (2 szklanki)
- seler (0,5 kg)
- pietruszka 1 szt.)
- marchewka (0,5 kg)
- pieprz, sól, liść laurowy
- Woda

Wykonanie: Umyj dokładnie mięso i pokrój w dość dużą kostkę, np. 2×2 cm. Rozgrzej olej w garnku i dodaj mięso - obsmaż je. Po kilku minutach dodaj warzywa posiekane. Podsmażaj tylko kilka minut i następnie dolej wodę - w zależności od wielkości naczynia - mięso ma się podduszać- więc dolej ok. 1-2 szklanki wody i przykryj przykrywką naczynia. Możesz też dodać w trakcie gotowania liść laurowy. Gdy mięso będzie miękkie i delikatne, dodaj koncentrat i jeszcze gotuj kilka minut. Następnie dopraw odpowiednio solą i pieprzem. Gotowy gulasz podawaj z kaszą gryczaną. Jeśli się okaże, że wasz wywar warzywno mięsny jest za rzadki – dodajcie trochę mąki (0,5 szklanki). Jeśli nie macie jej pod ręką - możecie dodać obrane i pokrojone ziemniaki (1kg)- one zagęszczają, ale wtedy już kasza nie jest zalecana.

Podwieczorek

Baton z gorzką czekoladą/ gorzka czekolada (20 szt.)

Kolacja

ryż z jogurtem, prażonymi jabłkami i cynamonem

Składniki:

- ryż w torebkach (5 opakowań)
- jogurt naturalny (3 duże jogurty naturalne)
- prażone jabłka bez cukru (1-2 słoiki) bądź ok. 12 szt. jabłek
- opcjonalnie: cynamon i kardamon

Wykonanie: Wyjmij jogurt z lodówki. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. W międzyczasie jabłka umyj, obierz i pokrój na małe kawałki. Wlej do garnka odrobinę wody i duś jabłka na średnim ogniu. Jeśli masz kupione już gotowe prażone jabłka w słoiku- możesz je podgrzać. Na porcję ugotowanego ryżu nałóż jogurt naturalny i ugotowane jabłka. Całość posyp cynamonem bądź kardamonem.

Wtorek

Śniadanie

Kanapki

Składniki:

- Grahamka/ razowa bułka (20 szt)
- twaróg chudy/półtłusty (1,5 kg) /szynka / pasztet pieczony



Jadłospis biwakowy

- jogurt naturalny (2 duże)
- rzodkiewka (3 pęczki)
- szczypiorek (3 pęczki)
- ogórek (3 szt.)
- masło roślinne/ masło (1 kostka)
- sól, pieprz

Wykonanie: Rzodkiewkę i szczypiorek umyj, osusz i pokrój. Ogórka obierz i pokrój na plasterki. Ser twarogowy rozdrobnij dokładnie widelcem i wymieszaj z jogurtem naturalnym i warzywami. Możesz dodatkowo doprawić solą i pieprzem.

II śniadanie

Mieszanka studencka bądź orzechy włoskie
(porcjowane po ok. 20 gram na osobę- 4 kg)

Obiad

Filet z piersi z kurczaka w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, surówka

Składniki:

- ziemniaki (2,5 kg)
- pierś z kurczaka (2 kg)
- jajka (5 szt.)
- bułka tarta (150g)
- płatki kukurydziane (500g)
- jaja (5 szt.)
- kapusta pekińska (4 szt.)
- marchewka (10 szt.)
- jabłko (7 szt.)
- sok z cytryny
- olej rzepakowy
- pieprz

Wykonanie:

Filet: Płatki kukurydziane rozkrusz. Mięso oczyść, opłucz, wyporcuj filety. Delikatnie mięso zbij. Panierowanie mięsa - najpierw porcję mięsa włóż do roztrzepanego jajka, a potem otocz je lekko bułką tartą i płatkami kukurydzianymi. Smaż z dwóch stron na złoty kolor na rozgrzanym oleju.

Surówka: Kapustę drobno posiekaj. Jabłka i marchewki obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Całość skrop sokiem z cytryny.

Podwieczorek

Szaszłyki z owoców



Jadłospis biwakowy

Składniki:

- Banany (10 szt.)
- Mandarynki (1 kg)
- Kiwi (8 szt.)
- Jabłko/gruszka (1 kg)
- wykałaczki do szaszłyków (1 paczka)

Wykonanie: Owoce umyj, obierz, pokrój na małe kawałki. Nadziej na wykałaczki.

