

21 w 2026 (638)

Gotowanie na obozie - czyli tu wcale nie chodzi o gotowanie

Data publikacji: 21.04.2026 / Autor: Teresa Kruk

Jestem pewna, że (prawie) każdy ma jakieś wspomnienie związane z kuchnią obozową – dobre, jak choćby wyczekana dokładka kotletów na obiedzie, czy złe, jak sławny „orzechowy” (czyt. przypalony) ryż. Moje doświadczenia wskazują, że tych drugich jest niestety nadal więcej, niż tych pierwszych (choć uważam, że i tak zrobiliśmy postęp, bo częściej na stołach widzę różnego rodzaju zdrowe pasty niż najtańszą mielonkę). I wiadomo, harcerz podobno zje wszystko – nawet rozgotowany makaron z sosem sprzed dwóch dni popity wodą po parówkach, ale uważam jednak, że tak, jak dbamy o stabilność pionierskich konstrukcji czy nienaganne umundurowanie, tak samo warto zadbać o jakość kuchni na obozie. Z organizacyjnego jak i metodycznego punktu widzenia.

Dobry kuchmistrz to skarb i dlatego jest ich tak mało

Na moim pierwszym obozie, na którym gotowałam, na ognisku kończącym komendant powiedział takie słowa: „Kuchnia to serce obozu”. Jeżeli ona dobrze nie działa – posiłki się spóźniają, jedzenia jest za mało – rozwala to funkcjonowanie całego obozu. Co ma zrobić drużynowa na bloku, który był zaplanowany na standardowo trzy i pół godziny, a zostało z niego nagle dwie, bo obiad zamiast o 14:00, był przed 16:00? I wiadomo, można na szybko zmienić formę, przesunąć inne zajęcia, ale po pierwsze to, że można, to nie znaczy, że powinno być na to przyzwolenie, a po drugie co zrobić, jak to się zdarza notorycznie, czy nieprzewidywalnie? Jak coś się na obozie wali, to, dobry komendant oczywiście próbuje coś z tym zrobić. Nie raz widziałam, jak komendant pomagał w kuchni kroić warzywa, czy dokładać do pieca. Z jeden strony przecież przykład idzie z góry i mi też nie raz zdarzyło się potrzebować pomocy, więc bardzo doceniam tę postawę. Warto jednak wyraźnie rozgraniczyć sporadyczne sytuacje dotyczące pojedynczych dni czy posiłków od stanu, w którym komendant przez cały czas musi ratować kuchnię, zamiast wykonywać swoje codzienne obowiązki, takie jak choćby bieżące ogarnianie dokumentacji. Moją intencją nie jest krytyka kuchmistrzyń i kuchmistrzów, sama wiem jaka to jest ciężka praca, a poza tym mało kto, moim zdaniem, mówi w momencie zaproponowania Ci funkcji, że tutaj tak naprawdę **wcale nie chodzi o gotowanie**. Znaczy oczywiście trochę chodzi, ale z mojego

doświadczenia to jest tak naprawdę tylko połowa sukcesu. To działa trochę podobnie jak to, że jeśli ktoś umie matematykę, wcale nie oznacza to, że będzie dobrym jej nauczycielem. W przypadku kuchmistrzostwa nie wystarczy, że umiesz gotować, warto też posiadać zbiór kilku innych umiejętności i postaw, by dobrze pełnić tę funkcję.

