

CẨM TRẠI

Biên Soạn: Huỳnh Toàn

Cắm trại là một hoạt động bổ ích, lý thú và giúp cho trại sinh sinh hoạt gần gũi với thiên nhiên hơn. Không những thế, nó còn tạo một sân chơi lành mạnh với những hoạt động vui chơi, giải trí và bầu không khí thiên nhiên trong lành mà có lẽ trong các giờ học ở nhà trường trại sinh không thể có được. Điều quan trọng là trại sinh đóng vai trò chủ đạo trong toàn bộ hoạt động trại, người hướng dẫn (các anh chị phụ trách, nhóm trưởng...) không làm thay các công việc của trại sinh mà chỉ là người giữ vai trò trách nhiệm, giúp họ tự tổ chức và tham gia trực tiếp vào các hoạt động trại. Nói tóm lại, những cuộc cắm trại bao giờ cũng để lại ít nhiều những kỷ niệm đẹp và hãy giữ lấy những kỷ niệm ấy trong suốt cuộc đời của mỗi chúng ta.

I. CHUẨN BỊ CHO MỘT CUỘC CẮM TRẠI:

1. Đối với người chỉ huy (người viết kế hoạch): Cần giải quyết các vấn đề sau:

Trước khi lên kế hoạch thì cần phải đi khảo sát thực địa (cần nắm rõ các con đường chính, đường phụ, sao cho an toàn, tiện lợi), liên hệ đất trại, điện, nước, lực lượng an ninh...

a. Xây dựng kế hoạch trại: Cần có nội dung sau

- ❖ Những người (đơn vị) có liên quan: Nhà trường, gia đình, chính quyền địa phương, đối tượng tham gia trại... đồng ý, cho phép đi cắm trại.
- ❖ Mục đích – ý nghĩa – yêu cầu (bảo đảm sức khỏe, an ninh).
- ❖ Thời gian, tên trại, trại ca, khẩu hiệu trại, hiệu lệnh tập hợp...
- ❖ Địa điểm (ghi rõ địa chỉ – cần thiết thể hiện đặc điểm khu vực cắm trại qua bản vẽ thông qua lần đi khảo sát đất trại (thực địa).
- ❖ Nội dung (công việc trong cuộc cắm trại):
 1. Huấn luyện chuyên môn.
 2. Kiểm tra kết quả rèn luyện chuyên môn.
 3. Vui chơi sinh hoạt cộng đồng.
 4. Thăm di tích, lịch sử, thắng cảnh.
 5. Thi đua, kỷ luật
 6. Sinh hoạt, hội họp.
 7. Ăn uống, nghỉ ngơi...
- ❖ Ban tổ chức và ban điều hành trại:

Phân công trại trưởng, trại phó, các ủy viên trong ban điều hành trại phụ trách từng mặt nội dung hoạt động.

8. *Lựa chọn trại trưởng:*

+ Là người am hiểu các hoạt động trại và có kinh nghiệm về việc tổ chức cắm trại.

+ Cơ cấu một người có chức sắc (lãnh đạo cơ quan, đoàn thể).

9. Tùy vào tính chất, yêu cầu của từng loại trại mà lựa chọn trại trưởng cho phù hợp.

❖ Người soạn kế hoạch ký và ghi rõ họ tên, ghi rõ nơi lưu, nơi nhận.

b. Xây dựng chương trình chi tiết:

Chương trình chi tiết của một cuộc cắm trại cần chứa đựng những thông tin như sau:

Số Thứ tự	Làm gì? (Nội dung)	Làm khi nào? (Thời gian)	Ai làm? (Phân công)	Làm như thế nào? (Hình thức)	Ghi chú

Các bạn có thể chuyển vị trí nội dung hoặc thêm nội dung “Làm ở đâu (địa điểm)

- Phải có “***Bảng Nội Quy Trại***”

- Cần tính toán, và dự trù kinh phí tổ chức cho toàn bộ hoạt động trại (Tiền ăn , uống, xe đi về, đất trại, quà giao lưu, phần thưởng, chi phí mua vật dụng cho các hoạt động lửa trại, trò chơi vận động, trò chơi lớn...).

**** Ghi chú:***

- Kế hoạch và chương trình trại phải được các cơ quan, các đơn vị có trách nhiệm bàn thảo và xét duyệt.

- Cần kiểm tra việc thực hiện từng bước của kế hoạch trại, thiếu sót hay không phù hợp phải bổ sung và sửa đổi ngay.

- Nhiệm vụ chủ yếu của ban tổ chức trại là:

+ Xây dựng kế hoạch và chương trình trại.

+ Điều hành và kiểm tra việc thực hiện kế hoạch cũng như chương trình trại.

+ Biên chế tổ chức cho các đơn vị trại sinh.

+ Phân công và giao nhiệm vụ cho ban điều hành và trại sinh.

+ Giao dịch với các cơ quan có trách nhiệm.

2. Đối với trại sinh:

10. Cần hiểu rõ mục đích, ý nghĩa, yêu cầu của cuộc cắm trại.
11. Chuẩn bị tinh thần, sức khỏe để sẵn sàng tham gia.
12. Ôn luyện chuyên môn có liên quan, chuẩn bị đầy đủ các dụng cụ và hoàn thành các công việc được phân công.
13. Tự giác chấp hành những nội quy củ trại.

