

Methodieken en werkvormen

Module Scoutingtechnieken - "Workshop koken in en om het kampvuur"



Maker: Trainingsteam Fryslân
Functie: Trainer Fryslân
Datum van productie: 1 mei 2015

Module Scoutingtechnieken
Leeftijd: Scoutsleiding, explorerbegeleiding en adviseurs roverscouts
Duur: Verschilt per recept, maximaal 2-3 uur
Groepsgrootte: (sub)groepen van 4 à 6 personen
Locatie: Buiten

Korte inhoud:

Door het bundelen van een aantal leuke technieken en lekkere recepten wil ik laten zien wat er allemaal mogelijk is op het gebied van koken en eten op kamp, met een groep volwassenen en/of kinderen.

Dit is geen officieel document van Scouting Nederland, maar is door Scouting Nederland geselecteerd omdat het een goed voorbeeld is van hoe je zelf met dit onderwerp aan de slag kunt gaan. Hierdoor kan het zijn dat sommige onderdelen van dit document niet geheel overeenkomen met wat Scouting Nederland normaal communiceert.

Koken in en om het kampvuur.



Koken in en om het kampvuur:

Koken op kamp kan op veel verschillende manieren, je kan het zo simpel of moeilijk maken als je zelf wilt. Wat je bij veel groepen ziet is dat er steeds gekookt word op gas, en dat vind is zonde! Koken op kampvuur is heel leuk en hoeft helemaal niet moeilijk te zijn of heel lang te duren.

Door het bundelen van een aantal leuke technieken en lekkere recepten wil ik laten zien wat er allemaal mogelijk is op het gebied van koken en eten op kamp, met een groep volwassenen en/of kinderen.

Als workshopgever kan je deze workshop heel makkelijk aanpassen aan de interesse en ervaring van de groep. Bij deze workshop hoort een klein receptenboekje zodat de deelnemers een naslagwerkje mee naar huis kunnen nemen met tips en leuke recepten om zelf op kamp ook op kampvuur te proberen. De bedoeling is dat het boekje steeds met nieuwe en leuke recepten aangevuld word zodat je echt een mpse verzamelboek met recepten en technieken krijgt.

Wegen en meten.

Op kamp heb je meestal geen weegschaal bij je, in dit overzichtje kan je snel en makkelijk zien hoe je vloeistoffen en bloem en suiker e.d. kan afwegen met de spullen die in je kampuitrusting zitten.

Een handig hulpmiddeltje om dingen zonder weegschaal af te meten zijn kleine maatschepjes die gelijk staan aan een kopje, theelepel en eetlepel.

In onderstaand overzicht staat van de meest voorkomende producten het gewicht per kopje, theelepel en eetlepel.

Je kan in de voorbereiding van je kamp, trektocht of vakantie ook de ingrediënten thuis vast afwegen en verpakken zodat je dit in het kamp niet meer hoeft te doen.

Wegen en meten.

	theelepel 3ml	eetlepel 15ml	kop 150ml
aardappelmeel (grof)		7g	10g
aardappelmeel (fijn)		9g	110g
bakpoeder	1,5g	7g	
basterdsuiker	2,2g	12g	115g
bloem/meel	1,5g	7g	100g
Boter	3g	14g	140g
Cacao	2g	8g	80g
custardpoeder	1,5g	7g	70g
griesmeel	2g	9g	120g
havermout		5g	60g
koffie (gemalen)		4g	50g
koffie extract (grof)	0,5g	3g	30g
Krenten		10g	115g
macaroni			100g
Maizena	1,5g	7g	70g
margarine	3g	14g	140g
Olie	2,2g	12g	120g
poedergelatine	1,5g	8g	80g
poedersuiker	2g	10g	100g
Rijst	3g	13g	140g
Rozijnen		10g	100g
Suiker	2,5g	13g	130g
Water	3g	15g	150g
Zout	3g	15g	

Materiaal voor in de kampkeuken.

De spullen die nodig zijn voor deze workshop zijn de spullen die in de meeste kampkisten aanwezig zijn:

- rooster voor op het vuur.
- pannen (meerdere in verschillende maten) dit is afhankelijk van de groepsgrootte.
- koekenpan, bij grotere groepen hier ook meerdere van meenemen.
- ketel om water te koken voor thee en koffie.
- snijmesjes (meerdere in verschillende maten zijn handig, zakmes kan ook).
- snijplanken (meerdere zodat je met een aantal mensen tegelijk bezig kan zijn met dingen snijden en voorbereiden).
- Vergiet.
- pollepels, spatels, soeplepel, garde, kaasschaaf, tang en ander handig keukengereedschap.
- rasp.
- mengkom 1 of 2.
- afwasteiltje, afwasborstel en theedoeken.
- 2 emmers voor water en zand (blusmiddel).
- pio schepje.

