Bretellen voor het kokerellen

Jouw steun voor een smakelijk kamp!

KOKEKIEP KOOKBOEK

een uitgave van

KSA Noordzeegouw vzw
Dwarsweg 1
8560 Gullegem

Kokekiep

Kenneth Dumon
Klaas Carrette
Bert Gilté
Bert Devriendt
Fréderique Loones

Illustraties

Nele Sys

Met dank aan...

Hannelore Vanhaverbeke

Inspiratie voor deze map haalden we uit...

www.opkamp.be
Boek: Koken op kamp (Tim Ghysels & Toon Martens)
Boek: Bikke bikke bik (Scouts en Gidsen Vlaanderen)

Eerst druk - 2013

Vooraf.

Koken... Het is een zeer plezante aangelegenheid! Je herinnert je vast nog enkele gekke koks en smakelijke maaltijden van vroeger. De koks zijn altijd al de toffe peren geweest die een speciaal plaatsje hebben op het kamp. Als lid of leider is het moeilijk om te weten wat koken juist inhoudt. Gelukkig weet de ervaren kok hoe alles aan te pakken door zijn jarenlange ervaring...

Maar ervaren koks stoppen ook wel eens en dan moet de leiding op zoek naar nieuwe gemotiveerde krachten. Gelukkig zijn er altijd oudleiders, vrienden van leiding, leiding van een andere ban,... die een stuk van hun verlof willen opofferen. Met deze bundel willen we de nieuwe kok een beetje op weg helpen. De schrijvers zijn allen oud-KSA'ers die reeds jaren koken voor allerlei groepen. We willen dan ook graag onze ervaringen doorgeven aan andere koks.

Ook de kampleider zal hier wellicht enkele bruikbare elementen uithalen voor een fantastisch kamp.

Veel lees- en (vooral) kookgenot!

Deel 1
De dag dat je kampkok wordt...

Een verwittigd kok is er twee waard!

Een echte kok kookt niet voor zichzelf maar voor zijn of haar publiek. Een kampkok kookt dus op maat van de deelnemers van het kamp: de leden en hun leiding. Koken wordt pas echt leuk als je het gevoel hebt dat je werk gewaardeerd wordt en mee het fantastische kamp maakt. Om dat te realiseren is het **erg belangrijk dat je de verwachtingen van je publiek ook kent.** Spreek dus op voorhand grondig met de leiding zodat niemand op kamp voor erg vervelende verrassingen komt te staan. We geven alvast een lijstje van zaken die je echt MOET doorspreken. Doe dat ook **ruim voor het kamp** en breng aan je medekoks ook verslag uit. Voldoen aan de verwachtingen wordt de grootste uitdaging op het kamp. Door met elkaar te spreken staan alle neuzen in dezelfde richting en dat is het beste uitgangspunt om het echte werk aan te vatten…

tip 1: kook op maat van je groep

HET DAGSCHEMA

Hoe ziet een standaard kampdag er uit? Met welk uurrooster moet je dus rekening houden? **Stel die afspraken rond uren vrij scherp.** Niets is vervelender dan een groep uitgehongerde KSA'ers die nog drie kwartier moeten wachten tot het eten klaar is. Dat zorgt ook voor frustraties bij de leiding. Het omgekeerde verhaal is even waar: geen enkele kok houdt er van het eten te laten staan afkoelen…

HET KAMPSCHEMA

Vraag heel uitdrukkelijk naar de **afwijkingen op het kampschema.** Wordt er eens langer geslapen? Dan moet de koffie niet een uur eerder staan dampen. Heeft de

leiding graag wat warms na de dropping of het nachtspel? Wanneer valt de dagtocht? Gaan de boterhammen mee of brengen de koks alles naar een afgesproken plaats?

HET KAMPBUDGET

Het kookgamma is heel breed. Het is dus erg goed als je de grenzen kent. **Elke keuze in het menu heeft ook zijn kostprijs.** Vraag dus naar je bewegingsruimte! Veel groepen werken met een budget per persoon per dag, anderen hebben een kookbudget per kamp of weekend. Is je vraag te moeilijk? Vraag dan even aan de financieel verantwoordelijke van de bond of het mogelijk is na te trekken hoeveel het jaar voordien werd uitgegeven aan voedsel. Dat geeft je alvast een indicatie. Geen enkele kok wil de groep in de rode cijfers jagen en bovendien zorgt een beperkt budget ervoor dat je creatiever gaat koken. Ook met goedkope producten kan je een luxueus sausje geven…

DE BANKKAART

Centen zorgen al te vaak voor discussie. Maak dus ook hierover goede afspraken. Het gaat vaak over forse bedragen. Schieten de koks dat voor (en mogen zij dan rekenen op een vlotte terugbetaling?) Is er een bankkaart van de groep en krijgen de koks het vertrouwen om daarmee aan de slag te gaan? Hoe worden de gemaakte onkosten geregistreerd? Een tip: **hou alle tickets goed bij, zo wordt discussie achteraf vermeden.** En nog: moeten de koks een financiële bijdrage leveren? Wat is het betalingssysteem voor geconsumeerde drank? …

DE TRADITIES

Jouw voorgangers hebben ongetwijfeld enkele tradities en verwachtingen gecreëerd. Ook jij kan daar straks zeker ééntje aan toevoegen. **Tradities horen bij het kamp, hou er dus rekening mee en vraag er ook naar.** Hoe ziet een maaltijd er uit, is er altijd soep en dessert? Is de groep twee keer een warme maaltijd gewoon of mogen het ook gewoon boterhammen zijn? Verwacht de groep een 10-uurtje en/of 4-uurtje? Hoe zien die extraatjes er dan uit? Hoe zit het met de leidingsploeg, hebben zij de gewoonte om na de avond/nacht-vergadering nog wat lekkers te eten (de zogehete 5e maaltijd…)? Maar het gaat vaak ook over vaste succesmenu's die je niet zomaar mag veranderen. Hoe ziet de groep de feestmaaltijd op het kampeinde en hoort daar ook een verrassing bij het kampvuur bij? Vraag goed door, er zijn ongetwijfeld nog leuke gewoontes te ontdekken!

DE TAAKVERDELING

Het is erg belangrijk goed te weten waarvoor je kookploeg moet instaan. Dat is erg belangrijk voor de eigen planning.

Wie schilt de aardappelen?
Hebben leden een aardappelmesje mee?

Wie wast wat af?
Hebben de leden enkele keukenhanddoeken mee?
Nemen de leden ook de kookpotten voor hun rekening?

Afwassen kan vaak heel wat (speel)tijd in beslag nemen. Het wordt altijd erg geapprecieerd als ook koks hun steentje bijdragen aan dit vervelende werkje.

Wie dekt de tafel?

Wie zorgt voor de inkopen voor en tijdens het kamp?
Wie doet de aankopen (voor en tijdens) van de drank voor de leiding?

Brengen de koks het 4-uurtje ter plaatse op de spellocatie?

Gaat de picknick in de rugzak of wordt die ergens afgezet?

Komen de volle potten op tafel, loopt de leiding rond om borden te vullen of komen de hongerigen langs een 'buffet'?

Zorgen de koks ook voor de EHBO?
Hoe wordt dat dan geregeld?
Is er een logboek?

Is er nog ander vervoer ter plaatse of rekent de leiding op de wagen van de koks?

Wie voorziet in schoonmaakproducten?
Wat wordt er van de koks verwacht tijdens de opkuis?

DE VOORRADEN

Zijn er bestaande voorraden van droge producten (bloem/suiker/kruiden/blikken/…) in de kast van de groep? Let op: check de houdbaarheid best ook zelf even! Ook van schoonmaakproducten is er meestal nog heel wat bij de groep te vinden. Dat helpt zeker om het budget mee te beheersen.

DE FAVORIETE LEVERANCIERS

Vaak zijn er traditionele en goede plekken waar voorraden aangekocht worden. Zo zijn er soms ouders die graag kortingen geven en ook de lokale middenstand doet dat vaak graag. Sommige contacten zijn voor

andere redenen erg belangrijk en moeten onderhouden worden. Bij sommige winkels heeft de groep kortingskaarten of andere leuke voordelen…

DE KAMPKEUKEN

De mogelijkheden van de keuken bepalen mee het kookverhaal. Op een kampweide is het duidelijk: er is niets. Voor een heemkamp is er heel veel verschil in de uitrusting van de keuken. Dat heeft natuurlijk direct invloed op de kookmogelijkheden.

Zonder oven moet je niet aan lasagne denken en frietjes bak je niet zonder frietpot. Het heeft ook geen zin om te sleuren met bakken materiaal die ook in het jeugdverblijf zelf te vinden zijn. Het is dus belangrijk om daar zicht op te krijgen. Is er een oven? Koelkast? Diepvries? Degelijk kookmateriaal? Surf dus even naar de website van het verblijf (vaak via www.jeugdverblijven.be). Doe indien nodig een bijkomend telefoontje met de uitbater of ga zelfs even ter plaatse gaan kijken! Let op, omschrijvingen op website stroken niet altijd met de werkelijkheid.

tip 2: de samenstelling van het menu

Zo, als kookploeg kennen we de verwachtingen voor de aankomende kampperiode. De fundamenten zitten goed, tijd om de eerste stenen te gaan leggen. Vanuit de opgedane kennis maken we een kookschema op. We gaan op zoek naar lekkere maaltijden en werken zo een gevarieerd menu uit voor de hele kampperiode. Het kookschema is een erg belangrijke schakel. Een goed kookschema is dé leidraad op het kamp en zorgt voor een uitgebalanceerd en gevarieerd geheel. Niet te onderschatten dus...

Wie enkele voorbeeldschema's wil bekijken kan die vinden in de bijlagen. Er zitten ook twee uitgebreidere logboeken tussen voor de koks die graag alles vooraf op papier zetten.

Verrassingen zijn leuk! **Zorg er voor dat de leden dit schema niet te zien krijgen.** Hang dit schema waar enkel de koks komen. Je mag er zeker van zijn dat er stevig over de aankomende maaltijd gebabbeld wordt. Zeker als die lekkere geuren de neusvleugels bereiken... Even voor de maaltijd kan je de rust doen weerkeren door op een creatieve menukaart al het lekkers aan te kondigen...

Stevig spel vraagt een kloeke maaltijd

Hou bij de samenstelling van het kampschema rekening met de geplande activiteiten. Vraag die dus ook op bij de leidingsploeg. Zo mag je na activiteiten in buitenlucht een grotere honger verwachten dan na een rustig spel binnen, dat is logisch. Ook na de zwemnamiddag mag je een zware maaltijd inplannen. Dan is er HONGER!

Ook de picknick tijdens de dagtocht mag best stevig zijn. Met twee boterhammen heeft dan niemand genoeg…

Denk ook aan volgende wijsheid: 's morgens moet je eten als een koning, 's middags als een boer en 's avonds als een bedelaar. Geef voldoende aandacht aan het ontbijt en zorg daardoor dat iedereen ook dan goed eet. Met die energievoorraad moeten alle ochtendspelen immers overbrugd worden! Zorg 's avonds voor lichter verteerbare maaltijden. Niemand slaapt goed met een zware maag.

Een moeilijke discussie: brood of warm?

Twee maal warm eten per dag? Al te vaak komt die discussie voor of na een kamp om het hoekje gluren. Volgens de ene is het warme eten 's avonds te zwaar om goed te slapen, de andere vindt het overdreven luxe. Vaak is het gewoon de traditie die de overhand neemt. Het vraagstuk heeft geen exact antwoord, bewust kiezen is het codewoord. Let wel op, toespijs is niet goedkoop… Een warme lichte maaltijd is dus niet altijd duurder dan een broodmaaltijd. Na een lange toffe spelmiddag is een goede maaltijd erg belangrijk. Zorg dus voor een weldoordacht menu. Een pasta is een lichte, maar toch warme maaltijd en bovendien echt niet duur. Ook afwisselen tussen af en toe een stevige broodmaaltijd en een warme variant is zeker een mooie tussenoplossing! Net die afwisseling is erg belangrijk…

Haalbaar voor de koksploeg?

Wanneer een voorstel van menu klaar is, dan denkt de kok best ook even aan zichzelf. Is het opgemaakte kookplan wel haalbaar? Sommige menu's zijn echt geen sinecure om klaar te maken. Een maaltijd met heel wat onderdelen (soep, saus, zelfgemaakt dessert, …) vraagt echt voldoende tijd. Gun die dan ook aan jezelf. Denk tijdens die overweging ook vooruit… Een stoverij maak je het best al de dag voordien (de smaak is beter en het vlees is mooi zacht). Om tijdsnood te voorkomen kan de soep misschien de avond voordien al op het vuur? **Denk ook in functie van je aankoopmomenten.**
Verse groenten blijven niet zo lang fris… Ook voor het aankopen van vers vlees heb je tijd nodig. Plan daar dus voldoende tijd voor.

Varieer in je ingrediënten!

Een goed menu is uitgebalanceerd in ingrediënten. Kijk dus ook eens op die manier naar je planning… Denk daarbij aan volgende voorbeeldjes:

Wissel af in de basisproducten: pasta / aardappelen / rijst, soorten toespijs…

Kaassaus, kaasburger, macaroni… kaas, kaas, kaas!

Varieer in vlees: gevogelte /varken /gehakt (let ook op de prijs!)

Varieer ook in de drank – chocomelk / grenadine / limonade bij feestmaaltijd / …

Fruit is niet altijd even populair, maar wel een gezond, betaalbaar en dus goed dessert. Wees daar niet bang van. Fruitsalade doet veel… wees creatief!

tip 3: naar de winkel

Zit het kookschema goed? Dan is je kans op een geslaagd kookavontuur stevig gestegen. Nu wordt het stilaan tijd om die mooie plannen ook concreet te maken. Daarbij komen enkele vervelende vragen opduiken... Hoeveel kilo aardappelen verorbert onze groep? En worden dat er meer als we die bakken? Hoeveel melk doen we in de witte saus voor onze bloemkool?

Op dat moment vertaal je het menu naar een inkooplijstje (zeg maar LIJST). Het deel twee (Aan de slag) van deze bundel helpt je alvast bij het bepalen van de hoeveelheden. Heel wat producten kan je vooraf in de favoriete (goedkope) supermarkt aankopen. Andere (verse) producten koop je misschien beter op kamp zelf. Ook het winkelen vraagt wel wat denkwerk... we geven je alvast enkele tips mee.

Voor je je inkopen gaat doen, de administratie...

Of je nu je aankopen doet voor één dag, voor enkele dagen of voor het hele kamp. Het is belangrijk dat je heel goed weet wat je nodig hebt. Je schrijft best vooraf alle benodigdheden op een blad zodat je in de winkel niet hoeft te sukkelen en te rekenen. Duid aan wat je al mee hebt in je winkelkar. Grotere bonden typen alles vooraf uit en laten dit nalezen door hun collega koks opdat je op kamp geen domme fouten zou tegenkomen...

De koks en hun auto...

Een koksploeg is, op het tenten- of heemkamp, onlosmakelijk verbonden met goed vervoer. Koken zonder auto in de buurt is echt vervelend. Die auto is al van groot belang bij de voorbereidende inkopen en moet dan vooral voldoende groot zijn. Maar ook op het kamp zijn er altijd (kleine of grotere) bijkomende aankopen. Maak als koksploeg (en met de leidingsploeg) goede afspraken over wie met de auto komt en waar die voor moet dienen.

Verzekeringen enzo...

Voor je aan het 'echte werk' begint is het toch belangrijk om even bij de risico's van het engagement als kampkok stil te staan. Gasvuren, scherpe messen en veel autokilometers… De kans is best reëel dat het ergens eens fout loopt. Zorg er dus voor dat alle leden van je kookploeg goed verzekerd zijn voor lichamelijke ongevallen en overweeg ook om de auto een bijkomende omniumverzekering te bezorgen.

Alle informatie daarover is te vinden op www.ksanoordzeegouw.be/verzekeringen.

Extra verzekeringen kosten natuurlijk ook wat centen… spreek goed af met de leidingsploeg wie daarvoor instaat. Koks die het hele kamp meegaan kan je beter verzekeren via de kampinschrijving in digit dan via ééndagspolissen bijvoorbeeld.

Bewust omgaan met het budget

Een veel voorkomende fout is dat er budgettair geen afspraken gemaakt worden voor het kamp. Gek, want de voedingskost is toch een aanzienlijk deel van de kampuitgaven. Op voorhand een bedrag per persoon afspreken is handig. Dan weten de leiders wat ze kunnen spenderen en weten de koks ongeveer wat ze kunnen doen. Noem het maar een koksbegroting. Bereken de verwachte kosten iets ruimer dan ze vermoedelijk zullen zijn. Zo spring je voorzichtig om met het budget en zorgen ongewenste kosten niet meteen voor een groot probleem. Misschien kan je de leiding zelfs gelukkig maken door bij de afrekening wat budget over te houden.

Een spaarzame kok kan koken voor een bedrag van €6 per lid per dag. Bepaalde koks doen er zelfs nog een euro af maar dan zit je echt wel krap. Vele koks geven een begroting door van €7 per lid per dag en proberen daar tijdens het kamp wat van af te doen. Hou er rekening mee dat drank en hapjes voor leiding en koks niet inbegrepen zit in die prijs!

TIPS

Ga na of er ouders van leden of leiding zijn die voeding kunnen voorzien met een fikse korting (aardappelen, groenten, frisdranken,...).

Ga elke paar dagen naar het warenhuis en pas je hoeveelheden telkens aan de voorraad en de verbruikte hoeveelheden van de voorbije dagen aan.

Koop discountmerken (365, everyday, winny,...).

Kijk niet naar de grootte van de verpakkingen maar naar de prijs per kilo.

Vraag in de winkel of er acties zijn voor jeugdbewegingen.

Vraag korting bij de plaatselijke bakker (en vraag of hij wil leveren...).

Wie wil nog een desertje?!
op kamp
eet je
or twee!

Koop seizoensgebonden verse groenten en fruit.

Je kan vooraf eens piepen bij een online winkel (bv. Colruyt heeft er één). Je vindt daar alle prijzen terug én je kan zo een inschatting maken hoeveel je maaltijden kosten.

Eten slim transporteren

Je wil niet te veel sukkelen onderweg en bovendien zeker zijn dat alles ook op een veilige (lees: zonder kans op voedselvergiftiging) manier op de kampplaats terecht komt?