*** Các dụng cụ cho một cuộc cắm trại:**

➤ **Đồ dùng cá nhân:**

14. Sinh hoạt: Sổ, bút, dây dù, còi, đèn...
15. Ăn uống: Chén, đĩa, muỗng, ly, nước uống...
16. Ngủ: Mùng, mền, chăn, võng, gối, khăn, đồ dùng vệ sinh, thuốc – nhạn chống muỗi.
17. Y phục: Đồng phục, quần qó ngủ, mũ-nón, giày, dép, đồ dùng hóa trang.
18. Phương tiện đi lại: xe đạp, se gắn máy, đi bộ (tuỳ theo yêu cầu của trại).
19. Một số thuốc cá nhân (băng keo cá nhân, thuốc cảm, thuốc tiêu chảy, dầu gió...)

➤ **Đồ dùng tập thể: (1 đội, 1 nhóm, 1 đơn vị...)**

20. Sinh hoạt : Những dụng cụ mà ban tổ chức phân công hoặc dụng cụ có liên quan đến hoạt động của trại (như đàn, sáo...)
21. Ăn uống : Lương thực, thực phẩm, nồi chảo, củi, dao, búa, hộp quẹt, cốc , sêng ...
22. Ngủ: Lều, bạt (tương ứng với lượng người) và các dụng cụ lều. Đèn pin, đèn bão, đèn cây.
23. Cấp cứu: Một túi cứu thương có thể giải quyết được 5 kỹ thuật sơ cấp cứu và những bệnh thông thường khi đi trại.
24. Một bộ đồ nghề sửa xe (nếu đi trại bằng xe đạp, xe gắn máy).
25. Thông tin liên lạc: Điện thoại di động, máy nhắn tin, còi, cờ, đèn, hoặc phương tiện khác

TIẾN HÀNH VÀ KẾT THÚC TRẠI:

1. Tiến hành:

Đây là giai đoạn thực hiện hóa kế hoạch, chương trình chi tiết và các kịch bản của trại qua đó thấy rõ được những chi tiết nội dung chương trình và kịch bản đã đưa ra trong kế hoạch như:

26. Trình độ chuyên môn, năng lực tổ chức của ban tổ chức trại.
27. Khả năng dự đoán và ứng xử, xử lý tình huống của ban tổ chức và của trại sinh.
28. Thấy được sự khẳng định năng lực của mỗi cá nhân đối với tập thể và đối với chính mình.
29. Là giai đoạn chính yếu đối với ban tổ chức cũng như trại sinh. Tạo bầu không khí gần gũi thân thiết, sự gắn bó, kiểm tra trình độ chuyên môn nghiệp vụ, bồi bổ tinh thần ý chí. Qua đó, giúp cho họ tìm thấy những điều mới lạ, lý thú, hấp dẫn, giúp họ hình thành nên những đức tính tốt (tình bạn, tinh thần kỷ luật, đoàn kết...) xóa bỏ tư tưởng vị kỷ, tự ti và khả năng của chính họ, từ đó giúp họ thổi bùng ngọn lửa nhiệt huyết để có thể trở thành người có ích và ngày càng tự tin hơn trong cuộc sống.
- 30. Lưu ý:** Trong quá trình tiến hành kế hoạch trại, ban tổ chức cũng như các anh chị phụ trách, nhóm trưởng cũng như các bộ phận có liên quan cần đôn đốc, khuyến khích nhằm thúc đẩy trại sinh hoàn thành nhiệm vụ và thực hiện các nội dung đạt hiệu quả của chương trình. Cần hạn chế tối đa việc thay đổi kế hoạch (bỏ sung, cắt bớt...) chương trình trại khi chương trình đang tiến hành.

2. Kết thúc:

Là giai đoạn kiểm điểm lại toàn bộ những mặt làm được và chưa làm được của ban tổ chức và trại sinh (ưu điểm, khuyết điểm). Những công việc thường làm của giai đoạn này là:

31. Tổng kết hoạt động trại.
32. Khen thưởng.
33. Tiếp tục phát động đợt thi đua mới.

3. Điều quan trọng cần lưu ý:

34. Trước khi rời khỏi đất trại, chúng ta cần làm vệ sinh khu vực cắm trại, trả lại nguyên trạng cảnh quang giống như lúc chúng ta mới đến. Xoá bỏ tất cả dấu vết của trại, lấp hố rác, hố vệ sinh, nhổ cọc lều, tổng vệ sinh khu vực. Làm thế nào để chúng ta rời khỏi khu vực trại phải để lại những kỷ niệm đẹp và ấn tượng tốt đối với đại phương.
35. Nên tổng kết hoạt động trại ngay tại đất trại để tăng hiệu quả giáo dục. Không nên bỏ giai đoạn tổng kết và cũng đừng vì bất cứ lý do nào mà phải trì hoãn việc tổng kết trại qua nhiều ngày sau đó.
36. Hoạt động trại theo phương châm: ***“không để trại sinh thất nghiệp”***

Những người trại trưởng giàu kinh nghiệm thường sử dụng những kỹ xảo mới lạ, hấp dẫn có liên quan đến yêu cầu phát triển của trại sinh, của tổ chức.