Dit is de inhoud van de standaard kampkist die bij de meeste scoutinggroepen mee op kamp gaat.

Wij nemen meestal nog een paar extra dingen mee op kamp:

- bakplaat.
- Dutch Oven (grote gietijzeren pan waar je bijna alles in kan klaarmaken op kampvuur).
- rookoventje.
- vuurvaste handschoenen.
- een groot blik.
- mesh tins. (te krijgen bij de legerdump)



Verschillende kooktechnieken.

Tijdens deze workshop wil ik de deelnemers laten zien wat er mogelijk is qua koken en eten rond het kampvuur.

Steeds meer groepen koken op kamp op een gasbrander en met deze tips en technieken wil ik de deelnemers weer laten zien hoe leuk het koken op kampvuur kan zijn.

Een aantal kooktechnieken die terug zullen komen in de workshop:

- Basis koken op kampvuur (simpele dagelijkse dingen).
- Koken zonder pannen.
- Roken van vlees/vis.
- Dutch oven.
- Brood bakken.
- Je eigen oven op kamp.

Lekkere recepten.

Brood en ontbijt:

- Broodpudding.
- Broodrecept met gist.
- Basisbroodrecept + een aantal variaties.
- Suikerbrood uit de Dutch Oven.
- Indianenbrood.
- Kokosbroodjes.
- Wentelteefjes.

Lekkere snacks en toetjes:

- Kokoskoekjes.
- Warme appeltjes.
- Gepofte appel.
- Chocolade rozijnencake.
- Kokoschocolade.
- Engeltjes te paard.
- Popcorn.

Warme maaltijd of lunch:

- Hike bom of maaltijdpakketjes uit het kampvuur.
- Vis op 4 verschillende manieren.
- Aardappelsalade met zelf gerookte zalm.
- Stevige aardappelsoep.
- Brandnetelsoep.
- Schotse kippenreepjes.
- Bruine of witte bonen met spek.
- Macaroni met spekjes en champignons.
- Kampvuurnacho's.
- Kamp quesilada's.

Brood en ontbijt.

Broodpudding:

- ong. 20 sneden oud brood (uitgedroogd brood is lang te bewaren).
- 100 g echte boter of margarine.
- 100 ml melk.
- 2 eieren.
- 200 g suiker.
- Zakje krenten en/of rozijnen.
- 1 á 2 appels.
- Kaneel.

Alle ingrediënten in een kom mengen. Een ovenschaal of D.O. invetten en het deeg erin doen. Zet de broodpudding zonder deksel in een niet te warme oven of in het kampvuur tot deze gaar is.

Noten of chocolade door de pudding heen is ook erg lekker, je kan naar smaak van alles wat je lekker vind toevoegen.

Let er bij het maken van het deeg op dat het niet te nat is (dan word het niet goed gaar) en niet te droog (dan valt het uit elkaar).

Broodrecept met gist:

500 gram bloem
beetje boter
30 gram gist
snufje zout
ongeveer 3 dl melk (of water)
eventueel wat suiker
vuilniszak

Je begint met een ½ kopje melk (indien aanwezig, anders water) op 25° C te brengen (als je je vinger erin stopt, mag het niet te heet en niet te koud aanvoelen; je mag het eigenlijk niet voelen). De gistkorrels hierin oplossen en 1 theelepel suiker toevoegen. Klein beetje laten wellen (het gist moet ongeveer 2 x zoveel worden).

Nu komt het echte primitieve van broodbakken op de primitieve manier: maak een 'gat' in de grond en leg hier je vuilniszak over. Nu ontstaat een kom bekleed met plastic. Of rol de vuilniszak geopend op tot er een wasbakje ontstaat. Doe de bloem in de kom (hou een klein beetje bloem in reserve) en vermeng het met een snufje zout. Maak vervolgens een kuiltje in het midden. Meng de gist door de bloem en voeg heel langzaam in kleine beetjes melk/-water toe tot het niet meer al te droog is. PAS OP! Het lijkt gauw te droog. Daarna goed kneden (met schone handen!) tot het niet meer aan je vingers blijft kleven. Drie kwartier laten rijzen op een warme plaats. (Vlak bij het vuur, maar niet te heet of nog beter: onder je kleding op je buik, dit is de perfecte temperatuur voor een goed resultaat).