Kolacja

makaron z tuńczykiem w sosie

Składniki:

- makaron penne pełnoziarniste/ (4 opakowania)
- tuńczyk w sosie własnym w puszce (10 szt.)
- cebula (3 szt.)
- śmietana (1 litr)/ sos pomidorowy
- olej rzepakowy
- pieprz, bazylia, oregano

Wykonanie: Makaron ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć. Dodaj tuńczyka do cebuli wraz z jego sosem z puszki. Następnie wlej śmietanę i dopraw solą i pieprzem. Jeśli nie możecie nabiału możecie zamiast śmietany dodać sos pomidorowy.

Środa

Śniadanie

Jajko na twardo, kanapki

Składniki:

- jajka (20 szt.)
- chleb razowy (2 szt.)
- chleb pszenny (2 szt.)
- pasty warzywne (4 szt.)
- sałata (1 szt.)
- rzodkiewka (3 pęczki)
- ogórek (3 szt.)
- pomidor (5 szt.)
- Masło roślinne/ masło
- sól

Wykonanie: Wlej do garnka wodę, odrobinę posól i włóż do niej jajka. Od momentu rozpoczęcia wrzenia gotuj je 8 minut. Następnie odlej wrzątek, a ugotowane jajko przelej zimną wodą. Warzywa pokrój na plasterki.

II śniadanie

Jadłospis biwakowy

gruszka (20 szt.)

Obiad

Kasza jęczmienna z zieloną soczewicą i warzywami w sosie pomidorowym

Składniki:

- kasza jęczmienna/lub bulgur (lub gotowa mieszanka „Trendy lunch pęczak bulgur soczewica”) (3 szt./1,2 kg)
- mielone mięso (wieprzowe)
- sos bolognese (3 szt.)
- warzywa na patelnię hiszpańskie lub inne (5 szt.)
- olej rzepakowy
- pieprz, oregano, bazylia

Wykonanie: Kaszę z soczewicą ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Na patelnię wlej odrobinę oleju, wsyp zamrożone warzywa. Smaż około 10 minut, pod koniec posyp przyprawą. Wymieszaj w garnku kaszę z warzywami, dodaj pomidory krojone. Całość gotuj kilka minut, cały czas intensywnie mieszając. Przypraw do smaku.

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy

- truskawki (1,5 kg)
- woda (1,8 l)
- cukier (8 łyżek)
- sok z cytryny (5 połówek)
- mąka ziemniaczana (10 łyżek)

Wykonanie: Truskawki dobrze umyj i pozbaw szypułek. Wlej do garnka 5 szklanek wody, dodaj truskawki, cukier, sok z cytryny. Podgrzewaj na małym ogniu aż owoce puszczą sok i zmiękną. Pozostałą część wody (625 ml) dobrze wymieszaj z mąką ziemniaczaną. Wlewaj do garnka, cały czas energicznie mieszając kisiel. Po kilku sekundach kisiel powinien zgęstnieć. Całość zagotuj.

Kolacja

Kiełbasa z ogniska

Składniki:

- kiełbasa (20 szt.)
- ketchup (2 szt.)/ musztarda
- chleb pszenny/razowy (3 szt.)
- Papryka
- Ogórek kiszony

Czwartek

Jadłospis biwakowy

Śniadanie

Pasty

Składniki:

- chleb razowy (2 szt.)
- chleb pszenny (2 szt.)
- pasty warzywne (3 szt.)/ pasty jajeczne/ papkrykarz/pasty rybne
- rzodkiewka (3 pęczki)
- pomidor (5 szt.)
- masło roślinne/ masło

II śniadanie

Mix: pestki z dyni, ziarna słonecznika, rodzyнки, żurawina- po 20g. na osobę.

Obiad

Makaron penne z kurczakiem i pieczarkami

Składniki:

- ryż brązowy (1,5kg)
- pierś z kurczaka (2 kg)
- pieczarki (20 dużych pieczarek)
- śmietana 12% (2 duże opak.)
- przyprawy
- woda

Wykonanie: Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Kurczaka pokrój w kostkę oraz przypraw według uznania, podgotuj na patelni z odrobiną wody. W międzyczasie obierz pieczarki, pokrój na małe kawałki i dorzucić do smażącego się kurczaka. Śmietanę wlej na patelnię i gotuj, dopóki sos nie zgęstnieje. Dodaj ugotowany wcześniej makaron.