I jeszcze jedno, wiem, że wiele osób jest zwolennikami modelu pracy, w którym to stricte zastępy są odpowiedzialne za przygotowanie posiłków. Sama też widzę dużą wartość metodyczną w tym sposobie pracy, ale tak samo jak przy sprawnościach i stopniach dostosowujemy wyzwania do danej harcerki, tak samo powinno to działać w przypadku gotowania. Jeżeli twoja drużyna ma w miarę zgrane zastępy z “starymi zastępowymi” i na tyle dużą kadre, by jedna osoba mogła czuwać nad ich pracą, tak by reszta na spokojnie mogła prowadzić zajęcia dla reszty drużyny, to ten model ma dużą szansę powodzenia. Tak naprawdę sprowadza się to do tego, czy to jest cel, na którym chcesz by twoja drużyna się skupiła. Jeżeli tak, to super i protip od mnie, by przed danym wyjazdem, albo samemu jeżeli czujesz się na siłach, albo zaprosić znajomą kuchmistrzynie, by wprowadzić zastępowych w podstawy gotowania i organizacji w kuchni. Rozwój i wyzwania są ważne, ale podstawowe potrzeby, takie jak jedzenie stoją od nich wyżej. (Z pewnymi wyjątkami jak kilka sprawności). Jeżeli twoja drużyna nie jest teraz w dobrej kondycji albo są po prostu inne obszary, na których myślisz, że lepiej się skupić, uważam, że wtedy warto zostawić kwestie gotowania w rękach kuchmistrza (pamiętaj, że to nie tak, że nie będą mieli styczności z kuchnią, najprawdopodobniej każdy zastęp raz czy nawet dwa razy będzie pełnił służbę jako zastęp kuchenny).

Jak to jest być kuchmistrzynią - co ona tak naprawdę musi robić poza sadzeniem marchwi

Choć moim głównym celem jest pokazanie, że umiejętności kulinarne nie wystarczą, to bez nich nie zalecam podejmować się tej funkcji czy też kogoś na nią powoływać. Zadaniem kuchmistrza jest również pokazanie zastępowi kuchennemu jak np. kroić cebulę – gwarantuję, nie wszyscy to potrafią i nie chodzi mi tylko o harcerzy, którzy są pierwszy raz na obozie. Warto też orientować się w dietach i co w ramach nich można ugotować, tak by osoby je stosujące nie musiały jeść na zmianę suchego makaronu i suchego ryżu. Tym bardziej, że dostępność produktów wegańskich czy bezglutenowych jest już naprawdę duża. Część komendantek i kuchmistrzyń nie chce dopuszczać osób z dietami na wyjazdy i obozy. Niby prawdą jest to, że przygotowanie dodatkowych trzech wersji obiadu zajmuje tyle, ile przygotowanie podstawowej wersji, ale są na to rozwiązania, tak by osoby nie były wykluczone z wyjazdu. Przykładowo można gotować jedną dodatkową wersję obiadu uwzględniającą wszystkie diety lub poprosić rodziców o choć częściowe zapewnienie posiłków (miałam jeden taki przypadek – harcerz przychodził z zawekowanymi przez

rodziców obiadam chwilę przed obiadem by je podgrzać).

Przechodząc do elementów pozakulinarnych:

1. Kontrole – należy przed obozem zapoznać się wraz z komendantem z zasadami i przepisami sanitarnymi, które dotyczą kuchni i ew. też tymi, których wymaga okręg. Tutaj dodam od siebie, że warto popytać zgrupowania, które były w poprzednich latach w Waszym planowanym miejscu obozowym, na co najbardziej zwracano uwagę. Przykładowo Panie z Sanepidu z Kościerzyny w ostatnich latach bardziej interesował jadłospis, niż spis temperatur z lodówek.
2. Magazyn kuchenny – tym, że powinno się dbać o porządek, raczej nikogo nie zdziwię. Po pierwsze dla samego siebie (naprawdę warto wiedzieć, gdzie co jest i ile czego się ma, szczególnie gdy część obiadu się spaliła i musisz improwizować), po drugie ze względu na kontrole, ale i po trzecie, żeby łatwo było działać z zastępem kuchennym, by w prosty sposób można było im wytłumaczyć co gdzie jest, tak by oni sami potem w razie czego mogli to znaleźć. To odciąża, a im daje więcej samodzielności.
3. Lodówki/ziemianka – to tak naprawdę dotyczy także magazynu, a chodzi tutaj o dbanie o odpowiednie przechowywanie żywności. Część produktów można przechowywać kilka dni w ziemiance, część tylko jeżeli jest zamknięta, część na spokojnie może leżeć w magazynie, a jeszcze inne rzeczy mogą być przechowywane tylko w lodówkach. Dlatego warto tak naprawdę codziennie, sprawdzać stan magazynu, ziemianki i lodówek, by z jednej strony uniknąć wszelkiego rodzaju zatruć, ale także marnowaniu żywności. Z doświadczenia polecam mieć przeznaczoną jedną lodówkę stricte na mięso. I tak, szczególnie lodówki warto umyć kilka razy w ciągu obozu. Trzeba też uwzględnić miejsce na ewentualne leki w lodówkach.