Als je wilt variëren met je brood zijn de mogelijkheden eindeloos, je kan er bv muesli, rozijnen, noten, fruit, kaas en ui en verder alles wat je maar lekker lijkt door doen.

Basisbroodrecept met variaties:

Als je op kamp veel bakt is het handig om thuis vast in de voorbereiding van je kamp een basismix klaar te maken die je op kamp voor veel andere broodrecepten kan gebruiken.

Hieronder vind je het basisrecept en een aantal variaties hierop.

- 250 ml patent bloem (sla de bloem voor het afmeten los).
- 2 theelepels bakpoeder.
- 1 mespunt zout.
- 3 eetlepels margarine.

Mix eerst de droge ingrediënten door elkaar, snij de margarine er door als alles goed gemengd is. Als je er 2 eetlepels bakpoeder extra doorheen doet word de voedingswaarde van je bakmix hoger.

Verpak de mix luchtdicht in plastic zakjes, als je deze koel bewaard blijft de mix 6 weken goed.

Voor gebruik alles nog even goed mengen, de hoeveelheden van de basismix zijn voor ong. 2 personen.

Blikbrood:

Blikbrood kun je maken in twee conservenblikken die niet even groot zijn, of pannetjes. Smeer de binnenkant van het kleinste blik goed in met boter voordat je er het deeg in doet. Het bakt dan niet zo snel aan. Het deeg moet ruim in het blik passen.

Gebruik je blikken die even groot zijn sla dan eerst een van beide aan de rand in. Doe dit zo dat je ze in elkaar kunt schuiven. Schuif ze echter niet helemaal dicht; het brood kan dan in de lengte ook nog wat uitzetten. De blikken of de pannetjes zet je in de hete as.

Om blikbrood te maken kan je de basismix gebruiken ongeveer dezelfde dikte als het stokbrood deeg of je maakt een gistdeeg klaar, dit recept vind je ook in dit boekje.

Stokbrood:

Voeg aan de basismix water toe tot je een stevig deeg hebt. Draai het deeg om een stevige stok en bak het af boven het kampvuur.

Drop biscuits/broodpannenkoeken:

Voeg aan de basismix 125 ml water toe tot je een stevig beslag hebt.

Dit is ook heel geschikt om te maken met gistdeeg dat wat te nat is.

Schep het beslag met een lepel op de bodem van een ingevette D.O. of koekenpan maar laat genoeg ruimte over tussen de broodjes om ze te laten rijzen.

Je kan ze op 2 manieren klaarmaken:

In de Dutch Oven (D.O.) of andere koekenpan met deksel.

Doe het deksel op de D.O. en bak de broodjes in 10-15 min in een hete D.O.(ong. 180 graden). Deze broodjes zijn lekker met zoet beleg en hartig beleg.

In het kampvuur,

Leg een aantal stenen in de hete as van het kampvuur, laat ze goed warm worden.

Pak wat brooddeeg en maak hier een platte pannenkoek van die je op de hete steen legt, regelmatig omkeren tot allebei de kanten goudbruin zijn.

Fruit Cobblers:

Voeg aan de basismix (brood) 125 ml water toe tot je een stevig beslag hebt.

Doe appelringen op de bodem van een ingevette D.O. of koekenpan en schep het beslag bovenop de appelringen. Bak de broodjes verder af net als de Drop Biscuits.

Pannenkoeken:

Doe bij de basimix 250 ml melk en 1 ei en meng dit goed door elkaar tot het beslag dun genoeg is om te schenken.

Bak de pannenkoeken verder zoals je dat lekker vindt: met appel en kaneel, kaas, spek enz.

Suikerbrood:

Dit is even voorbereiden maar heerlijk uit de D.O. of uit een blikoven. (beschrijving staat verderop in dit boekje)

- 1,5 deciliter melk
- 10 gram suiker
- 1 zakje gist
- 350 gram bloem
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepel gembersiroop
- 20 gram boter
- 1 ei
- Kristalsuiker

Voor de vulling:

- 150 gram greinsuiker
- snufje kaneel

Verwarm de melk tot $\pm 30^{\circ}\text{C}$. Roer de suiker en de gist er door en laat 10 minuten staan. Zeef bloem en zout en voeg het gistmengsel, gembersiroop, gesmolten boter en bijna 1 losgeklopt ei toe (1 eetlepel achterhouden). Kneden totdat een soepel deeg ontstaat wat niet meer plakt. 45 Minuten laten rijzen ($\pm 25\text{-}30^{\circ}\text{C}$) onder een vochtige doek. Een broodblik (25 cm) insmeren met boter en van binnen bestrooien met kristalsuiker.

