

Kuchař

Způsob plnění podmínek:

1) Nauč se vařit 10 polévek

Znát teoreticky přípravu. Alespoň tři polévky uvařit, z toho alespoň jednu na ohni. Polévky musí být vařeny pro více lidí (družina, oddíl, ...). Ne ze sáčku!

2) Nauč se vařit 20 hlavních jídel

U 15 hlavních jídel znát postup přípravy – přezkoušení ústně. Pět jiných hl. jídel připravit prakticky, z toho alespoň jedno jídlo připravit na ohni. Jídlo musí být připraveno pro více lidí (družina, ...)

3) Znej přibližné kalorické hodnoty potravin

Sepsat a předložit stupnici jídel od více kalorických po méně kalorické . Přezkoušení.

4) Znej orientačně ceny základních potravin

Znát alespoň 20 cen základních potravin, hlavně typů mas, nejnütnějších příloh, pekařských a mléčných výrobků. Přezkoušení ústně.

5) Sestav jídelníček na 14 dní

Jídelníček musí být pestrý, musí v něm být zastoupeny všechny složky správné výživy. Sestavit do týdne do tabulky:

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1.					
...					

6) Znej základní hygienické předpisy pro táborovou kuchyni

Vyjmenovat hyg. Podmínky pro chod táborové kuchyně. Znej hygienické předpisy kuchaře. Ppoiš táborovou kuchyň.

7) Znej základní pravidla skladování a přechovávání potravin

Znát pravidla skladování, popis a typy táborových skladů. Přezkoušení ústně.

8) Nauč se bezpečně poznávat jedlé houby

Poznat houby podle atlasu. Na výpravě (táboře) najít alespoň tři druhy jedlých hub.

9) Znej různé druhy užitkových ohňů, závěsů a pecí a nauč se je využívat při vaření

Pokrmy z bodů 1) a 2) připravit na různých typech ohňů, závěsů a pecí.