TIPS

Diepgevroren vlees - Er zijn heel wat groepen die vooraf hun vlees ophalen bij een groothandel. Dat vlees is dan ingevroren. De koks komen de dag van het vertrek met de mee te nemen diepvriezers langs en laden het vlees daarin. Let daarbij op: de diepvriezer moet goed gevuld zijn (vullen kan ook met isomo of koelelementen,...) én mag niet meer dan vier uur uit het stopcontact blijven.

Vraag aan de leverancier om het vlees in kleinere hoeveelheden te verpakken (bijvoorbeeld per 2 kg). Zo kan je gemakkelijk de nodige porties uit de vrieskast halen. Het vlees dat je wil gaan gebruiken moet je om te ontdooien minstens 24 uur in de koelkast laten.

Vacuüm verpakt vlees - In deze vorm hoef je je vlees niet in te vriezen maar enkel te koelen. Het voordeel is dat er een lange houdbaarheidsdatum is en dat je heel hygiënisch kan werken omdat er geen lucht aan het vlees kan komen. Je kan dit vragen in de groothandel. Ook hier, vraag naar goed handelbare hoeveelheden (bijvoorbeeld per 2 kg).

Diepgevroren groenten en andere - Het is belangrijk dat de koudeketen niet onderbroken wordt. Koop eerst alle droge voeding en loop pas als laatste langs de diepvriesafdeling. Zorg voor enkele diepvrieszakken of koelbakken in de wagen. De meeste voedingswaren hoef je voor gebruik niet te ontdooien (bv soepgroenten, spinazie au-bain-marie,...). Lees dat even na op de verpakking.

Gekoelde producten kopen - Hou alle gekoelde spullen samen in één kar. Ook die producten horen samen in koelzakken of –bakken. Door ze samen te houden vermijd je puzzelwerk aan de auto. Schat bovendien goed in of je wel plaats genoeg hebt in de koelkast van de kampplaats. Yoghurt, chocopudding,... in een ongekoelde voorraadruimte komt dat niet goed. Hou in de supermarkt ook de houdbaarheidsdatum in het oog. Koop je vooraf gekoelde producten en rij je met een gevulde koelkast naar het kamp? Zorg dan voor enkele bijkomende koelelementen want de isolatie van een koelkast is niet super. Hou er ook rekening mee dat je een koelkast goed 12u moet laten staan voor de stekker weer in het stopcontact mag.

Groenten en fruit kopen - Kijk en voel goed. Als je een peer voor wil schotelen is ze best rijp. Harde exemplaren verdwijnen onvermijdelijk bij het afval. Voel aan tomaten, koop geen bananen om 5 dagen later te consumeren,...

In het warenhuis - In bepaalde warenhuizen kan je bestellen en zetten ze alles klaar. Anderen leveren zelfs op de kampplaats! Vraag dat even na.

Controleer de levering meteen, er kan altijd wat fout gelopen zijn. Vraag uitdrukkelijk om de gekoelde spullen samen te houden. Neem lege bananendozen mee. Zo kan je alles makkelijk stapelen in de wagen. Werk met een duidelijke aankooplijst en duid aan wat je al in de kar liggen hebt.

Aan het fornuis

Het had wat voeten in de aarde, maar na wat papier- en aankoopwerk zijn we klaar om de keuken binnen te stappen. Maar ook daar: een voorbereid kok is er duizend waard! Het juiste materiaal, orde en hygiëne maken echt het verschil. En dat geldt zowel voor wie aan de slag gaat op een heemkamp als wie het moet doen met een tent op de kampweide. Toch nog even dit: hou je keuken proper en spring omzichtig om met voedingsproducten! Er gaat helaas geen zomer voorbij zonder voedselvergiftiging…

Koken in een heem

De ene kampkeuken is een pak beter uitgerust dan de andere. Goed zicht op wat aanwezig is in de keuken zal je vervelende 'dat we daar nu niet aan hebben gedacht'-momenten uitsparen. Bezoek dus even de website van het kampheem en ga gericht op zoek naar informatie over de keuken (een omschrijving, foto's, …). Soms staan de indeling van de keuken en de aanwezigheid van grote toestellen vermeld.

Al te vaak mist een doorsnee kamphuis enkele essentiële spullen zoals bestek, opdienschalen, potten en pannen, klein keukenmateriaal,... Krijg je daar geen goed zicht op? Stel een lijstje op (of gebruik dat hieronder) en bel even naar de uitbater. Bekijk ook even het menu. Wil je frietjes, toast of een croque monsieur, dan heb je daar ook het juiste toestel voor nodig. En denk ook aan je eigen gemak: zorg voor genoeg goeie snijmessen groot en klein maar denk ook aan een mixer voor de soep, vaatdoeken en voldoende handdoeken…

Handig om weten in een heem is of je buiten kan. Vaak is er wel een plaatsje dat je kunt afbakenen en waar geen

spelende kinderen passeren. Zorg voor een partytent en maak er het snijden van de groenten gezellig. Zorg dat er voldoende ruimte is om aardappelen te jassen. Een bijkeuken is soms ook handig wanneer de leden de keukenafwas moeten doen. Spreek af wie deze ruimte poetst. Dat geldt ook voor de refter.

Wie is verantwoordelijk voor het afval? Een goede regel: poets je keuken dagelijks (of meer) zelf met de keukenploeg. Zo ben je zeker dat dit werkje grondig is gebeurd. Als keukenploeg ben je immers zelf verantwoordelijk voor de omstandigheden waarin je eten klaarmaakt. Eis ook voldoende aandacht voor propere eettafels en een grondige afwas met zeepsop en handdoeken die die naam nog waardig zijn…

Op tentenkamp

Het tentenkamp is heel anders om in te koken dan in een heem. Het is meer 'uw plan trekken' en 'één zijn met de natuur'. De keuken vraagt toch een bijzondere aanpak en vooral wat praktisch inzicht. We helpen je daar graag mee verder.

DE KOKSTENT

Wil je in ideale omstandigheden koken, dan heb je toch twee seniortenten (hoge en ruime tenten) nodig. Met één tent kan je vast en zeker ook aan de slag maar zorg dan wel voor een bijkomende plaats om wat voorraad in onder te brengen.

Zorg ervoor dat de kokstent op een vlakke ondergrond en overheersend in de schaduw staat. Installeer je tent bovendien liefst in het begin van de weide zodat je niet overal door moet met de wagen. Het is ook handig als je dicht bij de wasplaats of waterbevoorrading staat. Helt de weide? Kies dan zeker een hoog punt. Bij regen blijf je zo uit de modderpoel.
Een grondzeil is aangewezen waar de voorraad staat, ook de potten staan best niet op het gras. In de werkruimte hoort geen grondzeil te liggen. Alle schragen, werktafels, kookblokken zet je vast met piketten in de grond. Zo vermijd je onstabiele situaties met mogelijk ongelukjes als gevolg. Hou het ongedierte (zo ver als mogelijk) weg. Mors niet met vettig en gesuikerd voedsel, laat resten niet in de kokstent achter. Hierdoor lok je muizen en ander ongedierte. Het is om diezelfde reden belangrijk om na elke maaltijd de grond en tafels te reinigen en alle ingrediënten afgesloten op hun plaats te zetten.

Spreek af met de leiding waar je kunt staan met de tent(en). Denk ook na of je de leidingstent dicht bij de kokstent wil of net niet. Het kan soms handig zijn om snel de 5de maaltijden door te geven, of misschien hou je van wat rust? Hou er rekening mee dat de perfecte plaats wellicht niet zal bestaan. Er moeten dus keuzes gemaakt worden. Een doordachte keuze is (meestal) een goede keuze!

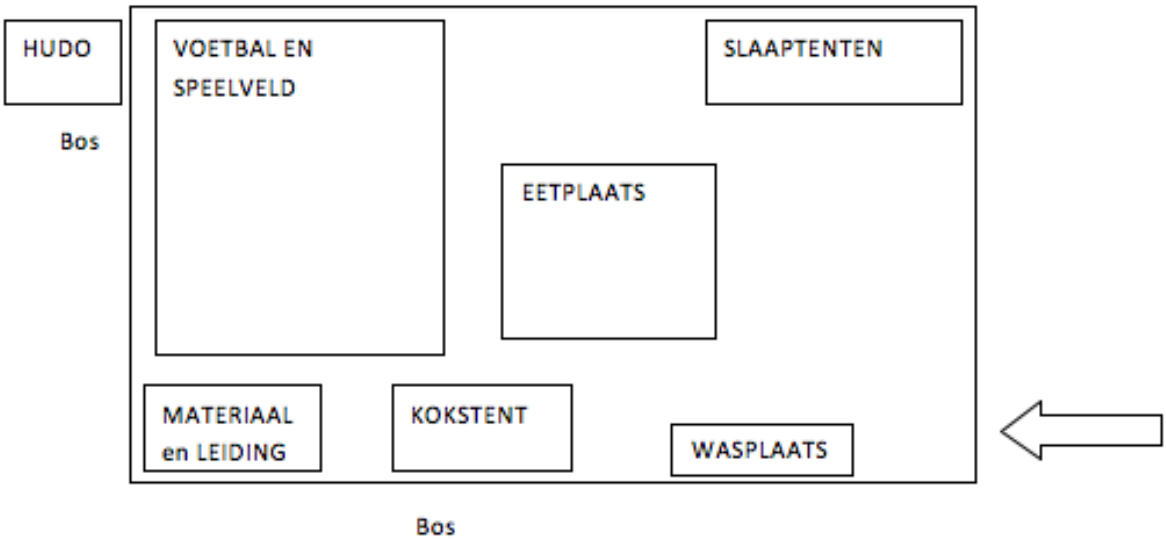
BEREIKBAAR MET DE WAGEN

Het is belangrijk om te weten op welke ondergrond de koksauto moet rijden. Is het weggetje naar de weide in zeer slechte staat? Is er een steile helling? Kan je op de weide als het geregend heeft?

Verder is het belangrijk om te weten wat je last zal zijn. Moet je een aanhangwagen trekken om waterbidons naar de weide te halen? Doen jullie de grote aankopen nog op kamp of moet je enkel om de verse ingrediënten?

Ook hier: de afspraken die je maakt met de leiding zijn belangrijk. Wordt de wagen ook door hen gebruikt om materiaal te vervoeren? Denk er aan om alle kampauto's bijkomend te verzekeren.

Hieronder een schema van een ideale plaatsing:



FOERAGE

Als je het geluk hebt dat je verse producten in een koelkast bij de boer kunt plaatsen kan je een kleine tent voorzien waar je droge voeding en dranken kan bewaren. Is die koelkast niet mogelijk dan koop je dagelijks de verse producten in. Omdat ratten en muizen een probleem kunnen vormen is het aan te raden om alle voeding in gesloten bakken te stoppen. Het kan handig zijn om ook in de kokstent een afgesloten kast (of bak) te hebben om producten weg te stoppen die je regelmatig nodig hebt.

WATERPUNT

Water op de weide is heel belangrijk. De leden moeten zich immers kunnen wassen. Maar vooral de keuken gebruikt veel water omdat er nu eenmaal gekookt moet worden. Weet dat het water voor de keuken drinkbaar moet zijn en dus in propere bidons moet zitten.

Spreek vooraf af met de boer. Is er een waterslang voorradig? Kan je makkelijk oprijden? Heeft de boer een watertank staan waar hij drinkbaar water kan indoen en leveren? Zorg er alvast voor dat het water op de weide in de schaduw staat en dicht bij de kokstent. Je kan op een hellende weide ook een waterslang tot in de keuken monteren. De helling zorgt dan voor stromend water. Laat wel even weglopen, het water in de slang lag immers een hele tijd in de zon.

EETPLAATS, AFWASPLAATS EN PUTTEN

Zorg ervoor dat de eetplaats centraal staat en een goede aansluiting heeft met de kokstent. Zo kan je het eten vlot bedienen. Ook de afwasplaats staat best vlak aan de kokstent. Die maak je best niet te hoog zodat grote potten makkelijk afgewassen kunnen worden. Afwassen in de kokstent is geen goede optie omdat het (voor de orde en hygiëne) beter is dat leden de tent niet betreden. Zorg dat de afwasplaats steeds proper achterblijft!

De waterput is een ondiepe put waar je kookwater (zoals van de aardappelen) of vuil afwaswater kan afgieten. Zorg dat de put dicht bij de kokstent te vinden is. De afvalput is er dan weer voor voedselresten (geen vlees!) en mag een kleine meter diep zijn indien mogelijk. Deze put ligt verder van de tenten en eetplaats omwille van geur en ongedierte. Als de put te veel stinkt schep je er best wat aarde over.

AFVAL

Op tentenkamp is het zeer belangrijk om het afval goed te sorteren en het regelmatig te verwijderen. Vraag een heel aantal zakken van de plaatselijke intercommunale. Vaak kan je daarvoor terecht bij de eigenaar of de gemeente.
Zij zullen je ook meer vertellen over de manier van sorteren waar het hele kamp rekening mee zal moeten houden. Vermijd de zwarte goedkope zakken. Die zorgen voor een hoop problemen op het eind van het kamp. Je raakt ze simpelweg niet kwijt en aan sluikstorten doen we al helemaal niet. Let erop dat zakken niet té vol zitten want als ze scheuren op de weide is dat geen pretje om op te kuisen. Het kan handig zijn een afvalhoekje te maken.

Bokalen waar gesuikerde spullen in zaten trekken wespen aan. Laat ze dus niet rondslingeren rond de tent! Even uitspoelen en regelmatig naar de glasbol…

Wie helpt er een handje ?

Om en rond de keuken of de eettafel zijn nog heel wat bijkomende activiteiten te vinden. Wie dekt de tafels? Hoe komt het eten op tafel en in de borden? Ook de afwas en de patattenjas komen om het hoekje kijken. Niemand is fan, maar toch hoort het er bij.
Spreek simpelweg goed af.

AFWAS

Zorg dat alles klaar staat om makkelijk van start te gaan. Voldoende en proper water in de wasbakken (zeepsop en spoelwater), voldoende sponsjes, een plaats waar afgedroogde spullen kunnen staan,... Werken met een vaste 'karweimeester' (eventueel per dag) is makkelijk. Dan heb je een aanspreekpunt als er iets niet in orde is.

Spreek af hoeveel leden je nodig hebt voor de afwas in de keuken. Zorg dat het een haalbare afwas is. Zwaar aangebrande potten aan een pagadder geven is bijvoorbeeld geen goed idee. Help bij voorkeur een handje om dingen weg te dragen en wat bij te sturen.

Hou de sfeer erin. Leg ambiancemuziek op, speel ondertussen een quiz of spelletje met de leden, laat 2 vendels een 'battle' doen (bijvoorbeeld: 1 vendel ledenafwas, 1 vendel keuken, vuile plekken zijn strafpunten). Doe zot! Als je leden leert dat afwassen leuk kan zijn zullen ze gemotiveerder terug komen.

PATATTENJAS

In heel wat groepen is het zo dat enkel de leden ouder dan twaalf jaar aardappelen schillen. De reden hoef je niet ver te zoeken: kleinere kinderen zijn nog niet handig genoeg met schillers en messen. Zorg ervoor dat je goed voorbereid bent. Zet een grote pot water in het midden en stoelen er rond. Verdeel de aardappelen zodat iedereen er bij kan.

Voorzie voldoende schillers, de meesten kunnen niet

werken met een mes! Zorg zeker voor één kok die een oogje in het zeil kan houden en voor wat sfeer zorgt. Controleer of de aardappelen proper genoeg geschild zijn. Beslis vooraf of de aardappelen al gesneden moeten zijn. Als je niet zeker bent van propere patatten doe je dat best zelf terwijl je ze nog eens wast en controleert.

Materiaallijst

Niets is lastiger dan op kamp merken dat je enkele spullen vergeten bent. Maak het je dus gemakkelijk en stel een lijst op met wat je allemaal nodig hebt. Ga vroeg genoeg een kijkje nemen in het KSA-lokaal om te zien wat er voorhanden is en bespreek wat er eventueel moet aangekocht worden of meegenomen van thuis.

Op de volgende pagina vind je een lijst voor een heem- en tentenkamp. Voor heel wat spullen is die lijst gelijk, voor een tentenkamp heb je toch nog wat extra nodig. Deze lijst is voor een kamp van 20 tot 50 leden.

Wat?

4 gasvuren (waarvan 2 ook op klein vuur kunnen branden)		•
6 gaspullen (butaan of propaan, nakijken bij de gasvuren)		•
6 kookpotten waarvan 3 hele grote + deksels	•	•
2 braadpannen of braadslede	•	•
5 kleine potjes en pannetjes (5de maaltijd en vegetariërs)	•	•
werktafel (eventueel schragen en planken)		•
2 pollepels	•	•
2 schuimspanen (groot en klein)	•	•
2 kloppers (groot en klein)	•	•
3 aardappelmesjes (ook op 'mee te nemen' voor leden +12)	•	•
2 dunschillers (ook op 'mee te nemen' voor leden +12)	•	•
3 snijplanken (liefst in dik plastic)	•	•
2 vergieten (groot en klein)	•	•
1 pottenlikker	•	•
1 broodmes	•	•
1 grote pureestamper	•	•
3 plastic bekkentjes (meer als leden zelf de afwas doen op tentenkamp)	•	•
1 rasp	•	•
2 scharen	•	•
1 kurkentrekker	•	•
1 maatbeker	•	•
6 opscheplepels	•	•
2 keukenschorten	•	•
4 pannenlappen	•	•
1 thermos	•	•
1 koffiefilter of koffiedouche	•	•
1 weegschaal	•	•
1 kookboek (bv. dit kookboek!)	•	•
1 rekenmachine	•	•
6 serveerkommen (meer als er niet uit de potten geschept word)	•	•
bestek (nagaan of er bestek aanwezig is of leden er zelf meebrengen)	•	•
borden voor de keuken	•	•
glazen	•	•
plastic bekers voor 4-uurtjes ed (liefst 2x zo veel als er leden zijn)	•	•
10 bekkentjes (afwas, algemeen gebruik in de keuken)	•	•
lucifers of lange aansteker voor gasvuren	•	•
afwasmiddel	•	•
schuurmiddel	•	•
schuursponsjes	•	•
aluminiumpapier (voor voeding maar ook voor gasvuur proper te houden)	•	•
wasknijpers	•	•
40 handdoeken	•	•
2 koelboxen of isoleertassen (voor vervoer voeding en koel houden op tentenkamp)	•	•
10 koelelementen	•	•
Indien er elektriciteit is (of bij de boer)		
diepvries		•
frietpot		•
koelkast		•
verlengsnoer en kattenkoppen		•
mixer	•	•

Veiligheid en hygiëne

Veiligheid is een ruim begrip. En jawel, als kok kom je met ruim wat van die risico's in aanraking. Een EHBO-koffer en wat zalf tegen brandwonden in de buurt is dus geen overbodige luxe. Een ongelukje is snel gebeurd. Meer nog, vaak zijn het de koks die voor iedereen op een kamp voor de pleister en het drogen van de traantjes zorgen.