Co do rodzajów lodówek, spotkałam się z gazowymi, tymi na naboje i tymi podłączonymi do butli. Przy tych drugich ostrzegam, że robienie samemu rozgałęźnika, tak by jedna butla była podłączona do dwóch lodówek nie jest takie proste, bo znalezienie odpowiedniej końcówki przejściówki bywa wyzwaniem. Oczywiście nie można zapomnieć o ich dobrym wypoziomowaniu, aby poprawnie działały.

4. Zakupy – to oczywiście bardzo zależy, bo można codziennie jeździć na zakupy, można mieć dowożone tylko pieczywo czy mięso albo tak naprawdę wszystko (choć nie spotkałam się jeszcze z taką hurtownią, która by miała wszystko). Tutaj warto dowiedzieć się ponownie od poprzednich zgrupowań, co się u nich sprawdzało, bo niektóre hurtownie notorycznie się spóźniają albo przyjeżdżają tylko w określone dni. [Jedną z opcji jest Makro, z którym my jako ZHR mamy podpisaną umowę.](#) Z mojego doświadczenia warto robić zamówienia na zakładkę, czyli przykładowo na obiad w czwartek robisz zamówienie we wtorek

tak by przyszło w środę, by nie było takiej sytuacji, że obiad się spóźnia, bo nie ma zamówienia. To oczywiście wymaga większego magazynu i większej liczby lodówek. I warto być też dokładnym, jeżeli chodzi o zamówienia, bo przykładowo jak zamówisz sześć kilogramów kurczaków dostaniesz sześć kilogramów kurczaków, a nie sześć kilogramów piersi z kurczaka.

5. Planowanie – oczywiście to łączy się nierozdzielnie z zakupami, ale chodzi mi tu też o planowanie posiłków w taki sposób, żeby makaron nie był 3 dni z rzędu, albo jednego dnia nie było na śniadanie płatków, a na kolację kakaa. Jeżeli chodzi o zamówienia zakupów z hurtowni to polecam ustalić z kwatermistrem czy komendantem, kiedy macie wolnych kilka minut, tak by na spokojnie sprawdzić co jest w magazynie, czego brakuje, także z rzeczy higienicznych, bo często w magazynach kuchennych jest przechowywany papier toaletowy, mydło itd. Tak by nie robić tego 5 minut przed deadlinem wysłania listy do hurtowni i w trakcie robienia obiadu, mówię to z doświadczenia. Weekendy są problematyczne, bo przez wolne niedziele, trzeba myśleć o dodatkowy dzień w przód. Polecam też taką praktykę, by na początku obozu kupić zapas produktów suchych, których na pewno użyjecie jak na przykład makaron (ale też jednak uwaga z tym, by nie przesadzić z ilością). Usunie to choć kilka rzeczy z listy do zrobienia.
6. Jadłospis – dużym plusem gotowania jest to, że możesz gotować, jak lubisz. Oczywiście nie jest to do końca prawda, bo warto np. uwzględnić to, że inni, szczególnie młodszy mają inny poziom tolerancji ostrości. Jest to jednak dla nich okazja do spróbowania czegoś innego np. warzyw w niektórych przypadkach. Warto tutaj znaleźć balans tak by posiłki były z jednej strony wartościowe i zdrowe, a z drugiej strony by były jedzone. Zwycięstwem jest i to, że harcerzowi zasmakował wcześniej nielubiany szpinak, jak i radość w oczach na widok kakao na kolację w deszczowy dzień. Tutaj lekko też zahaczamy o wpływ pogody, o ile to możliwe warto w zimne, deszczowe dni gotować coś rozgrzewającego, a w słoneczne coś lżejszego i zrobić większą porcję lemoniady. Kiedyś mówiło się, że w harcerstwie na obiady jest cały czas czerwony sos z makaronem, warto nie powielać tej praktyki i gotować różnorodnie. Jak brakuje pomysłów jest przecież internet, ale też książki kucharskie. Ja polecam też telefon do babci czy taty. Jest bardzo dużo zmiennych, dlatego warto traktować jadłospis przygotowany na obóz jako listę przepisów, a to co ugotuje się w ciągu najbliższych dni uzależniać od aktualnych potrzeb i zasobów.
7. Kuchnia – to w jaki sposób jest zaprojektowana i zbudowana kuchnia w dużym stopniu wpływa potem na pracę w jej obrębie. Mówię tutaj o źle wyliczonych przejściach, przez które trzeba chodzić odlewać ziemniaki na około, czy za wysokim stole dla zastępu kuchennego czy chyboczący się gretingach (czyt. podestach, na których stoją harcerze przy np. krojeniu przy stole). Dlatego dobrą praktyką jest by projekt kuchni przeszedł przez ręce kuchmistrzynie i by była ona obecna podczas kwaterki, przy budowie, by konsultować czy

