

Co zpívala Majdalenka

LOUISIANA

Emi

**1. Ten, kdo by jednou chtěl být
vopravdickej chlap**

G D Emi

**a na šifu křížit svět ho neleká,
ted' příležitost má a stačí, aby se
jí drap,**

G D Emi

ať na tu chvíli dlouho nečeká.

Emi G D G D G D A Emi

R: Louisiana, Louisiana zná už

dálky modravý,

G D G D G D

**bilá Louisiana, jako víra pevná
lod',**

Emi D Emi

**podepiš a s náma pojd', taky hned
si z bečky nahní na zdraví.**

**2. Jó, tady každej z nás má ruku k
ruce blíž,**

**když to musí být, i do vohně jí dá,
proti nám je pracháč i kostelní
myš,**

nám stačí dechat volně akorát.

R:

**3. Až budem někde dál, kde není
vidět zem,**

**dvě hnáty křížem vzhůru vyleti,
zas bude Černej Jack smát se nad
mořem,**

co je hrobem jeho obětí.

R:



Ohle Berberští Jonáš



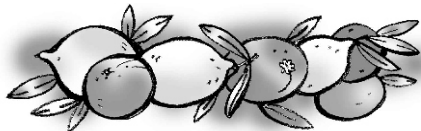
Z paměti kapitána



Každé méně obvyklé jídlo dostalo u nás nějakou přezdívku. Pelikáni rýže byla nestravitelná nepoživatina uvařená v mořské vodě, tvrdé maso s nedovařenými brambory byly podrážky s bukovými hranolky, čaj z třezalky byl podle svého autora nazván eskymáčím utrejchem, čaj z koncentrátu velbloudí moč. Mělo to i jemné odstíny:

Kydol byly těstoviny se salámem a vejci mírně bledtávého vzhledu nazvané podle kuchaře Kida, zatímco Kačerovo blaho byla pérující hmota ze stejných surovin, ale odolávající lžici i noži.

Když jsme jednou před koncem plavby zatábořili v Dobřichovicích, vyšli jsme si do místního kina. Kluci byli najedení a v kroji, takže budili pozornost: „Vy jste krásní námořníci! Také si sami vaříte? Co jste měli dnes k večeři?“ „Prosím, velbloudí moč a kydol!“ Obličeje domorodců se protáhly a v kině našťestí zhasli.



„Každou padesátku pomerančů či citrónů lze považovat za jednoho muže flotily, protože toto množství ho dokáže zachovat při zdraví či dokonce při životě.“

Sir Gilbert Blane,

1795 vedoucí zdravotní komise Admirality, lékař britské královské rodiny

Ještě jsem si vzpomněla: Nebrečte a nevztekejte se, při výbuchu emoci spálíte až 3000 mg vitamínu C.

Majdalenka

modré stránky

ročníkni muží na palubu

PRO VODNÍ SKAUTY A SKAUTKY

2/2018

Kdysi britská admirálita

najímala dvojnásobný počet námořníků, než bylo pro obsluhu lodi třeba, protože se z delší plavby vracela sotva čtvrtina přeživších. Počty posádek snižovaly kurděje způsobující otoky a krvácení z dásní, vypadávání zubů, únavu a sníženou odolnost proti nemocem.

V r. 1747 provedl lodní lékař doktor James Lind na dvanácti nemocných zajímavý experiment. Rozdělil je do dvojic a každé ordinoval něco jiného: Různé koření, svažené obilí, ocet, kyselinu sírovou, mořskou vodu. Uzdravila se jenom ta dvojice, které naordinoval citrusové plody. Od té doby mnozí kapitáni dávali posádce citrony a pomeranče.



