



# Jídlo a vaření na expedici DofE



# Jídlo je základ



# Energie na cestu

Denní spotřeba až 4000 kcal/den

16 x



2 x



# Praktické vaření



# Hotové jídlo

**hmotnost 300 g + 50 g**

## **Vepřové maso**

90 % vepřové maso (původ EU), pitná voda, solící směs: jedlá sůl, konzervant: dusitan sodný/E250; směs koření, želírující látka: karagenan; látka zvýrazňující chuť a vůni: glutaman sodný; extrakt koření.



## Čočka s párkem

**Složení:** pitná voda, 37 % čočka velkozrnná, 20% vepřový párek (83% vepřové maso, pitná voda, jedlá sůl, dextróza, stabilizátory: citronany sodné, difosforečnany; koření, aromata, extrakty koření, antioxidant: erythorban sodný; konzervant: dusitan sodný), cukr, **pšeničná mouka**, cibule smažená (cibule, rostlinný olej, **pšeničná mouka**, sůl), zahušťovadlo: guma guar; česnek, barvivo: E150c; ocet, dusitanová solící směs: jedlá sůl, konzervant: dusitan sodný; extrakt koření.

Alergeny:

- Obiloviny obsahující lepek (pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich.
- Může obsahovat stopy mléka.

**hmotnost 400 g + 50 g**



# hmotnost 71 g



85,7% instantní bezvaječné nudle (pšeničná mouka, palmový tuk, jedlá sůl, cukr, regulátory kyselosti: uhličitany sodné, uhličitany draselné; zahušťovadlo: guma guar), sypký kořenící přípravek (jedlá sůl, maltodextrin, bramborový škrob, cukr, pšeničná mouka, bílkovinný hydrolyzát (obsahuje sóju), kořenící směs (kurkuma, chilli, kari: kurkuma, jedlá sůl, koriandr, zázvor, chilli, pískavice řecké seno, pepř černý, římský kmín; pažitka), aroma, směs sušené zeleniny (česnek, cibule, pórek), kvasnicový extrakt, slunečnicový olej, regulátor kyselosti: kyselina citronová; protispékavá látka: oxid křemičitý; zkaramelizovaný cukr].



# hmotnost 60 g



**Složení:** Instantní rýžová mouka 34,5%, sušený glukózový sirup, kokosový tuk, třtinový cukr, inulin 6%, čokoláda hořká 5%, nativní kukuričný škrob, mrazem sušený banán 1,5%, probiotické kultury: *Bacillus coagulans*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus bulgaricus* (množství 5 miliard na 1 porci); vitamínový a minerální premix, sul, regulátor kyselosti: kyselina citrónová, emulgátor: E472e (rostlinný původ), stabilizátor: E340, protispěková látka: E551, aroma.

# Váha jídla na jeden den

Snídaně

Rýžová kaše 60 g, 250 kcal

Oběd

Čočka s párkem 450 g, 600 kcal

Večeře

Vepřové maso 350 g, 2500 kcal

Ostatní

Hroznový cukr 44g, 700 kcal

**Celkem 900 g/den**

# Výhody

Stačí ohřát

Velký výběr

# Nevýhody

Váha

Odpad

Objem v batohu

# Sušené jídlo kupované

Hmotnost 120 g



Nudle 44% (hrubá pšenice, krupice), hovězí maso 26% (proužky), žampiony 8%, cibule 5%, červená paprika, pšeničná mouka, nakládaná okurka, ocet, sůl, cukr, kurkuma), paprika, pepř.



# Výhody

Stačí ohřát

Velký výběr

Chutné

Bez konzervantů

# Nevýhody

Odpad

Cena

# Sušené jídlo kupované

Hmotnost 142 g



Mouka z tvrdé pšenice 56 %, pšeničná mouka, sušené odtučněné mléko, jedlá sůl, sušená smetana 2,8 %, kukuřičný škrob, sušená mletá zelenina (cibule, česnek), sušený kvasničný výtažek, kuřecí tuk 0,9 %, aromata, bramborový škrob, cukr, kuřecí maso prášek 0,3 %, sušené petrželová nať 0,07 %, kurkuma, antioxidant (výtažky z rozmarýnu), minerální látka (jodičnan draselný), % - vztaženo na obsah složky v celém výrobku

