

# MAMI JÁ TO NESNÍM /NOVÁČCI/

Máme za sebou výpravu na báječný srub „Losí dům“. Trochu mi připomíná legendární Jestřábek na Smědavě, který už bohužel nestojí, až na to, že přístupová cesta k Losáku není tak drsná. Ale i tak je to pro naše benjamínky (a nejen pro ně) tvrdý oříšek. Batohy jsou těžké jako blázen a vznášedlo se stále vznáší jenom v našich myšlenkách a zatím ho pro nás nikdo nevytvořil (ale už jsme to několikrát probrali shrbeni pod tou tíhou).

## ABYCH SE DOSTALA K TOMU CO MÁM NA SRDCI – CHTĚLA BYCH MAMINKÁM TROCHU ULEHČIT PŘEMÝŠLENÍ PŘI NÁKUPU A BALENÍ JÍDLA NA ODDÍLOVÉ VÝPRAVY.

Základem je, aby potraviny byly co nejlehčí, vydrželi případné „zhotnění“ v batohu, dětem chutnaly a nasýtily je. Ideální jsou dehydrované polévky a těstoviny s nejrůznějšími omáčkami. Ale vezmeme to postupně a konkrétně včetně programu, kterému se jídelniček musí podřídit.

### Pátek – (příjezd na chatu, chaloupku, srub či stan)

K jídlu se hodí něco rovnou „do pusy“ – například řízek, obložený chleba, houska, pečené stehýnko (Mirkova specialita), některé děti si vozí i hotové tousty. Prostě v pátek není většinou čas na vaření.

### Sobota – snídaně - čaj se vaří hromadně (pokud nejsme pod stanem, tam si ho vaří každý sám)

K jídlu podle toho co mají děti rády - buchtu, ještědku, chleba s čímkoli, dá se koupit (a moji kluci to mají rádi) malá nutela nebo džemík. Některé děti přijdou ke stolu s



tatrankou, v tom případě je posíláme zpátky. Já sice v práci někdy snídám Bebe dobré ráno, ale doporučuji k snídani na výpravě něco jiného, protože Bebe je výborná svačina, kterou si mohou děti vzít s sebou na výlet.

Následuje balení do malého batůžku na výlet – tam by mělo být něco dobrého na krátké svačinky- např. sušenka, perník, čokoláda, jablíčko (určitě ne banán, protože ten nepřežije cestu v batohu). A něco jako velká svačina na oběd – chleba s paštikou, taveným nebo plátkovým sýrem, salámem ...

Odpoledne se z výletu vracíme a děti mají navečer dostatek času na přípravu báječné a chutné večeře. Vaří si ji sami, takže si ji o to

víc vychutnají.

Jak už jsem psala oblíbené u dětí jsou dobré hostince a podobné těstoviny, nudlové polévky, instantní polévky, prodávají se i malé b r a m b o r o v é kaše. Velkou konzervu většinou děti sami nesnědí a navíc je těžká.



**V neděli** se snídá podobně jako v sobotu, případně si mohou děti uvařit polévku a pod.

Oběd se většinou vaří dřív – podle odchodu na vlak.

**Na cestu** svačinu podobně jako v sobotu (stačí sušenka nebo perník ..)

Uznávám, že ne všechny potraviny, které konzumujeme na výpravách odpovídají zásadám zdravé výživy, ale na druhou stranu občas se s tím ta naše těla určitě poperou.

Každopádně doporučuji dát dětem jídla rozumně. Když dojde někomu chleba nebo paštika, tak někomu jinému určitě zbude. A hlady u nás zatím nikdo nezahynul.

Starší děti už vaří spíše v malých kolektivech tzv. Barbuchách. Tam už si mohou troufnout na vaření rafinovanějších jídel i velkých konzerv, které lze zajímavě dochutit další zeleninou nebo i jinými ingrediencemi, ale o tom až někdy jindy.