Voor wat basis EHBO kan je niet in deze publicatie terecht. We hebben het wel over basis veiligheid en vooral 'hygiëne' in de keuken. Het spreekt voor zich dat je voorzichtig omspringt met de keukenmessen, elektriciteit en water, de gasvuren,... Hygiëne vraagt toch wat extra aandacht. Het gaat om slim aankopen en bovenal weldoordacht omspringen met voedsel.

Voedselvergiftiging is geen 'ver-van-mijn-bed show' die jou nooit kan overkomen. We geven hier alvast enkele basisprincipes mee om jouw kamp van dit onheil te vrijwaren…

PRIORITEITEN

Kort samengevat:

Bewaar vlees of vis in de koelkast. Zorg ervoor dat vlees – en zeker kip en gehakt – goed doorbakken is.

Levensmiddelen verhit je tot in de kern, tot 70 °C

Gebruik propere snijplanken. Kuis even af wanneer je andere ingrediënten moet versnijden. Leg geen bereid vlees op een plank waar rauw vlees op lag.

Kijk steeds de vervaldatum na van producten die je meeneemt vanuit je lokaal (kruiden, bloem,...) en controleer of producten niet wak zijn.

afdekken!

Belangrijk om te weten: alle temperaturen tussen 7°C en 65°C laten bacteriën lekker vermenigvuldigen.

PERSOONLIJKE HYGIËNE

Een goede kok is een propere kok! Was dus regelmatig je handen, voor het koken, even tussentijds en al zeker na toiletbezoek. Kook niet in smerige kleren en lange haren kunnen misschien toch een elastiekje verdragen. Leg je ringen misschien even aan de kant en bedek wondjes met een pleister. Voor een zieke kok is het simpel: gedaan met koken.

Vervang ook regelmatig de keukenhanddoeken, vaatdoeken of sponsjes. Ze zijn vaak een echte haard van bacteriën. Neem dus een hele voorraad mee en speel op zeker. Denk ook aan de handdoeken van de afwassers. Die werd vaak van thuis meegebracht. Eén exemplaar voor een heel kamp is echt onvoldoende. De kleintjes houden dat niet zelf in de gaten…

Een tip: breng als keukenploeg een tiental handdoeken per dag mee. 's Morgens neem je gewoon een nieuw pakje, de anderen gaan bij de vuile was. Smerige handdoeken opkoken is geen goede oplossing. Op het einde van een kamp blijven vaak handdoeken achter. Verzamel die, was ze en spaar ze voor het komende jaar. Op die manier groeit de voorraad snel aan…

KOEL BEWAREN

We hadden het er al eerder over: koop niet te veel verse producten op voorhand als je ze niet fris kan bewaren (bijvoorbeeld op tentenkamp). Vervoer die verse producten ook uit de zon en samen zodat ze elkaar koel houden. Voor het vervoer van diepvriesproducten gebruik je het best een isoleertas of -box. Leg ook alle diepvriesmateriaal zo veel mogelijk bij elkaar.

Bewaar verse producten op de juiste plaats: koel, donker en droog. De voorkeur gaat daarbij naar de frigo. Alleen laten de kamphoeveelheden dat niet altijd toe. Wat diepgevroren is moet ook opnieuw in de diepvriezer. Een ontdooid product mag je immers niet opnieuw invriezen.

Voor de koelkast ligt het wat moeilijker. Niet elke keuken beschikt over voldoende koelruimte om alle verse producten weg te krijgen. Geef daarbij allereerste prioriteit aan vlees en vis of verse zuivel (eitjes, yoghurt, pudding, …) Een koele ruimte, zoals een kelder of een koelkoffer kunnen fruit, heel wat groenten en zelfs gesloten dozen melk mooi vers houden. Geen koelkast op tentenkamp? Een metalen vendelkoffer geïsoleerd langs alle wanden met isomo van 5cm dik en af en toe een diepgevroren fles water erin, kan voor een beperkte duur goed dienst doen.

Zorg ervoor dat de temperatuur in de koelkast niet boven de 7 °C stijgt (voor kip, gehakt of vis is dat zelfs 4 °C). De diepvries mag in principe niet warmer zijn dan -18 °C. Het is helemaal geen slecht idee om die temperatuur af en toe even te controleren met een thermometer.

Gekookt, maar nog wat te vroeg? Koude bereide maaltijden bewaar je ook niet boven de 7 °C… en dus in de frigo (pas erg op met pastasalades of toespijs). Gekookt en een overschot? Houd verschillende voedingswaren zoveel mogelijk gescheiden. Plaats warme producten niet te snel in de frigo. Wacht ook niet te lang… Zorg ervoor dat bederfbare voedingswaren niet langer dan twee uur in de "gevaarlijke" temperatuurzone (tussen 7 en 65 °C) blijven en stop ze als ze wat zijn afgekoeld dus toch zo snel als mogelijk in de koelkast. Wat je niet opeet

binnen de twee dagen vries je beter meteen in. Bedek ook alle resten die de frigo in gaan met een plastiek- of aluminiumfolie.

ONTDOOIEN

Denk er tijdig aan dat grote stukken of pakken vlees een lange ontdooiperiode vragen. Ontdooien moet in de koelkast gebeuren en dat kan gerust 12 tot 24 uur duren... Help de tijd wat door stukken vlees (bv. braadworst) af en toe te scheiden. Je kan ook een microgolfoven gebruiken als het snel moet gaan. Het dooiwater giet je best zo snel mogelijk weg. Vries een ontdooid product nooit opnieuw in.

VOLDOENDE HEET BAKKEN

Zeker bij het klaarmaken van vlees of vis is het belangrijk om voldoende te verhitten. Vooral gevogelte en gehakt moet je goed doorbakken en dat wil zeggen dat zo'n stuk tot in de kern tot 70°C heet moet worden. Daarvoor bestaan speciale thermometers, maar ook het oog zegt voldoende. Neem een stuk vlees en snij het even doormidden. Helemaal doorbakken? Dan pas serveren…

GESCHEIDEN SNIJDEN

Ook rauwe groenten kunnen besmet zijn. Zorg voor een propere snijplank en spoel die tussendoor even af. Snij geen groenten (of fruit) en vlees op een zelfde plank. Ook hier: regelmatig tussendoor even goed afwassen! Hetzelfde verhaal geldt voor alle keukenmateriaal! Met eieren gewerkt? Gooi de schalen meteen weg en was alles goed af.

WATER

Flessenwater is niet beter dan kraantjeswater. Voorwaarde is natuurlijk dat je er zeker van bent dat het kraantjeswater gewoon drinkbaar leidingwater is (je kunt de eigenaar zelfs vragen om een recent attest met goedkeuring van het water voor te leggen). Als dat zo is hoef je dus niet bang te zijn om de dorst met kannen kraantjeswater te bestrijden. Waarom zou je veel meer betalen voor water in flessen?
Op tentenkamp ligt de situatie soms anders. Informeer bij de boer of het water drinkbaar is en, indien mogelijk, informeer je bij groepen die eerder op de weide zitten (bv. tijdens kampverkenning).

Neem geen risico, investeer bij twijfel in flessenwater. Soms wordt zuiver water geleverd in een 'cube' of watertank. Dit kan een risico opleveren. Gebruik bidons die (ook vroeger) enkel voor water hebben gediend en spoel ze telkens goed uit. Gebruik deze niet voor andere activiteiten zoals spelletjes. Stilstaand water kan je gebruiken om jezelf te wassen (niet om tanden te poetsen). Drinken, koken en groenten kuisen is met dat zelfde water niet aan te raden. Laat water in elk geval nooit langer dan 24u stilstaan. Op tentenkamp kan ook de waterslang soms klaar liggen. Vraag zeker na waarvoor die slang al eerder gebruikt werd (laat ons hopen dat het niet om de zelfde slang gaat waarmee de boer zijn sproeistoffen vult). Vermijd ook het water uit een slang die de hele dag in de zon ligt. Bacteriën in water beginnen zich te ontwikkelen tussen 20°C en 55° C.

NAAR DE DOKTER

Plots opvallend veel zieken? Waarschuw meteen de dokter. In geval van voedselvergiftiging kan het nuttig zijn dat je de geneesheer een lijst kan bezorgen met de gebruikte ingrediënten of dat je hem de verpakkingen van de voedingsmiddelen toont. Meer tips zijn te vinden op: www.favv.be.

Timing

Een juiste timing verraadt de ervaren kok. Het is dan ook bijna niet te vermijden om daar in het begin af en toe tegen te zondigen. Informeer dan tijdig de leiding zodat zij hier op kunnen anticiperen. De grote basisregel is echter: bezint eer ge begint. Denk 's avonds na de drukke dagtaak ook even aan de dag die komen moet en spreek ook duidelijk over de timing. Een goede voorbereiding maakt vaak al een goede start. In de keuken spreekt men van de 'mise en place'. Snijd de groenten al, leg de ingrediënten klaar, maak afspraken wie wat doet en zorg al voor kokend water als dat even later nodig zal zijn.

Potten

Meer en meer groepen vervangen hun oude aluminium potten door inox potten. Dit omdat laatstgenoemde een stuk duurzamer is. We zetten hier even de voor- en nadelen van beide op een rijtje.

INOX

Voordelen - Roest niet, makkelijk te onderhouden, geen nadelige invloed op smaak van eten.

Nadeel - Duurder in aankoop dan aluminium.

Reinigen - Niet met een schuurspons kuisen, synthetische sponsen kunnen wel. Laat uitkoken met een sop van sodakristallen en water. Kuis nadien de pot met afvalproduct.

ALUMINIUM

Voordelen - Goedkoop, geleid zeer goed de warmte, licht.

Nadelen - Na verloop van tijd komen er deuken in de pot, niet bestand tegen zuren, er kunnen metalen deeltjes in het voedsel terecht komen, minder slijtvast.

Reinigen - Nooit met een schuurspons kuisen, er kunnen metalen deeltjes vrijkomen. Mag zeker niet in de afwasmachine.

TIP

Duid potten en deksels aan met nagellak. Zo weet je wat bij wat hoort.

Aangepaste voeding

Vegetariër, voedselallergie,... We komen het vaak tegen op kamp. De kok moet dan meestal improviseren omdat dit niet (tijdig) werd doorgegeven. Deze dingen staan best op een medische fiche. Vraag aan de leiding of ze dit willen opvolgen. Afwijkingen dienen vroegtijdig doorgegeven te worden aan de koksploeg. Als je bepaalde dingen op zo'n fiche niet begrijpt bel je best even de ouders op. Zij zijn de ervaringsdeskundigen...

allergie en voedselintolerantie

Een aantal mensen mogen bepaalde stoffen niet eten omdat ze daar een reactie op krijgen (hoesten, niezen, jeuk, ...). Dat is een allergie. Bij voedselintolerantie heb je verschillende groepen.

GLUTEN

De verboden granen zijn meestal tarwe, gerst, rogge en haver. Maïs en rijst worden wel goed verteerd.

LACTOSE

Wie intolerant is aan lactose kan (koe)melk niet verdragen. De meeste mensen kunnen dan ook geen zuivelproducten of veel andere voedingsmiddelen nemen omdat daar veelal melk in verwerkt is. Vraag wat ze wel mogen eten. Lactoseproducten zijn bijvoorbeeld: brood, ontbijtgranen, soepen, aardappelvlokken, margarine, vleeswaren, salade dressings, snoep en snacks, poedervormige maaltijden, ...

ADDITIEVEN

Additieven zijn kleurmiddelen en sulfiet (E220 tot E228) en komen vrij vaak voor. Deze stoffen zal je meestal vinden in conserveermiddelen of als smaakversterkers. Goed de verpakkingen bekijken is hier de boodschap.

DIABETES

Dit is een suikerziekte. Diabetici volgen een strikt schema en moeten soms extra suiker tot zich nemen als de suikerspiegel te laag is. In zo'n noodsituatie kan honing, chocolade, cola, ... helpen. Als de suikerspiegel te hoog is moet insuline ingenomen worden (spuiten of tabletten). Raadpleeg ALTIJD de ouders om te zien welk schema het best gebruikt wordt. Op kamp volg je dit zeer goed op. Een uurtje later of vroeger aan tafel gaan is dan ook geen optie.

Vegetarisme en veganisme

Een vegetariër ~~wil geen vlees eten. Vraag of ze bv. vis eten~~. Spreek respectvol af hoe ver je hier in moet gaan. Soms wil een vegetariër niet dat er vleesbouillon in de saus gebruikt wordt. Geef elke vegetariër de kans om lekker te eten en varieer ook voor hen (niet telkens dezelfde groenteburger). Als er een vegetariër is die wel graag een frikadel eet of spaghetti met gehakt spreek je deze persoon best aan want dan heb je te maken met iemand die de rest minder lust...

Een veganist eet geen producten die van dieren afkomstig zijn. Dat zijn eieren, kaas, melk, ... Dit gaat zeer ver. Het best maak je samen met hen een alternatief menu op.

Religie

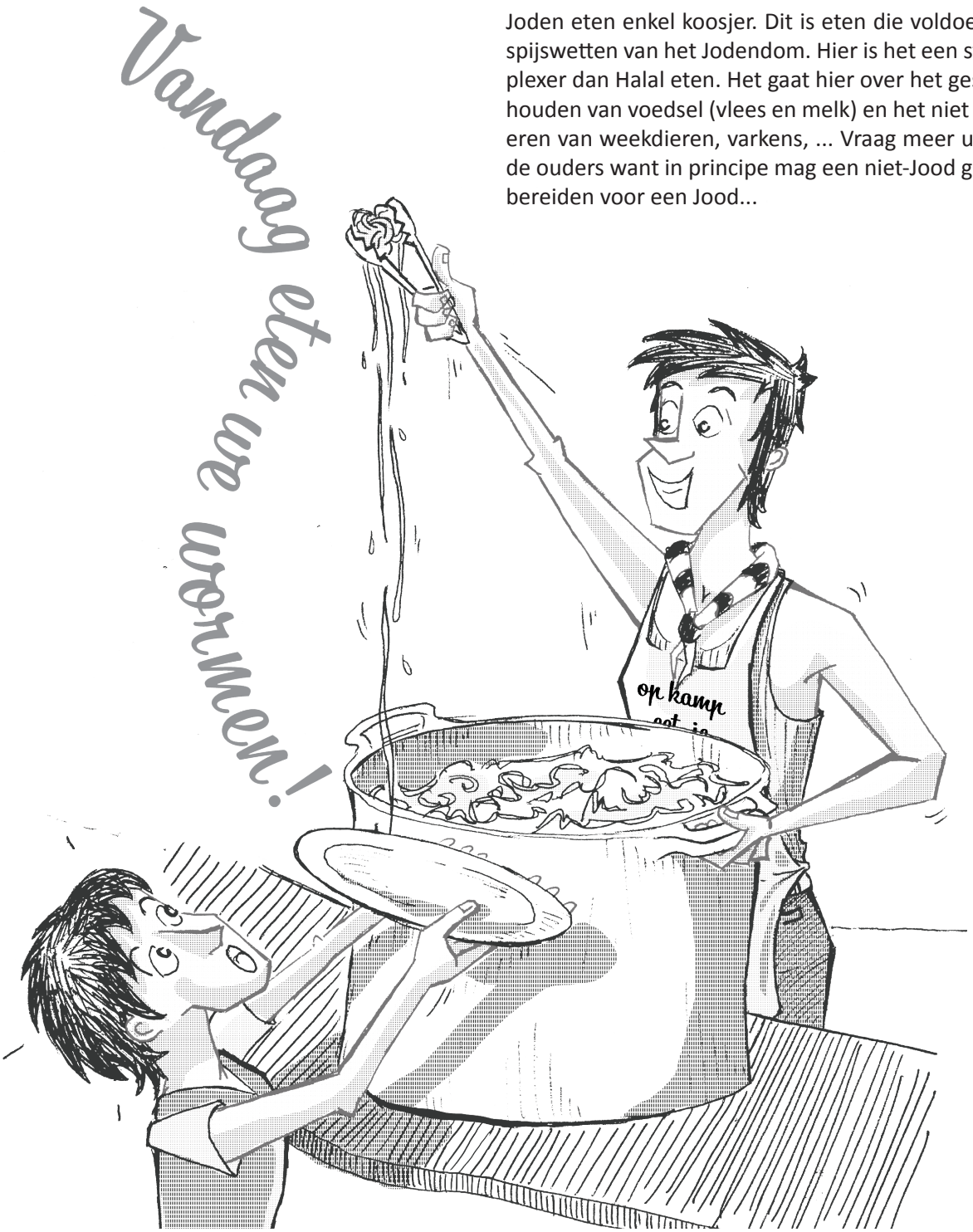
HALAL

Heb je een lid mee dat moslim is, dan is de kans zeer groot dat hij halal zal eten. Dit is een voedselrichtlijn afkomstig uit de Koran. Heb hier respect voor tijdens het koken en wees altijd eerlijk met jezelf en het lid over wat je serveert. Wat mag er niet geserveerd worden?

Varkensvlees > vervang dit door rundsvlees.
Alcohol > maak een apart potje stoofvlees. Doe geen scheut wijn in de saus.

KOOSJER

Joden eten enkel koosjer. Dit is eten die voldoet aan de spijswetten van het Jodendom. Hier is het een stuk complexer dan Halal eten. Het gaat hier over het gescheiden houden van voedsel (vlees en melk) en het niet consumeren van weekdieren, varkens, ... Vraag meer uitleg aan de ouders want in principe mag een niet-Jood geen eten bereiden voor een Jood...



Deel 2
Aan de slag!

Onleiding

In deze bundel zal je een hele reeks gerechten vinden waarmee koks aan de slag kunnen tijdens het kamp of weekend. Naast de traditionele gerechten zal je ook enkele andere gerechtjes aantreffen. Alles werd reeds klaargemaakt voor grote groepen.