Majdalenka



Slavný James Cook

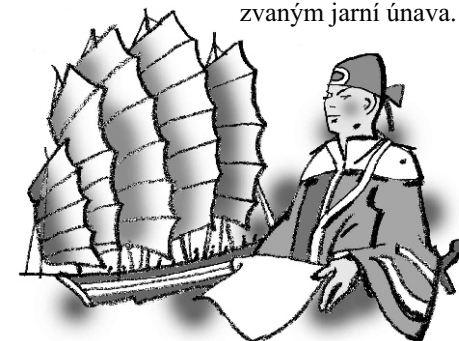
vozil na svých lodích proti kurdějím celé bečky kysaného zelí. Již po padesáti letech si toho všimla i admirálita a r. 1792 nařídila na lodích Jeho Veličenstva vydávat 3/4 unce citrusové šťávy na námořníka a den. Anglickým námořníkům pak ostatní přezdívali limay citroni (hanlivé slovo lemoun je od toho odvozeno). Ti ovšem, jsa odolnější, častěji vyhrávali bitvy i rvačky.



Jonáš

ročníkni muží

ročníkni muží



NAVIGAMUS IB

MODK/RÉ STRÁNKY PRO SKAUTY A SKAUTKY 2/2018, PRO SÍŤ VODNÍCH SKAUTŮ VYDÁVA HLAVNÍ KAPITÁNAT VODNÍCH SKAUTŮ



Odborka Kuchař/kuchařka Dokaž to

6 Jídelníček na táboře. Vysvětlím princip „zdravého talíře“ (příklady surovin, střídání příloh, dostatečná vydatnost jídla, čerstvé ovoce a zelenina), připravím jídelníček na tábor s ohledem na jeho zásady a dle zadaného rozpočtu...

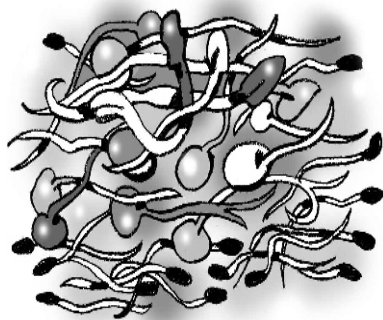
Zdravou stravu si zasloužíme i na našem táboře, i když asi zrovna nepoplujeme do Ameriky nebo na Taiwan a nebude tak dlouhý, aby nám na něm kvůli kurdějím vypadaly zuby.

Největším zdrojem vitamínu C jsou plody rakytníku, listová zelenina, zelí (kysané i syrové jako salát), brokolice, růžičková kapusta, kadeřavá petrželka, řapíkatý celer, ale je i v bramborách. Velké množství vitamínu C obsahuje také kopřiva a prvosienka, dalším výborným tipem je paprika, šípky a černý rybíz, až za ně se řadí citrony. Není tak podstatné, jak vysoký obsah céčka jednotlivé plody mají, ale to, jak jej naše tělo dokáže vstřebat a využít. Potřebnou denní dávku vitamínu C 60–100 mg je zbytečné neúměrně zvyšovat polykáním prášků, protože nadbytek se vyloučí močí.

Ještě v 19. století byla v Česku ve stravě běžná pučálka, čili naklíčený a opražený hrách.

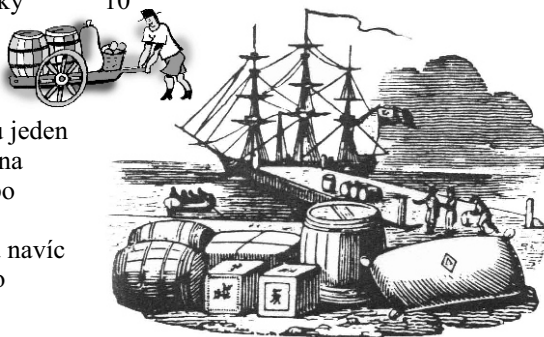
Také se naklíčovalo obilné zrna ječmene, pšenice a žita, které bylo nejen základem vaření piva, ale výborným vitamínovým doplňkem v zimním období. Za tři čtyři dny nám naklíčí i čočka nebo řeřicha.

