

1. nap

A kezdés előtt áztasd be a holnapi ebédhez a babot! Fedőt egy lavórra, árnyékos helyre, pótolni kell a vizet, ha beszívta! (FIGYELJ! A táborépítő csapat nem ma, hanem csak holnap áztat!)

VACSORA

Tojásos lecsó

0,75 l olaj,
3 kg kenyér,
1 kg hagyma,
8 l lecsókonzerv,
80 db tojás,
10 dkg pirospaprika,
fél marék só,
bors.

Az olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, ráöntjük a lecsókonzervet, megfűszerezzük. Ha kész, és forr, beleöntjük a felvert tojásokat és a dermedésig folyamatosan keverjük a tűzön.

Kenyérrel tálaljuk. Kb. 3 dl jut egy főre.

„+” nap Csak a táborépítőknek!

REGGELI

Lekváros kenyér, kakaó, tea (és tegyék ki a müzli-joghurt cuccot is!)

15 l tej (= 1,5 kg tejpor),
0,5 kg kakaó,
0,5 kg cukor,
5 csomag vaníliás cukor,

4 kg kenyér,
2 kocka margarin,
2,5 l lekvár.

15-18 l vizet melegítünk. Egy konyhai lavórban a tejporból, a cukorból és a kakaóporból langyos vízzel, habverővel sűrű, folyós masszát keverünk és a meleg vízbe öntjük. (Ha csomós, akkor tésztaszűrőn át.) 3-4 percig forraljuk, majd beállítjuk az édességét.

A lekváros kenyereket konyhas csapatonként kenjék maguknak.

TÍZÓRAI

Sajtos kenyér, zöldség

4 kg kenyér,
1,5 kocka margarin,
1,5 kg trappista sajt,
zöldség.

EBÉD

A kezdés előtt áztasd be a holnapi ebédhez a babot! Fedőt egy lavórra, árnyékos helyre, pótolni kell a vizet, ha beszívta!

Tojásleves

40 tojás,
1 fej fokhagyma,
0,2 l olaj,
0,3 kg rizsliszt,
1 csomag egész kömény,
1 ek pirospaprika,

só.

Az olajból és a lisztből készíts barnapiros rántást, és pattogtasd ki benne a köménymagot. Szórd meg a pirospaprikával, keverd bele az összetört fokhagymát és engedd fel 10 liter vízzel.

Ha forr, vékony sugárban csurgasd bele a habverővel összekevert tojásokat, és főzd még öt percig. A végén meg kell sózni.

Káposztás tészta

6 csomag fodros kockatészta,
6 kg káposzta,
0,7 l olaj,
maroknyi só,
5 g bors,
0,6 kg cukor.

A tésztafőzést már ismerjük. Ne főzd szét a tésztát! Inkább félkemény legyen, mint szétmállós! A káposztát lereszelve (nagylyukú konyhai reszelőn) olajon pároljuk. Ha kezd pirulni, kis borsot és 3–4 evőkanál cukrot rászórva szép barnára pirítjuk (gyorsan leéghet!), majd a tésztát erre szedjük ki és keverjük.

Tálalásnál cukor, és só, bors is legyen kitéve.

VACSORA

Zöldbabfőzelék sült kolbásszal

16 l konzerv zöldbab,
2 fej vöröshagyma,
2 dl olaj,
1 evőkanál pirospaprika (elhagyható),
8 evőkanál liszt,
4 nagy doboz tejföl,
4 evőkanál Delikát,
só,
ecet,
4 kg sütni való kolbász,
2 kg kenyér.

A hagymát reszelőn lereszeljük, olajon megfonnyasztjuk. Paprikával meghintjük és beleöntjük az 1–2 cm-es darabokra vágott babot. Delikáttal és sóval ízesítjük. Fedő alatt, kevés lében puhára pároljuk. A tejföllel elkevert liszttel besűrítjük. Kevés ecettel savanyíthatjuk.

A kolbászt kondérban, kis olajon kell megsütni. 2-3 perc/ darabkák.

A holnapi vörös babot langyos vízbe téve kell áztatni kezdeni és pótolni rajta, ha beissza, hogy kellően puhulni tudjon másnap.

2. nap

KLÓRMESZEZÉS!!!!

Szivacsfőzés, hűtőmosás a nap folyamán valamikor!

REGGELI

Mákos guba (és tegyék ki a müzli-joghurt cuccot is!)