Het deeg heel even doorkneden en de greinsuiker met de kaneel door het deeg mengen. In het bakblik leggen en 30 minuten laten rijzen. Bestrijken met de rest van het ei en er kristalsuiker over strooien. Het brood 30-35 minuten bakken in een D.O. die je van te voren hebt ingevet.

Zorg dat de D.O. ongeveer 180 graden is.

Geen greinsuiker? Strooi 150 gram suiker met de kaneel op een snijplank en druppel er ± 2 el water over: roer het in grove stukken en laat het een paar uurtjes drogen.

Indianenbrood:

- 250 gram bloem.
- 2 theelepels bakpoeder.
- 50 gram suiker (naar keus)
- 125 ml poedermelk.
- Snufje zout.
- 250 ml warm water.
- Plantaardige olie voor het frituren.

Meng in een grote kom bloem, bakpoeder, suiker, melkpoeder en zout. Roer er het warme water door en meng met een vork en je handen tot een zacht deeg. Laat het deeg 30 min staan om te rijzen.

Pak stukjes van het deeg en meng ze tot balletjes met een diameter van ong. 6 mm en druk ze plat.

Giet een 2,5 cm dikke laag olie in een D.O. of koekenpan en verwarm dit tot ong. 180 graden. Controleer of de olie warm genoeg is door er een klein stukje deeg in te laten vallen, begint de olie gelijk te sissen dan is het heet genoeg.

Bak per keer 3 of 4 stukjes deeg tot ze goudbruin zijn, in ongeveer 2 minuten.

Laat ze even uitlekken en eet ze als ze nog warm zijn.

Je kan ze eten met zoete vulling zoals honing, jam, suiker en kaneel of wat je zelf lekker vind. Maar ook met hartige vulling zijn ze lekker.

Kokosbroodjes:

- Stukken oud (wit) brood.
- Geraspte kokos.
- Gecondenseerde melk.
- Per deelnemer een prikker of dunne stok.

Dip de stukken brood in de gecondenseerde melk en daarna in de geraspte kokos, even boven het kampvuur bakken tot het stukje brood lekker bruin is en dan warm eten.

Dit is heel erg leuk om met kinderen op kamp te doen.

Blikoven:

Je kunt ook een eigen oven maken waarin je brood bakt. Hiervoor heb je een groot (vierkant) blik nodig. Schraap de as opzij en leg, bijv. op een steen, je brood. Evt. kan het brood ook in een mestin of ander blik. Zorg dat er geen gloeiende as in de buurt ligt. Nu kan het grote blik eroverheen waarna je de hete as tegen het grote blik legt en zelfs er wat op. Da as verwarmt het blik en de lucht erbinnen, het brood wordt nu in een hete lucht oven gebakken. Pas op, niet te heet maken want dan gaat het veels te snel!

Eigenlijk alle broodvariaties die je maar kan bedenken kan je op deze manier klaarmaken, maar ook bv. afbakbroodjes van de supermarkt worden op deze manier heerlijk!

Wentelteefjes:

Dit maak je misschien thuis wel eens, maar dit is ook heel lekker om op kamp te maken met brood dat wat droog en oud aan het worden is.

Dit recept is voor 4-6 personen:

- 6 eieren.
- 175 ml melk.
- Wat kaneel.
- Zout.
- 12 sneden oud brood kan met witbrood maar ook bruinbrood.
- Wat boter om ze in te bakken en voor erbij. Bv. margarine voor het bakken en halvarine of roomboter voor erbij te eten.
- Wat plantaardige olie, zonnebloem of maaskiem olie.
- Beleg voor op de wentelteefjes: suiker, jam, stroop enz.

Doe de eieren in een kom en klop ze los met de melk, kaneel en een snufje zout. Haal de korstjes van de boterhammen als je dat lekker vind en haal ze door je eimengsel.

Laat het eimengsel even in de broodjes trekken tot het hele broodje verzadigt is! Ong een minuutje.

Laat nu wat boter in een koekenpan smelten op het kampvuur of gasstel en leg de wentelteefjes in de pan. Bak ze in 2-3 minuten gaar en goudbruin aan beide kanten.

Je kan ze warm houden in een bord afgedekt met aluminium folie of gelijk opeten, doe je beleg naar keuze erop en eet smakelijk.

Lekkere snacks en toetjes.

Kokoskoekjes:

- kokos van 1 kokosnoot, geraspt.
- 150 gram bloem.
- 150 gram suiker.
- 150 gram boter of margarine.
- 1 ei.
- Naar smaak een zakje vanillesuiker.

