

Skautská odborka KUCHAŘ/KUCHAŘKA

| 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 snídaně. 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 |

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.

DOKAŽ TO (hlavní podmínky)



| ZADÁNÍ AKTIVITY | CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT? | PODPISY |
|--|---|-----------------|
| A Krájení. Bezpečně nakrájím v množství pro tábor: cibuli, cibuli nejmenno 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 rizicích (pořezání, popálení, požár), prevenci úrazů, manipulaci s nádobami, ochranných pomůckách a prostředcích. Předvedu první pomoc při pořezání, 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, nalévací 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 jeho 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 |

UKAŽ SE (doplňující podmínky)



| 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 3x v různých podmínkách, z toho 1x 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 zálesáckým 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. svíčková, 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) 3x oběd pro rodinu (cca 4 osoby). Z toho 1x masité, 1x bezmasé, 1x sladké jídlo) a 3x salát na večeři – různé druhy (zelenina, těstoviny...). | Já Patron/ka |
| 15 Oddílová kuchařka. Připravím oddílovou kuchařku – používané i vlastní recepty včetně postupů a normovaného množství surovin pro můj oddíl. Kuchařka se na táboře úspěšně použije. | Já Patron/ka |