Zowat alle hoeveelheden in dit boek zijn voorzien voor 20 personen tenzij anders vermeld. Ondanks het vele testen op kampen, initiatieven met KSA Noordzeegouw, weekends,... hebben de auteurs de waarheid niet in pacht als het op hoeveelheden aankomt. Je kan een groep hebben met grote eters, op tentenkamp reken je best ook iets meer dan op een heemkamp, de eetlust hangt ook af van het weer, de soort activiteiten,...

Alle hoeveelheden werden beschreven voor tieners op de leeftijd van 15 jaar. Kook je voor jongere kinderen, reken iets minder, voor ouderen iets meer.

Vooral knapen hebben een grote eetlust omdat ze in hun groei zitten. Als je meer moet rekenen, doe dit dan vooral met de bijgerechten zoals aardappelen, saus en groenten. Op kamp merk je na de eerste 2-3 maaltijden al hoe goed je hoeveelheden zitten. Je kan dan een aanpassing doen volgens de eetlust van je groep.

De sterretjes naast de gerechten geven de moeilijkheidsgraad aan!

Basistechnieken

Dit hoofdstuk heeft allerminst de pretentie een volledig overzicht te geven van alle kooktechnieken. Dit is een hulpmiddel voor de kampkok die van zijn kookprestatie toch een erezaak wil maken. Het moet lekker zijn, zo simpel is het. We kunnen enkele technieken echter niet zomaar negeren. Ervaring leert dat zij de basis zijn van een goede kampkeuken. We verwijzen verder ook soms naar deze technieken zonder ze telkens weer uit de doeken te doen. Even terugbladeren naar deze pagina's is dan de boodschap… En eerlijk, moeilijk is het niet!

SNIJTECHNIEKEN

Brunoise – Haal je scherpste mes maar boven. De term 'brunoise' verwijst immers naar de snijtechniek om groenten in blokjes van (ongeveer) 2 mm op 2 mm te snijden. Dat is héél fijn… Afhankelijk van je snijkunsten kun je naar eigen talenten wel wat variëren in die grootte. Hou het wel bij blokjes. Brunoise zorgt voor knapperige groentjes en worden meestal gewoon rauw geserveerd of kort even gekookt.

Julienne – Met deze techniek snij je de groenten in fijne repen of slierten. (een chef spreekt dan over 1 mm op 4 à 5 cm) Op die manier willen we na het koken mooi zachte groentjes bekomen.

KOOKTECHNIEKEN

Koken – Zet een ruime pot water op het vuur. Voeg wat zout toe. Laat koken en voeg dan je groenten toe. Af en toe roeren (zeker een must bij grote kampporties) en controleer regelmatig een groter stuk of die gaar is.

Zet je water tijdig (TIJDIG!) op. Een grote pot water tot koken brengen vraagt heel wat tijd en dat kan je timing helemaal in de war sturen. **Reken voor een pot van 50 liter 45 minuten**, afhankelijk van je vuur. Gebruik een deksel.

Beter twee kleinere potten gebruiken om te koken dan één reuzepot. Op die manier krijg je je water sneller aan de kook en kan je de gaartijd van je groenten beter controleren.

Bakken – laat vetstof, boter en/of olijfolie (boter zorgt voor het bruinen van je vlees, olie zorgt voor het krokante. Een combinatie van olie en boter spat minder), op een vrij hoog vuur heet worden in een pan. Schroei het vlees aan alle kanten dicht (mooi bruin laten worden aan elke kant). Zet het vuur nu lager en laat het vlees rustig verder garen. Kruiden doe je als het vlees bijna klaar is. Anders verbranden de kruiden terwijl je vlees nog aan het bakken is.

Blijf bij je pan, bakken wordt al snel aanbakken… Te lang bakken zorgt er al snel voor dat het vlees helemaal uitdroogt. Controleer dus tijdig door even in één van de dikste stukken te snijden. **Is het vlees klaar, dan laat je het best nog even rusten (5min).** Doe dat door het met een zilverpapiertje te bedekken en je pan van het vuur te plaatsen. Dat zorgt er voor dat de sappen die naar het midden van het vlees zijn gekomen zich opnieuw verspreiden en het vlees zo sappiger maken.

Braden – Dit is de beste bereidingswijze voor dikke stukken vlees of vis. Kruid je stukken goed voor ze de pan in gaan. Het stuk wordt eerst op een hoog vuur in olie en/of boter rondom mooi bruin dichtgeschroeid. Daarna gaat het in de zelfde pan of een ovenschotel de oven in. Daar laat je het gelijkmatig verder garen. Hier kan je uitdrogen vermijden door de vis of het vlees af en toe te overgieten met de vetstof. De temperatuur en de duur van het braden hangt af van het ingrediënt.

Grillen – Vis, vlees of zelfs groenten kan je grillen op een barbecue of in een grillpan (of tussen een elektrische grill). De gloeiwarmte zorgt voor een krokante korst. Strijk je ingrediënten vooraf in met olie. Kruiden doe je best nadien omdat die anders verbranden.

Stoven – Stoven doe je op een vrij lage temperatuur in een afgedekte pan. Je legt de ingrediënten in voldoende vetstof (eventueel wat water aan toevoegen). Door het deksel kan het vocht niet weg en droogt de bereiding niet uit. Stoven vraagt wel wat geduld. Je ingrediënten moeten immers mooi (maar niet té) zacht zijn.

Au bain-marie – Sommige ingrediënten hebben het erg moeilijk met direct contact met een warmtebron en verbranden te snel. Andere wil je wel warm maken maar niet laten koken. Met twee in elkaar passende potten los je dat probleem op. Doe wat water in de grootste pot. Zet de kleinste daarin (zorg dat die pot mooi omringd is met water). Zet op het vuur en laat het water zacht pruttelen. Regelmatig roeren is de boodschap! Eventueel nu en dan wat water bijvullen… Wil je chocolade smelten? Dan is dit een zeer verstandige manier om dit te doen.

Basissauzen

MAYONAISE

Eerlijk? Aankopen die handel! De grote hoeveelheden laten geen keus. Maak nog één keuze: met eieren of met citroen…

COCKTAILSAUS

Voeg één deel tomatenketchup bij twee delen mayonaise (proeven en eventueel bijsturen naar eigen smaak!).

Op zoek naar wat verfijning? Voeg er een scheut zachte whisky aan toe of schud even voorzichtig (jawel, voorzichtig!) met de cayennepeper.

VINAIGRETTE

Voeg één deel azijn toe aan drie delen slaolie. Kruid bij met peper en zout.

Is met wat gesnipperde sjalotten (ui) erg lekker bij tomaten. Toch houden kinderen hier niet altijd van. Zorg dus ook voor wat tomaten zonder vinaigrette.

DRESSING

Op sla mag zeker een dressing. Maak een vinaigrette (zie hierboven). Voeg daar naar smaak wat mosterd en honing aan toe. (doe dat voorzichtig, eens de hoeveelheden te veel zijn kan je niet meer terug!) De gewone azijn kan je eventueel vervangen door balsamico-azijn.

BECHAMEL ***

200 g boter / 200 g bloem / reken op 2 liter kookvocht (volgens dikte saus) / nootmuskaat / peper / zout

Goed voor de armspieren!
Deze saus is een echte uitdaging… Ze verbrandt snel en eens dat gebeurt is de saus niet meer te redden. Herbeginnen is dan de boodschap.

Zet een grote pot op een laag vuur. Snij de boter in blokjes en laat smelten. Als de boter net gesmolten is haal je de pot van het vuur en voeg je de bloem in een paar keer toe. Roer met een klopper tot een mooie korrelige massa. Je 'roux' is goed als hij ruikt naar koekjes. Voor een eerder vloeibare saus mag het mengsel nog wat smeuïg zijn.

Voeg melk toe, roer blijvend met de klopper. Zorg absoluut dat alle bloemresten mooi opgelost worden in de melk en niet blijven hangen aan de bodem. Roer dus ook heel goed in de hoek van de pot! Als je de saus dik voelt worden zet je deze terug op het vuur en voeg je een goede geut melk toe.

Doe dat tot de saus het kookpunt bereikt en jouw gezochte dikte heeft. Kruid naar eigen smaak bij met zout, peper en nootmuskaat. Gelukt? Proficiat, het is niet iedereen gegeven…

Dit is de basis voor een goede kaassaus! Zorg er dan voor dat je basissaus niet te dik is! De kaas doet de saus immers nog dikken. Wil je een saus die je kan schenken? Gebruik 50 g minder boter en bloem.

CHAMPIGNONSAUS ***

1,5 kg champignons / 100 g boter / peper / zout / citroensap / 2 blokjes kippenbouillon / 200 g boter / 200 g bloem / 1 l water / 2 dl room

Snij de champignons in plakjes. Smelt ruim wat boter in een pot en stoof de champignons (kruid gerust al met wat peper en zout). Voeg eventueel wat citroensap aan toe dat houdt de champignons mooi van kleur.

Neem het water en smelt daar de kippenbouillon in. Neem een andere pot en smelt de boter. Voeg daar de bloem aan toe en roer tot een mooie smeuïge massa (bechamel).

Voeg de bouillon beetje per beetje toe en roer alles tot een mooie massa. Blijf roeren tot de saus begint te dikken. Doe dat tot je licht gedikte saus mooi begint te koken. Voeg de room toe en breng opnieuw aan de kook. Haal van het vuur. Voeg de champignons (met vocht) toe. Roer en kruid bij met peper en zout. (Ook hier kan een scheut whisky geen kwaad om wat bij te smaken)

TOMATENSAUS ***

3 grote uien / 1 liter tomatenblokjes (blik) / halve liter passata (brik) / 2 blikjes tomatenconcentraat / 1 blokje kippenbouillon / halve liter water / wat bloem / peper / zout / basilicum

Snij de uien fijn. Stoof die aan in een ruime pot tot ze glazig zien. Voeg de tomatenblokjes toe, doe daar de passata en twee potjes geconcentreerde tomatenpuree en een halve liter kippenbouillon bij. Laat alles goed doorkoken. Doe er tijdens het koken wat bloem (een lepel per keer) bij om licht te binden. Bijkruiden met peper, zout en wat basilicum.

TOMATENSAUS OP BASIS VAN BECHAMEL ***

200 g bloem / 200 g boter / 1,2 liter melk /2 liter water / 2 blokjes rundsbouillon / nootmuskaat / peper / zout / drie blikjes tomatenconcentraat / twee kleine blikken tomatenblokjes / 2 uien/ scheutje cognac

Bereidt de bechamel (zie recept hiervoor). Voeg het water en de bouillon erbij, laat even al roerend inkoken. Voeg het tomatenconcentraat toe. Snipper de uien en laat garen in een pan. Voeg er dan de tomatenblokjes aan toe en laat even meekoken. Meng nu alles met de bechamelsaus. Kruid en werk af met een scheutje cognac.

KERRIESAUS ****

2 appels / 2 grote uien / 100 g boter / 50 g curry / blokje kippebouillon / 2dl warm water / anderhalve liter melk /

wat bloem / peper en zout

Schil de appels en snij die in kleine blokjes. Snij de grote ajuinen fijn. Zet een ruime pot op en smelt wat boter. Stoof de ui en de appels. Voeg de curry toe en laat even meestoven. Los een blokje kippenbouillon op in 2 dl warm water. Voeg daar de melk aan toe. Giet dat al roerend met een houten lepel bij de ui en appeltjes. Laat een kwartiertje op een zacht vuurtje pruttelen. Doe er tijdens het koken wat bloem (een lepel per keer) bij om licht te binden. Bijkruiden met peper en zout.

KERRIESAUS OP BASIS VAN BECHAMEL ***

200 g bloem / 200 g boter / 2 liter melk / 2 appels / 2 grote uien / 50 g curry

Je kan ook na het stoven van de appels en de uien een bechamel maken en nadien de curry toevoegen. Dit is een meer eenvoudige en dus veilige manier.

DUIVELTJESSAUS *

2 uien / gele en rode parika / 2 teentjes look / 1 fles ketchup / 2 dl olie / citroen / peterselie / worcestersaus / tabasco / peper / zout

Pel de uien en snipper ze fijn. Was de gele, groene en rode paprika, verwijder de zaadjes en snij ze in kleine stukjes. Voeg de uisnippers bij de paprikastukjes en pers er de teentjes look over. Roer er wat peterselie, de fles ketchup, de olie, het sap van een citroen, 1 eetlepel worcestersaus en de 15 druppels tabasco door. Breng op smaak met peper en zout. Meng alles goed doorheen en laat de saus afgedekt ca. 1 uur trekken. Je kan de saus zowel warm als koud opdienen.

Zeer lekker bij vis, scampi's en kip en bij de BBQ.

VLEESJUS ***

Als het vlees klaar is haal het uit de pan en giet er een scheut water in terwijl de pan onder een hoog vuur staat. Maak de resten los met een houten lepel. Laat het water voor de helft verdampen op een middelmatig vuur. Voeg wat peper toe. Voeg eventueel bruine maïzena toe op het laatst mocht de saus nog te slap zijn.

Als de pan aangebakken is (wat veel voorkomt met grote hoeveelheden) valt het af te raden verder te gaan, de saus zal ook een aangebakken smaak hebben. Gebruik in plaats van water melk, room, bouillon, cognac of wijn voor meer smaak.

POEDERSAUS *

Sausen zijn voor de beginnende kok niet altijd eenvoudig. Zeker voor grote groepen is het geen evidentie om een vleesjus of goede bruine saus te maken. Poedersausen zijn daarom een goede oplossing. Hou wel steeds het aanbaksel van uw vlees om meer smaak te bekomen en lees de instructies van de verpakking. Let wel steeds goed op met zout. Meestal is zo'n saus al van zichzelf goed gezouten.

BRUINE SAUS MET SPEKBLOKJES *

150 g boter / 150 g bloem / 500 g gerookte spekblokjes / 2 liter water / 4 blokjes rundsbouillon / peper

Laat de boter smelten en bak hierin de spekblokjes enkele minuten. Schep de spekblokjes uit de pan en zet even opzij. Roer, van het vuur af, met een garde de bloem door het braadvocht. Zet terug op het vuur en laat het geheel bruinen (niet laten aanbranden !).

Verpulver de bouillonblokjes en meng met het water. Overgiet, onder voortdurend roeren, met 1/4 l bouillonoplossing , schraap de bodem goed los en laat de saus op een middelhoog vuur indikken. Kruid de bruine saus met peper, doe de spekblokjes bij de saus en laat nog even meewarmen.

Heel lekker bij bonen, erwten, spruitjes, ...

PROVENÇAALSE SAUS **

4 grote uien / 6 wortels / courgette / 10 tomaten of 3 blikken tomatenblokjes/ 6 rode paprika's / 4 teentjes knoflook / 2 blikjes geconcentreerde tomatenpuree / wat boter / laurier / tijm / peper en zout / 2 eetlepels maïszetmeel

Snij de ajuin en de knoflook fijn. Snij de paprika, en de wortelen in fijne blokjes. Voeg de tomatenblokjes toe, smelt de vetstof en stoof hierin de ajuin samen met de look. Doe de rest van de groenten erbij samen met tijm en laurier, laat 20 min. stoven. Roer de tomatenpuree eronder. Meng het maïszetmeel in een kopje met een beetje water en bind hiermee de saus breng op smaak met peper en zout.

Kruiden

Onze raad: gebruik **doordacht en met mate**. Ruik, proef en voeg met kleine hoeveelheden toe. Proef tussendoor. Let ook op, kinderen houden niet van extreme smaken. Hou het dus subtiel. Dé **basiskruiden** in de kampkeuken zijn en blijven peper en zout. Daarmee kom je al heel ver. Ook hier: voorzichtig zijn is de boodschap.

En voor kinderen: liever te weinig dan net te veel! De boodschap blijft: proeven, proeven en proeven. Laat ook je collega kok even tussendoor meeproeven en zoek een compromis. Een goede kok weet te doseren…Te sterk

gekruide maaltijden hebben altijd tegenstanders, soms gewoon omdat de smaken te nieuw zijn. Verrassend genoeg kan een ongekruid stuk vlees héél goed smaken. We zijn namelijk gewoon om steeds sterk op smaak gebrachte gerechten te eten. Het tegenovergestelde kan dan juist voor het verrassende effect zorgen.

Kruiden die zéker mee moeten:

LAURIER

Laurier is heel lekker in stoofgerechten (met varkensvlees of lamsvlees). Voeg een volledig blad toe en laat meekoken. Vis het blad voor het serveren terug uit het gerecht.

TIJM

Tijm hoort ook bij de barbecue. Het kruid is ook lekker in soep of een stoofpotje. Gebruik het niet te fors, proef geregeld.

PEPER EN ZOUT

Deze kom je in zowat elk gerecht tegen en zijn dus onmisbaar. De meesten gebruiken witte peper. Je kan ook zwarte peper meenemen, die iets iets milder van smaak.

NOOTMUSKAAT

Heb je nodig in zowat alle bechamelsauzen maar ook onmisbaar bij aardappelpuree.

SPAGHETTIKRUIDEN

Koop hier niet het goedkoopste merk. Een échte smaakbepaler. Ook lekker op croques!

KERRIE

Is een mengsel van kruiden en de smaak varieert naar de soort. Kerrie is uiteraard erg lekker bij bepaalde sausen, maar ook bij gestoofde courgette of in bepaalde soepen. Even uitproberen toch…

BBQ-KRUIDEN

Bij vendelkeukens en de BBQ en zeer populair kruid om even in het vuur te werpen en anderen jaloers te maken. Je kan er uiteraard ook je vlees mee kruiden!

Vele koks zullen een aantal onderstaande kruiden beschouwen als basis. Kijk vooral naar je gerechten en koop je kruiden in functie daarvan.

BASILICUM

Basilicum gaat perfect bij tomaat, aubergine, paprika en kan je vooral gebruiken bij soep, salade, stoofpotjes. Gebruik het best verse basilicum, al kan je het ook gedroogd kopen. Let op: laat basilicum niet meekoken, maar kruid nadien bij.

BIESLOOK

Bieslook is erg lekker bij (koude) aardappelen, tomaat, komkommer en ook eieren. Je kan bieslook gebruiken bij koude saus, dressing, salade. Gedroogde bieslook eigenlijk niet aan te raden, maar het kan. Laat ook bieslook niet meekoken! De paarse bloemtjes die aan de bieslook groeien zijn ook eetbaar, smaken naar bieslook en zijn een leuke afwisseling met de groene kruiden.

DILLE

Dille is het kruid bij uitstek dat vooral bij vis gebruikt wordt (denk aan (gerookte) zalm), maar is ook lekker bij komkommer. Dit kruid is erg bepalend van smaak, kruid dus zorgzaam. Laat ook niet meekoken!