# Výhody

Rychlá příprava

Velký výběr

# Nevýhody

Odpad

Složení



# Vlastní sušené jídlo



# Vlastní sušené jídlo

## Výhody

Nízká hmotnost

Nezabere moc místa

Bez odpadu

Připravím podle chuti

Individuální množství

Dietní omezení

## Nevýhody

Dlouhá příprava před expedicí

Shánění surovin

Nutnost skladovat doma

Potřeba sušičky

# Sušička



# Jídelníček

## Rizoto

Kuřecí maso 25g  
Rýžové vločky 80g  
Fazolový lusk 5g  
Čína 10 g  
Cibule  
Česnek  
Hřebíček  
Sůl  
Chilli

## Červená čočka

Červená čočka 70g  
Mrkev 10g  
Maso 30g  
Sůl  
Pepř  
Česnek  
Cibule  
Majoránka  
Chilli

## Kuskus s hovězím

10g rajčat  
20 g hovězí maso  
10g fazolové lusky  
10g mrkev  
50g kuskus  
Pepř  
Sůl  
Česnek  
Chilli  
Rozmarýn

## Boloňské nudle

100g nudle  
30g maso hovězí  
15g protlak  
10g rajčata  
Sůl  
Pepř  
Bazalka  
Cibule  
Česnek  
Chilli

# Jídelníček

## **Vepřové maso s bramborem**

Vepřová pečeně/svíčková 30g

Tymián

Rozmarýn

Česnek

Cibule

Bramborové vločky 70g

Sůl

chilli

Celer 5g

Fazolové lusky 10g

Mrkev 10g

## **Kuřecí kari**

Jablka 20g

Rajčata 10 g

Kešu 20 g

Kuřecí maso 30 g

Červená čočka 25 g

Rýže 40 g

Česnek

Sůl

Kari

## **Rýžová kaše instantní**

10g rýžových vloček

Sůl

10g banány

Cukr

10g Sušené mléko (ovesné, rýžové)

1 dl voda

# Jídelníček

## **Zeleninová polévka (20g 200ml)**

Cibule 15g

Rýžové vločky 30g

Česnek

Majoránka

Sůl

Zeleninový vývar 50g (celer list, libeček, petržel list, pažitka, sůl)

Pepř

Celer 20g

Fazolový lusk 20g

Mrkev 50g

Petržel 30g

## **Hovězí na hříbkách**

Hovězí maso 20g

Hřiby 10 g

Cibule 5g

Česnek

Sůl

Rýže 50g

Chilli

Kurkuma

Pepř

Tymián

# Jak sušit suroviny

## Maso

*Kuřecí prsa (kuřecí prsní medailonky)*

*Hovězí zádní*

*Vepřové svíčková, pečeně*

Musí být libové, bez tuku a šlach

- Nakrájet na tenké plátky (cca 4 mm)
- Posolit
- Sušit (70°C, 24 – 36 hodin)

## Zelenina

*mrkev, celer, petržel*

- Nakrájet na tenké kolečka, plátky (do 4 mm)
- Sušit (70°C, 24 – 36 hodin)



## Zelenina

### ***Rajče (cherry datlová)***

- Rozkrojit na půl
- Sušit rozkrojenou částí nahoru
- Sušit (70°C, 24 – 36 hodin)



### **Rajský protlak**

#### ***Co nejhustější***

- Rozetřít na pečící papír
- Sušit (70°C, 24 – 36 hodin)
- Při vaření je dobré ho nechat provařit, bude méně kyselý



## Čína

### ***Mražená směs (ideálně bez hrášku)***

- Sušit (70°C, 24 – 36 hodin)



### **Zelené fazolové lusky (dlouhé)**

#### ***Mražené***

- Posolit
- Sušit (70°C, 24 – 36 hodin)



## **Ovoce**

### ***Banány***

- Nakrájet na tenké kolečka, plátky (do 4 mm)
- Sušit (70°C, 24 – 36 hodin)

### ***Jablka***

- Nakrájet na tenké plátky, plátky (do 4 mm)
- Sušit (70°C, 24 – 36 hodin)

## **Houby**

### ***Ideálně hříby***

- Nakrájet na tenké plátky
- Sušit (70°C, 24 hodin)



# Co kupuji

Smažená cibule IKEA

Koření

- Česnek
- Cibule
- Pepř
- Chilli
- ...