Podwieczorek

Wafle ryżowe z gorzką czekoladą bądź jogurtem naturalnym ze świeżymi owocami
(2 wafle na 1 osobę, 1 szt. jogurtu i owocu na osobę)

Kolacja

Panekki

Składniki:

-
- mąka pszenna (0,5 kg), mąka pełnoziarnista (0,5kg)- zalecamy mix
- mleko 2% (1,5l)
- jaja (6 szt.) - porada: jeśli chcecie modyfikować przepis to pamiętajcie, że im więcej jajek, tym panekki będzie bardziej kruche przez co będzie się łamał i rozpadał
- olej rzepakowy (15 łyżeczek) - to składnik ciasta – nie smażenia
- maślanka/ jogurt naturalny – 1 szt. duże opakowanie

Jadłospis biwakowy

- szczypta soli
- szczypta cukru
- soda oczyszczona- jest kluczowa! (4 łyżeczki)
- cynamon
- syrop klonowy/ z agawy/trzciny (2 opak.)

Wykonanie: jajka cukier sól ukręć/ ubij, tak aby cukier się rozpuścił. Do ubitych jajek dodaj mąkę, sodę oraz jogurt/ maślanę. Ważne: maślanka bądź jogurt ma mieć temp. pomieszczenia. Do tego dodajemy mleko i olej. Wszystkie składniki mieszamy delikatnie, aby nie było grudek. Polecamy różgę bądź szpatułkę. Ciasto do panekjków nie powinno być gęstsze, niż konsystencja budyniu. Następnie na rozgrzanej patelni nakładamy łyżką ciasto do panekjków. Ważne: patelnia nie powinna mieć oleju, gdyż ten składnik jest już częścią ciasta. Ewentualnie można patelnię przetrzeć ręcznikiem papierowym namoczonym w oleju. Smażymy po obu stronach. Gotowe panekjki można układać jeden na drugim i polewać syropem.

Piątek

Śniadanie

Jajecznica, kanapki

Składniki:

- jajka (40 szt.)
- szynka (0,5 kg)
- chleb razowy (2 szt.)
- Chleb pszenny (2 szt.)
- pomidor (10 szt.)
- szczypiorek/ natka pietruszki (1 pęczek)
- masło
- sól
- pieprz

Wykonanie: Kawałek masła roztop na patelni i dodaj jajka, dopraw odrobiną soli oraz pieprzu. Energicznie mieszaj do momentu ścięcia i uzyskania pożądanej konsystencji. Posyp natką pietruszki bądź szczypiorkiem. Podawaj z chlebem razowym, szynką i plasterkami pomidorów.

II śniadanie

banan (20 szt.)

Obiad



Jadłospis biwakowy

Makaron świderki z truskawkami i jogurtem / serem

Składniki:

- makaron świderki (1,5 kg)
- truskawki (2 opak.)
- jogurt naturalny (5 dużych szt.)/ twaróg chudy (1 kg)

Wykonanie: Ryż ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Truskawki należy rozmrozić i podgrzać w rondelku. Wymieszaj dowolnie wszystkie składniki.

Podwieczorek

Warzywa z dipem

Składniki:

- marchewka (5 szt.)
- papryka czerwona (3 szt.)
- papryka żółta (3 szt.)
- ogórek (5 szt.)
- jogurt naturalny (750 g/ 2 szt.)
- czosnek 2 ząbki
- bazylia, tymianek, oregano

Wykonanie: Warzywa umyj, obierz, pokrój na cienkie paski. Utrzyj z jogurtem naturalnym. Dodaj czosnek, bazylię i tymianek.

Kolacja

Ziemniaki pieczone z mięsem

Składniki:

- cebula (1kg)
- papryka (2 szt.)
- mięso (2 kg – wieprzowina, np.. Łopatka albo szynka bez kości, albo mielone)
- ziemniaki (3-4 kg)
- sól, pieprz
- woda

Wykonanie: Ziemniaki obierz i pokrój na duże części. Możecie też nie obierać, tylko umyć w skórce i zawiązać każdego folią aluminiową. Obie wersje ziemniaków dajemy na patelnię/ duży gar, aby się zapiekły bądź ugotowały w tej folii. Mięso kroimy/ rozdrabniamy i smażymy, dodajemy cebulę i paprykę, doprawiamy do smaku. Od czasu do czasu mieszając. Możemy podlać wodą, aby się lekko poddusiło. W ten sposób powstanie naturalny sos mięsny. Ziemniaki podajemy z mięsem i sosem.



