

CHUẨN BỊ THỰC PHẨM CHO MỘT CUỘC TRẠI

Những trại sinh nào nhận trách nhiệm làm bếp, phải hiểu giá trị dinh dưỡng của những thức ăn thông thường và nhớ kỹ hai phương châm: Tiết kiệm và vệ sinh. Trại là cơ hội tốt nhất để các trại sinh thực tập và thể hiện tài năng bếp núc của mình. Đây là một trách nhiệm nặng nhọc, âm thầm nhưng không kém phần lý thú.

Chúng ta đừng vội vã khai đồ hộp ra ăn khi thức ăn bị nấu hỏng. Hãy để cho trại sinh tự xoay sở, cho các em phát huy óc tháo vát, lòng tự tin... Đồ hộp chỉ nên dùng trong các kỳ trại dài ngày hoặc trường hợp bất khả kháng, không thể mua được thực phẩm tươi sống.

Ở trại, chúng ta nên nấu những món ăn đơn giản nhưng ngon và giàu dinh dưỡng. Không nên làm những món cầu kỳ, tía bông, tía hoa... xào nấu linh đình.

Tiêu chuẩn người làm bếp: Những người nhận trách nhiệm làm bếp, phải hội đủ các tiêu chuẩn sau:

1. Biết thảo thực đơn cho tổ, đội trong 3 ngày trại
2. Biết đi chợ. Biết chọn lựa và bảo quản thực phẩm
4. Chế tạo được các kiểu bếp thông thường
5. Biết nhóm lửa và bảo quản củi

6. Biết khử trùng nước

7. Biết nấu cơm và một số món ăn thông thường ở trại

8. Biết vệ sinh khu vực bếp

Thảo thực đơn: Trước tiên chúng ta phải nắm rõ: chúng ta có bao nhiêu tiền, cho bao nhiêu người ăn, trong bao nhiêu ngày. Sau đó chúng ta mới dự kiến những thực phẩm cần phải mua. Nếu cắm trại nhiều ngày mà ở xa chợ, hai ba ngày mới có thể đi một lần, người làm bếp phải biết những thức ăn nào để lâu mà không cần chế biến (đồ hộp...), những thức ăn có thể để lâu nhưng phải chế biến, những thứ nào phải ăn ngay (rau cải...). Dựa vào đó ta thảo một thực đơn cho đội thật dễ dàng. Nếu tài chính rộng rãi, ta có thể mua mang theo những thực phẩm để được lâu, vừa có thức ăn tươi ngon, bổ dưỡng.

Đi chợ: Ít có trại sinh nào “hân hạnh” được mẹ sai đi chợ hàng ngày, mà nắm được giá cả và không lúng túng trong khi đi chợ. Hầu hết chúng ta năm thì mười họa mới đặt chân đến chợ một lần. Cho nên trước khi đi chợ, chúng ta phải nhờ những người đi chợ thường xuyên chỉ cho chúng ta biết rõ giá cả của từng loại thực phẩm, khu vực phân bố trong chợ. Vì nếu không biết rõ loại nào bán ở khu vực nào, thì chúng ta sẽ

đi vòng vo, vừa mất thì giờ, vừa mệt...

Ghi vào giấy, chúng ta cũng chia thành từng nhóm: Nhóm thực phẩm tươi sống, nhóm đồ khô hay thực phẩm chế biến sẵn, nhóm rau cải, nhóm gia vị và tạp hóa. Như vậy chúng ta chỉ đi một vòng chợ là có thể mua đầy đủ.

Người làm bếp cũng phải biết ước lượng thực phẩm vừa đủ cho tổ, đội. Không mua quá thừa hoặc quá thiếu, và cũng đừng mua những thực phẩm sang trọng, giá cao (bào ngư, nấm đông cô...).

Chọn lựa và bảo quản thực phẩm: Khi đi trại dài ngày mà chợ thì ở xa, chúng ta phải biết cách chọn lựa và bảo quản một số thực phẩm trong môi trường tự nhiên để vừa có thức ăn tươi nhiều ngày, vừa bảo đảm vệ sinh sức khỏe...

Thông thường, để cho các trại sinh thực tập nấu nướng bằng thực phẩm tươi sống giúp các em phát huy óc sáng kiến, tháo vát, linh động... người ta không cho mang theo đồ hộp hay thực phẩm chế biến sẵn. Nhưng nếu tổ chức trại dài ngày (ở vùng sâu, vùng xa) đồ hộp dành cho những ngày cuối trại thì thật tiện lợi và hợp vệ sinh.

Chọn lựa thực phẩm: Trước tiên ta nên biết cách chọn thực phẩm tươi, ngon, thì mới có thể bảo quản lâu được.

Đồ hộp: Không nên chọn những hộp móp méo nhất là phồng dộp hai đầu, ăn sẽ bị ngộ độc. Chúng ta cũng cần phải lưu ý đến ngày tháng bảo hành ghi ở vỏ hộp.

Bảo quản thực phẩm: Khi cần để dành thực phẩm cho những ngày hôm sau. Người đầu bếp phải biết cách giữ gìn và bảo quản. Những thực phẩm để qua đêm phải bỏ vào bao, dùng dây (có bôi thuốc chống muối) treo lên cây để khỏi bị kiến và thú rừng làm hỏng (nhất là những vùng đất hoang dã).

Xem nội dung đầy đủ

tại: <https://123docz.net/document/1125033-chuan-bi-thuc-pham-cho-mot-cuoc-trai-docx.htm>