Meng eerst de suiker, bloem en vanillesuiker in een kom. Smelt de boter en meng de gesmolten boter en het ei door de droge ingrediënten, goed mengen tot het een egaal deeg is. Kneed als laatste de geraspte kokos door het deeg heen.

Leg een bakplaat op het kampvuur of in je kampoven, zorg dat deze niet te warm word!

Maak een soort van platte pannenkoekjes van het deeg en bak deze op de warme bakplaat in een minuut of 10 tot ze goudbruin en gaar zijn. Warm en vers zijn ze het allerlekkerst!

Warme appeltjes:

Dit toetjes kan je op 2 manieren maken: in een pan boven het kampvuur of in een pakketje dat je in de hete kooltjes van het kampvuur legt. Beide keren zijn de ingrediënten hetzelfde.

- Per persoon 1 appel.
- Suiker en/of vanillesuiker.
- Kaneel.
- Rol aluminiumfolie.

Schil de appels en snij ze in kleine partjes, doe ze samen met de suiker en een beetje kaneel in een grote pan en bak ze tot de suiker een beetje gaat karameliseren en de appels lekker warm en zacht zijn geworden. Laat ze niet tot appelmoes koken!

Om ze in het vuur te maken vouw je een pakketje van alufolie, daar doe je je appelmengsel in. Vouw je pakketje goed dicht en leg deze een minuut of 8 in de kooltjes van het kampvuur, hou goed in de gaten of het niet te snel gaat.

Om het toetje helemaal af te maken kan je er lekker slagroom bij doen waar je wat jam door hebt geklopt en kruimel er dan zweedse koekjes/theelettjes overheen.

Gepofte appel:

Benodigdheden:

- Appel
- suiker
- kaneel
- rozijnen
- boter
- aluminiumfolie

Was de appel, maar schil hem niet. Steek het klokkenhuis eruit. Vet een stuk aluminiumfolie met boter in. Leg daar de appel op en vul het klokkenhuis met rozijnen, kaneel en suiker. Vouw het folie dicht en leg hem in de hete as. Na drie minuten kan je de appel uit het vuur halen.

Kokoschocolade:

Dit doen we vaak met de kokos die we overhouden van de workshop kokosmok maken.

Je kan dit natuurlijk ook met krenten/rozijnen, pinda's, hazelnoten of andere noten doen.

Smelt een aantal melkchocoladerepen (per 5 personen 1 reep), en roer hier de kokosrasp van 1 of 2 kokosnoten doorheen. Doe de nog vloeibare chocolade in een klein bakblik of op een plaat om het op te laten stijven. Snij of breek de chocolade als het helemaal is afgekoeld en smullen maar.

Chocolade rozijnencake:

100 gram boter.

25 gram cacaopoeder.

200 gram volkorenbiscuitjes verkruimelt.

85 gram rozijnen of gedroogde cranberry's.

1 ei.

125 gram melkchocolade.

Laat de boter smelten in een middelgrote pan op het kampvuur, en roer de cacaopoeder erdoor.

Haal de pan van het vuur en roer de verkruimelde koekjes en de rozijnen of cranberry's door het boter cacaomengsel. Roer dit goed door elkaar en laat het een paar minuten afkoelen.

Doe het ei bij het mengsel en roer het nog eens goed door, doe het mengsel daarna in een metalen bakvorm en strijk de bovenkant glad. Smelt ondertussen de chocolade, bestrijk de cake met de gesmolten chocolade en laat de cake op een koele plek opstijven.

Engeltjes te paard:

- blokjes kaas

- ontbijtspek

- pinnen

Wikkel de kaas in de spek en prik het aan de pin. Houd het boven het vuur. Wanneer de kaas begint te smelten, is je snack klaar. Hou met de hoeveelheden rekening met de groepsgrootte: ongeveer 4 stukjes kaas per persoon bv. en koop daarop je boodschappen.

Dumpcake Dutch oven

Gooi een blik kersenvlaai vulling en een blik ananas in de DO en roer het door elkaar.

Strooi er een pak cakemix gelijkmatig over uit.

Leg wat blokjes boter er boven op.

Zorg voor flink wat bovenwarmte, zoals je dat altijd doet bij een taart of brood in de D.O.

Na 30-45 minuten is je dumpcake klaar.

De beste manier van eten is tien scouts een lepel geven en ze het zo uit de pan laten eten.

Het is trouwens een echte suikerbom, erg lekker na een lange hike.

Ook lekker met perziken, appels, etc.

Warme maaltijd en lunch.