****Ví dụ:***

- + Giới thiệu và hướng dẫn cách làm Tôtem (Tô – tem tổ).
- + Cách làm con dấu bằng cây, củ, quả.
- + Lập sổ nhật ký trại.
- + Lập sổ những điều bí ẩn hoặc những điều kỳ diệu.
- + Lập sổ sưu tầm thiên nhiên.

Ngoài những ví dụ trên, các bạn có thể thêm những nội dung khác, mới lạ hơn tùy theo sở thích.

Tóm tắt một kỳ trại:

I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU TỔ CHỨC TRẠI

1) Mục đích :

- Theo nhu cầu của đối tượng, tạo điều kiện cho đối tượng gần gũi với thiên nhiên rèn luyện cuộc sống tự lập, ý thức tổ chức kỷ luật.
- Thể hiện công tác giáo dục : tình cảm, đạo đức, kiến thức... thông qua các hoạt động trong trại.

2) Yêu cầu :

- Xuất phát từ nhu cầu của đối tượng, gia đình, nhà trường và xã hội.
- Kế hoạch tổ chức trại được hình thành từ đầu năm trong kế hoạch hoạt động của đội. (chủ động kinh phí, kích thích thi đua tranh thủ sự đồng tình.)

II. CÁC HÌNH THỨC TRẠI

1) Dựa theo tính chất : theo

- Thời gian : trại ngắn ngày, dài ngày.
- Không gian : trại xa, trại gần.
- Số lượng : trại Liên đội – Chi đội – trại Đoàn (lấy nhân sự làm cơ sở phân chia công tác tổ chức)

2) Dựa vào mục đích : trại du khảo, trại hè, trại truyền thống, trại huấn luyện, trại hợp bạn...

III. CÁC NỘI DUNG TRẠI

1) Thành lập BTC và BQT : tùy theo quy mô.

a) Ban tổ chức :

- Đề ra mục đích, yêu cầu của cuộc trại, dự kiến số lượng.
- Thiết kế chương trình trại.
- Điều hành, theo dõi suốt quá trình đến kết thúc.
- Thành phần BTC tùy theo đầu việc, có thể gồm:
 - Trưởng ban (phụ trách chung)
 - Phó ban : từ 1 đến 2 người.
 - ♦ Hậu cần : thiết kế chăm lo ăn uống, ngủ, nghỉ, vật dụng trại, cá nhân....
 - ♦ Hoạt động : tổ chức thiết kế hoạt động.

b) Ban quản trại :

- Điều hành hoạt động trại.
- Hướng dẫn các trại sinh, các thành viên tham dự : rèn luyện, học tập theo yêu cầu, mục đích đợt trại đó.
- Xử lý tình huống xảy ra trong quá trình trại đó.
- Thành phần :
 - Trại trưởng : điều phối chung, có trách nhiệm cao nhất trong điều hành
 - Trại phó : từ 1 đến 2 người
 - ♦ Hoạt động : tổ chức hoạt động
 - ♦ Thi đua – kỉ luật : theo dõi nề nếp trong trại.
- Các uỷ viên : phụ trách theo từng công việc cụ thể. (thể dục thể thao – văn thể mỹ – lửa trại – y tế...)

2) Xác định mục đích yêu cầu của trại :

- Chi phối việc thiết kế nội dung
- Trại : giao lưu – mở rộng kiến thức – rèn luyện nhân cách.

3) Nội dung và loại hình hoạt động ở trại :

- Thi đua thực hành kỷ luật trại.
- Trò chơi vận động dân gian.
- Trò chơi lớn.
- Lửa trại.
- Khai mạc trại – Bế mạc trại.
- Chương trình phát thanh – Báo trại.
- Chương trình không báo trước.

4) Tiến hành các thủ tục - tài chính – phương tiện :

- Xin phép – thông báo và thể hiện cách .
- Chi phí cá nhân. } Toảng chi phí + công tác vaãn ãoảng, tại
- Chi phí BTC. } $\frac{1}{n}$
- Hoạt động tự rèn luyện vì vậy khuyến khích đi xe đạp.

5) Công việc tiền trạm : để điều chỉnh nội dung nếu không thích hợp.

Định thời gian, tiến độ hoàn thành. Cần lưu ý sau:

- Môi trường, phong cảnh thiên nhiên.
- Phù hợp với nhu cầu hoạt động và tất cả nhu cầu trại sinh.

6) Biên chế : nhóm – tổ – Đội – Đoàn :

- Theo nhóm tâm lý - nhóm rèn luyện.
- Năng lực trình độ của trại sinh – sức khỏe giới tính.

7) Sinh hoạt nội quy :

- Rèn luyện nhân cách.
- Ngăn gọn dễ nhớ.
- Thể hiện được đặc tính của toàn trại.

8) Chuẩn bị vật dụng :

- a) Trại sinh : vật dụng đời sống, vật dụng học tập rèn luyện, lương thực, chuẩn bị tâm
- b) Ban quản trại :
 - Theo nhu cầu hoạt động và vật dụng chung cho toàn trại, bộ phận y tế.
 - Kinh phí trại và kinh phí dự phòng.
 - Chương trình trại.

- Các phương tiện cho thủ công trại.
- c) Nhóm :
 - Các vật dụng hậu cần
 - Các phương tiện khác : y tế , hành quân, lều trại...

IV. THIẾT KẾ CHƯƠNG TRÌNH TRẠI

- Hiểu và nắm rõ mục đích và yêu cầu để xây dựng kế hoạch chương trình trại.

