

Daniel KOHÁČEK
(Mañas)

Zásobování letního dětského tábora

Oddíl: T. K. Káňata

© 2014

Obsah

Úvod.....	3
1. Základní předpříprava	3
2. Jídelníček.....	4
3. Zásobování	6
4. Skladování zásob	8
5. Hygienické požadavky	9
Závěr.....	9
Příloha č. 1	11
Příloha č. 2	12

Úvod

Práce zaměřená na praktické zkušenosti se zásobováním letního dětského tábora je pojata především jakožto hrubý návod k řešení situací, které funkce zásobovače obnáší. Je zacílena především na ty, kteří se tímto segmentem táborové činnosti, resp. služby nutně k zajištění pokud možno bezproblémového chodu tábora, zabývají poprvé, příp. je určena i pro ty, kteří již nějaké zkušenosti mají, přesto pro ně mohou být některé poznatky zajímavým a prospěšným obohacením. Práce je tedy určena především praktikantům a vedoucím v rámci letních dětských táborů s kapacitou odpovídající průměrnému tábornickému oddílu v rámci České tábornické unie.

Kapitoly jsou logicky řazeny na základě posloupnosti jednotlivých kroků, které musí každý zásobovač nutně brát na zřetel, aniž by kterýkoliv z nich mohl být opomenut.

V celé práci vycházím ze svých osobních zkušeností, kdy jsem funkci zásobovače cca před deseti lety přebíral bez jakýchkoliv znalostí dané problematiky, avšak praxe mne donutila si vytvořit určité mechanismy a částečný systém a leccos jsem se již za tu dobu přiučil.

1. Základní předpříprava

Každá koncepční oddílová potažmo táborová činnost obnáší delší či kratší předpřípravu a zásobování v tomto ohledu není výjimkou, je tedy nutné si některé záležitosti dopředu jasně promyslet a leccos si připravit.

Předpříprava se týká v první řadě hrubého rozvržení jídelníčku, který je nutné mít přesně rozepsaný alespoň na první dny tábora, dále je třeba mít připravený soupis surovin, které je nutné zajistit na počáteční dny tábora, dále seznam hygienických potřeb, je též dobré mít sestaven soupis surovin, které je možné uchovat po celou dobu tábora, pokud je možné nakoupit je ve větších spotřebitelských baleních ve velkých prodejnách, čímž lze leckdy významně ušetřit.

Je též osvědčené vést si, pokud možno přehledně, samostatný sešit na sepisování jídelníčku a jiný sešit pro nákupy (resp. seznam potřebných surovin). Pokud si někdo vede

vlastní táborovou kuchařku, je rozumné ji využívat. Mně se velice osvědčilo používání příručky „*Receptury teplých pokrmů*“¹, tzv. „normy“.

Pro začátečníky v oboru je též patřičné probrat problematiku zásobování s předchozími zásobovači, prohlédnout si, příp. opsat některé záznamy z jejich sešitů, pokusit se pochopit jejich systematiku a metodiku a nebránit se jejich radám. Není od věci si prostudovat některé klasické tábornické příručky, kterých je v oddílových a leckdy i domácích knihovničkách jistě celá řada.

V neposlední řadě je nasnadě prostudovat si patřičné hygienické předpisy², které přímo souvisejí se stravováním a fungováním dětského tábora a zajistit si u lékaře „zdravotní průkaz“³, který je pro práci s potravinami nezbytný.

2. Jídelníček

První, co je třeba učinit, než začneme rozepisovat jídelníček je, ujasnit si, co vlastně na táboře chceme vařit. Rozumné je, sestavit si seznam jídel, od snídání přes obědy až po večeře, vypsát si jídla, která je nutná připravit ihned po nákupu, jídla, která se připravují z trvanlivějších surovin a jídla, která velké nároky na trvanlivost surovin nemají. Dle toho si můžeme vytvořit následující schéma:

- a) jídla určená ke spotřebě v den nákupu,
- b) jídla určená ke spotřebě den po nákupu,
- c) jídla určená ke spotřebě ve dnech následujících (do dalšího nákupu).