**Bramborové vločky instantní**  
**Rýžové vločky instantní**  
**Nudle (2 minutové)**  
**Červená čočka**  
**Kuskus**



<https://korenijavor.cz/>

Sušené houby

Sušená zelenina (mrkev,, celer, petržel)

Koření

Vývary (hovězí, zeleninový, houbový...)

The screenshot shows the website 'KORENÍ JAVOR' with a navigation menu and a grid of products. The products listed include:

Bylinové máslo 50g	Česnek a Petržel 50g	Česneková Zálivka 50g	Greenlandi koř. 40g
25,00 Kč	29,00 Kč	20,00 Kč	25,00 Kč
Koleňová směs 50g	Zeleninová směs dří 4mm 50g	Zeleninová směs 500 g	Zeleninová směs 50g
15,00 Kč	20,00 Kč	110,00 Kč	15,00 Kč

[HLEDAT](#)[Prázdný koš](#)[Oblíviny, luštěniny](#) [Pečení](#) [Sušené plody](#) [Čerstvá káva](#) [Ořechy](#) [Kofeín](#) [Semínka](#) [Sportovní výživa](#) [Superpotraviny](#) [Snídaně, svačinky](#) [Doplňky stravy](#)[Snídaně, svačinky](#) [Vločky](#) [Vločky rýžové instantní](#)**KATEGORIE**

- + Oblíviny, luštěniny
- + Pečení
- + Sušené plody
- + Čerstvá káva
- + Ořechy
- + Kofeín
- + Semínka
- + Sportovní výživa
- + Superpotraviny
- Snídaně, svačinky

**Vločky**

- Músl
- Lupinky
- Chipsy
- Křupavé chlebičky

## Vločky rýžové instantní

★★★★★ Nehodnoceno

**od 49 Kč**

od 42,61 Kč bez DPH

[ZVOLTE VARIANTU](#)

Rýžové vločky se vyrábějí z celozrnné rýže, čímž je dosaženo zachování maximálního množství cenných látek. Z rýžových vloček za pár chvil připravíte vynikající kaši sebe nebo své děti. Ideální je také do hotové kaše přidat kousky sušených meruňek nebo kuskovnice a dochutit třeba medem nebo oblíbeným sirupem.

[Detailní informace](#)[HLEDAT](#)[Prázdný košík](#)[Oblíviny, luštěniny](#) [Pečení](#) [Sušené plody](#) [Čerstvá káva](#) [Ořechy](#) [Kofeín](#) [Semínka](#) [Sportovní výživa](#) [Superpotraviny](#) [Snídaně, svačinky](#) [Doplňky stravy](#)[Snídaně, svačinky](#) [Vločky](#) [Bramborové vločky](#)**KATEGORIE**

- + Oblíviny, luštěniny
- + Pečení
- + Sušené plody
- + Čerstvá káva
- + Ořechy
- + Kofeín
- + Semínka
- + Sportovní výživa
- + Superpotraviny
- Snídaně, svačinky

**Vločky**

- Músl
- Lupinky
- Chipsy
- Křupavé chlebičky

## Bramborové vločky

★★★★★ Nehodnoceno

**od 34 Kč**

od 29,57 Kč bez DPH

[ZVOLTE VARIANTU](#)

Bramborové vločky jsou skvělým zdrojem sacharidů a vlákniny. Jsou vyrobené z kvalitních brambor, díky čemuž jsou jemné, lehké stravitelné a velmi chutné. Perfektní pro přípravu kaší, knedlíků nebo jako zahušťovače do polévek a omáček. Jsou ideální i pro ocotky s ceřalkami, protože neobsahují lepek.