100 db kifli,
2 kg mák,
1,2 kg cukor,
10 l tej (10 liter tej = 1 kg tejpor.),
40 dkg mazsola,
10 csomag vaníliás cukor,
kis csipet só a tejbe.

A már előző nap megvásárolt kiflit felkarikázzuk 1–1,5 cm-es darabokra.

A tejporthat langyos-meleg vízben oldjuk fel, a forró víz kicsapja a fehérjét!

A mákot darálva kell hozni. A mazsolát a tejben főzzük, leszűrjük és külön tálba tesszük egy kanál társaságában. A végén beletesszük a tejbe a cukor nagy részét is. Ha kész a lé, lehűtjük! A kiflit a darált mákkal szárazon összekeverjük és leöntjük a hideg tejjel, majd állni hagyjuk kb. 10 percig. Ezután tálalható. Adhatunk mellé cukrot vagy lekvárt is. Előkészítés nélküli, gyors étel (és általában nagy sikert arat). Lehet, hogy soknak bizonyul a tej, ezért ha már nagyon tocsogósnak érzed, inkább ne önts hozzá az egészet!

A mazsolát célszerű külön kezelni, mert sokan nem szeretik puhán.

TÍZÓRAI

Körözöttes kenyér, zöldség

1 nagy pohár kefir,
1 nagy pohár tejföl,
1 kg túró,
0,5 kg juhtúró
1 margarin,
4 kg kenyér,
0,3 kg hagyma,

pirospaprika,
őrölt kömény,
só,
zöldség hozzá.

A túrót villával összetörjük, a margarint hozzákeverjük, majd a fele tejföl-kefirrel és az apróra vágott hagymával eldolgozzuk. Bele a sót, köményt, paprikát és még annyi kefir-tejfölt, hogy jól kenhető, de **ne folyós** legyen. Óvatosan adjuk hozzá a fehér folyóst, mert a túró nedvességtartalma erősen változó.

Kanalat kell adni a csapatnak a kenyérkenéshez! (És vissza is kell kérni tőlük!)

EBÉD

Gyümölcsleves

3 nagy pohár tejföl,
3 nagy pohár kefir,
4 l meggybefőtt (1 nagy üveg)
3 l más befőtt (1 kis üveg = 0,7 liter),
5 dkg rizsliszt (kb. két csapott evőkanál),
1 csomag darabos fahéj,
1 csomag őrölt fahéj,
1 csomag szegfűszeg,
kb. 1 kg cukor.

Délelőtt érdemes megfőzni és a patakba állítva lehűteni.

A befőtteket meggyinyi darabokra kell vágni, majd a kondérba öntve melegítjük, beletesszük a fűszereket és a cukrot. Közben a tejfölt, kefirt a liszttel összehabarjuk, és beleöntjük a habarást. Elkeverve felforraljuk és kész. Kellemesen édesre cukrozzuk. Hígítsuk a végén, hogy elég térfogata legyen (kb 20–22 liter), különben nagyon sűrű lesz.

HaBaKuk vagdalthússal

2 kg vörösbab,
1 kg hagyma,
3 fej fokhagyma,
2 dl olaj,
só,
bors,
pirospaprika,
1,5 kg paradicsompüré,
1 kg vagdalthús,
4 kg kukoricakonzerv.

A hagymát megpirítjuk az olajon, belenyomjuk a fokhagymát, rá a babot a levével és a fűszereket, majd a paradicsomot. A babot fedő alatt, sok vízzel főzzük, pár percenként keverve, figyelve, hogy mindig legyen elég lé rajta, amit felvegyen, puhára főzzük (ami 3-4 óra!!! ezért időben kell elkezdni - esetleg reggeli után; állítólag sóval gyorsabban puhul). Ha lefogy róla a víz, akkor nem puhul, ezért szükség esetén után kell tölteni. Csak a végén hagyjuk besűrűsödni. Ha megpuhult, beleteszük a vagdalthúst, besűrűsítjük fedő nélkül, majd beleöntjük a kukoricát (a levét nem!). Hagyjuk állni 10 percig, míg összelemelegszik.

VACSORA

Krumplis tészta

5 kg krumpli,
6 csomag kockatészta,
fél marék só,
0,3 l olaj,
1 kg hagyma,
pirospaprika,
majoránna, szurokfű = oregánó,
bors,
4 l csemege ubi!!! Ne felejtse el!