KNOFLOOK

Knoflook gebruik je in combinatie met specerijen (denk ook aan lookboter of lookbroodjes…).

MARJOLEIN EN OREGANO

We vermelden deze twee kruiden samen omdat ze vaak in één adem genoemd worden. Marjolein is wat minder scherp van smaak. Oregano is eigenlijk de wilde vorm van Marjolein. De kruiden zijn erg lekker bij gestoofde groenten, vleesgerechten en oregano is vooral gekend als hét kruid uit de italiaanse keuken: pasta en vooral pizza.

PETERSELIE

Dit kruid is erg lekker in een koude salade, bij ei of aardappelen. Het wordt ook erg vaak gebruik als garnering.

ROZEMARIJN

Rozemarijn brengt het zuiden en dus de zon in huis. Gebruik het kruid bij mediterrane groenten, lamsvlees, en ook bij het barbecueën.

Enkele specerijen:

CAYENNEPEPER

Zorgt voor de pikante toets. Voorzichtig!

KANEEL

Kaneel is lekker in zoete gerechten en dus ook in appelmoes.

PAPRIKA

Paprika heeft een prachtige rode kleur. Is lekker in stoof potjes en bij het meeste vlees.

KIPPEKRUIDEN

Lekker bij kip op de BBQ of de soms fletse smaak van een filet op te vrolijken.

Koks die iets verder willen gaan en het nog verser willen kunnen een kruidenbak meenemen. Neem een plastic vensterbloembak en vul deze met potgrond. Plant enkele weken voordien enkele kruiden zoals basilicum, munt, tijm, bieslook en platte peterselie. Deze kan je kopen in de supermarkt of op de markt. Zorg dat de bak voldoende water en zonlicht krijgt.

Bijgerechten

Alle hoeveelheden werden berekend op 20 personen.

GEKOOKTE AARDAPPELEN - (7kg ongeschild)

Schil je aardappelen. Spoel en giet in een ruime kookpot. Vul met water tot de aardappelen mooi onder staan. Voeg wat zout toe. Zet op het vuur en laat een hele tijd koken. Haal er af en toe een aardappel uit en test of die gaar is. Dit doe je doen met een vork door de aardappel te prikken. Als deze uit elkaar valt zijn ze gaar. Gaar? Afgieten in een groot vergiet. Let op, dit is een best gevaarlijke handeling met grote potten. Vraag je collega-kok om een handje bij te steken.

Let op: gebruik droge handdoeken om de hete pot vast te houden. Een vochtige handdoek geeft de hitte meteen door en die kan je niet blijven vasthouden!

Let op: Het koken van aardappelen kan je timing goed in de war sturen! Schil je aardappelen dus tijdig en zet ze al vroeg op het vuur. Een grote pot vraagt tocht wat tijd om tot koken te komen. Een tip? Neem twee grote potten in de plaats van één reuzenpot! Met een deksel blijven aardappelen een hele tijd warm…

GEBAKKEN AARDAPPELEN - (8kg ongeschild)

Kook tijdig je aardappelen. In het beste geval zijn de gekookte aardappelen al heel wat afgekoeld. Smelt in een ruime pan of braadslede boter (met eventueel wat olie) goed heet (tot het schuim verdwijnt en de boter heel licht bruin kleurt). Vul de bodem mooi op met aardappelen (niet in twee of drie lagen, we willen dat alle aardappelen mooi bakken. Bak ze gerust in enkele keren. Warm houden doe je in een afgesloten pot). Laat rustig even bakken. Draai de aardappelen om (als de vetstof helemaal verdwenen is voeg je er in kleine stukjes wat aan toe. Verdeel de vetstof door voorzichtig even aan de pan te schudden) en laat weer even mooi bakken tot je een krokant bruin korstje krijgt.

Extra: Geef de aardappelen extra smaak door ze te bestrooien met wat kippenkruiden. Ook wat rozemarijn is erg lekker bij gebakken aardappelen…

AARDAPPELPUREE - (8kg ongeschild)

Snij de aardappelen in kleine stukjes. Kook ze en voeg er 250 g boter aan toe. Voeg een viertal eitjes toe. Pureer met de aardappelstamper. Voeg, beetje per beetje tot 1 liter melk toe tot je de gewenste puree hebt. Kruid met peper, zout en goed wat nootmuskaat. Je kan tevens de boter samen met de melk op een vuurtje zetten. Zo koelt de puree niet te snel af tijdens het stampen!

FRIETEN - (7 kg diepgevroren)

Sommige kampkeukens beschikken over een frituur. Frietjes zijn uiteraard erg populair, doen dus! Heb je de moed om verse frieten te snijden? Dan bak je die in kleine porties voor op 160 graden tot ze mooi gelig worden. Laat die een tijdje uitlekken. Daarna verhoog je het frietvet tot 190 graden. En bak je ze naar eigen wens goudgeel. Diepvriesfrieten kan je meteen op 190 graden (of zoals op de zak vermeld staat) bakken.

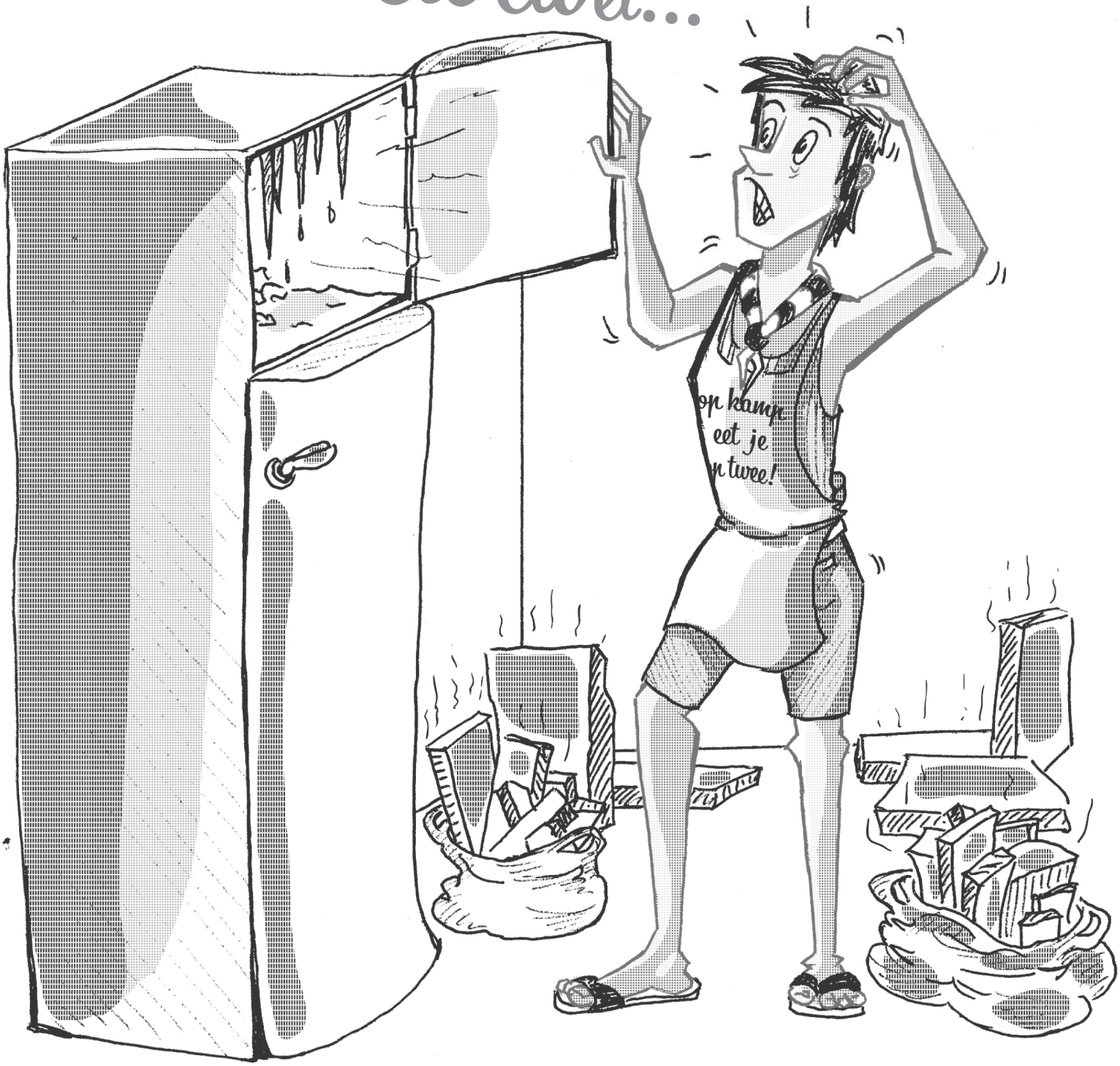
Let op: Laat je absoluut niet (ook niet voor die vijfde maaltijd…) overtuigen om frieten te bakken in een kookpot op het vuur. Als olie te heet wordt zal het uit zichzelf ontbranden. Dat is al te vaak fout gelopen. In een pot kan je de temperatuur immers niet controleren. Echt NIET doen dus!

RIJST - (1,4kg)

Breng voldoende water aan de kook (TIJDIG!) in een ruime pot. Voeg wat zout toe. Voeg de rijst toe. (zakjes zijn handig omdat je dan geen rekening moet houden met de verhouding water op rijst. Bovendien kan je je goed houden aan de aangegeven kooktijd op de verpakking. Reken wel goed twee tot drie minuten meer dan aangegeven. Liever rijst die ietwat te zacht is dan harde knabbelkorrels). Haal de zakjes uit en laat uitlekken. Snij open in een kom. Voeg eventueel nog wat kookvocht toe.

In de supermarkt kan je ook bouillonblokjes vinden die je mee kan koken met je rijst. Dat geeft wat extra smaak, lekker hoor!

Oeioeioeioei...



PASTA - (2,2 kg)

Breng voldoende water aan de kook (TIJDIG!) in een ruime pot. Kies liever voor twee grote potten dan één reuzenpot. Dan blijft het mogelijk om de kokende pasta goed te doorroeren. Voeg wat zout toe. Doe wat olijfolie in het water om plakkende pasta te voorkomen. Doe de pasta in het kokende water. Roer direct en regelmatig met een houten lepel. Proef tijdig of de pasta 'al dente' (net niet te hard en niet te zacht, zoals jij het graag hebt) is. Giet het water af. (Heet en zwaar, met twee doen dus…) Overgiet eventueel met nog wat olijfolie om het plakken tegen te gaan (al blijft dat een moeilijke opgave… Laat vooral niet te lang staan).

COUSCOUS - (1,6 kg)

Breng gezouten water aan de kook. Heb je losse couscous hou dan rekening met de voorgeschreven verhouding water-couscous. Er bestaat ook couscous in zakjes (zoals rijst), dan hoef je daar geen rekening mee te houden. Eens het water kookt zet je het vuur af en voeg je de couscous toe. Laat zo lang in het water zoals op de verpakking aangegeven. Meng wat olijfolie onder de couscous en kruid eventueel nog wat bij. Je kunt couscous ook laten koken in wat groentenbouillon (bouillonblokjes toevoegen aan het water).

Couscous biedt heel wat mogelijkheden. Voeg er wat brunoise gesneden groentjes aan toe. Dat kan je ook met (geweekte) rozijnen en/of noten.

Ontbijt

KOFFIE

Ga niet voor de goedkoopste koffie en ook niet voor het duurste merk. Een goede tas koffie zorgt voor velen voor een aangename start van de dag. Hoeveelheden zijn meestal naar eigen smaak en naar het type koffie dat je koopt. De meesten kopen 'dessert' en 'regular'. Zorg er alvast voor dat leden na het drinken van een kop koffie niet onmiddellijk naar de hudo moeten hollen...

Koffie met een percolator (koffiedouche)

Over het algemeen staat er aangeduid om het toestel hoeveel gram per liter je nodig hebt. Staat dit er niet op? Reken dan 250 g per 5 liter en evalueer na het drinken. Je hoeft geen filter in zo'n toestel te leggen. Vergeet de timer niet. Je kan wat langer slapen en de keuken ruikt 's morgens naar verse koffie!

Doorgietkoffie

Wie op tentenkamp gaat heeft soms een pot mee met een metalen filter in. Onderaan de pot hangt een kraantje. Er bestaan stoffen filters hiervoor (we noemen ze 'kousen'). Heb je deze niet? Gebruik dan een propere handdoek dat je eerst enkele keren goed uitspoelt (om geen wasproduct te smaken). Bind de handdoek vast met een elastiek of wasknijpers. Gebruik nadien elke keer dezelfde handdoek. Giet kokend water door de filter en proef regelmatig. Hier ook de regel 250 g per 5 liter. Mocht de koffie nog iets te slap zijn kan je een deel van de koffie nog eens opnieuw doorgieten.

Koffiezet

Doe 5 à 6 soeplepels koffie in de filter voor een volle kan. Eens de koffie klaar is direct overgieten in een thermoskan. Op de warmhoudplaat wordt de koffie bitter.

GEWOON BROODONTBIJT *

4 of 5 liter melk / 4 broden / 0,6 kg choco / 0,3 kg confituur / 0,1 kg smeerboter

De basis is smeerboter, choco en confituur (al is deze laatste de laatste jaren niet meer zo populair). Varieer met:

smeerkaas / kaas / peperkoek / speculoos / cornflakes / chocoladereep / …

Zo is er elke dag iets anders en voor elk wat wils.
Voor hoeveelheden van melk bekijk je best ook hoeveel mensen er koffie drinken. Dit kan een groot verschil geven.

ENGLISH BREAKFAST **

Per persoon

1 fijn varkensworstje (of Weense worst) / ei / halve tomaat / 2 sneden toastbrood / beetje witte bonen in tomatensaus / peper / zout / peterselie / oregano

Snij de tomaat in dikke plakken. Kruid de tomaat met peper, zout en wat oregano. Bak de worst en voeg de tomaten toe. Bak een spiegelei en kruid met peper, zout en wat peterselie. Toast het toastbrood in de oven of broodrooster (in de pan lukt dit ook). Warm de witte bonen even op in een kom op laag vuur. Zorg ervoor dat je alles samen kan opdienen. Dit is leuke maaltijd voor oudere leden, ideaal na een tweedaagse als brunch.

WENTELTEEFJES **

10 eieren / 1,5 liter melk / 250 g kristalsuiker / 60 sneden oud wit brood / 200 g bakboter / kaneel of poedersuiker

Neem een mengkom en breek de eieren los en voeg de

melk en de suiker toe. Klop alles tot je geen eigeel meer ziet. Neem een bord en giet telkens wat van de massa hierin, drenk het brood in het bord. Doe boter in de pan en laat de boterhammen aan beide zijden bakken tot ze goudbruin zijn. Werk af met wat suiker of confituur.

GEKOOKT EITJE **

Vraag de dag voordien wie er een eitje moeten hebben bij zijn ontbijt. Breng water aan de kook en voeg een scheutje azijn toe. Als het water kookt leg je de eieren voorzichtig met behulp van een schuimspaan in de pot. Je hebt 4 minuten nodig voor een zachtgekookt ei en 8 minuten voor een hardgekookt ei. De tijd hangt ook af van de hoeveelheid eieren. Haal eerst één eitje uit de pot en test.

Snij restjes oud brood in reepjes en bak in de pan, heel lekker bij een eitje.

MUESLISCHOTELTJE MET SINAASAPPEL *

800 g muesli met vruchten / 700 g witte kaas / 5 sinaasappelen / 25 cl citroensap / 80 g suiker

Meng de kaas, de suiker en het citroensap in een slakom / Giet in een kom de ontbijtgranen aan de ene kant en de kaasmengeling aan de andere kant / Verdeel de sinaasappelen in partjes en leg ze bovenop het geheel.

UITSMIJTER **

Per persoon

2 sneden wit brood / sneetje gekookte ham / sneetje kaas / 1 ei / wat bakboter / peper / zout

Bak een beetje boter in de pan. Kraak voorzichtig het ei en kruid met peper en zout. Laat de dooier heel. Beleg een boterham met kaas en ham en leg het spiegelei ertussen.

Soep

Pas op met peper en zout, proeven
2 bouillonblokjes / liter water
Materiaal: grote soepketel, mixer, braadpan

GROENTENSOEP *

3 kg Juliennegroenten (diepvries) / 250 g Vermicelli / 10 blokjes kippenbouillon/ 5 liter water/ zout / peper

Breng de kippenbouillon aan de kook. Voeg de juliennegroenten (moeten niet ontdooid worden) en de vermicelli toe. Laat ±15 min. zachtjes doorkoken en kruid met peper en zout. Dien onmiddellijk op, al dan niet gemixt.

Je kan deze soep ook maken van groenterestjes. Zorg voor eenzelfde hoeveelheid groentjes, fijn gesneden in blokjes van 1/2cm. Bv. prei, wortelen, venkel, tomaat, courgette, komkommer, bloemkool of broccoli in kleine roosjes.

Je kan deze soep ook voor twee dagen maken. De tweede dag mix je de soep glad en voegt je wat tomatenconcentraat toe. Kruid bij naar smaak met peper en zout en laat nog 2 min. koken. Dien op met soepballetjes.

TOMATENSOEP **

10 blikken tomatenblokjes / 2 kleine blikjes tomatenconcentraat / 6 uien / 5 wortels / 5 liter water /10 blokjes rundbouillon / 3 takjes selder / zout / peper

Maak de ajuin, wortelen en selder schoon en snij fijn. Doe de bouillon in de grote soepketel en voeg de tomaten, de ajuinen, de tomatenpuree, de selder en de wortel toe. Breng alles aan de kook en laat 25 minuutjes doorkoken. Mix de soep en breng op smaak met peper en zout. Werk af met wat peterselie.

Tomatensoep is wat zurig van smaak. Daar kan je wat aan doen door simpelweg enkele gepelde bananen toe te voegen.
Vreemd, maar het werkt!

PREISOEP **

5l water / 1,5 kg aardappelen / 15 preien / 5 ajuinen / 2 knolselders / 200gr boter / 10 bouillonblokjes (kip) / zout / peper

Maak de ajuin schoon en snij de prei vanaf het wit in stukken van 1 cm. Maak de prei proper (het zand er grondig uitspoelen onder stromend water met het wit naar boven). Schil de selder en de aardappelen en snij ze in blokjes. Neem een grote pot en stoof de ajuin lichtjes (tot ze glazig zien) aan met de helft van de margarine (boter niet de warm laten komen). Doe er vervolgens de rest van de groenten: prei, aardappelen, en selder bij. Laat even meestoven. Voeg het water, peper, zout en bouillonblokjes toe en laat een half uurtje gaar koken. Met de mixer maak je de soep fijn.