zapropionować ewentualne zmiany. Jeżeli w danym roku ktoś projektuje kuchnię po raz pierwszy, by przykładowo zasięgnąć rady u mistrzyni pionierki z waszego środowiska czy [choćby zapoznać się z tym artykułem](#).

8. Zastęp kuchenny – nie muszę chyba pisać, że każdy zastęp jest inny. Zaczynając od liczebności przez zastępowego, a kończąc na charakterach każdego harcerza. Są obiady bardziej pracochłonne, gdzie np. trzeba pokroić kilkanaście kilo warzyw, a są takie, gdzie robota będzie zrobiona w dwie godziny, warto więc spróbować dobrać liczebnościowo zastęp do rodzaju obiadu. Ale też nie o samą liczbę osób w zastępie chodzi, to jaki jest zastęp, czy (i jak) ze sobą współpracuje i jakie mają ze sobą relacje ma naprawdę duży wpływ na przebieg warty kuchennej. I dlatego do każdego z nich trzeba podchodzić inaczej i znaleźć inny sposób na współpracę. Z niektórymi się śpiewa przy obieraniu warzyw, a niektórym daje się misje specjalne. Nie mówię, że to jest łatwe, ale warto, o czym jeszcze będzie.
9. Kontakt z kadrami drużyn – dobieranie obiadu do zastępu, czy dobrze zbudowana kuchnia nie jest możliwa bez dobrego kontaktu z kadrami drużyn. To oni w pierwszej kolejności znają swoich ludzi. To też na nich spoczywa odpowiedzialność za punktualność zastępu kuchennego. Warto przed obozem ustalić system wart, czy zaczynają się one od śniadania i kończą na kolacji, czy zaczynają na kolacji i kończą na obiedzie. Obie warianty mają swoje plusy i minusy. Zachęcam do doprecyzowania, kiedy zastęp kuchenny jest w kuchni, kiedy jest wolny, a kiedy musi wrócić na zajęcia czy apel. Kluczowa jest dobra komunikacja także ze względu na wszelkie akcje zgrupowania typu manewry lub wędrowniki drużyn. Niezbędne jest otrzymanie informacji o tych akcjach wystarczająco wcześniej by uwzględnić to w zamówieniu i zakupach.

Nie mogę też nie wspomnieć, że bez dobrej współpracy na linii kuchmistrzynie – komendantka, kuchmistrzynie – kwatermistrzynie nie będzie dobrej kuchni.