A krumplit megfőzzük, 15 l forró, sós vízben. Ha megfőtt, kissé összetörjük, megfűszerezzük és egy kondérban a már megpirított hagymára szedjük. Pár percig kevergetve melegítjük. A tésztát a puhára főzzük, kiszedjük a krumplira, összekeverjük és 10–15 percig állni hagyjuk. Savanyúsággal tálalható.

3. nap

Beszerzés, moslékos hordó, szelektív hulladék beszállítás reggel!!!

REGGELI

Halpástétomos kenyér, zöldség (és tegyék ki a müzli-joghurt cuccot is!)

1,5 kg olajos hal,
1 margarin,
só, bors,
mustár,
citromlé,
3 kg kenyér,
zöldség hozzá.

A halról a zománcos szűrőben lecsöpögtetjük az olajat (még nem öntjük ki!), és villával jól összetörjük. Belekeverjük a margarint, a fűszereket, a mustárt és jól összedolgozzuk. Annyi olajat adunk vissza a sajátjából, amennyivel könnyen, jól kenhető lesz. A végén tehetünk bele egy kis citromlét is.

TÍZÓRAI

Lekváros kenyér

4 kg kenyér,
2 margarin üvegekbe csomagolva,
2,5 l lekvár.

EBÉD

Frankfurti leves

5 kg kelkáposzta,
0,75 kg hagyma,
1 fej fokhagyma,
0,2 l olaj,
4 nagy pohár tejföl,
5 púpos evőkanál liszt,
1 csomag majoranna,
pirospaprika,
só, bors,

Delikát,
egész kömény,
20 pár virsli.

Olajon megpirítjuk a hagymát, és a liszttel rántást készítünk. A tűzről levéve majorannát, paprikát, Delikátot, borsot, köménymagot és fokhagymát teszünk hozzá.

A megmosott káposztát négybe vágjuk, a torzsáját kivágjuk (és a moslékba tesszük). Egy-két centis csíkokra szeleteljük és 10 l vízben **félíg** megfőzzük puhára. (Hamar megy, kb. 5-10 perc forralás!) Hozzáöntjük a rántott hagymához, és beletesszük a karikára vágott virslit. Ha felforrt, 5 percig még a tűzön hagyjuk, majd levesszük, belekeverjük a tejfölt és hagyjuk összeérni benne az ízeket. Kifejezetten jól tesz neki, ha áll néhány órát fogyasztás előtt! Ha kell, még utána-sózzuk. Persze ekkor újra meg kell melegíteni egy kicsit.

Milánói makaróni

6 csomag makarónitészta,
kis marék só,
4 kg darált hús,
1 l olaj,
2,5 kg paradicsompüré (töltőtömeg),
só,
bors,
pirospaprika,
kakukkfű,
0,5 csomag szurokfű (= oregánó),
1,5 kg hagyma,
5–10 dkg cukor,
2 l csemegeuborka,
1,5 kg trappista sajt.

Felteszünk kb. 30 l vizet melegedni a tésztához, kis marok sót bele. Eközben az apróra vágott hagymát 0,6 l olajon megdinszteljük, majd a darált húst és a pirospaprikát. Ha a hús kifehéredett, beleöntünk 2 l vizet és a sűrített paradicsomot. Keverve főzzük kb. 15-20 percig, ha puha a hús, készre fűszerezzük (kicsi cukor lehet bele).

A tésztafőző vízbe 0,5 dl olajat öntünk (hogy a tészta ne ragadjon) és ha zubogva forr, beledobjuk az összetört tésztát. Azonnal megkeverjük, majd lefedve forraljuk, és 3–4-szer keverve puhára főzzük. Tésztaaszűrővel, folyó hideg vízzel öblítve, picit olajos kondérba szedjük. A tésztát innen osztjuk. Rá 2–3 dl öntet. Kenyér ehhez az ételhez nem kell. Ehetünk hozzá csemege uborkát.

DÉLELŐTT vagy DÉLUTÁN vágjátok fel a szalonnát kockára, mert nagyon sok idő megy rá, este nem fér bele!!!

VACSORA

Juhtúrós puliszka

3 kg kukoricadara,
4 l tej (= 0,4 kg tejpor)
1,5 kg juhtúró (Ugye nem járt le?Ellenőrizd!)
5 nagy pohár tejföl,
5 nagy pohár kefir,
4 kg szalonna,

4 l forró tejbe és 6 l vízbe beleöntjük a kukoricagrizt és pici sóval tejbegrízszerűre főzzük. Massza legyen, nem száraz.

A szalonnát felkockázzuk és kisütjük a zsíráját (több lesz egy akónál... :) ezt eltesszük, jó lesz még tízóraira. Egész kis lángon bronzbarnaig süssük, nagyon gyorsan szenesedik!

