

MOJE JMÉNO _____







MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA _____

CÍL: Ti, kteří usilují o tuto odborku, by se měli rozvíjet v běžných kuchařských dovednostech a ve schopnostech mít na starosti vaření a zásobování na oddílových akcích. V neposlední řadě by měli prohlubovat svůj zájem o obor a předvádět ostatním svoje kuchařské umění.



POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám po poradě s patronem/patronkou)

	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	 (2)	 (4)
Starší skauti a skautky	 (4)	 (8)
Roveři a rangers	 (7)	 (12)

Mám splněno:

v kategorii mladší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii starší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii roveři a rangers dne:	Podpis vedení oddílu

Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.**Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.**

- Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“

- Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzvou.“

- Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku své aktuální věkové kategorie.

ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
A Krájení. Bezpečně nakrájím v množství pro tábor: cibuli, cibuli nejmenou do pomazánky, zeleninu (různé druhy), maso na kousky, maso na plátky (na řízky, roštěnou apod.).	<ul style="list-style-type: none"> Umím bezpečně a přiměřenou rychlostí nakrájet různé druhy potravin. 	Já
		Patron/ka
B Postupy. Vysvětlím základní způsoby zpracování surovin, výhody, nevýhody, příklady receptur (vaření, dušení, pečení, smažení, blanšování, zadělávání, glazování) a tři postupy prakticky předvedu v rámci přípravy kompletního pokrmu ze základních surovin bez umělých dochucovadel a polotovarů.	<ul style="list-style-type: none"> Znám správné postupy pro zpracování surovin a charakteristické vlastnosti výsledného pokrmu. Dokážu připravit kompletní pokrm. 	Já
		Patron/ka
C Služba v kuchyni. Mám na starosti službu v kuchyni na oddílové akci / táboře alespoň jeden celý den. Správně řídím práci v kuchyni. Jídlo je pod mým vedením připraveno chutné a včas, během vaření udržuji čisté pracovní prostředí. Správně zorganizuji výdej jídla. Hygienicky zabezpečím mytí nádobí v kuchyni i pro ostatní. Správně se zbavím odpadků z kuchyně a zabezpečím zbytky/načatá balení.	<ul style="list-style-type: none"> Dokážu řídit službu v kuchyni. Dokážu správně rozvrhnout práci mezi ostatní s ohledem na jejich zkušenosti. Znám hygienické zásady při práci v kuchyni, dodržuji je a vedu k nim ostatní. Dokážu hygienicky zabezpečit mytí nádobí. Vím, jak nakládat s odpady z kuchyně. Vím, jak nakládat se zbytky a jak zabezpečit načatá balení. 	Já
		Patron/ka
D Bezpečnost a první pomoc. Připravím bezpečnostní zásady pro táborovou kuchyni a udělám ostatním školení o nejčastějších rizikách (požezání, popálení, požár), prevenci úrazů, manipulaci s nádobami, ochranných pomůckách a prostředcích. Předvedu první pomoc při požezání, popálení, opaření.	<ul style="list-style-type: none"> Umím připravit kuchyň a organizovat v ní práci tak, abych předešel/předešla úrazům a nehodám. Dokážu odhadnout své možnosti a vím, na co stačím sám/sama, a kde potřebuji pomoc (např. při manipulaci s těžkými hrnci, nalévání horkého čaje apod.). Dokážu poskytnout první pomoc při nejčastějších úrazech v kuchyni. 	Já
		Patron/ka
E Jídelníček na výpravě. Zajistím organizačně jídlo na víkendovou výpravu. Vymyslím jídelníček, zabezpečím nákup dle rozpočtu, vedu vaření, výdej jídla a mytí nádobí. Zajistím potřebné vybavení a jeho návrat zpět čisté do klubovny/skladu.	<ul style="list-style-type: none"> Umím sestavit jídelníček na výpravu. Dokážu sestavit nákupní seznam dle zadaného rozpočtu. Vím, jaké vybavení potřebuji k vaření, a dokážu ho zajistit i uklidit zpět na místo. Dokážu zajistit vaření na výpravě včetně výdeje a mytí nádobí. 	Já