Maaltijdpakketje uit het kampvuur:

- Aardappels (het liefste kort voorgekookt).
- Gegaard vlees of kip (gehakt, kipfilet, knakworstjes, shoarmavlees enz.)
- Verschillende groenten (maïskolven, paprika, prei, ui, champignons enz.)
- Olijfolie of plantaardige olie.
- Kruiden naar smaak.
- Aluminium folie.

Dit is een hele leuke en makkelijke manier van koken, je kan ook elke keer weer variëren met de spullen die je koopt om in de pakketjes te doen. Met b.v. ander vlees en groenten, andere kruiden erbij.

Neem eerst 2 stukken aluminiumfolie en leg deze op elkaar, 2 lagen! Snij op je stukje folie wat aardappel, stukjes vlees en verschillende groenten die je lekker vind. Besprenkel alles met wat olie en kruiden en vouw je pakketje goed dicht zodat deze niet gaat lekken!

Leg nu je pakketje in de hete kooltjes van het kampvuur en draai je pakketje af en toe om.

Het is klaar als de aardappel helemaal gaar is (als je de aardappels niet hebt voorgegaard), of wanneer alle ingrediënten goed heet zijn.

Vis uit het kampvuur:

- Per persoon een hele schoongemaakte vis of filet (vers of diepvries)
- Ui, paprika en ev. Andere groenten naar smaak.
- Olijfolie of plantaardige olie.
- Kruiden naar smaak.
- Aluminium folie.

Neem eerst 2 stukken aluminiumfolie en leg deze op elkaar, 2 lagen! Leg de vis op de folie en doe er naar smaak wat stukjes groente en kruiden bij.

Druppel wat olie over de groente en vis en vouw je pakketje goed dicht zodat het niet gaat lekken.

Leg je pakketje in de hete kooltjes van het kampvuur je kan eten als de vis helemaal gaar is.

Gerookte vis:

- Per persoon een hele vis (wij gebruiken vaak makreel maar een andere soort kan ook) let op dat de vis de huid nog heeft en nog niet is schoongemaakt!
- Rookmot of beukensnippers.
- Rookblik.
- Spiezen of tentharingen.
- Zout om de vis te pekelen.

Begin met het maken van een kampvuur, je hebt om de vis te roken hete kooltjes nodig dus het vuur moet je als eerste aanmaken! Begin ondertussen met het schoonmaken van de vissen: De ingewanden eruit halen door een klein sneetje in de buik van de vis te maken, en de vis daarna goed afspoelen in een emmer of bak met schoon water.

Maak een badje pekewater en leg de schoongemaakte vissen hierin, gebruik bij voorkeur een emmer met een deksel. Laat de vissen ongeveer een half uur in hun pekelpotje liggen.

Pak nu de haringen en steek deze door de kop van de vis, zodat je ze in de rookton kan ophangen. Hang de vissen eerst op zodat ze kunnen drogen als de huid van de vis goed droog is kan je de vissen in het rookblik hangen.

Er kunnen een 3 tot 4 vissen aan 1 haring, afhankelijk van de grootte van de vissen. De vissen hang je op in de binnenton van het rookblik, in het buitenblik doe je 1,5 hand vol met rookmot of beukensnippers.

Zet nu het binnenblik in het buitenblik en doe ook het deksel op het buitenblik.

Zet het rookblik in de hete kooltjes van je kampvuur en laat de vissen ongeveer 25 - 30 minuten roken. Doe het blik tussendoor niet open! Dan ontsnapt de rook die je in het rookblik wilt houden!

- met een aanpassing aan je rookblik kan je dit ook met moten zalmfilet doen, alleen hoeft je deze niet te pekelen voor het roken. Hiervoor moet je een rooster maken in je rookblik waar je de moten vis op kan leggen.

Vis op stok:

Je kan de hele vissen ook op een spies boven het vuur garen, maak de vissen schoon net als je bij het visroken doet. Nu heb je een lange stok nodig of een lange spies en daar spies je de vis op. Wij doen de stok of spies altijd door de bek heen.

Zet de stok in de grond zodat de vis boven de warmte van het kampvuur hangt en laat hem zo gaar worden.

Vis geroosterd op een plankje:

Bij grotere vissen die niet in de rookton passen of waar je mooie filets vanaf kan halen is het ook mogelijk om ze bij het kampvuur te garen op een plankje.

Zorg eerst dat je een plankje hebt dat groot genoeg is voor het stuk vis dat je wilt klaarmaken, maak ook een aantal ong. 8, pennen van hout klaar om de vis vast te zetten op het plankje.

Leg de vis op je plankje en zet deze vast met de pennen die je klaar hebt gelegd en zet je vis bij het kampvuur.