Jak już wystraszyłam wszystkich, którzy chcieliby się podjąć funkcji kuchmistrzynie to teraz napiszę kilka miłych rzeczy. Wszyscy na zgrupowaniu znają kucharkę i uważam, że nikt nie jest tak kochany na obozie jak kuchmistrzynie, jeżeli ta się dobrze sprawuje. Jeżeli dobrze wykona swoją robotę, będzie wspominana przez dobre kilka lat. I jedno to dobra kuchnia, ale drugie i uważam, że ważniejsze to jak były traktowane zastępy, które przychodziły na służbę. Jest w tym pewna magia – patrzeć, jak działa ten dany zastęp, jak wygląda dynamika między danymi osobami. Nierzadko zdarza się, że harcerze rozmawiając w kuchni ze sobą zapominają, że Ty tam jeszcze jesteś. Jest to czasem okazja by dowiedzieć się o nich więcej niż wie ich drużynowy. Można mu to po służbie przekazać, ale też myślę, że jest ważne i warte by nie stracić zaufania członków tego zastępu.

Kuchnia jest też często miejscem, gdzie uczestnicy po raz pierwszy używają noża albo mogą zobaczyć, jak obiad jest robiony, bo czasem rodzice byli nadopiekuńczy

albo uważali, że się nie nadają. Jest to więc doskonała okazja by ich z jednej strony nauczyć konkretnych umiejętności, nauczyć ich szacunku do pracy, ale przede wszystkim pokazać im, że są w stanie coś ugotować i może to dawać frajdę i satysfakcję. Dlatego, choć to utrudnia, zachęcam do dawania im nie tylko najprostszyc zadań typu obieranie cebuli, ale dania im np. do spróbowania obiadu i zapytanie czy uważają, czy warto to jeszcze czymś przyprawić, da im to poczucie sprawczości. Gwarantuję, że u większości zobaczycie jak im się oczy zaświecą. I oczywiście stopniujemy dawanie odpowiedzialności w zależności od poziomu “ogarnięcia”, jak i zachowujemy balans tak, żeby jeżeli zostało Ci 15 minut do obiadu, a dużo rzeczy do zrobienia, to sobie zostawisz skomplikowane zadanie, a im wyznaczysz prostsze.

Na dobry koniec jeszcze więcej tipów

To teraz jeszcze tak organizacyjnie: jeżeli chcesz się w tym roku podjąć roli kuchmistrza, po pierwsze – super, tak jak pisałam wyżej jest to bardzo satysfakcjonująca, ale też męcząca praca. Jeżeli masz taką możliwość jedź na początku jako pomoc kuchenna z kimś bardziej doświadczonym, albo na mniejsze zgrupowanie. Miej też świadomość, że twój harmonogram dnia jest całkowicie inny niż ten drużyn, ich kadr, więc lepiej nie nastawiać się, że spędzisz z nimi dużo czasu, to komenda jest twoją nową drużyną. Wiem, to może być trochę smutne, ale gwarantuję Ci, że przeżyjesz obóz od zupełnie nowej strony. A z ciekawostek założę się o swój fartuch, że w połowie obozu będziesz mieć swój ulubiony nóż i chochlę.

A wy komendanci, drużynowi, wiem, że kucharzy brakuje, jeżeli w tym roku nikt nie jest gotowy, pošlijcie osobę, która lubi gotować z Waszego środowiska do innej kuchmistrzynie na obóz by się podszkolił, za rok prawdopodobnie będzie miał Wam kto gotować. A jeżeli macie, znajdźcie dla niego pomoc kuchenną, Wasz Okręg zyska dodatkową kuchmistrzynie w kolejnym roku, a w tym gwarantuję Wam, że Wasz kucharz Wam podziękuje. Możliwość drzemki po dwugodzinnym smażeniu kotletów jest zbawienna, gdy druga osoba dogląda sprzątanania przez zastęp.

Mogłabym tu się rozpisać jeszcze na kilka stron, ale z gotowaniem, nie gotowaniem na obozie jest tak, jak z bliską mi pierwszą pomocą. Bez praktyki, bez przeżycia tego na własnej skórze, tego się nie nauczysz. Ale mam jednak nadzieję, że zwiększyłam trochę świadomość, bo od tego się zaczyna. A kończy na robieniu kursu kuchmistrzowskiego w swoim Okręgu.