1. Mục đích – yêu cầu
2. Thời gian : dài, ngắn.
3. Địa điểm (đất trại)
4. Tên trại – trại ca – huy hiệu trại – khẩu hiệu trại.

a) Tên trại :

- Bám sát mục đích đợt trại (có ý nghĩa)
- Ngôn ngữ đẹp, thâm thúy, sâu sắc.
- Ngắn gọn, dễ nhớ, dễ hiểu.

* Lưu ý : tên trại phải được nhắc nhiều lần trong trại nhất là khai mạc và bế mạc.

b) Trại ca :

- Lời nhạc phải phù hợp với đợt trại.
- Giai điệu hay, sôi nổi quyết tâm.
- Có thể lấy sẵn có, nên sáng tác.

c) Huy hiệu trại :

- Hình vẽ, trang trí, đường nét thể hiện được nội dung tinh thần của đợt trại đó.
- Đẹp gây ấn tượng, gây chú ý.
- Không quá cầu kỳ, phức tạp.

d) Khẩu hiệu trại : là phương châm của trại, thường được sáng tác như một băng rôn.

e) Nội quy

f) Ban tổ chức – Ban quản trại

g) Chương trình trại. (phần khung, cố định, khóa)

h) Phân công – phân nhiệm

i) Tiến độ thực hiện – Biện pháp thực hiện.

5. Các bước tiến hành

- a) Chuẩn bị lên đường và đến đất trại
- b) Căn dặn : kiểm tra vật dụng – tổ chức chơi (trên xe)

- Đến nơi : chuyển vật dụng – chia đất trại – dựng trại.
- c) Công việc tại trại : hoạt động – tìm hiểu – thăm viếng – giao lưu – rèn luyện – giáo dục ...
- d) Hoạt động diễn ra trong trại :

✧ KHAI MẠC TRẠI

- Nghiêm túc, trang trọng.
- Lời tuyên bố khai mạc của trại trưởng và sau đó là một loạt hoạt động diễn ra. Gợi ý chương trình.
- Tuyên bố lý do – Giới thiệu đại biểu (nếu có).
- Nghi lễ chào cờ khai mạc.
- Giới thiệu Ban quản trại (thông qua : thi đua, hậu cần, chương trình trại)

✧ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

Tạo không khí sôi nổi, rèn luyện cơ thể giúp trại sinh dễ giao lưu, làm quen, thi đua nên vừa sức.

✧ TRÒ CHƠI LỚN

- Rèn luyện thông qua thử thách : kỹ năng, thể dục thể thao, văn hóa văn nghệ, khéo tay.
- Cần chuẩn bị chu đáo, tỉ mỉ về thời gian, không gian, vật dụng, số lượng, đối tượng.

✧ HOẠT ĐỘNG LỬA TRẠI

- Rất quan trọng không thể thiếu qua đêm. Vì vậy ta cần tạo sự mới lạ, hấp dẫn và tạo sự cân bằng và cũng là nơi lưu lại kỷ niệm, tâm sự, hoài bão, khát vọng cho tương lai
- Một chương trình gồm 3 phần : khai lửa, chương trình lửa, tàn lửa.

✧ CHƯƠNG TRÌNH NHẬT BÁO – NHẬT KÝ TRẠI

- Cung cấp thông tin, thể hiện sức sáng tạo khả năng toàn trại. Qua đó nâng lên sự hiểu biết về kiến thức hội họa, văn chương.

e) Chuẩn bị ra về

- Dọn dẹp :
 - BQT kiểm tra – Bế mạc
 - Thiết kế các hoạt động khen thưởng thi đua.
 - Trại trưởng tuyên bố bế mạc.
- Hạ trại.

f) Công việc sau trại

- Xử lý các vật dụng trại.
- Kiểm tra sắp xếp vật dụng.
- Quyết toán tài chính.
- Họp BTC – BQT rút kinh nghiệm.

6. Các vấn đề có liên quan

a) Cổng trại : bảng tên trại, tre... dây căng cổng, dây cột gút trên cổng trại, cọc đóng, tránh đóng đinh, kim...

b) Lều :

- Hình thức : mỗi dây căng cho một cọc, lều thẳng không có nếp nhăn.
- Hướng lều :
 - Cửa về trung tâm, hướng về cảnh đẹp (mùa lạnh hướng về đông, mùa hè hướng về bắc hoặc đông nam).
 - Đón gió nhẹ, cản gió mạnh.
 - Đón nắng sớm, tránh nắng gắt.
 - Mặt đất đào rãnh, tránh ổ kiến.
- Dựng lều : muốn nhanh làm nhiều lần.

c) Bếp lửa :

- Củi nhiều than, ít khói.
- Cách nhóm lửa : tránh gió mạnh.
- Bếp : tùy thuộc vào loại đất (bếp nổi, bếp chìm). Nếu 2, 3 ngày trại trở lên : bàn ăn, hồ đựng rác, đồ đựng nước.

d) Đất trại :

- Loại đất
- Phương hướng – Sở hữu
- Khoảng cách : bệnh viện – nước – điện – chợ – giao thông đường xá – các điểm có thể tham quan : di tích, thắng cảnh.

e) Vệ sinh ở trại :

- Vệ sinh cá nhân :
 - Thân thể sạch.
 - Không đi nắng dầm mưa, không bận quần áo ẩm.
 - Không ăn quá no, uống nhiều nước lúc đi đường.
- Vệ sinh trong bếp :
 - Sử dụng sạch sẽ, vệ sinh.
 - Thực phẩm tươi, còn tốt.
 - Chén rửa ngay phơi nắng.
 - Rác đổ phải có nắp đậy.