[Detailní informace](#)

## KAROTKA - KOSTKY (I. JAKOST)

 Neohodnoceno
Množství: 100g Skladem (6 ks) 1874/100 **29 Kč**Množství: 250g Skladem (5 ks) 1874/250 **49 Kč**Množství: 500g Skladem (4 ks) 1874/500 **79 Kč**Množství: 1000g Skladem (3 ks) 1874/500 **149 Kč**
 Přidat k oblíbeným

Sušená karotka (kostky) je užitečnou a výživnou složkou v kuchyni. Je vhodná do salátů nebo

## RAJČATA SUŠENÁ

 Neohodnoceno
Množství: 250g Skladem (2 ks) 1228/250 **69 Kč**
 Přidat k oblíbeným

Sušená rajčata nesířená - Výhoda nesířené zeleniny je, že má výraznější chuť, a zachová si mnohem více vitamínu, oproti zelenině sířené, která má sice barvu lákavější, za to však může citlivějším jedincům způsobit bolest žaludku, nevolnost nebo bolest hlavy.

Jsou zabaleny ve znovuuzavíratelných sáčkích (dvoypack).



# Příprava jídla doma



**Navážím jednotlivé suroviny**

**Rozemlít suroviny na drobno**

maso, zelené fazole, rajčata, protlak, celer, petržel, mrkev, jablka, kešu, houby, banány



**Nabalím jednotlivé porce do sáčků**



# Jak vařit na expedici

**V ešusu uvedu do varu cca 0,5 l vody.** – záleží na množství jídla (tohle velká porce)

**Do vařící vody vysypu jeden balíček s jídlem.**

**Zamíchám.**

Čočku vařím asi 5 minut, občas míchám, potom zakrýt pokličkou a nechat dojít 15 – 20 minut.

Nudle vařím 2 minuty, občas míchám, potom zakrýt pokličkou a nechat dojít 15 minut. (pokud nechcete provařit rajský protlak, nemusíte vařit a stačí zakrýt a nechat dojít.

Ostatní jídlo stačí přikrýt pokličkou a nechat 15 minut dojít.

# Všeobecné typy

Vyhňte se jídlu v konzervách = těžké, nízký poměr kcal/g, vytváří zbytečný odpad

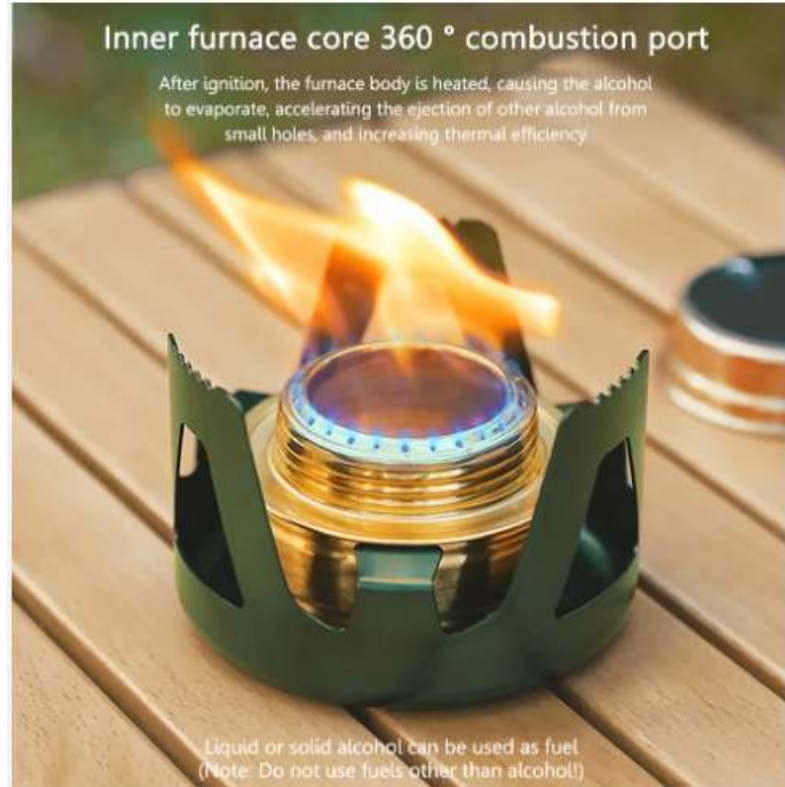
Co je možné, to si přebalte do vlastního = těžké originální obaly, zbytečný odpad

Výživově si svůj jídelníček obohat' sušeným ovocem, zeleninou a masem

S použitím sušičky potravin si jednoduše připravíte své vlastní chutné a výživné pokrmy

Volte jídla s krátkou dobou přípravy (úspora paliva = úspora hmotnosti, úspora času)

# Vařiče





# Vaření bez ohně