Zdroj:	mg/100 g		
Rakytník	695	Pomeranč	53
Zelená chilli paprička	239	Citrón	53
Černý rybíz	200	Květák	48
Červená paprika	190	Česnek	31
Červená chilli paprička	144	Grapefruit	30
Petržel	130	Maliny	30
Kiwi	90	Špenát	30
Brokolice	90	Zelí	30
Červený rybíz	80	Ostružiny	21
Růžičková kapusta	80	Brambory	20
Bez	60	Rajčata	14
Jahody	60	Borůvky	10



Iniciativa J. Cooka:

Každý den lžička mrkvové zavařeniny. V den, kdy se vydává hovězí, každému jeden funt kysaného zelí. V bezmasý den jedna unce masového výtažku s hráškem nebo pšenici. Hořčice dle potřeby a chuti. Osoby, které dostaly kurděje, dostanou navíc sladovou mladinu a pomerančový nebo citrónový sirup.



6



Odborka Kuchař/kuchařka Ukaž se

9 Omáčky a masa, guláš.

Připravím maso a omáčku (např. svičková, rajska, guláš, ...) ze základních surovin bez umělých dochucovadel.

Jídelníček na anglické válečné lodi koncem 18. století:

Každý muž dostane denně jeden funt sucharů a tolik slabého piva, kolik vypije, nebo pintu vína či půl pinty pálenky, rumu či araku, a kromě toho čtyři muži dohromady dostanou:

V pondělí: půl funtu másla, zhruba deset uncí cheshirského sýra a tolik vařené ovesné mouky nebo pšenice, kolik sní

V úterý: dva čtyřfuntové kusy hovězího nebo jeden čtyřfuntový kus hovězího a tři funty mouky, jeden funt hrozinek nebo půl funtu loje

Ve středu: másla a sýr stejně jako v pondělí a tolik vařeného hrachu, kolik snědí

Ve čtvrtek: dva dvoufuntové kusy vepřového s hrachem

V pátek: totéž co ve středu

V sobotu: totéž jako v úterý

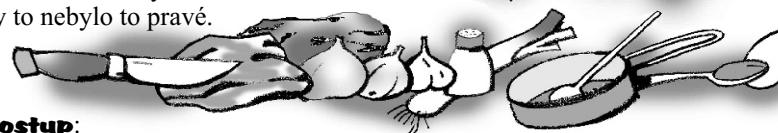
V neděli: totéž jako ve čtvrtek

Cukr a olej se vydává místo másla a sýra, funt proudu či pinta druhého se rovná jednomu funtu másla nebo 21 uncím sýra.



Náš recept: Námořnické maso na táborových kamnech nebo v kotleku:

Suroviny: Vepřové nebo hovězí maso (nebo oboje), cibule, drcený kmín, mletý pepř, bujon nebo zeleninový vývar, listová zelenina, co kuchyni zbyla (list zelí, kapusty, pórek,...), čerstvé byliny (libeček, kopřiva), kečup, česnek, sůl, tuk, paprika sladká i pálivá, vejce natvrdo, 1–2 krajíce tmavého chleba. Vůbec nevádí, pokud cokoli z toho chybí. Jenom bez masa a soli by to nebylo to pravé.



Postup:

Maso naklepeme tupou stranou nože, osolíme, opeříme a nakrájíme na kostky. Cibuli zpěníme na tuku a přidáme maso, které opečeme do zlatova. Přidáme pepř, sladkou i pálivou papriku a kmín, podlijeme vývarem nebo vodou s bujonem a dusíme do poloměkka. Přidáme česnek nakrájený na kroužky a listovou zeleninu a byliny nadrobno nakrájené, dodusíme, zahustíme chlebem a dochutíme kečupem. Ozdobíme kolečky uvařeného vejce a podáváme s bramborem, rýží, knedlíkem, chlebem nebo lodními suchary.

7