- Vệ sinh trong lều :
 - Sắp xếp gọn gàng ngăn nắp, không ăn uống trong lều.
 - Có tấm trải chống thấm nước, phải mặc đồ ngủ.
 - Không nên thắp đèn cây, nhang trong lều.
- Vệ sinh nước uống : hỏi kỹ dân địa phương. Tốt nhất :
 - Đun sôi, nhỏ nước javen khử trùng.
 - Nhỏ thuốc tím, các vật dụng sạch sẽ.

Tóm lại :

- Việc tổ chức trại cần phong phú, đa dạng.
- Cần đảm bảo cho đợt trại có ý nghĩa và có tác dụng giáo dục đối với trại sinh và giúp trại sinh biết nhiều điều bổ ích, có óc sáng tạo, tháo vát rèn luyện nhân cách.
- Công tác chuẩn bị rất quan trọng cần phải quan tâm và chú trọng.
- Nên có những phương pháp hoạt động xuyên suốt để phát huy tính tự quản của trại sinh.

Kinh nghiệm cắm trại

1. Bếp núc nấu nướng

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.

2. 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

3. 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

3.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 (trứng, lạp xưởng, cá khô, đồ hộp...), những thức ăn có thể để lâu nhưng phải chế biến (tôm rim, mắm chưng, ruốc xào, chà bông...), những thứ nào phải ăn ngay (thịt cá, rau cải...). Dựa vào đó ta thảo một thực đơn cho đội thật dễ dàng. Nếu tài chính rộng rãi, ta có thể mua gà vịt mang theo, vừa để được lâu, vừa có thức ăn tươi ngon, bổ dưỡng.

Thực đơn mẫu (cho 8 người ăn trong 3 ngày)

Đi chợ: (Một lần cho 3 ngày ăn)

- 8 ổ bánh mì, 8 gói mì, 8kg gạo, 2kg nếp
- 1kg thịt, 1kg cá, 1kg tôm, 1/2kg mắm muối vùi, 1/2kg các khô, 100gr tôm khô, 12 trứng vịt
- 1kg giá, 2 bó rau muống, 1kg cải xanh, 1kg cải trắng, 2kg bí đao, 2kg bí ngô, 1kg su su, 1kg su hào.
- Một trái dừa khô, me, hành, nghệ, tỏi, ớt, tiêu, đường, muối, bột ngọt, dầu ăn, nước mắm, nước tương....

Làm món:

Ngày thứ nhất:

Sáng: Bánh mì thịt

Trưa: Cá chiên, giá xào, canh tôm cải xanh

Tối: Thịt kho, rau muống luộc, canh thịt cải trắng

Ngày thứ hai:

Sáng: Xôi

Trưa: Tôm rim, su su xào, canh bắp cải tôm khô

Tối: Mắm chưng trứng, bí ngô hầm dừa

Ngày thứ ba:

Sáng: Mì gói

Trưa: Cá khô chiên, su hào xào, canh chua cá khô

Tối: Trứng chiên, canh bí đao tôm khô

Trên đây chỉ là thực đơn gợi ý, chúng tôi tin rằng, các bạn thừa sức trở thành “đầu bếp kỳ tài”.

4.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...).

5.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.

Thịt:

Phải có màu đỏ hồng, sớ thịt săn, da mỏng, miếng thịt còn ươn ướt. Nếu ngả sang màu nâu, tím đen hay tái xanh và có mùi thì đừng mua.

Cá:

Vạch mang ra xem, nếu đỏ hồng là cá tươi. Nếu mang trắng bệch, đập đầu, bẻ bụng, ấn ngón tay thấy lõm xuống thì đừng mua.

Gà:

Chọn gà mái tơ gần đẻ, hậu môn nhỏ, sạch, màu hồng; chân vàng, lườn to. Không nên mua những con hậu môn ướt, bầu điều phồng to, miệng chảy dãi, mông tím, ít phản ứng khi bắt, đó là gà bệnh.

Vịt:

Chọn những con vịt đực, mỏ to, mềm, ức tròn, da cổ da bụng dày, lông cánh đầy đủ.

Cua:

Lật ngửa cua ra, nhấn vào mép mai ở hai bên hông, cứng là cua chắc, mềm là cua ộp.

Trứng:

Khi mua trứng, đừng cầm lắc lắc, bạn có thể bị rầy. Bạn chỉ cần giơ trứng ra ánh sáng (hay ngọn đèn). Nếu khoảng trống trên đầu không có hay rất nhỏ là trứng tươi, nếu lớn thì trứng đã để lâu. Có thể bỏ vào nước, chìm ngay là tươi, nổi là trứng cũ.

Đồ hộp:

Không nên chọn những hộp móp méo nhất là phòng dộp hai đầu, ăn sẽ bị ngộ độc.

Chúng ta cũng cần phải lưu ý đến ngày tháng bảo hành ghi ở vỏ hộp.

6. 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 muỗi) treo lên cây để khỏi bị kiến và thú rừng làm hỏng (nhất là những vùng đất hoang dã).