Na základě toho lze vytvořit systém určitých kombinací, z něhož lze nadále vycházet, můžeme si vytvořit modelové trojice jídel převedené na počet dnů na táboře s ohledem na vzájemnou výživovou vyváženost s tím, aby v průběhu reálného běhu tábora nevznikaly

¹ RUNŠTUK, Jaroslav a kol. *Receptury teplých pokrmů*. 6. vyd. Hradec Králové: R plus, 2009. 564 s. ISBN 978-80-904093-0-9.

² 137/2004 Sb. - Vyhláška o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných;
148/2004 Sb. - Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti;
252/2004 Sb. - Vyhláška, kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody

³ Zdravotní průkaz pracovníka v potravinářství, někdy označován zkráceně jako zdravotní průkaz, je doklad potvrzující, že jeho držitel netrpí žádnou infekční nakažlivou chorobou a může tedy pracovat v potravinářských provozech. Povinnost zavádí zákon 258/2000 sb. o ochraně veřejného zdraví, zejména § 19. Průkaz vystavuje obvodní nebo podnikový lékař. Lze jej vystavit na dobu určitou nebo neurčitou. Viz.: Zdravotní průkaz pracovníka v potravinářství. *SEVT* [online]. © 2011 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: <http://www.sevt.cz/produkt/zdravotni-prukaz-pracovnika-v-potravinarstvi-14806005/>

kombinace typu: k snídani ovesné vločky (porridge) či míchaná vejce, k obědu plněné bramborové, či kynuté ovocné knedlíky a k večeři krupicová kaše.

Na tomto základě si buď můžeme sestavit jídelníček do konce tábora, budeme však nutně muset počítat s mnoha změnami ve vztahu k táborovému programu, povětrnostním podmínkám apod., a nebo si jídelníček můžeme vytvářet pouze na dobu mezi nákupy, k čemuž nám velice dobře poslouží právě výše zmíněné schéma kombinací jídel. Tento přístup je podstatně operativnější, neb lze ztěží předpokládat, že by se podařilo jídelníček sestavený na celou dobu tábora realizovat beze změny.

Pokud jsou první dny tábora spojeny s jeho stavbou na „zelené louce“, je nutné náročnost jídel tomuto faktu přizpůsobit, a to jak s ohledem na omezené možnosti přípravy, tak na možnosti skladování surovin (o tom více v kapitole „Skladování zásob“). Pro tyto dny se mi osvědčila jídla typu brambory s tvarohem, buřtguláš, v dalších dnech kupř. rizoto či těstoviny, k večeři hutné polévky s chlebem, pomazánky s chlebem apod. Je třeba si též uvědomit, že během výstavby tábora sice dochází k větším energetickým výdajům strávníků, přičemž jsou přítomni pouze starší účastníci tábora (starší děti, praktikanti, vedoucí), což klade větší nároky na množství stravy na jednotlivce, sofistikovanost jednotlivých pokrmů však není na prvním místě (během výstavby platí pravidlo: jednoduchost, rychlost, vydatnost).

Po ukončení stavebních prací se většinou stravovací systém stabilizuje, v ten moment je již usnadněna příprava pokrmů na táborových kamnech, postaveny jsou jídelní a výdejové pulty, veškeré nádobí je již na svém místě a potraviny uskladněny tak, jak je potřeba, je tedy již možné realizovat jídla náročnější na přípravu a skladování (blíže viz kapitola „Zásobování“ a Skladování zásob“).

Je ještě třeba zmínit otázku vyváženosti stravy, nyní se opět vracíme k výše zmíněnému fenoménu a ke schématu kombinace jídel. Běžná praxe napovídá, že není nezbytné složitě se zabývat kalorickými hodnotami jednotlivých pokrmů, pokud jsme schopni racionálně zhodnotit, které jídlo patří do kategorie „lehkých“ a které do kategorie „těžkých“, a to jak z hlediska vlivu na trávení, tak z hlediska výživové hodnoty.