Jadłospis biwakowy

Lista zakupów:

- chleb pszenny (8szt.)
- chleb razowy (11 szt)
- pasty warzywne (8 szt.)
- margaryna (1 szt.)
- ser żółty (1kg)
- chuda wędlina drobiowa (1kg)
- sałata (3 szt.)
- rzodkiewka (14 pęczków)
- ogórek (33 szt.)
- pomidor (34 szt.)
- nektarynka (20 szt.)
- kasza gryczana (1,5 kg)
- ogórek kiszony (20 szt)
- wołowina (2 kg)
- bulion warzywny (2l)
- cebula (2,5 kg)
- czosnek (2 szt.)
- koncentrat pomidorowy (160g)
- papryka czerwona (4,5 kg)
- pieczarki (3,5 kg)
- olej rzepakowy (3 l)
- pieprz (10 szt.)
- sól (1 szt.)
- liść laurowy (2 szt.)
- gorzka czekolada (5 szt.)
- ryż (1,5 kg)
- jogurt naturalny 2% (19 dużych szt.)
- jabłka (22 szt.)
- cukier (2 szt.)
- cynamon (2 szt.)
- grahamka (20 szt)
- twaróg chudy/półtłusty (15 szt. po 250g)
- szczypiorek (4 pęczki)
- ziemniaki (2 kg)
- pierś z kurczaka (4 kg)
- mąka pszenna (1,4 kg)
- bułka tarta (150g)
- płatki kukurydziane (500g)
- jaja (68 szt.)
- kapusta pekińska (4 szt.)
- marchewka (18 szt.)
- cytryna (10 szt.)



Jadłospis biwakowy

- migdały (1 kg)
- brzoskwinie (1 kg)
- borówki amerykańskie (0,5 kg)
- banany (28 szt.)
- arbuz (2 szt.)
- winogrona jasne, bezpestkowe (0,5 kg)
- wykałaczki do szaszłyków (1 paczka)
- patyczki do lodów (20 szt.)
- makaron penne pełnoziarniste (4 opakowania)
- tuńczyk w puszcze (6 szt.)
- sos do spaghetti (6 szt.)
- bazylia (3 szt.)
- oregano (3 szt.)
- tymianek (2 szt.)
- gruszka (20 szt.)
- truskawki (2,5 kg)
- mąka ziemniaczana (1 szt.)
- kiełbasa (20 szt.)
- ketchup (2 szt.)
- orzechy (1 kg)
- makaron penne pełnoziarnisty (1,5 kg)
- śmietana 18% (5 dużych szt.)
- mleko 2% (1,5 l)
- natka pietruszki (1 szt.)
- masło (1 szt.)
- makaron świderki (1,5 kg)
- jagody (2,5 kg)
- kasza jęczmienna (1 kg)
- serek ziółowy (2 serki/400 g)
- papryka konserwowa (2 szt.)
- kukurydza konserwowa (2 szt.)
- kasza jęczmienna lub gotowa mieszanka, np. Trendy lunch pęczak bulgur soczewica (3 szt./1,2 kg)
- pomidory krojone w puszcze/pulpa pomidorowa (12szt.)
- warzywa na patelnię hiszpańskie lub inne (6 szt.)



Jadłospis biwakowy

Przykładowy Konspekt dnia „zastępu służbowego”

Zadaniem zastępu służbowego na dany dzień będzie rozplanowanie swoich zadań, tak by przygotowania posiłków przebiegły płynnie i przyjemnie.

Zastępowy służbowy może rozpisać z harcerzami sprawności tematyczne-

Kucharz/Kucharka *, **; Lider zdrowia**, Trop Człowiek: Zdrowie przede wszystkim.

Sprawności zuchowe: kuchmistrz/kuchmistrzynie, Trop: Kuchciki

Przykładowo:

- Zastęp po pobudce wykonuje zaprawę poranną, harcerze i zuchy pamiętają o piciu wody. Rozgrzani udają się do kuchni. Zastępowy rozdziela zadania- 2 osoby odpowiedzialne za przygotowanie jajek, 1 osoba wykładająca chleb, 3 osoby odpowiedzialne za uszykowanie warzyw, 1 osoba podaje pasty warzywne. Po wykonaniu zadań i posprzątaniu miejsca pracy zastęp wydaje przygotowane śniadanie. Po skończeniu posiłku zastęp służbowy wraca do kuchni i zmywa naczynia.

- Kiełbasa z ogniska

Zastęp służbowy szykuje ognisko, zastępowy opracowuje na ten dzień zajęcia dotyczące stosów ogniskowych, układania „składników ogniska” w odpowiedni sposób, jak gasić ogień, jak go rozpalać itp. Zastęp organizuje patyki odpowiednie do pieczenia na nich kiełbasek. Harcerze/ zuchy szykują chleb i ketchup. Gdy zejdzie się cała drużyna/ Gromada, to zastęp służbowy dba o to, by w trakcie pieczenia nie zabrakło drewna i ognisko nie zgasło.

Po kolacji sprząta miejsce i pilnuje dobrego zagaszenia ogniska.

* W przypadku Gromad powyższe wytyczne mogą ulec zmianie, gdyż wynika to z innej pracy metodycznej i wieku dzieci.