Dưới đây là những phương pháp giữ gìn và bảo quản thực phẩm:

Thịt sống:

- Nhúng vào nước phèn chua pha loãng (10gr phèn với 1 lít nước sôi để nguội) ngâm độ 1 giờ, vớt ra xát muối bột, treo nơi thoáng mát. Khi dùng, rửa sạch lại. Cách này giữ được 3-4 ngày.
- Ngâm trong mật mía, mật ong, có thể để lâu 4-5 tháng mà vẫn tươi ngon.
- Người dân tộc họ già sơ thịt với muối, đoạn treo nơi thoáng mát, lồng gió, cũng giữ được cả tuần lễ.

Thịt chín:

Cắt thịt sống thành từng miếng bằng bàn tay, rồi đem ram hoặc luộc chín. Xong đem ngâm vào nước mắm, nước tương hay nước muối, cách này để lâu được 1 đến 2 tháng.

Thịt khô:

Thịt nạt xắt mỏng, dùng dao to bản đập dẹp. Ướp nước mắm (hay muối), đường, nước cốt củ riềng - xong sảy hay phơi khô để dành.

Cá tươi:

Phải đập đầu cho nó chết ngay (không để chết từ từ). Mổ bụng cá, lấy hết ruột, rửa sạch, xát muối vào mang cá và đều khắp trong ngoài mình cá. Xong bạn lấy chén giấm pha một muống đường. Dùng miếng vải nhúng ướt hợp chất này gói cá lại. Cách này có thể để được 3-4 ngày.

Cá chín:

Kho cá cho đến khi thấm mặn. Cho thêm vào một ít rau câu hay thạch đen. Tiếp tục kho thêm một lúc nữa. Trút toàn bộ ra một cái thố sạch, để nguội. Rải một lớp muối lên trên, đập nắp. Cách này có thể bảo quản được vài tuần.

7. Thiết kế các kiểu bếp

Trong các cuộc cắm trại, chúng ta đều sử dụng cây khô làm củi và bếp tự tạo để nấu nướng. Tuy nhiên nếu có thể, chúng ta cho trại sinh dùng bếp gaz, hay lò dầu trong trường hợp cần nấu nhanh như trà, cà phê... hoặc cần nước sôi để sát trùng y cụ... nhưng các bữa ăn chính thì phải dùng bếp củi.

Chọn nơi làm bếp

Việc chọn và chuẩn bị nơi làm bếp, chúng ta phải lưu ý một số điểm sau:

- Bếp phải gần nơi lấy củi
- Đất trại thích hợp với loại bếp nào
- Thời gian sử dụng bếp
- Che mưa, nắng, gió
- Phát quang chỗ làm bếp, tránh tàn cây và gốc cây
- Dọn sạch các vật dễ bắt lửa

Lưu ý:

Nếu làm bếp trên đám cỏ tươi, hãy lột lớp cỏ để nơi ẩm mát, xong mới đào đất hay thiết kế bếp. Khi hết sử dụng bếp, ta lấp lại rồi đặt cỏ tươi lên đó, tưới ít nước nó sẽ sống lại.

Trường hợp đất quá ẩm ướt, hãy lấy cành cây hay vỏ cây mà lột trước khi đặt bếp lên.

Khi làm bếp trên nền xi măng, hãy lót đất, cát trước vì sức nóng có thể làm nứt hỏng nền xi măng.

Các kiểu bếp tham khảo

Bếp rất đa dạng, mỗi kiểu đều có những ưu, khuyết điểm khác nhau. Tùy thời tiết, thể đất, dụng cụ, vật liệu... mà thiết kế loại bếp cho thích hợp. Dưới đây là một số kiểu bếp để chúng ta tham khảo.

Bếp gong sắt

Đây là kiểu bếp gọn nhẹ và tiện lợi nhất, với 3 gong sắt này, bạn có thể sử dụng trên mọi loại đất, cát, nấu bất cứ loại nồi lớn nhỏ nào cũng được (chỉ cần dùng sắt 6 ly là được).

Bếp mini

Nếu bạn chỉ cần pha trà, cà phê... hoặc bạn đi trại một mình, nấu nướng ít, bạn có thể chế tạo một bếp mini đơn giản bằng các cách sau:

1/ Dùng một lon kim loại có nắp đậy, đục 4 lỗ trên nắp lon, xâu 4 tim đèn vào 4 lỗ đó. Nấu các vụn của đèn dầu hoặc paraffine đổ vào, để nguội, các bạn đã có một bếp mini.

2/ Lấy 4-5 tờ nhật báo cuộn tròn lại, cột từng khúc như bánh tét, rồi cắt từng đoạn ngắn (vừa bỏ vào lon). Nấu paraffine hay đèn cây đổ vào lon. Dùng một miếng thiếc cắt. Khi không dùng thì tháo ra xếp gọn, khi cần thì chồng lên nhau thành kiềng để đặt ca hay lon lên nấu. Trong khi nấu, các bạn có thể bỏ bếp mini vào trong một lon nước lạnh lớn hơn (để làm nguội).