UIENSOEP ***

2 kg ajuin / 100gr boter / tijm / laurier / 5 liter water / 5 blokjes kippebouillon / zout / peper

Schil de uien en halveer ze. Snij de uien vervolgens in zeer fijne halve ringen. Verhit een grote pan, en laat er

een klont boter in smelten. Bak de uien op een matig vuur. Roer regelmatig om en laat de groente goudbruin kleuren. Doe de gebakken ajuin in een grote kookpot of een soepketel. Giet er de kippenbouillon over en voeg de tijm en laurier toe aan de soep. Laat ze een half uur sudderen op een laag vuurtje. Voeg ook wat peper van de molen toe.

WORTELSOEP **

5 liter water / 1,2 kg wortelen / 6 uien / halve selder / 12 aardappelen / 6 blokjes bouillon / peper / zout / tijm / laurier /100 g boter

Schil de uien en snij ze in grove stukken. Bak ze even aan in de pot met de boter. Eens goudbruin voeg je de wortelen in kleine stukjes toe met de halve selder in stukken en de gesneden aardappelen toe. Stoof dit alles een 10 minuten mee en voeg dan het water en de bouillon toe. Als de soep kookt kruid je het geheel. Mix het geheel wanneer de wortelen zacht zijn.

BLOEMKOOLSOEP **

1 grote bloemkool / 6 ajuinen / 100 g boter / 4 eetlepels bloem / 4 koffielepels kerriepoeder / laurier / peper / zout / peterselie / 4 liter water / 1 liter melk / 6 bouillonblokjes

Maak de bloemkool schoon en kook die in het water met laurier gaar. Houd het kookvocht bij EN snij de ajuin fijn. Laat stoven in de vetstof. Doe de kerriepoeder erbij en laat even meestoven. Doe in een keer al de bloem erbij en blijf roeren tot de vetstof alle bloem opgeslorpt heeft. Giet beetje bij beetje melk en bouillon erbij en laat tussendoor steeds doorkoken, flink roeren om klonters te vermijden. Doe de gemixte bloemkool bij de bouillon. Je kan de soep opdienen met gehakte peterselie.

ERWTENSOEP **

2 kg doperwten (diepvries) / 5 preien / 5 aardappelen / 5 uien / 6l kippenbouillon zout / peper

Maak de prei schoon en snij in ringen. Pel de uien en snij fijn. Schil de aardappel en snij in blokjes. Doe de prei en de overige groenten in de kippenbouillon en breng aan de kook. Laat een half uur lichtjes doorkoken. Mix de soep fijn en kruid af met peper en zout.

SOEP ZONDER ELEKTRICITEIT *

Op tentenkamp hebben verschillende groepen bewust geen elektriciteit en dus ook geen mixer. Dan kan je een aantal soepen niet bereiden. Wat kan je wél doen? Je groentesoep in een hele fijne brunoise snijden. Je kan ook soep in blik kopen. Tomatensoep met balletjes is héél goedkoop en de kinderen vinden ze ook zeer lekker. Er bestaan ook vele andere soepen in blik. Poedersoep kan ook al is dit niet altijd een succes. Aspergesoep en preisoep zijn hierin wel vrij lekker.

Hoofdgerechten

GEHAKTBALLETJES **

5 kg gehakt / 10 beschuiten of 5 sneden brood / 10 eieren / peper / zout / nootmuskaat / 500 g bloem

Meng alle ingrediënten (uitgezonderd de bloem) tot je een homogene massa uitkomt / Breng ondertussen water aan de kook / Rol balletjes van het vleesdeeg en doe telkens wat bloem aan je handen om kleven te voorkomen / Doe met behulp van een schuimspaan de balletjes in het kokend water / Controleer af en toe een balletje om te zien of ze gaar zijn.

Werp de balletjes niet in het kokend water. Het opspattend water kan brandwonden veroorzaken. Maak de balletjes niet te lang vooraf, gehakt is heel gevoelig voor bacteriën.

Je kan de balletjes voor het koken even wat aan bakken in de pan, zo geven ze meer smaak af. Bij grotere groepen is dit af te raden. Serveer de balletjes in een tomatensaus.

BRAADWORSTEN **

250g braadboter / worsten: 150 g of 1,5 st per persoon

Zet de pan op een hoog vuur en laat de boter goudbruin worden. Laat de worsten even schroeien aan beide kanten. Zet nu op een laag vuurtje en laat de worsten rustig garen. Draai ze slechts 1 x om en prik met een vork om te controleren, is het vocht nog rood of roze, dan zijn ze nog niet klaar. Begin tijdig te bakken, voor 20 personen mag je rekenen op ongeveer 45 minuten!

Velen prikken gaatjes. Dit moet enkel wanneer de worsten dreigen open te springen. Wanneer je dit doet zonder reden drogen de worsten helemaal uit.

VARKENSKOTTELET ***

Een varkenslapje van 150gr of een spieringkotelet van 200gr per persoon / 250 g braadboter / Peper / Zout / eventueel vleeskruiden

Laat de boter bruinen. Kruid de koteletten en voeg ze toe, zet op een hoog vuur en laat ze even aan beide zijden schroeien / Laat ze nu op een matig vuur en onder het deksel of aluminium (indien mogelijk) garen. Schep na het draaien van het vlees nog eens wat boter over de

koteletten / Voeg blokjes verse boter toe als er onvoldoende boter in de pan zit.

Gebruik het braadvocht om nadien een saus te maken. Koteletten drogen snel uit, laat ze dus niet te lang en op een hoog vuur garen.

KALKOENROLLADE **

200 g vlees per persoon / bakboter

In geval van diepgevroren rollades, ontdooi ze 24 uren voor het bereiden in een frigo of koelbox. Haal enkel de buitenste plastic eraf en lees de gebruiksaanwijzing. Doorprik de folie enkele keren met een vork. Laat de boter bruinen en bak de rollades rondom bruin.
Zet de oven op 160°C en bak ongeveer 90 minuten. Zonder oven vul je de braadslede met wat water, leg je de rollades erin en dek je de braadslede af met aluminiumfolie, laat op een zacht vuurtje verder garen. Draai regelmatig de rollades om in de braadslede om uitdrogen te voorkomen, voeg desnoods nog wat water toe. Snij één rollade doormidden om te kijken of ze gaar zijn (mooi wit van kleur). Verwijder voorzichtig de folie. Snij alle rollades in schijfjes bij voorkeur met een elektrisch mes of vleesmes.

KIPFILET *

stukken van 150 g per persoon / braadboter / peper / kippenkruiden

Kruid de filets goed met kippenkruiden en eventueel wat extra peper (kippenkruiden zijn al zout). Doe wat boter in de braadslede. Bak de filets bruin. Laat daarna voldoende lang garen op een zacht vuurtje onder een deksel / Controleer of de filets helemaal wit zijn (ze mogen zeker niet rood kleuren).

Kip moet rechtsreeks van de frigo in de pan om bacteriën tegen te gaan. Serveer met rijst en currysaus of zoetzure saus.

GEBRADEN KIP *

20 stukken kip of 5 hele kippen / kippenkruiden / braadboter / witte maïzena

Verdeel met een goed mes de kip in stukken en wrijf ze in met kruiden. Smelt de boter in een pot en bak de kip aan alle kanten mooi bruin. Laat de kip op een zacht vuurtje verder braden gedurende een uur, sluit de pot niet volledig af. Draai de kip regelmatig en overgiet met de braadjus. Als je de kippen eruit haalt kan je de saus wat aanlengen met wat water en binden met maïzena.

APPELMOES *

250 g appelmoes per persoon

Verwarm deze 'au bain-marie'. Start zo'n 3 uur voor het opdienen. Ben je te laat? Doe de appelmoes in een pot en zet op een laag vuurtje. Roer constant met een houten lepel en zorg dat je vooral de onderkant naar boven roert om aanbranden tegen te gaan. Als je dat wens kan je op het einde wat kaneel mengen door de appelmoes, als extra smaakmaker. Bij warm weer is appelmoes ook koud lekker!

GESTOOFDE WORTELEN *

4 kg wortelen / 3 ajuinen / wat suiker / zout / peper / tijm / 150g boter/ 3 blaadjes laurier

Was de verse wortelen en schil ze met een dunschiller. Verwijderen de toppen en snij de wortelen in dunne schijfjes. Kook de wortelen in ongeveer 30 min. gaar, proef of ze niet meer hard zijn. Snij de ajuinen fijn en laat ze zachtjes goudbruin in de boter bakken. Giet de wortelen af en voeg ze bij de ajuinen. Roer regelmatig om aanbakken te vermijden. Laat nog even stoven en breng op smaak met enkele lepels suiker, wat laurier, tijm, peper en zout.

Je kan ook wortelpuree maken, vooral bij de jongere leden is dit een succes! Voeg de wortelen samen toe met de aardappelen en maak dan gewoon puree zoals anders.

**BLOEMKOOL **

4 grote bloemkolen of 6 kleine bloemkolen / zout / citroensap

Verwijder de bladeren en het harde stengelgedeelte. Zet ondertussen een grote kom licht gezouten water op. Snij de bloemkool in roosjes en spoel ze af met koud water. Voeg de bloemkool toe aan het water en voeg enkele druppels citroensap toe om de bloemkool wit te houden. Na 15 à 25 minuten is de bloemkool gaar. Prik even met een lange vork om dit na te gaan. Giet af. Serveer met bechamelsaus. Gebruik voor de saus een deel van je kookvocht.

WORTELEN EN ERWTEN *

4 kg uitgelekt uit blik of diepgevroren / 2 ajuinen / 100 g boter / 3 eetlepels suiker / peper en zout

Snij de ajuin fijn en laat zachtjes stoven in de braadboter. Voeg de erwten en wortelen toe en voeg wat peper en zout toe. Eventueel kan je ook nog wat suiker toevoegen. Voorzichtig opschudden of omroeren zodat je geen pap krijgt.

KOUDE AARDAPPELSALADE **

4 kg ongeschilde aardappelen / 1 ajuin / pot mayonaise / peper en zout / verse kruiden (peterselie, bieslook,...)

Dit is de hoeveelheid bij een BBQ of koude schotel met een ruime hoeveelheid andere groenten

Kook de aardappelen en laat een hele tijd afkoelen. Snij de ui heel fijn. Vermeng samen met de mayo in de aardappelen. Werk af met de peper, zout en de fijngesneden kruiden. Roer voorzichtig om.

Voeg enkele koffielepels kerrie toe geeft een frisse smaak aan je gerecht en vervang eventueel de mayo door vinaigrette. Gebruik hiervoor 100 ml olie, 80 ml azijn en eetlepel mosterd. Laat een half uurtje intrekken.

KOUDE GROENTJES *

De klassieke combinatie van tomaat-komkommer-sla kan je bij vele gerechten geven. We denken aan belegde broodjes, bij boterhammen, bij spek en ei, stoverij, BBQ,... Je kan simpelweg de rauwe groenten erbij leggen maar met wat vinaigrette zullen de leden er meer van smullen. Maak je de groentjes vooraf klaar? Dek ze dan af met plasticfolie, zodat ze niet uitdrogen.

Tomaten

2,5 kg voor 20 personen

Gebruik rijpe tomaten, hoe kleiner de tomaat, hoe meer smaak. Doe ze in schijfjes als garnituur op een broodje . Als bijgerecht (bv BBQ) kan je kiezen, je kan dan wel wat zwarte peper, een snuifje zout, gesnipperde ui, bieslook, vinaigrette toevoegen. Gebruik een gekarteld mesje om makkelijk door de tomaat te snijden.

Salade

1 krop voor 20 personen

Vul een bak met water. Snij de harde kern en de grote nerven weg en verwijder eventueel de vuile buitenbladen. Kuis de sla goed en scheur de grootste bladen. Laat uitlekken op een propere handdoek. Vouw de 4 hoeken van de handdoek samen en schud de sla uit tot er geen vocht meer uit komt. Voeg wat vinaigrette met tuinkruiden toe.

Komkommer

2 stuks voor 20 personen

Spoel de komkommer met water. Je hoeft komkommer niet te schillen. Snij in dunne schijfjes.

Wortelen

7 stuks voor 20 personen

Schil de wortelen en rasp ze met behulp van een keukenrobot of rasp. Maak deze niet te lang op voorhand klaar. Gebruik geen geraspte wortelen uit bokalen, deze zijn echt niet lekker!

SPAGHETTI BOLOGNAISE *

2 kg spaghetti / 4 ajuinen / 3 liter gepelde tomaten / 3 blikjes tomatenpuree / 2,5 kg gehakt / 200 g boter of olijfolie / 2 courgettes / 5 paprika's / 1 kg wortelen / spaghettikruiden / tabasco /een greep uit volgende kruiden: peper, thijm, laurier, paprika, look, basilicum, marjolein, oregano,... /0,5 kg verse champignons / 500 g gemalen emmental kaas

Was alle groenten, laat de champignons nog even aan de kant liggen. Snij de groenten in kleine stukjes (zeker de wortelen). Verwarm de boter of olijfolie en laat de ajuin stoven tot ze blinkt. Voeg er nu de andere groenten aan toe en stoof nog enkele minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe en roer alles goed om.
Voeg de gepelde tomaten en de kruiden toe. Bak het gehakt en wat boter en prak constant met een vork het gehakt in brokjes. Giet het gehakt even in een vergiet zodat het vet weg is. Eenmaal alle groenten zacht zijn (controleer de wortelen) voeg je het gehakt toe en zet je alles op een heel zacht vuurtje. Roer regelmatig alles om. Snij de champignons in schijfjes, en voeg ze toe aan de saus. Zet ondertussen voldoende water op, de spaghetti moet kunnen zwemmen. Als het water kookt voeg je de spaghettistokken toe en roer je meteen, blijf af en toe roeren. Kijk naar de gaartijd en proef regelmatig. Eenmaal de spaghetti klaar is moet je die onmiddellijk afgieten. Dien op met de gemalen kaas.

Klevende spaghetti wordt terug goed door ze in het vergiet te laten en er wat olijfolie onder te mengen. Je kan ook wat kokend water aan de kant houden en regelmatig bij het uitscheppen een beetje water toevoegen aan de pasta en doorroeren.

Bij groepen die zich moeilijk aan het tijdschema kunnen houden, spreek je het best af met iemand die komt melden wanneer het spel gedaan is. Ondertussen hou je het water aan de kook en heb je de tijd om de spaghetti te koken. Je kan ook in verschillende kleinere kommer de slierten koken met een interval van een aantal minuten. Zo heb je altijd verse slierten.

Maak de saus de avond voordien voor 's middags of in de voormiddag voor 's avonds. De saus zal wat indikken en beter smaken. Zorg er wel voor dat je de saus dan koel kan bewaren.

Is de saus wat aangebrand? Doe ze in een andere kom en voeg enkele druppels citroensap toe. Wanneer de spaghettislingers aanbranden vallen deze nog moeilijk te redden. Soms kan je het bovenste deel nog redden. Het minste aangebrande sliertje zal het gerecht wansmakelijk maken. Roer dus de spaghetti veelvuldig van onder naar boven of doe ze in 2 verschillende, kleinere potten.

GYROS **

5,5 kg gyros / wat boter of olijfolie / eventueel een brik gezeefde tomaten

Doe een weinig vetstof in de pan. Doe de gyros in de kom en laat een kwartier sudderen. Roer regelmatig van onder naar boven. Je kan de tomaten eventueel bijvoegen om het wat zachter te maken en meer saus te hebben. Laat de gyros niet té lang opstaan, anders droogt hij snel uit.

VOL-AU-VENT *****

4 grote soepkippen / 1kg gehakt / 2 wortelen / een staal prei / een ajuin / wat selder/ peterselie / 3 liter water / 200 g bloem / 200 g braadboter / peper / zout / 3 kruidnagels / tijm / muskaatnoot / laurier / sap van 1 citroen / 1 kg champignons

Doe de kippen op zijn geheel in een grote pot en zet ze onder water. Was de groenten en snij ze in grove stukken. Voeg de groenten, kruidnagel, peterseliestengels, een blaadje laurier en wat tijm toe. Laat dit alles op een rustig vuur koken, voeg water toe indien de kippen niet meer onder staan. Als de kippen bijna uit elkaar aan het vallen zijn rol je de gehaktballetjes, je kan ze eventueel met wat bloem vermengen zodat ze niet plakken. Als de kippen gaar zijn haal je ze eruit en zeef je de bekomen bouillon (giet dus het water niet weg). Gebruik een deel van de bouillon om de gehaktballetjes te koken, dit duurt zo'n 10 minuten. Ontdoe de kippen van het vlees en doe het in kleine stukjes, zorg ervoor dat er geen beentjes meer inzitten. Maak je witte roux en gebruik de bouillon hiervoor. Snij de champignons in schijfjes en voeg deze toe samen met de gehaktballetjes aan de saus. Voeg het vlees toe samen met het sap van de citroen. Meng alles samen.
Serveer eventueel in een vidéé of bladerdeegkoekje om de maaltijd nog aantrekkelijker te maken.

Heb je niet veel tijd? Gebruik kipfilets. Deze hoeven niet zo lang te koken. Reken op 150 g per persoon. Je kan tevens kippebillen gebruiken. Dit is iets goedkoper dan filets. Je bereidt deze op dezelfde manier als soepkippen maar na ongeveer een uurtje zijn ze klaar.

Je kan de champignons na het snijden ook eerst even stoven. De gehaktballetjes kan je eventueel eerst bakken. Beiden zorgen voor wat extra smaak aan het gerechtje.

MACARONI MET HESP EN KAAS ***

2 kg macaroni / 2 kg schouderham / 600 g emmental / 2 liter melk / 200gr boter / 200 g bloem / peper, zout, nootmuskaat

Zet het water op voor de macaroni, minimum dubbel zo veel als er macaroni is. Voeg de Macaroni toe wanneer water kookt. Het gaarkoken kan langer duren dan wat op verpakking staat in grote hoeveelheden, maar proef zeker regelmatig! Roer af en toe om aankleven te voorkomen. Giet af in vergiet.