Obecně platí, že lehké jídlo následuje těžší, těžké lehčí, a to i v širším měřítku v období mezi nákupy ve vztahu mezi jednotlivými dny. Jídla bychom obecně měli střídat tak, abychom v rámci určitých cyklů (nejlépe opět mezi jednotlivými nákupními dny) nepoužívali stejné suroviny, je třeba rozumně střídat rýži, luštěniny, brambory, těstoviny, studená jídla, vydatné polévky k večeři apod.

Pro ty, kteří se chtějí řídit přesnými údaji jakožto vodítka k výpočtům energetických hodnot jednotlivých jídel, opět poslouží tzv. normy⁴.

Je třeba zdůraznit, že pokrmy z čerstvého masa je třeba připravit ještě v den nákupu, skladování syrového masa do následujícího dne je nepřípustné. Uzeniny, které jsou tepelně opracované (buřty, párky apod.), v následujícím dni zpracovávat můžeme, je však třeba mít zajištěné skladování v patřičném chladu (viz kapitola „Skladování zásob“). U tvrdých salámů je možné připustit i delší skladování.

3. Zásobování

Jak již bylo výše řečeno, je třeba mít jasně rozvrženou představu o tom, co chceme na táboře vařit. Máme-li toto ujasněné, můžeme přistoupit k dalšímu kroku, kterým je výpočet množství surovin, které pro přípravu konkrétních jídel potřebujeme.

Na základě prvotního schématu kombinace jídel je možné si ujasnit, které suroviny budou třeba častěji a které méně. Stejně tak již budeme mít jasno v tom, která jídla jsou z hlediska trvanlivosti surovin určena k okamžité a která k pozdější přípravě a spotřebě. Určité trvanlivé suroviny tudíž můžeme zajistit dopředu s delším časovým výhledem, jsou to luštěniny, rýže, těstoviny, ovesné vločky, mouka, cukr, sůl, koření, trvanlivé mléko, džemy apod. Naopak suroviny, podléhající rychlé zkáze (příp. ztrátě jakosti), je nutné doplňovat pravidelně během každého nákupu na základě aktuálního jídelníčku (ovoce, zelenina, uzeniny, jogurty a další mléčné výrobky, vejce apod.).

Máme-li možnost trvanlivé suroviny zajistit díky většímu množstevnímu odběru mimo širší oblast tábora, na níž je zásobování závislé, je rozumné toho využít. Pokud by však takovýto přesun surovin, kupř. z Prahy do západních Čech, neměl např. z důvodu zvýšené zátěže automobilu a na to vázané vyšší spotřeby pohonných hmot patřičnou ekonomickou efektivitu, jedná se logicky o krok zbytečný, v tom případě je na osobním uvážení, zda vytvářet dlouhodobější rezervy, či nakupovat i tyto suroviny postupně (záleží opět na rozpracovanosti schématu jídel, abychom na konci tábora neměli zbytečné přebytky).

Základním aspektem v rámci zásobování je systém výpočtu množství surovin, kterých je třeba k přípravě konkrétních jídel. Primární vstupní hodnotou je samozřejmě počet strávníků, jejich věk, musíme brát v potaz i povětrnostní podmínky, v případě chladného

⁴ RUNŠTUK, Jaroslav a kol. *Receptury teplých pokrmů*. 6. vyd. Hradec Králové: R plus, 2009. 564 s. ISBN 978-80-904093-0-9.

počasí pociťují obvykle lidé větší hlad, v období horka menší. Vždy je rozumné mít rezervy, je lepší mít drobné přebytky, než nedostatky. Současně je rozumné mít k dispozici více pečiva, než odpovídá počtu strávníků ve vztahu k jednotlivým pokrmům, leckdy někdo drží dietu či má na určitá jídla alergii, pečivo navíc nabízí jakousi stabilní náhradu běžného pokrmu pro případ nenadálé situace.