8.Nhóm lửa & bảo quản củi

Ở nhà, chúng ta có củi khô, có đầy đủ chất dẫn lửa, kín gió... thì nhóm một bếp lửa củi chẳng khó khăn gì (nhiều trại sinh không biết nhóm lửa như thế nào vì gia đình xài bếp gas hay bếp điện). Nhưng ở ngoài thiên nhiên thì khác: củi ẩm ướt, mưa gió, chất dẫn lửa tòi... Cho nên để có một bếp lửa thì nước mắt nước mũi ràn rụa.

Môi lửa

Hãy dùng rơm, lá thông hoặc giấy, vỏ cây, trái gòn, các cây có chất dầu chẻ nhỏ... để làm vật dẫn lửa.

Sau khi có chất dẫn lửa rồi, ta dùng những cành khô thật nhỏ (cỡ bằng que diêm). Sắp thành hình tháp hay hình nón, trên đó chúng ta sắp thêm các cành cỡ bằng ngón tay, đoạn nhóm lửa cho cháy đượm lên, ta mới chất củi vào.

Với cách này chúng ta chỉ cần 1-2 que diêm là có thể nhóm được một bếp lửa.

Trường hợp có gió to, ta nên theo hướng gió mà nhóm lửa. Củi ẩm thì để dưới gió. Lưu ý đừng để tàn lửa gây nên hỏa hoạn, nhất là cháy rừng.

Bảo quản củi

Trong những kỳ trại dài ngày, chúng ta phải biết dự trữ và bảo quản củi cho đủ dùng.

- Chọn củi khô và nhỏ
- Che mưa và sương ẩm
- Nếu củi ướt phải phơi khô hay làm giàn hong
- Sắp xếp, phân loại củi lớn nhỏ khác nhau, để riêng từng nhóm cho dễ lấy.

9. Khử trùng nước

Nước sông, lạch, ao, hồ... nơi ta cắm trại, chắc chắn là không tinh khiết, nên ta phải biết khử trùng trước khi sử dụng.

Sau đây là một vài cách khử trùng nước uống:

Đun sôi: là phương pháp dễ dàng, rẻ tiền và hiệu quả nhất. Chỉ cần đun sôi nước lâu trong 15 phút là dùng được.

Thuốc tím: cho một ít tinh thể nhỏ của thuốc tím (vài ba hạt) vào nước, khuấy đều cho đến khi nước có màu hồng lơ là uống được.

Dùng chloramine B: thường dùng khi chống dịch, tỷ lệ thuốc tùy theo tính chất của nước, thường thì người ta dùng 3gr Chloramine B 25% pha trong một lít nước.

Nước Javel: nhỏ một giọt nước javel 30o vào 2 lít nước, sau 2 giờ là uống được. Nhưng vì có mùi rất khó chịu, ta nhỏ thêm một giọt Hyposulfite de soude 10% để khử mùi.

Dùng iod: Iod được dùng dưới dạng Teinture D'iode 5% có bán ở các tiệm thuốc tây. Dùng 5 giọt này cho một lít nước, lắc đều. Để yên trong 30 phút là dùng được. Dùng iod vừa sát trùng vừa tránh được bệnh bướu cổ. Ngoài ra còn một số thuốc khử trùng ít phổ biến hoặc thời gian sử dụng ngắn như Hypoclorite, Halojone nhưng ít khi dùng.

10. Nấu nướng

Nấu nướng ở trại không dễ như nấu ở nhà. Nắng gió, mưa, củi ẩm, bếp ướt... Đi trại dài ngày mà trong những ngày mưa gió nếu không có một căn bếp đàng hoàng, thì đầu bếp có giỏi cũng đành bó tay.

Trước tiên, căn bếp phải có thứ tự và sạch sẽ. Vật nào chỗ đó; củi khô xếp cạnh bếp. Chén, bát, nồi niêu, soong, chảo... thực phẩm và gia vị, phải có giàn cao và che đậy cẩn thận.

Nếu trại ngắn ngày thì chúng ta làm bếp tạm, nhưng nếu dài ngày thì làm bếp đứng cho tiện nghi và thoải mái, như thế chúng ta không quá vất vả khi nấu nướng.

Nấu nướng ở trại, chúng ta phải nhớ: không cần phải bày biện nhiều món, tía bông tía hoa, xào nấu như tiệc tùng đình đám, nhưng cũng không nên cho trại sinh ăn uống quá kham khổ. Thức ăn phải ngon, bổ, rẻ, giản dị, dễ làm, phù hợp với nguyên vật liệu và gia vị mà chúng ta mang theo, nhất là phải biết đổi món cho ngon miệng và dễ tiêu hóa.

Lưu ý khi nấu cơm

Trong mười lần ăn cơm trại thì hết chín lần cơm không đạt tiêu chuẩn vì những lý do sau:

- + Ở trại, củi ẩm ướt, gió nhiều nên lửa không đều, lúc nóng lúc không, nên cơm dễ bị sống.
- + Gạo do trại sinh góp, nên không đồng nhất, do đó khó nấu hơn một loại gạo như ở nhà.
- + Trại sinh hay nổi lửa lớn để kịp thời gian ăn định, nên cơm thường khô.
- + Trại sinh hay sốt ruột, mở nồi ra xem và ngoáy nhiều, nên cơm bị đổ lông và nhão.
- + Không quen ước lượng gạo để nấu cho nhiều người ăn, nên thường bị bung nắp nồi.

Trại sinh nào khắc phục được những trở ngại trên, để có thể nấu được những nồi cơm đạt tiêu chuẩn, thì thật xứng đáng là dân đi trại chuyên nghiệp.