Voor basis saus: zie 'bechamelsaus'. Eenmaal een witte roux plaats je de kom terug op het vuur en voeg je de rest van de melk al roerend toe. Peper, zout en nootmuskaat toevoegen. Doof het vuur en voeg al roerend naar smaak de kaas toe. Voeg de fijngesneden ham toe. Werk eventueel af met enkele druppeltjes citroensap.
Stop macaroni en saus samen in een pot of warmhoudbak en roer alles goed door.

Je kan wat aangestoofde prei of verse tomatenblokjes erbij voegen. Ook een hard gekookt ei erbij geprakt is zeer lekker.

Stop de macaronischotel indien mogelijk nog even in de grill voor een krokant korstje.

STOOFVLEES ****

5 kg stoofvlees / 1,5 liter bruin bier / 4 ajuinen / 2 sneden wit brood / 5 eetlepels mosterd / 3 schijfjes peperkoek / 200 g boter / 2 bouillonblokjes / 2 eetlepels suiker / een eetlepel azijn / tijm / 5 blaadjes laurier / peper / zout

Laat de boter bruinen en snij ondertussen de ajuin fijn. Laat het stoofvlees kleuren op een heet vuur en roer regelmatig zodatdat alle vlees gekleurd is. Haal het vlees uit de pan en voeg opnieuw wat boter toe. Minder het vuur en stoof de ajuin. Voeg het lauwe of warme bier toe. Voeg brood, mosterd, peperkoek en kruiden en daarna het vlees toe. Laat een hele tijd verder garen en giet wat water in de pot als de saus te dik wordt. Roer geregeld. Wanneer het vlees gaar is de suiker en azijn toevoegen. Afsmaken met wat bouillonpoeder indien nodig.

Maak het stoofvlees 's avonds voor 's middags en in de voormiddag voor 's avonds. Zo krijgt de saus de kans om 'te dikken' en wordt ze beter van smaak. Niet volledig afdekken, maar zeker wel koel bewaren!

Voor grote hoeveelheden vlees: bak het in kleine hoeveelheden zodat het vlees bakt ipv van kookt in het vrijgekomen vocht.

Gebruik kalkoen ipv van varken, je stoverij smaakt malser en is sneller klaar. Kalkoen is wel iets duurder.

JAGERSCHOTEL ***

2,4 kg gehakt / 4 kg diepgevroren spinazie / 6 kg aardappelen / 2 l melk / peper en zout / 200 g bakboter / nootmuskaat / 1 kg gemalen kaas

Ontdooi de spinazie au bain-marie of laat ze eerst ontdooien in de zak (gebruik je doosjes, uithalen en laten ontdooien in een pot). Zet de aardappelen op en maak er puree van. Bak ondertussen het gehakt rul (los prakken). Voeg het gehakt en de ontdooide spinazie toe aan de puree. Als het gerecht te koud wordt kan je opwarmen op een klein vuurtje, dan moet je constant roeren. Voeg de kaas op het laatst toe of laat de leden zelf kaas nemen.

Dit gerecht kan je ook met appelmoes of rode kool bereiden in plaats van spinazie.

Bereidt spinazie in een inox pot, in aluminium komen er giftige stoffen vrij.

RATATOUILLE
MET KIPPENBOUTEN EN AARDAPPELEN **

Voor 20 personen: 4 kg aardappelen / 24 grote kippenbouten / 6 uien / 3 aubergines / 4 courgettes / 4 rode paprika's / 6 blikken gepelde tomaten / zwarte peper en zout / olijfolie / boter / Provençaalse kruiden / laurier

Kook de aardappelen voor in gezouten water, kook ze niet helemaal gaar. Snij alle groenten in stukken, niet fijn, niet grof. Bak de kippen in een braadslede goudbruin met boter en olijfolie, zet het vuur vrij hoog en bak niet te lang, de kip zal later nog meegaren. Fruit de uien met olijfolie in een grote kom. Voeg de paprika toe en meng. Laat dit mengsel een paar minuten garen. Voeg de courgette en aubergine toe. Roer door elkaar en laat een tiental minuten stoven. Voeg de bliktomaten en toe en laat op een zacht vuur pruttelen. Voeg de kruiden toe. Leg de afgegoten aardappelen en de kip in de ratatouille en laat zachtjes napruttelen totdat de kip gaar is.

GOULASH ***

2 kg varkensvlees / 8 ajuinen / 10 tomaten / 10 wortelen / 4 rode paprika's / 2 teentjes knoflook / 2 kleine blikjes tomatenpuree / braadboter / 10 koffielepels paprikapoeder

Snij de ajuin en look fijn. Doe braadboter in de pot. Voeg ajuin en look toe wanneer boter goudgeel is. Neem de pot van het vuur wanneer ajuin goudbruin is. Voeg het paprikapoeder en het vlees erbij. Zet de pot terug op het vuur. Wanneer het vlees bruin gekleurd is voeg je de paprikareepjes en wat water toe. Laat ongeveer 45 minuten stoven op een zacht vuurtje. Maak de tomaten en de wortelen schoon en snij in kleine stukken. Voeg deze bij het vlees. Wanneer de wortelen gaar zijn voeg je de tomatenpuree erbij. Begin tijdig want goulash moet een tijdje opstaan. Dien op met aardappelen, rijst of frietjes.

PREI OF WITLOOF IN HESP MET KAASSAUS ***

30 stukken wit van prei of van witloof / 30 grote schellen ~~gerookte~~ ham / 3 l kaassaus / zout

Maak een inkeping in de prei en spoel alle aarde er uit. Snij het wit van de prei in stukken en kook dit zo'n 15 minuten. Snij het witloof in twee en stoof het tot het gaar is. Laat de groenten zeer goed uitlekken. Maak kaassaus (zie bij 'macaroni met kaas en hesp') en wikkel de stukken groenten in de hesp en plaats ze in een schotel. Overgiet met de kaassaus.

Als je een oven hebt kan je de schotel gratineren (onder de grill plaatsen zodat je een krokante korst bekomt, bestrooi met paneermeel of gruyèrekaas).

SPEK MET EIEREN **

60 eieren / 1 kg gerookt spek / 200 g boter / een scheutje melk / peper en zout

Breek de eieren voorzichtig en zorg dat er geen schalen in de pot zitten. Voeg wat melk toe en kruid het geheel. Smelt wat boter in een pan en bak kort de spekreepjes aan. Smelt de boter in de braadslede. Laat de eieren in kleine hoeveelheden garen op een klein vuurtje. Voeg wat spek toe. Roer geregeld de eieren om. Wanneer de eieren bijna gestold zijn (ze moeten er glazig uit zien) doe je ze in een warmhoudbak. Doe de resterende stukjes aangebakken ei weg en begin aan de volgende lading.

Voor iets oudere leden kan je wat tijm en peterselie toevoegen, eventueel ook stukjes tomaat.

Volgens mij hebben ze téveel suiker gekregen...

SPIRELLI MET SPINAZIE EN SPEK **

2,5 kg spirelli / 2 kg spekblokjes / 3 kg spinazie met room / 1 liter melk / 500 g croutons / peper / zout / nootmuskaat

Zet vooraf spinazie au-bain-marie op. Zet voldoende water op voor de spirelli. Bak de spekblokjes in de boter. Giet de spekblokjes af in een vergiet en bak de croutons kort in dezelfde pan. Kook de tagliatelle volgens aanwijzingen op de verpakking en roer af en toe. Voeg eventueel wat melk toe bij de spinazie en de croutons en spek. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Giet de tagliatelle af en voeg de spinazie toe.

BROCCOLISTOEMP MET ROOKWORST ***

15 ajuinen / 8 knoflookteentjes / 250 g boter /
5 kg aardappelen / 5 kg broccoli / 7 rookworsten (ook wel metworst genoemd) / 3 eetlepels donkere mosterd / maggiekruid (merk, te vinden in gewone supermarkt) / 2 potten pickels / peper, zout, nootmuskaat

Schil de aardappelen, doe ze in een pot met koud, gezouten water en laat koken tot ze gaar zijn. Giet het water af. Neem 3 uitjes, snijd fijn en stoof rustig aan in een stoofpot met dikke bodem waarin je eerst flink wat hoeveboter hebt in laten smelten. Plet ondertussen 2 teentjes look en voeg toe bij de uien. Snijd alle roosjes los van de broccoli en snijd de roosjes fijn zodat alles makkelijk kan garen. Voeg bij de uien en laat rustig meestoven. Zorg ervoor dat je bij de pot blijft, roer zo nu en dan om zodat niets aanbakt en als de pot te heet wordt, voeg je snel nog een extra klont boter toe. Voeg er een klein beetje water aan toe zodat je er verder geen omkijken meer naar hebt en laat een tiental minuten verder stoven tot de broccoli helemaal “plat” gestoofd is. Snijd ondertussen de rookworst in stukjes nadat je het vel ervan hebt verwijderd. Als de broccoli gaar is, voeg je er de gekookte aardappelen aan toe en plet het geheel met een aardappelstamper tot broccolistoemp. Voeg er de stukjes worst, een lepel mosterd en het fijngesneden maggiekruid toe aan de stamppot. Kruid met peper, zout en muskaatnoot en serveer de broccolipuree met mosterdpickels.

PENNE MET ZALMROOMSAUS ****

2,5 kg penne / 250 g boter / 1 l room / 1 kg goedkope gerookte zalm / zwarte peper / tijm

Zet een ruime hoeveelheid water op. Snij de zalm in kleine reepjes. Doe de boter in blokjes en zet op, zorg dat de boter smelt maar niet bruint. Voeg de room toe en klop voorturend. Voeg zwarte peper toe. Kook de penne volgens richtlijnen van de verpakking. Voeg 4/5 van de zalm toe aan de saus en roer een 5-tal minuten tot je een dikke saus bekomt. Voeg de laatste 2 minuten de tijm toe. Neem de saus van het vuur, meng met de penne en voeg de rest van de zalm toe.

VIS OP DE ROOSTER (zelfkook) **

3 kg goedkope kabeljauw (diepvries) /16 tomaten / 7 stukken prei / 10 sjalotten / 4 teentjes look /
1 kg champignons / 8 dl room / 1 potje dille /
1 rol aluminiumfolie

Neem per persoon een stuk aluminiumfolie. Leg eerst een laag gesneden prei met daarbovenop de vis. Snij de gewassen tomaten fijn + de champignons, de sjalotten en de look. Verdeel de groenten over de vispakketjes . Kruid met peper, zout en dille en giet in elk pakje 2 à 3 lepels room. Sluit de folie goed om de vis heen en leg de pakketjes in de rooster tot de vis gaar is. Check regelmatig of de vis niet te ver is.

Je kan de room vervangen door wat witte wijn. Je kan ook een visbouillonblokje in je papillot verkruimelen.

CHILI CON CARNE ***

2 kg gehakt / 5 uien / 3 rode paprika’s / 2 groene paprika’s / 5 blikken zwarte of rode bonen / 8 teentjes knoflook / 3 pikante pepers / 6 blikken gepelde tomaten / rode wijn / 1,4 kg rijst / 5 laurierblaadjes / olijfolie / komijn / chilipoeder of cayennepeper / zout

Zet een ruime hoeveelheid water op voor de rijst. Snij de uien, de rode pepers en de knoflook fijn. Snij de paprika’s in fijne reepjes. Neem een pot en bak het gehakt rul in wat olijfolie. Voeg de gesneden ingrediënten erbij. Kruid met bovenstaande kruiden. Voeg de laurier toe en roer alles door elkaar en laat een 10-tal minuten garen. Blus met flink wat rode wijn en voeg de blikken tomaat en bonen toe. Laat minstens een half uur pruttelen op een zacht vuurtje. Zet de rijst op in het kokend water volgens richtlijnen van de verpakking.

Maak Chili con carne niet voor de allerkleinsten, kan voor hen te pikant zijn. Werk af op het bord met een lepel zure room.

BBQ ***

Dit kan een zeer dure aangelegenheid worden als er niet gekeken wordt naar prijzen en hoeveelheden. 2 stukken vlees zijn meer dan genoeg. Een worst en kippebout zijn goedkoop, ribbetjes en brochettes zijn duurder. Je kan natuurlijk van bepaalde stukken de helft geven. Zo krijg je meer variatie en kom je toch maar aan je 2 stukken (bv 1 worst, stukje rib, halve brochette).

Zorg dat de houtskool wit is van kleur vooraleer je het vlees er oplegt. Hou een stuk vrij waar je al opnieuw

vuur kan maken mocht je eerste deel niet warm genoeg meer zijn. Voor grote hoeveelheden begin je vroeg en kan je alles in warmhoudbakken stoppen.

Worsten

Mag je vrij laag leggen, probeer slechts 1x maal om te draaien.

Kippebout

Moet hoog liggen en rustig garen, dit duurt een hele tijd. Kruid met kippekruiden. Controleer héél goed of ze gaar zijn. Geen aanrader voor onervaren koks!

Brochettes

Leg de brochettes dwars op de rooster zodat ze er niet tussenvallen. Zorg dat alle stukken vlees meegedraaid worden tijdens het draaien.

Ribben

Hier eerst schroeien op een lage stand en rustig verder laten garen op een hoge stand van de rooster.

Gemarineerd vlees kan snel vlammen maken en je lekker stuk aanbranden. Hou een kannetje met water bij je om onder het vlees te blussen.

Je kan eerst aanschroeien op de BBQ en nadien verder laten garen in de oven op zo'n 160°C. Dit werkt makkelijker voor hele grote groepen.

ZUIDERSE PASTASCHOTEL **

1kg penne / 4 el olijfolie / 1 komkommer / 200 g zongedroogde tomaten uit bokaal / halve bokaal augurken / 200 g groene ontpitte olijven / 3 potjes rode pesto / peper / zout

Kook de pasta al dente volgens de richtlijnen op de verpakking. Voeg wat olijfolie toe om plakken te voorkomen. Giet de penne af en laat afkoelen in een vergiet. Schil de komkommer en snij in blokjes. Snij de olijven in ringetjes. Verdeel de tomaten in stukjes met een scherp mes. Snij de augurkjes in blokjes. Voeg alles samen en voeg de pesto toe. Kruid met peper en zout. Kan je ook serveren als salade bij de BBQ.

PITA *

Dit is een perfecte snelle hap en wordt door iedereen gesmaakt. Vaak wordt de pita enkel boven gehaald voor een vijfde maaltijd maar het kan perfect als avondmaal voor iedereen.

Snij ijsbergsla, tomaat en komkommer erg fijn. Voeg daar uiringen en maïs aan toe. Maak cocktailsaus. Koop pitavlees (ongeveer 4 kilo voor 20 personen) en de broodjes (ongeveer 2,5 stuks per persoon voor grote eters) in de supermarkt (soms in goedkope pakketten te verkrijgen). Bak het vlees in de pan en de broodjes simpelweg in een broodrooster en laat iedereen aanschuiven. Dat wordt smullen… vergeet de servetten niet!

BROODMAALTIJD *

15 snedes ham / 15 snedes kaas / 30 sneden hespenworst of salami / 0,7 kg preparé of ander beleg / 4 a 5 broden

Hier is het zeer belangrijk te weten waarvoor deze zal dienen. Geef je deze op een tweedaagse? Reken dan wat meer. Mogen de gasten zelf kiezen hoeveel beleg ze op hun boterham doen? Als je regelmatig broodmaaltijden geeft, wissel dan af en toe af van beleg en geef eens sandwiches, stokbrood of pistolets (al kunnen deze laatste duur uitvallen).

Soep doet het altijd goed bij boterhammen. Het zorgt voor een extra gevuld gevoel. Zorg ook voor voldoende groentjes bij de maaltijd. Zet gerust een kom met wat salade, tomaat,... op tafel! Met soep en groentjes moet deze maaltijd zeker niet onderdoen voor een warm gerecht.

Voorzichtig zijn met preparé ed als het warm weer is. Op uitstap geen preparé, hespeworst, vleessalade,... gebruiken.

Vegetarisch

Soms heb je te maken met 1 of een paar mensen die geen vlees eten. Mits enkele eenvoudige aanpassingen kan je voor de vegetariërs dezelfde maaltijden voorzien, maar dan zonder vlees. Vraag zeker op voorhand na hoeveel mensen er op kamp vegetarisch willen eten en of ze al dan niet vis eten.

MACARONI MET HAM EN KAAS

Gebruik tempé (soyakoek). Rasp fijn en meng onder de kaassaus.

SPAGHETTI

Gebruik quorngehakt of meng zwarte boontjes onder de saus.

JAGERSCHOTEL

Vervang spek of gehakt door een extra kaas (bv. parmezaan).

WA

Er bestaan 10-tallen soorten groenteburgers.

WOKSCHOTEL

Vervang vlees door vis (vragen of ze vis eten!).

BBQ

Er bestaan tal van BBQ-vervangers of geef vis in aluminiumfolie.

Neem uit voorzorg enkele bokalen vegetarische saus mee (bv spaghettisaus). Het kan voorvallen dat je het vlees per toeval al bij de rest deed. Dan heb je nog een noodoplossing achter de hand.

Je kan natuurlijk ook eens een vegetarische maaltijd voorschotelen voor iedereen. Hier enkele voorbeelden.

PASTA PESTO **

Voor 5 personen

700 g pasta / 300 g kersttomaten / half blik zwarte olijven / 1,5 potjes pesto (van 125g) / wat olijfolie / zout en zwarte peper / geraspte kaas of mozzarella

Kook het water en voeg zout toe. Halveer ondertussen de kersttomaten en laat de olijven uitlekken. Voeg de pasta toe als het water kookt. Giet de pasta af. Meng de pesto onder de pasta. Voeg olijfolie, olijven en kerstomaten toe en roer. Kruid af met zout en zwarte peper. Serveer met geraspte kaas en/of stukjes mozzarella.

VEGETARISCHE WOKSCHOTEL ****

2 eetlepels olijfolie / 10 wortelen / 5 bananen / 5 uien / 1.5 blik gepelde tomaten / 6 l bouillon / 5 eetlepels gemalen kokosnoot / 4 eetlepels kerriepoeder/ zout / peper

Rasp de wortelen en snij samen met de uien in grove stukken. Verhit de olijfolie in een grote kookpot en stoof de stukken ui glazig. Voeg de wortelen en de gepelde tomaten toe. Overgiet met de kippenbouillon, breng aan de kook en laat 30 min. sudderen. Snij de bananen in schijfjes en voeg toe aan de soep. Laat nog 10 minuten gaar worden. Kruid met het kerriepoeder, peper en zout. Neem van het vuur en mix tot een gladde soep. Giet onmiddellijk in gamellen of kommetjes.