Po tych wszystkich radach mam jeszcze dwie dla przyszłych kuchmistrzów i kuchmistrzyń. Podejmuj się niej, jeżeli lubisz gotować, w kuchni spędzisz naprawdę dużo czasu. Jest to męcząca praca, więc ważne żebyś to lubił(a). A druga – ciesz się tym i może nie zawsze wyganiaj ludzi ze swojej kuchni, bo jeżeli chcą w niej być to jest właśnie znak, że robisz dobrą robotę.

A poniżej kilka tipów od mnie, a w razie jakikolwiek pytań, nawet takich jak ile soli dodać na taki garnek wody (po tylu latach nadal nie wiem, na oko, ale coś na pewno wymyślimy), totalnie zapraszam☐

Protipy kulinarne:

- jeżeli zostaną owoce po drugim śniadaniu możesz: zrobić placki z owocami na śniadanie/ kolacje, dokupić więcej i dać do owsianki, dać na stołówce, tak by ktoś kto jest głodny mógł zjeść owoc zamiast słodycza od rodziców,
- jeżeli została Ci śmietana >30% ubij i dodaj do kakao lub daj wyzwanie zastępowi kuchennemu by ubił ją na masło (da się),
- jeżeli masz starszy chleb zrób z niego grzanki lub tosty francuskie/jajochlebki,
- nie mieszaj rodzajów i marek makaronów – każdy ugotuj się w minimalnie innym czasie, przez co część będzie w sam raz, część rozklejona, a część za twarda,
- zacznij odlewać makaron, gdy jest al dente, będzie w sam raz, gdy skończysz go odlewać,
- nie zostawiaj ugotowanego makaronu w wodzie, w której był ugotowany – totalnie się rozklei,
- mleko/kakao ściągnij z gazu szybciej niż myślisz, nie ma nic gorszego niż spalone mleko/kakao,
- obieraj cytryny do lemoniady ze skórki, ograniczysz ich gorzkość,
- z zimnej herbaty, która nie zeszła podczas śniadania możesz zrobić domowe ice tea dodając cytryny i opcjonalnie cukru.

Protipy organizacyjne:

- nie dawaj nowego/dużego opakowania płynu do mycia menażek, zejdzie cały nie ważne, ile go było. Zostaw sobie zużyte opakowanie i tam przeleważ po trochu.
- tak samo z gąbkami, nie dawaj ich za dużo, wylądują w dole chłonnym,
- miej w kuchni lejek, gwarantuje, że się przyda do nalewania herbaty do termosów,
- trzymaj cukier i sól w pudełkach plastikowych, a nie w ich oryginalnych woreczkach (te szybko się psują i powodują zlatywanie się owadów),
- trzymaj apteczki w kuchni, z uwzględnieniem większej ilości materiałów potrzebnych w najczęściej pojawiających się przypadkach, ja polecam opatrunki, hydrożele i pantenol (zacięcia się nożem i oparzenia),
- warto posiadać ostre noże i ostrzałki, które wiesz, jak używać, lub masz osobę, która to robi – naprawdę ułatwia życie,
- zrób check-listy zadań dla zastępu kuchennego, szczególnie jeżeli chodzi o śniadania i kolacje.

Dobre praktyki:

- dostępna zawsze woda pitna do picia w podobozach, ale też na stołówce/kuchni,
- owoc na drugie śniadanie, słodycz na podwieczorek,
- własnoręcznie robiona lemoniada zamiast rozcieńczonego soku do obiadu, herbata ew. kakao na śniadanie i kolacje,
- niesłodzenie herbaty, cytryna i cukier są opcjonalne

[Teresa Kruk](#)

Już zaraz była Koordynatorka Pomorskiego Okręgu HOPR. Kuchmistrzyni z 5 letnim stażem. Próbuję jakoś znaleźć sposób by połączyć zarządzanie i analizę matematyczną.