Pro výpočet množství surovin se mi osvědčil tzv. „převodník“ či koeficient, z něhož následně vycházím, tento koeficient je založen na vztahu: měrná jednotka (1l, 1kg, popř. samostatné kusy, např. vejce) – počet strávníků. Pro výpočty množství jsou i tomto případě přínosné tzv. „normy“⁵. Vztahy mezi jednotlivými objemovými, hmotnostními a množstevními údaji vůči počtu strávníků uvádím pro příklad v příloze č. 1. Údaje v ní uvedené vychází z předpokladu, kdy je na táboře cca 30 strávníků, přičemž 10 z nich je věku 6 – 11 let, dalších 10 v rozmezí 12 – 15 let a zbylých 10 ve věku 16 a více. Jde pouze o hrubý přepočítací systém, kdy je nutné neustále přihlížet k aktuálnímu věkovému rozvrstvení účastníků tábora.

Při tvorbě jídelníčku se mi rovněž osvědčil systém, kdy si k jednotlivým pokrmům rovnou připisují údaje o potřebných surovinách a jejich množství (viz příloha č. 2). Následuje přepis do sofistikované podoby, a to nejlépe do jednotlivých bloků, které jsou typologicky rozdělené podle příbuznosti, a to např. takto:

- 1) mléčné výrobky, vejce,
- 2) pečivo, snídaně, svačiny,
- 3) sypké suroviny (luštěniny, ovesné vločky, rýže, mouka atd.),
- 4) koření, přísady,
- 5) maso, uzeniny,
- 6) ovoce, zelenina,
- 7) ostatní (vč. hygienických potřeb apod.).

Takováto systematizace, která výrazným způsobem urychluje a zjednodušuje situaci při velkoobjemových nákupech, je rozhodně na místě, jelikož jejich nedostatečná organizace bývá často „kamenem úrazu“ mnohých zásobovačů.

Důležitým limitujícím aspektem realizace jídelníčku, výběru surovin a vlastního zásobování je táborový rozpočet, je tedy potřeba brát neustále na zřetel ceny potravin v jednotlivých prodejnách, je tedy na místě sledovat cenové relace a jejich pohyby a

⁵ RUNŠTUK, Jaroslav a kol. *Receptury teplých pokrmů*. 6. vyd. Hradec Králové: R plus, 2009. 564 s. ISBN 978-80-904093-0-9.

operativně těchto poznatků využívat (je dobré si o tom vytvářet záznamy, třeba v podobě srovnávacích tabulek).

Co se frekvence nákupů týká, vždy je nutné vyhodnotit efektivitu nabízených variant. V případě dobré dopravní dostupnosti větších a levnějších prodejen, je rozumné preferovat zásobování jejich prostřednictvím, v opačném případě je třeba se smířit s dražší variantou lokálních prodejen, leckdy se nabízí možnost kombinace obojího, můžeme např. dvakrát týdně využívat vzdálenější zdroje a mezi tyto nákupní termíny vložit menší nákupy v blízké vesnici (pro dokupy pečiva, rychle se kazících potravin apod.).

Po zkušenostech z našeho letního tábora jsme dospěli k systému velkých nákupů ve městě (většinou) v pondělí a ve čtvrtek s tím, že drobnější suroviny je možné doplňovat lokálně v blízké vesnici.

Efektivita zásobování se odvíjí také od kvality místní silniční infrastruktury, typu používaného dopravního prostředku, jeho nosností, spotřebou pohonných hmot atd.

4. Skladování zásob

Velký důraz je v rámci zásobování nutné klást na skladování surovin. Proto je třeba mít s předstihem ujasněno, jaké potraviny vyžadují jaký způsob skladování s ohledem na jejich trvanlivost, odolnost vůči vlhku, suchu či v neposlední řadě na jejich přístupnost ze strany hlodavců, hmyzu apod.

V době běžného provozu tábora, tzn. po dostavbě táborové infrastruktury, by měly být veškeré potraviny uschovány v uzavíratelných nádobách, dřevěných či plastových bednách a přepravečkách. V ideálním případě je tomu tak i během výstavby tábora, to však nebývá pravidlem, i tak je vhodné se ideálnímu stavu alespoň přiblížit v zájmu eliminace případných rizik. Nutným předpokladem pro rozumné skladování zásob je existence táborového sklípku, který by měl být dostatečně chladný, aby v něm bylo možné skladovat náchylnější suroviny a potraviny (ovoce, zelenina, mléčné výrobky apod.). Osvědčené jsou termobedny, kde kazivější potraviny vydrží déle, máme-li navíc k dispozici třeba chladnější místo v lese v toku studeného pramene, lze využít kupř. staré armádní kovové „ledničky“, které, pokud je dobře ukotvíme, mohou výrazně napomoci delší bezpečné úschově potravin. Zde můžeme krátkodobě uskladnit i uzeniny apod.