Voor een exotisch tintje strooi je er wat gemalen kokosnoot over.

CURRY MET EI ***

1,5 kg rijst / 20 eieren / Potje currypasta / 6 paprika's / 6 stronken paksoi / 4 uien / 2 witte kolen / 1,5 l kokosmelk / olijfolie

Kook voldoende water en voeg de rijst toe. Kook de eieren tot ze hardgekookt zijn. Snij alle groenten. Doe een scheut olijfolie in één of meerdere wokpannen. Roerbak de groenten, doe als laatste de paksoi erbij (je mag de gehele groente gebruiken). Voeg naar smaak currypasta toe. Doe de kokosmelk erbij. Serveer de rijst met de groenten erover en het gepeld ei erop.

Geef bij de curry eventueel een schijfjes komkommer. Je kan dit voor de hele groep serveren en het ei vervangen door een kipfilet.

Desserts

De meeste desserts kunnen gerust aangekocht worden. Je hebt in het warenhuis een ruime keuze aan pudding, chocomousse, yoghurt, een snoepje,... Je kan voor al deze desserts onder de 20 cent blijven per stuk.

Geef dagelijks ook een stuk fruit als dessert. Je kan een stuk fruit geven of iets creatiever uit de hoek komen (zie hieronder). Let er alvast op dat het fruit niet té vers is want soms is het dan te hard en nog niet eetbaar. Voelen in de winkel is dus de boodschap. Probeer fruit dagelijks of om de 2 dagen aan te kopen.

FRUITSALADE *

300 g sinaasappel / 0,5 kg appels of peren / 5 schijven ananas / 1 l fruitcocktail (blik) / wat citroensap of sinaasappelsap

Gebruik restjes fruit en vul eventueel aan met blikken fruitcocktail. Snij alles in blokjes en besprenkel met het sap zodat het goedje niet kan verkleuren.

VANILLEPUDDING ****

3 l melk / 200 g Suiker / 150 g vanillebloem

Neem 0,5 l melk en breek hierin de vanillebloem. Breng de rest van de melk aan de kook met de suiker. Neem de pot van het vuur en doe de opgeloste vanillebloem bij de melk. Zet terug op het vuur en laat even doorkoken onder voortdurend roeren. Verdeel in potjes en laat snel afkoelen.

CHOCOLADEPUDDING ****

2,8 l melk / 115 g suiker / 115 g vanillebloem / 115 g fondant chocolade

Neem 0,5 l melk en breek hierin de vanillebloem. Breng de rest van de melk aan de kook met de suiker. Neem de pot van het vuur en doe de opgeloste vanillebloem bij de melk. Voeg de chocolade toe zodat die smelt. Zet terug op het vuur en laat even doorkoken onder voortdurend roeren. Verdeel in potjes en laat snel afkoelen.

GEVULDE MELOEN *

2 grote meloenen / 4 bananen / 2 sinaasappels / 4 peren / 2 trossen witte druiven / 2 dl vruchtensap

Snij een deksel van de meloen van ten minste 10 cm diameter. Verwijder het zaad en het bijhorend sap. Snij de meloen tot op een halve centimeter van de schil. Snij de meloen in blokjes, alsook het andere fruit. Meng het fruit en giet het vruchtensap erover. Vul de meloenen en dien op.

GEBAKKEN APPEL MET BRUINE SUIKER **

Eén appel per persoon / Wat bakboter / bruine suiker

Schil de appels en verwijder het klokhuis. Snij de appels in schijfjes. Bak de appelschijfjes tot de zacht zijn. Serveer warm met bruine suiker.

Karameliseer de suiker even mee in de oven of pak de appeltjes in, in bladerdeeg...

PANNENKOEKEN *

Voor 15 stuks

250 gr zelfrijzende bloem / halve liter melk / 2 eieren / 50 gr margarine / 20 gr suiker / 1 zakje vanillesuiker

Doe de bloem in een grote kom. Maak een kuiltje in de bloem en doe er de eieren en de suiker in. Roer van binnen naar buiten toe en doe er beetje per beetje de melk bij. Klop flink tot het deeg mooi glad is. Verhit de boter in een pan en bak hierin dunne pannenkoeken. Dien op met wat suiker, jam of slagroom. We raden aan om een pannenkoekenpan te gebruiken.

Voor de iets mindere keukenheld bestaat er ook pannenkoekenmix. Melk toevoegen en klaar!

BROODPUDDING *

8 eieren / 600 gr oud brood / 6 sneden peperkoek / 1 l lauwe melk / 400 gr suiker / 2 pakjes vanillesuiker / 2 koffielepels bakpoeder / een snuifje kaneel / 100 gr rozijnen

Verwarm de oven voor op 175°C. Scheid het eigeel van het eiwit. Snijd de korsten van het brood en week het brood en de peperkoek in de lauwe melk, prak het met een vork. Voeg de suiker, de eierdooiers, de vanillebloem, bakpoeder, kaneelpoeder en de rozijnen toe. Klop het eiwit tot sneeuw en spatel het door het mengsel. Giet de bereiding in een ingevette ovenschaal. Bak 45 minuten in een voorverwarmde oven. Ontvorm en laat afkoelen.

PLATTE KAAS OF YOGHURT-IJSJE *

20 kleine potjes yoghurt of platte kaas / 20 lepeltjes of stokjes

Ontdoe de potjes van hun papiertjes. Stop de lepeltjes of stokjes mooi recht in het midden en laat enkele uren in de diepvriezer staan.

Vieruurtjes

Een vieruurtje is een welkom rustmoment tussen 2 spelen door. De opkomende honger wordt wat aan banden gelegd en wat suiker heeft voldoende energie om nog even verder te spelen. Nog belangrijker is een dorstlesser. Als het heel warm is moeten kinderen voldoende kunnen drinken. Bied dus altijd naast een lekker drankje water aan, de enige echte dorstlesser.

Drankjes

Je kan hier kiezen uit vele soorten: fruitsapjes, chocolademelk, een blikje frisdrank, zelfgemaakte grenadine, melk, aardbeienmelk, appelsapje,...

Zorg er voor dat de drankjes niet warm zijn op zomerkamp, zet ze dus in de schaduw!

Hapje

Hier heb je ook een ruime keuze aan gesuikerde dingen zoals een eierwafel, luikse wafel, hotelcake, frangipane,... Kijk in het warenhuis vooral naar de prijs want suiker is en blijft gewoon suiker... Een stuk fruit is ook een goed idee. Een banaan is bv zeer vullend en geeft snel energie.

STUTJES MET STIEREBOTER *

4 witte broden / 2 vlootjes smeerboter / 0,5 kg lichtbruine suiker

Zorg dat de smeerboter niet hard is (zet hem vooraf uit de frigo). Voeg beetje per beetje de suiker toe en proef tot het een lekkere, niet te zware brij is. Smeer de boterhammen en snij ze in twee.

MILKSHAKE MET BANAAN **

12 bananen / 5 liter melk / 2,5 zakjes vanillesuiker / 15 bollen vanille-ijs

De melk moet kouds taan voordien. Snij de bananen in schijfjes en doe in een pot. Doe de andere ingediënten erbij. Mix het geheel.

Vijfde maaltijd

De oorsprong van een vijfde maaltijd was eigenlijk het geven van de resten aan de leiding wanneer de leden gaan slapen waren. Dit is een beetje per beetje geëvolueerd naar aangekochte hapjes en knallers van feesthapjes.

Toch is het belangrijk te beseffen dat de idee van de 5de een kleine maaltijd is dat verwerkt werd uit de resten van de dag. Ideaal is om je daarop te baseren en af en toe een 'specialeke' te doen voor de leiders. Hieronder hebben we er enkele geplaatst. Smakelijk!

CROQUE MONSIEURS *

Voor 10 personen

40 sneetjes wit (toast)brood / 20 sneetjes jonge kaas / 20 sneetjes hesp

Leg tussen 2 sneetjes brood een plakje hesp en een plakje kaas. Smeer de buitenkanten van de croque monsieur in met gewone smeerboter of margarine.

Indien je geen croque monsieur toestel hebt, kan je de croques op volgende manieren klaarmaken.

In de pan

We smeren de buitenkanten van de boterhammen in met margarine of smeerboter en bakken ze op een middelmatig vuur in een pan. Draai regelmatig de boterhammen om.

In de oven

In een voorverwarmde oven van 150 graden bakken we onze croque monsieurs op een rooster. Draai eveneens de boterhammen een keer of twee om (Je zal zien dat de sneetjes brood anders door de warme lucht te fel naar buiten krullen). Als de boterhammen krokant beginnen te worden halen we ze even uit de oven en zetten de grillstand op. Op 275°C grillen we dan snel onze croque monsieurs. De grilltijd varieert van een minuutje tot twee minuten. Let op, hier verdient het een aanrader om de boterhammen in het oog te houden en ze tijdig uit de oven te halen.

LOOKBROODJES *

Voor 10 personen

gehakte peterselie / 5 teentjes look / 2 stokbroden / 250 g boter

Meng de boter samen met de fijngesnipperde look en peterselie tot een pasta. Kruid met peper en zout. Snij het frans brood in dunne sneden. Leg de sneden op een bord en zet bovenaan in een voorverwarmde oven (de hoogste stand) op grillfunctie. Laat ze aan elke kant twee minuten bruinen. Neem ze uit de oven en besmeer aan 1 kant met de pasta.

ZOUTPANNENKOEKJES MET KAAS EN SPEK **

Voor 10 personen

500 g tarwebloem / 4 eieren / zout / 160 grboter / 1 liter melk / 400 g spekreepjes / 400 g père Joseph kaas / potje zure room / bieslook

Snij de kaas in fijne reepjes. Meng de bloem met de eierdooiers, het zout, de boter en de melk tot een glad beslag. Bak de spekreepjes krokant. Klop de eiwitten stijf en spatel ze door het beslag met de spekreepjes en de kaas. Verhit een beetje boter in een pan en bak pannenkoeken tot het beslag op is. Serveer met een beetje zure room en bieslook.

PITA MET GEITENKAAS EN HONING *

Voor 10 personen

10 pitabroodjes / 250 gr verse geitenkaas / 2 appels / 4 eetlepels honing

Snij de pitabroodjes open. Snij de geitenkaas in plakjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij in dunne schijfjes. Beleg de onderste broodjeshelften met plakjes geitenkaas en appelschijfjes, druppel er honing over. Leg de andere helften van de broodjes erop. Rooster de broodjes in een croque-toestel.

FRIKANDEL SPECIAL*

Voor 10 personen

20 frikadellen / 1 pot mayo / 1 fles curryketchup / 2 uien

Als de frikadellen ontdooid zijn maak je een snede, anders doe je dit achteraf. Bak de frikadellen in vet tot ze bovendrijven. Dep het vet af. Vul met een streepje ketchup en mayo. Werk af met fijn gesnipperde ui.

ZUIDERS BROODJE *

restje spaghettisaus / bruine boterhammen / paprikapoeder / ui / gemalen kaas

Rooster enkele bruine boterhammen even in de oven of croque. Beleg met de rest van een spaghettisaus. Doe er wat gruyere, paprikakruiden, ui, ... op en leg terug in de oven.

LASAGNE VAN 'T WIT PRODUCT *

Is een goedkope oplossing als je zelf geen tijd hebt en wanneer leiding veel honger heeft (na dropping, nachtspel,...).

PITA - PIZZA'S **

Voor 10 personen

2 uien / 2 teentjes look / 1 kg tomatenstukjes in blik / 200 gr geconcentreerde tomaten / oregano of provençaalse kruiden / peper en zout / 500 gr gekookte ham in blok / 500 gr mozzarella / 400 gr gemalen emmentaler kaas / 10 grote pitabroodjes

Snij de ui in kleine stukjes. Snij de look tot pulp. Doe wat olijfolie in een pot en voeg de ui toe. Stoof de ui op een matig vuur en voeg de look toe. Voeg de oregano of Provençaalse kruiden toe. Voeg de geconcentreerde tomaten toe en laat even meebakken. Voeg de tomatenstukjes toe en kruid wat bij met peper en zout. Laat een vijftiental minuten indikken. Verwarm de oven tot 220 graden. Snij de pitabroodjes horizontaal in twee en besmeer met de saus en beleg met de gesneden hamblokjes, gesneden mozzarella en emmentaler. Leg de pizza op een stukje met olijfolie ingevette folie en stop in de oven. Wacht een 8 à 10 minuten.

KAASFONDUE ****

Voor 10 personen

750 gr emmentaler in blok/ 750 gr gruyère in blok / 0,75 l droge goedkope witte wijn / 1 takje rozemarijn / peper en zout / 5 afgestreken eetlepels bloem / oud brood of oud stokbrood

Giet de wijn in een kookpot en laat op een klein vuurtje koken. Voeg de rozemarijn toe. Snij de kaas in kleine stukjes. Voeg beetje per beetje de kaas toe en roer. De temperatuur mag niet te hoog worden (70 graden). Voeg de bloem toe en roer telkens goed door. Voeg peper en zout toe. Zorg dat het mengsel niet kookt.

Vervang de emmentaler door een andere harde kaas (bv comté) of voor de liefhebbers een echte bleu kaas (heel sterk van smaak!).

QUICHE *

Voor 10 personen

2 vellen kruimeldeeg / 4 hele eieren / 4 dooiers/ 4 dl room/ 200 g cheddar (blok)/ 12 stronkjes witloof / 400 g ham (in dikke plakken)/ nootmuskaat / peper en zout / 1 klontje boter

Begin met het voorbakken van de quichebodem. Verwarm de oven voor op 180°C. Rol het deeg uit en bedek er de taartbodem mee. Leg een vel bakpapier onder het deeg, zodat je de quiche straks zonder problemen uit de vorm kan halen. Druk het deeg goed aan in de randen van de bakvorm en verwijder overhangende stukjes deeg. Laat de quichebodem 15 minuten voorbakken in de voorverwarmde oven. Hou de oven nadien op temperatuur. Verhit een klontje boter in een pan op een matig vuur. Snipper het witloof in fijne stukjes. Dat gaat gemakkelijker als je de stronkjes eerst overlangs doorsnijdt. De harde onderkant en de kern van het witloof gebruik je best niet. Zodra de boter lichtbruin is, bak je de stukjes witloof in de pan. Roer regelmatig om. Het witloof zal een heel stuk volume verliezen. Kruid de groente met wat nootmuskaat, een snuifje zout en wat peper van de molen. Zorg dat het witloof goed doorbakken is.
Verwijder het vetrandje van de ham en snij het vlees vervolgens in kleine blokjes. Neem een mengkom en klop er de hele eieren én de extra eidooiers in los, samen met de room. Kruid het mengsel met een snuifje zout en wat peper. Neem er de voorgebakken quichebodem bij. Schep er eerst het gebakken witloof in. Verdeel dit over het hele oppervlak. Strooi de blokjes ham over het witloof en rasp er de cheddar over. Giet ten slotte het mengsel van ei en room erbij. Verdeel dit mooi over het hele oppervlak van de quiche. Plaats de quiche in de warme oven en bak ze 30 minuten lang op 180°C.

WORSTENBROODJES **

Voor 10 personen

2 rollen bladerdeeg / 10 worstjes (weense, frankfurter, frikadel) / eierdooier

Verwarm de oven op 180 graden. Ontrol de bladerdeeg en snij in 8 stukken, telkens de lengte van een worstje. Stop de worst erin en zorg dat hij helemaal ingesloten zit Gebruik bakpapier of een ingevette bakplaat. Smeer de bovenkanten van de worstenbroodjes in met wat eigeel en stop in de oven voor 20 minuten.

GESMOLTEN CAMEMBERT BBQ *

Voor 10 personen

3 camemberts in een houten doosje / 2 dikke stokbroden

Ontdoe de cameberts van de plastic verpakking en stop ze zo terug in het houten doosje. Leg ze op de rooster van de BBQ. Snij het stokbrood in plakken zodat men kan doppen in de camembert. Wanneer de kaas smeuïg is kan hij op tafel gezet worden. Voor oudere leden is dit leuk als voorgerecht tijdens de BBQ, vult wel heel goed!

FETA FRE *

Voor 10 personen

3 stukken feta kaas/ 3 teentjes look/ 1 ajuin/ 1 paprika/ 1 tomaat/scheutje olijfolie/2 stokbroden

Snij alle groentjes bijzonder klein. Neem 3 stukken aluminiumfolie. Leg op ieder stuk aluminiumfolie een stuk feta kaas. Verdeel de fijn gesneden groentjes gelijk over de 3 stukken feta. Giet over ieder stuk feta een scheutje olijfolie. Doe de aluminiumfolie toe zoals je een papillot toe doet. Laat 20 minuten garen in een oven van 180 graden. Snij stukken stokbrood af en beleg met de mengeling van groentjes en feta.

Deel 3
kampmenu's

Het samenstellen van een kampmenu is niet altijd evident. Er zijn heel wat mogelijkheden, en veel hangt af van de doelgroep van je kamp. Kook je op een -12 kamp? Of heb je een heel diverse groep? Als bijlage in deze kampmap bieden we jullie een aantal menu's aan waar je de nodige inspiratie kan opdoen voor het samenstellen van je eigen menu. Denk goed na wat jullie zelf als koks zien zitten (geven jullie een tienuurtje? Maken jullie zelf een lekker vieruurtje of kiezen jullie voor een gewone koek? Voorzien jullie een vijfde maaltijd? ...) en overleg ook met de leidingsploeg. Ben je een beginnende kampkok? Dan speel je misschien beter op veilig, zodat je de leden zeker een lekkere maaltijd kan aanbieden. Voor een meer ervaren kok kan een extra uitdaging zeker geen kwaad. Hou vooral in je achterhoofd dat lekker eten cruciaal is om er een top-kamp van te maken en dat eenvoudig maar lekker beter is dan ingewikkelde gerechten die niet in de smaak vallen. Toch is variatie het codewoord, want hoewel gehakt makkelijk te bereiden is, en bijna iedereen dat lust is tien dagen hamburgers en worst ook geen goed idee.

Overleg met de hele kookploeg zodat je niets over het hoofd ziet en je alles in huis hebt om lekker te koken. Een goede voorbereiding is al meer dan de helft van het werk en maakt jullie werk op het kamp veel lichter.

Heb je zelf een geweldig kampmenu samengesteld of heb je zelf super goede tips? Deel het met ons, en dan delen wij het met de andere bonden!

Veel plezier op kamp!