A juhtúrót a tejföl-kefir egy részével „adagolható” állagúra keverjük, a többit egy külön edénybe tesszük. Tálaláskor merőkanállal szedünk a puliszkamasszából, teszünk rá juhtúrót, tejfölt és végül rászórjuk a sült szalonnát.

4. nap

KLÓRMESZEZÉS!!!!

Szivacsfőzés, hűtőmosás a nap folyamán valamikor!

KRUMPLIPUCOLÁS REGGEL!!!

REGGELI

Túrógombóc (és tegyék ki a müzli-joghurt cuccot is!)

2,5 kg búzadara,
8 kg túró (16x0,5 kg!)
6-8 liter tej (= 1 kg tejpor)(5-6 liter vízzel indíts, majd úgy hígítsd, ahogy veszi fel a vizet, nehogy túl híg legyen a végén.)
1,5 kg cukor,
80 dkg mazsola,
9 csomag vaníliás cukor,
3 csomag (3 x 0,5 kg) zsemlemorzsa,
0,3 l olaj,
1 csomag őrölt fahéj,
5 tejföl,

5 kefir.
gyümölcs

A tejből, grízből tejbegrízt kezdünk főzni, kevergetve! A cukrot a vége felé tesszük bele. Ha félkész, beletesszük a túrót is (villával összetörve) és együtt készre főzzük.

Eközben egy másik kondérban az olajon zsemlemorzsát pirítunk aranyszínűre. (Könnyen leég! Van egy érzékelhető, de nem túl széles határ a leégés és a semmi nem történik között. A tüzet kell úgy rakni, hogy jó legyen. Ha elkezd kozmálni, egyszerűen le kell kapni a kondért a tűzről, amíg normalizálódik a láng mérete.) A mazsolát langyos tejbe áztassuk és itt is kezeljük külön.

Tálaláskor fejenként egy kanál „gombócot”, morzsával, tejföllel és fahéjas cukorral leöntve osztunk.

TÍZÓRAI

Krémsajtos kenyér, zöldség

4 kg kenyér,
40 db „kemping-típusú” tömlős sajt,
zöldség.

EBÉD

Paradicsomleves

2,5 kg paradicsompüré,
0,75 kg hagyma,
0,5 l olaj,
10 dkg cukor,
só, bors, majoránna,
pirospaprika,
kakukkfű,
0,5 csomag levestésztá,
esetleg 2 babérlevél, oregánó,
ha van 0,5 csomag zellerzöldje
vagy petrezselyem.

A hagymát apróra vágva megdinszteljük, 10–14 l vízzel felöntjük. Beletesszük a paradicsompürét és kevés cukrot, sok sót és a fűszereket (zellerzöldet vagy petrezselymet is). Ha forr, beletesszük a levestésztát. Fűszerként szurokfű (oregánó) is illik bele. Ne legyen sűrű, hígítsd!

Hagymás krumpli sült párizsival, uborkasalátával

Hagymás krumpli:	Saláta:	Sült párizsi:
0,75 l olaj, 2 kg hagyma, 12 kg krumpli, 3 evőkanál Delikát, félmaroknyi só, kakukkfű.	4kg uborka, ecet, 10 dkg cukor, 2 fej fokhagyma, bors, pirospaprika, só.	1,5 l olaj, 120 cm párizsi.

A hagymát szálásra vágjuk, az összes olajon megpirítjuk. Kevés vízzel, sóval puhára pároljuk, a végén hozzáadjuk a Delikátot, és levesszük a tűzről.

Mellette, egy másik kondérban kb. 20 l vízben békésen fő a krumpli. Ha megpuhult, rátesszük a hagymára, majd jól összekeverjük.

A párizsit 1,5 cm vastag szeletekre vágjuk. A serpenyőben felmelegítjük az olajat, és pirulásig sütjük a párizsiszeletek egyik, majd másik oldalát is. Kondérban sütjük. Finoman a lánggal! Ha túlhevül begyulladhat. Akkor azonnal fedőt rá és le kell kapni a tűzről!

Az uborka héjastul is szeletelhető. Kicsit sózni kell, majd cukros-ecetes fokhagymás vízbe tesszük, hagyjuk érni.

VACSORA

Zöldborsófőzelék tojással

12 l borsókonzerv,
5 tejföl,
40 dkg rizsliszt,
0,2 l olaj,
bors, majoránna,
1 fej fokhagyma,
0,5 kg hagyma,
só,
3 evőkanál Delikát,
80 db tojás,
2 kg kenyér.