Nutnost uchovávání zásob v uzavřených nádobách je vynucena i rizikem jejich napadení drobnými hlodavci, v případě jejich přemnožení je takřka nemožné potraviny použít pro další konzumaci.

Trvanlivé potraviny můžeme uchovávat i v teplejších částech „provozních úseků“, třeba v kuchyni, opět ale platí nutnost používání uzavřených beden či přepravek (uskladnění luštěnin, rýže, konzerv, koření, čajů, příp. i trvanlivého mléka atd.). Bedny je potřeba mít umístěné nad úrovní terénu (nejlépe podložené kládami), abychom zabránili pronikání vlhkosti.

5. Hygienické požadavky

Na závěr bych rád poukázal na nutnost dodržování základních hygienických podmínek, které vyplývají z hygienické vyhlášky⁶, kterou je rozumné si alespoň částečně prostudovat. Je třeba klást zvláštní důraz na tyto záležitosti:

- a) zpracování syrového masa je třeba realizovat odděleně od ostatních surovin a potravin, používání samostatného (označeného) prkénka je samozřejmostí,
- b) prostory a nádoby určené k přípravě a podávání jídla musí být udržovány v čistotě,
- c) s potravinami mohou manipulovat pouze osoby, které mají umyté ruce a netrpí přenosnými kožními infekcemi, střevními a žaludečními problémy.

Závěr

Tato práce nabízí hrubá vodítka a nástin toho, jak fungují základní principy práce zásobovače, na co je třeba klást důraz a co je třeba zohledňovat v zájmu bezproblémového fungování táborového stravování. Nekvalitní stravování během tábora může být, obzvlášť u dítěte, důležitým negativním faktorem, který ovlivňuje jeho další vztah k oddílové komunitě,

⁶ 137/2004 Sb. - Vyhláška o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných;
148/2004 Sb. - Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti;

může mít rozhodující roli i v případě rozhodování o dalším setrvání v oddílu a účasti na dalším letním táboře.

Příloha č. 1

ryže: 1 kg = cca 12 lidí'

těstoviny: 1 kg = cca 10 lidí'

brambory: 1 kg = cca 3 lidí'

čočka: 1 kg = cca 10 lidí'

ovesné vločky: 1 kg = 4 l mléka =
= cca 20 lidí'

klafous: 1 l mléka = 2 pytlíky pudinku =
= cca 3 lidí'

corn flakes: 1 l mléka = 1 pytel corn flakes =
= cca 10 lidí'

knedlíky v prášku: 1 kg = cca 8,5 člověka

fazole: 1 kg = cca 10 lidí'

vejce míchaná: 3 vejce = cca 1 člověk

krapicová kaše: 1 kg krapice = 6 l mléka =
= cca 16 lidí'

langosé: 1 kg hladké mouky = 1 droždí =
= 1 žička cukru = 2 žičky soli

kus-kus/kubříčková kaše: 1 kg = cca 14 lidí'

Příloha č. 2

úterý 23. 7. (po nákup)

su: jogurt (27), rohlík (27)
v: bobákové těstoviny (těstoviny (36g),
mleté maso (1/2 kg), protlak (3)
olivy (1), vejce (16g), cibule (16g),
česnek (16g), eidam (16g)

středa 24. 7.

s: rohlík (27), máslo (3), džem (2)
su: pečiček (27)
o: bramborová kaše, párek, okurka (1/2 ks)
(brambory (86g), párek (27))
cv: banán (27), rohlík (27) (zbude 57 nov.)
v: michamá vejce, chléb (3) → (čvrtek)
(slanina (126g), vejce (80), cibule (16g))

pozn.: zbyvá 84 rohlíků
11 chlébů
13 pečiček
4 másla