Zet het plankje zo neer dat de vis kan garen aan de warmte van het vuur maar niet te dichtbij dat het verbrand of het plankje in de brand vliegt of gaat smeulen.

Afhankelijk aan de dikte van de vis of de soort vis laat je het ong. 15 – 20 minuten bij een niet te warm vuur gaar en bruin worden.

Simpele aardappelsalade met zalm(of andere vis).

- 500 gr. voorgekookte krieltjes of aardappels.
- 250 ml crème fraîche.
- 125 ml/4 eetlepels mayonaise.
- Bosje lente ui.
- Dille (vers is het lekkerste)
- Mosterd.
- Zout.
- 2 – 3 citroenen.
- Sla.

Meng de aardappels met de crème fraîche en de fijn gesneden lente ui, voeg naar smaak de dille, mosterd, zout en peper toe.

Was de sla en leg op elk bord wat sla en serveer hierop de aardappelsalade, doe per bord 2 partjes citroen en een stukje van je vers gerookte vis.

De citroen kan naar smaak uitgeknepen worden over de vis en salade.

- dit recept is met gerookte moten zalm maar kan met elke soort vis.
- Dit recept is voor ongeveer 4 personen, om het voor meer mensen klaar te maken kan je dit recept verdubbelen tot je aan het aantal eters zit dat mee eet.

Stevige aardappelsoep.

- 2 (verse) rookworsten.
- 250 gr. Voorgekookte krieltjes/aardappels.
- 2 blikken kidneybonen.
- 1 ui.
- Teentjes knoflook naar smaak.
- 1 rode paprika.
- 250 ml crème fraîche.
- Chilisaus.
- 2 groentebouillonblokjes (genoeg voor ong. 2 liter soep).

Snij de rookworst en bak deze kort aan in een scheut olie, snij daarna de paprika, de ui. Bak de stukjes ui en paprika met een paar teentjes knoflook even mee met de rookworst.

Doe nu 2 liter water en de bouillon erbij en breng dit aan de kook, als de soep kookt kunnen de uitgelekte kidneybonen en een flinke scheut chilisaus erbij.

Voeg naar smaak nog peper en zout toe en evt. nog wat extra chilisaus toe bij het opscheppen.

Doe per bord een flinke lepel crème fraîche in de soep voor het serveren.

- Als je vegetariërs in de groep hebt kan je de worst apart houden en alleen in de kommetjes van de carnivoren erbij doen.
- Dit recept is voor ongeveer 5 – 6 personen, voor meer eters kan je deze hoeveelheden verdubbelen.
- De soep valt vrij dun uit, je kan deze nog afbinden voor het eten als je dit wilt.

Brandnetelsoep.

- Flinke bos brandneteltoppen.
- Bouillon voor 2 liter soep.
- Gehakt of ander vlees voor de vulling.
- Extra groente om in de soep te doen.

Begin met het verzamelen van een flinke bos jonge brandneteltoppen, dit zijn de bladeren die aan de bovenkant van de plant zitten. Let op dat je alleen de jonge groene bladeren plukt! De bruine oude bladeren zijn niet lekker meer om op te eten.

Was vervolgens de bladeren goed in ruim water en snij ze eventueel nog in kleinere stukken.

Zet ondertussen een pan met 2 liter water op en doe hier de bouillon bij, als het water met de bouillon kookt kan je de brandnetelbladeren erbij doen.

Als je nog extra groente en vlees(gehaktballen o.i.d.) wilt toevoegen doe dit bij deze stap.

Laat de soep goed doorkoken (ong. 5-10 min) en je kan eten.

Schotse kippenreepjes.

- 500 gr kip(filet).
- 2 bouillonblokjes (groentebouillon)
- ½ liter melk.
- 1 dikke prei.
- 2 – 3 grote aardappels.
- 1 grote ui.

Snij de kip in dunne reepjes en bak deze kort aan met een scheut olie. Schil ondertussen de aardappels en snij deze in kleine stukjes, was en snij de prei in ringen.

Snijd ook de ui en bak deze samen met de prei kort mee met de kip. Doe de melk bij het kipmengsel en voeg ook de bouillon en de aardappels toe. Laat dit nu op een laag vuur rustig pruttelen tot de aardappels gaar zijn. Roer er nog een klont boter door vlak voor je het stoofpotje opschept.

- Dit is lekker om met vers (bruin) brood te eten als lunch. Het brood kan je ook zelf klaar maken op het kampvuur.
- Het recept is genoeg als lunch voor 4 personen, voor meer eters het recept verdubbelen.