		Patron/ka
F Alergie a alergeny. Družině/oddílu představím zajímavou formou základní potravinové alergie a běžné alergie. Vymyslím jídelníček na víkendovou výpravu se zohledněním člena/členky s potravinovou alergií (bezlepková, bezlaktózová strava apod.).	<ul style="list-style-type: none"> Mám přehled o potravinových alergenech a běžných alergiích. Při přípravě jídelníčku dokážu zohlednit potřeby člena/členky s potravinovou alergií. 	Já
		Patron/ka
G Jídelníček na táboře. Vysvětlím princip „zdravého talíře“ (příklady surovin, střídání příloh, dostatečná vydatnost jídla, čerstvé ovoce a zelenina), připravím jídelníček na tábor a nákupní seznamy včetně množství surovin pro tábor s ohledem na zásady a dle zadaného rozpočtu. Připravím a vysvětlím seznam potřebného vybavení kuchyně na tábor. Navrhu systém skladování potravin s ohledem na frekvenci nákupů. Řídím vydávání surovin službě v kuchyni.	<ul style="list-style-type: none"> Znám zásady zdravého stravování. Umím sestavit vyvážený jídelníček na tábor. Dokážu sestavit nákupní seznamy dle zadaného rozpočtu. Vím, jak suroviny správně skladovat. Vím, jaké vybavení potřebuji k vaření. Poznám zkažené jídlo. 	Já
		Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
1 Přílohy. Správně uvařím: rýži, brambory, těstoviny, bramborovou kaši. Vyzkouším uvařit pro mě novou přílohu (např. pohanka, bulgur, polenta, ...) a při vhodné příležitosti ji představím oddílu.	Já Patron/ka
2 Kuchání a vytěžení. Vykuchám rybu nebo jiné zvíře a uvařím jídlo (jídla, více chodů...) s maximálním vytěžením suroviny.	Já Patron/ka
3 Kynutá těsta. Připravím kynuté těsto (na houskové knedlíky, bavorské vdolečky, buchty, vánočku...) a připravím správně pokrm.	Já Patron/ka
4 Cena za jídlo. Spočítám, kolik stojí jídlo na táboře na den, kolik na výpravě, kolik běžný školní den, kolik o víkendu. Výsledky srovnám.	Já Patron/ka
5 Čaj. Připravím pro oddíl chutný čaj v potřebném množství 3× v různých podmínkách, z toho 1× na ohni.	Já Patron/ka
6 Mezinárodní kuchyně. Vyberu si recepturu mezinárodní kuchyně a připravím podle ní pokrm alespoň o třech chodech ze základních surovin bez umělých dochucovadel a polotovarů v množství pro 2–4 osoby.	Já Patron/ka
7 Vaření pro oddíl. Uvařím (s pomocníky) dvě různá teplá jídla (ze základních surovin bez umělých dochucovadel a polotovarů) pro oddíl, z toho alespoň jedno bez použití spotřebičů (na ohni, na vařiči).	Já Patron/ka
8 Zálesácké vaření. Připravím pokrm zálesácký způsobem (Setonův hrnec, pečení v popelu, vaření v hovězím žaludku, chléb pod kotlíkem apod.).	Já Patron/ka
9 Omáčky a masa, guláš. Připravím maso a omáčku (např. svičková, rajská, guláš...) ze základních surovin bez umělých dochucovadel.	Já Patron/ka
10 Rýže. Vysvětlím rozdíly mezi u nás běžně prodávanými rýžemi a připravím dušenou rýži pro tábor (nepoužiji varné sáčky ani parboiled rýži). V množství pro 2–4 osoby uvařím pokrm, kde je rýže hlavní surovinou.	Já Patron/ka
11 Pohoštění pro návštěvu. Vymyslím a připravím pohoštění pro návštěvu (sýry, klobásky, zelenina, dipy, jednohubky...).	Já Patron/ka
12 Plodiny z lesa či zahrady. Vyroším domácí sirup. Zpracuji tři další plodiny z lesa či zahrady (např. džem), zamrazím, usuším (houby, křížaly) apod.	Já Patron/ka
13 Kaše. Připravím s pomocnicí/pomocníkem správně kaši (krupicovou, jáhlovou, ovesnou) pro oddíl. Obiloviny jsou dostatečně uvařené, kaše není připálená a má odpovídající konzistenci.	Já Patron/ka
14 Jídla pro rodinu. V domácích podmínkách zabezpečím (nakoupím, uvařím, uklidím) 3× oběd pro rodinu (cca 4 osoby). Z toho 1× masité, 1× bezmasé, 1× sladké jídlo) a 3× salát na večeri – různé druhy (zelenina, těstoviny...).	Já Patron/ka
15 Oddílová kuchařka. Připravím oddílovou kuchařku – používám i vlastní recepty včetně postupů a normovaného množství surovin pro můj oddíl. Kuchařka se na táboře úspěšně použije.	Já Patron/ka