11. Tiếu xảo - Mẹo vặt

Ngoài những công thức chế biến thức ăn, chúng ta cũng cần biết một số tiêu xảo, mẹo vặt về nấu nướng, để khắc phục những sự cố nhỏ trong khi làm bếp.

Ghi nhớ:

- + Các món hầm, luộc, canh, súp... có thể nấu trước hay cùng lúc với nồi cơm.
- + Các món chiên, xào... làm sau khi “rế” cơm.
- + Thịt heo thì phải xào nấu thật chín, nhưng thịt bò thì xào tái.
- + Nấu lạt dễ điều chỉnh hơn nấu mặn.

Muốn thịt mau mềm:

- Cho vào nồi thịt hầm một chung rượu trắng, hoặc một cục nước đá.
- Bỏ một ít đu đủ xanh vào nồi thịt.
- Một vài miếng thơm (dứa) cũng làm thịt mau mềm.
- Gói thịt vào lá đu đủ (đã đập dập sống), hơ trên ngọn lửa cho nóng ẩm. Sau đó đem ra thái mỏng, rồi xào, nấu.
- Ngâm thịt vào nước ấm có muối đủ độ vài tiếng trước khi xào nấu.

Muốn cá không bị nát:

Nhúng cá (đã được làm sạch) vào nước ấm trước khi chiên hoặc kho, thịt cá sẽ dễ, không nát.

Cá chiên không dính chảo:

Cá làm sạch, để vào rá, tắm sơ một ít bột mì hoặc rắc muối bột, xóc đều. Cho cá vào chảo mỡ nóng, dùng xan (hay đũa) xê dịch con cá vài cái rồi để nằm yên, cho tới khi vàng bên này mới trở qua bên kia.

Luộc rau chín mà vẫn xanh:

Đề nước thật sôi, cho vào tí giấm, chanh hay muối rồi mới nhúng rau vào, không đậy nắp, rau sẽ chín mà vẫn xanh.

Muối chua:

Bạn nên học cách muối chua một số rau cải, củ, trái... những thực phẩm này để được lâu, ăn ngon miệng và dễ tiêu hóa.

Cơm khét:

Ra lửa ngay, mở vung bỏ vào nồi cơm vài cục than còn cháy đỏ, đậy vung lại sẽ bớt mùi khét.

Cơm nhão:

Mở nắp vung để rảy mồ hôi đọng trên vung nhiều lần. Khi cơm chín, xúc ra rá để cho bốc hơi, sẽ bớt nhão phần nào.

Cơm sống:

Cho vào một ít nước sôi, xới lên, đậy nắp vung thật kín. Gấp than cháy hồng bỏ lên trên nắp vung. Cơm sẽ chín đều.

Công dụng của nước vo gạo:

- Rửa chén đĩa không cần xà bông
- Cá khô sẽ bớt tanh và mặn nếu được rửa bằng nước vo gạo
- Rửa cá tươi với nước vo gạo cũng sẽ bớt tanh
- Khoai mì sẽ trắng nếu được ngâm trong nước vo gạo

Cách chùi soong chảo

Trước khi nấu, bôi nhiều lớp xà phòng ở mặt ngoài nồi, soong, chảo... Khi rửa, bạn chỉ cần dùng giẻ ướt chùi sơ qua soong nồi sạch sẽ như mới.

Đồ hộp

Đối với các đồ hộp có thể ăn liền như: Gà cà ri, gà nấu đậu, thịt bò, thịt heo, hamburger, cá sốt cà chua... Muốn ăn nóng, chúng ta không nên mở hộp đồ vào soong để hâm nấu lại, mà hãy nấu một nồi nước và bỏ các hộp vào (như chưng cách thủy), để sôi khoảng 10-15 phút (bên trong hộp sẽ

nóng khoảng 60-70°C không làm hủy hoại sinh tố có sẵn trong thức ăn). Sau đó mở hộp ra ăn ngay, vừa nóng vừa ngon mà vẫn bổ dưỡng.

Vệ sinh khu vực bếp

Đức tính quan trọng của người làm bếp là: gọn gàng và sạch sẽ.

** Gọn gàng để vừa trông đẹp mắt vừa không mất công tìm kiếm dọn dẹp.*

** Sạch sẽ là tiêu chuẩn hàng đầu của người làm bếp.*

Chúng ta phải giữ nơi làm bếp và chung quanh khu vực bếp thật sạch sẽ. Thức ăn thừa hay thực phẩm chưa dùng tới phải để trên cao hay treo lên và đậy cẩn thận. Xô hay thùng đựng nước uống phải có nắp đậy và được treo lên hoặc để nơi cao ráo, sạch sẽ.

Đào hai hố; một hố ở gần nhà bếp để đổ nước dơ, một hố hơi xa bếp để chứa rác. Sau mỗi lần đổ rác, chúng ta rải một lớp đất hay tro mỏng.

Trước khi rời khu vực trại, hãy đốt bỏ những thứ gì có thể đốt được, còn những thứ không đốt được thì chôn thật sâu.

Nếu chúng ta có lộ lớp cỏ trước khi làm bếp thì phải đặt vào chỗ cũ và tưới nước lên, trả lại nguyên thủy tình trạng khu vực như khi ta vừa đến.