Bruine bonen met spek.

- 2 pakken spekreepjes.
- 2 uien.
- 2 blikken bruine bonen.

Bak de spekjes uit in een braadpan of Dutch Oven, snij de uien en bak deze ook mee met de spekjes. Laat de bruine bonen warm worden in een pan, laat ze uitlekken tot ze goed warm zijn en doe ze bij de spekjes en uien in de D.O. Meng het goed en laat het nog even doorwarmen op een laag vuurtje.

Witte bonen met spek.

- Voldoende plakjes ontbijtspek
- 2 blikken witte bonen in tomatensaus.

Leg de plakjes spek in de D.O. tot de hele bodem bedekt is, doe de witte bonen met de tomatensaus in de D.O. en dek het geheel af met de rest van de plakjes spek. Zet de D.O. in de kooftjes van het kampvuur en bedek het deksel met kooftjes (creëer een oven). Laat de pan ongeveer een kwartiertje zo staan in de kooftjes tot het spek lekker knapperig is en de witte bonen warm.

- dit is lekker om bij de lunch te eten als het koud is of als je een dag hebt met zware activiteiten bv. een hike. Maar ook als themaontbijt of lunch met gebakken eieren, toast en worstjes (engelsch breakfast).

Macaroni met spekjes en spinazie.

- 500 gr. macaroni.
- 1 pakje spekreepjes.
- 1 bakje champignons.
- 2 bakjes boursin kruiden(ik heb altijd de goedkope kruidenboter van bv de aldi of lidl)
- 1 pak diepvries spinazie a la crème.

Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing en bak ondertussen de spekjes uit in een koekenpan. Snij de champignons in plakjes en bak deze mee met de spekjes. Laat de spinazie ontdooien in een pan of bak en warm deze vast op boven een laag vuurtje.

Als de macaroni gaar is en afgegoten kan deze terug in de pan en kunnen de spekjes, de champignons, spinazie en de kruidenkaas erdoorheen.

Meng het allemaal goed door elkaar en warm het nog even goed door, je kan er naar smaak nog wat extra peper en zout door doen.

- dit recept kan je op kamp makkelijk klaar maken, vooral als je koelboxen gebruikt om je boodschappen te bewaren. De diepvries spinazie houdt alles goed koel tot je gaat koken en het is een hele simpele maar smakelijke maaltijd.
- Dit recept is voor 5 personen, om het voor meer mensen te maken kan je de hoeveelheden verdubbelen.
- Heb je vegetariërs in de groep dan kan je de spekjes apart houden en deze bij het opscheppen van de borden verdelen over de borden van de carnivoren.

Kampvuur nacho's.

- 100 gr gezouten tortilliachips.
- 150 gr gare kip in kleine stukjes.
- 100 gr geraspte kaas.
- Peper.
- Tomatensalsa, zure room of crème fraiche voor erbij.

Zet een koekenpan of D.O. op het vuur en laat deze warm worden, leg eventueel een laag aluminiumfolie op de bodum.

Schik de tortilliachips in een laagje op de folie en verdeel de stukjes kip en de geraspte kaas over de chips. Dek de pan af met een deksel.

Verwarm het geheel 10 – 15 minuten tot de kaas helemaal gesmolten is. Kijk af en toe in de pan om dit te checken!

Bestrooi de nacho's met peper en schep er voor het eten wat tomatensalsa en zure room of crème fraiche over.

Kamp quesilada's:

Je hebt nodig per persoon:

- 2 bloemtortilla's
- 1 el tomatensalsa o.i.d.
- 25 g geraspte kaas.
- 4 plakjes chorizo of salami.

Zorg dat je een koekenpan op het vuur matig warm laat worden.

Bestrijk nu een van de tortilla met de tomatensalsa en leg deze in de pan.

Verdeel de chorizo en de kaas over de tortilla en leg de 2^e tortilla erbovenop.

Bak het nu voor ongeveer 1-2 min. tot de tortilla bruin begint te worden en draai alles om zodat ook de andere kant bruin kan worden.

Als de kaas gesmolten is en beide kanten goudbruin kan je eten.

Bronvermelding.

Deze recepten komen uit een aantal verschillende boeken, maar zijn ook dingen die we zelf eerder gedaan hebben op kamp of met groepen.

De boeken en documenten die ik gebruikt heb zijn:

- Het Dutch Oven kookboek.
- Het outdoor kookboek.
- Koken uit je rugzak.
- Recepten Scandinavische kookworkshop Yosemite en Meisjes van plezier.
- Workshops van stichting in2nature.