POPIS AKTIVITY	PODPISY
16 Kurz vaření. Připravím pro zájemce kurz vaření, kde ve skupině pod mým odborným vedením připravíme vícechodové jídlo a správně ho naservírujeme.	Já Patron/ka
17 Sladká jídla. Vyroším tři technologicky odlišné moučníky (různé druhy těsta) bez použití polotovarů (např. koláč, dort, bábovka, nepečený). Vyroším tři druhy vánočního cukroví.	Já Patron/ka
18 Pečení chleba. Upeču chléb ze základních surovin bez použití zlepšujících přípravků a připravených směsí.	Já Patron/ka
19 Káva. Připravím chutnou kávu na několik způsobů (ve frenchpressu, moka konvičce, ...) a při tom popíšu, jak jednotlivé typy přípravy ovlivňují chuť kávy. Hostům doporučím typ kávy podle jejich přání (kyselejší, sladší, ovocnější) a vysvětlím, co dává kávě danou chuť.	Já Patron/ka
20 Jídelníček na putování. Připravím vyvážený a co nejpestřejší jídelníček na alespoň pětidenní putování bez nakupování. Zohledním hmotnost surovin, správné gramáže, pokud použiji polotovary, vysvětlím, z jakého důvodu, a použiji polotovary bez zbytečných dochucovačel a konzervantů.	Já Patron/ka
21 Mléko a mléčné výrobky. Víím, jak se mléko zpracovává (rozdíl mezi trvanlivým a čerstvým mlékem). Víím, jak se pasterizuje mléko, jak se vyrábí jogurt, tvaroh, čerstvý sýr. Vyroším z mléka jogurt.	Já Patron/ka
22 Složení a původ potravin. Připravím program, během kterého v oddíle zjistíme, jaká je uhlíková stopa a původ potravin, ze kterých vaříme (např. během výpravy, dne na táboře). Zkusíme najít alternativy, jak uhlíkovou stopu snížit, a na další výpravě / v dalším táborovém dni to vyzkoušíme.	Já Patron/ka
23 Shánění a nákup potravin. Dopředu si zjistím, kde se dají v okolí tábora či výpravy kupovat lokální a sezónní potraviny, které pak využijeme. Zjistím si, jak jejich pěstování / chování živočichů ovlivňuje život v daném místě (rozhovorem s místními, v místním deníku či na webu).	Já Patron/ka
24 Férová snídaneň. Uspořádám férovou snídani pro oddíl/středisko/veřejnost, kde budou lokální, sezónní, případně fair trade produkty.	Já Patron/ka
25 Práce s odpadem. Cíleně minimalizuji odpad a vymyslím alespoň deset způsobů, jak toho dosáhnout, které realizuji. Např. nakupuji velkogramážní balení, vymyslím jídlo / svačiny s co nejméně obaly, nakupuji do vlastních skladovacích nádob nebo opakovatelných obalů. Toto téma zapojím do programu družiny/oddílu.	Já Patron/ka
26 Jsem patronem/patronkou této odborky. (Pouze když plním R&R stupeň.)	Já Patron/ka
27 Vlastní aktivita. (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem / patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)	Já Patron/ka