Az apróra vágott hagymát olajon pirítjuk, majd kevés (1-2 l) vízzel felöntjük. Beleöntjük a borsót, és felforraljuk. Közben másik kondérban elkészítjük a világos színű, olajos-lisztes rántást, hideg vízzel felöntjük, csomómentesen elkeverjük és a kész borsóba belefőzzük. Ha csomós, tésztastrőn át öntsük a rántást.

Néhány perces főzés után készen van. Keménytojással tálaljuk.

5. nap

**Beszerezés, moslékos hordó, szelektív hulladék beszállítás reggel!!!
Közös krumpli-pucolás a reggeli után!**

REGGELI

Bundás kenyér, tea (és tegyék ki a müzli-joghurt cuccot is!)

4 kg kenyér,
60 db tojás,
2 kefir,
2,5 l olaj,
só,
zöldség.

A tojást megtörjük, sózzuk, elkeverjük a kefirrel, majd a kenyérszeleteket a célszerszámokkal **rövid időre** belemártva megsütjük az olajban. Mivel nehéz a tűzhelyen takarékra tenni a lángot, könnyen túlsül - figyeljünk rá! Kondérban sütjük. Finoman a lánggal! Ha túlhevül begyulladhat. Akkor azonnal fedőt rá és le kell kapni a tűzről! Csepegtessük le, mielőtt az edénybe tesszük! Vigyázz, a túl közel rakott gyújtóedény könnyen megolvad az oldalt kicsapó meleg levegőtől!

A lavór aljára tehetsz hullámkartont. Így nem olvad meg a lavór, de lecsöpög az olaj.

KÖZÖS, REGGELI UTÁNI KRUMPLIPUCOLÁS!!!

TÍZÓRAI

Lekváros kenyér

4 kg kenyér,
2 margarin üvegekbe csomagolva,
2,5 l lekvár,
Gyümölcs.

EBÉD

Májkrémes kenyér, zöldség

4 kg kenyér,
40 db májkrém konzerv,
zöldség.

A táborban éppen még el nem indult vagy már megérkezett gyerekekkel meg lehet főzni a **gyümölcsrizst**, ami hidegen is nagyon finom. Így könnyebb lesz az utolsó nap. Szintén sokat könnyít a záró napon, ha a táborban rendet raktok és megcsináljátok tanár + diák közös munkával a **leltározást**, a hiányok felmérését.

VACSORA

Paprikás krumpli kolbásszal

13 kg krumpli,
4 kg főzőkolbász,
0,5 l olaj,
1,5 kg hagyma,
15 dkg pirospaprika,
fél marok só,
6 evőkanál Delikát,
bors, majoránna,
esetleg friss kakukkfűlevél,
3 kg kenyér,
4 l csemege uborka.

A hagymát kockára vágva olajon megpirítjuk, majd 8–10 l vízzel fölengedjük. Beleöntjük a krumplit (kockára vágva), a paprikát és egyéb fűszereket, sót, Delikátot, végül a karikára vágott kolbászt. Az egészet ritkán keverve addig főzzük, amíg a krumplidarabok legömbölyödnek. Savanyúsággal tálalható.

6. nap

KLÓRMESZEZÉS!!!!

Szivacsfőzés, hűtőmosás a nap folyamán valamikor!

REGGELI

Gyümölcsrizs (és tegyék ki a müzli-joghurt cuccot is!)

2,5 kg rizs,
4 l meggybefőtt,
4 l vegyes gyümölcsbefőtt
10 csomag vaníliás cukor,
0,7 kg cukor,
0,5 csomag őrölt fahéj,
0,5 csomag őrölt szegfűszeg,
2 dkg só,
5 l tej (= 0,5 kg tejpor).

A befőttek levével és pár liter (összesen!!! 6-8 l) vízzel feltesszük főni a rizst (pár csipet sóval). Keverni kell és csak finoman forrjon, mert könnyen odakap! Ha megpuhult, belemehet a kevés melegvízzel elhabart tejpor is, a befőttek apróra vágva, s végül a cukor.

Pár perces összefőzés (könnyen leég!) után már kész is. Ne legyen ragacsos! Hűtve tálalható.

TÍZÓRAI – ÚTI CSOMAG

Kenyér, kempingsajt, zöldség

4 kg kenyér,
40 db kempingsajt,
zöldség,
alma.