



Voldoende en goed eten, is een belangrijke randvoorwaarde voor een geslaagd kamp. Hoe zorg je ervoor dat dit ook veilig en hygiënisch gebeurt? En waarop moet je letten als je gaat inkopen en koken?



De wet

De wet stelt allerlei eisen aan het inkopen, bewaren en bereiden van voedsel en de inrichting van de keuken als je voedsel voor anderen bereidt. Op kamp kun je, zeker als je gaat kamperen, aan veel van deze eisen niet zo gemakkelijk voldoen. Het blijft wel belangrijk om bewust met eten bezig te zijn en risico's op voedselvergiftiging te vermijden.

Belangrijke regels om rekening mee te houden zijn:

- ✓ De ruimte waar je voedsel gaat bereiden, moet schoon zijn en goed schoon gehouden kunnen worden.
- ✓ Je moet de mogelijkheid hebben om je handen te kunnen wassen.
- ✓ Bewaar bederfelijke producten niet langer dan twee uur buiten de koeling, voordat je ze gebruikt om een maaltijd te bereiden. Maar beter is ervoor te zorgen dat die periode korter is.
- ✓ Je moet afval op een juiste manier kunnen afvoeren.



Suggesties

Wees je bewust van de beperkingen die er zijn als je gaat kamperen. Je beschikt dan vaak niet over koelmogelijkheden en de kookgelegenheid is meestal niet zo hygiënisch als een keuken in een gebouw. Naast algemene hygiëneregels moet je dus een aantal extra maatregelen nemen:

- ✓ Laat je de kinderen zelf koken, zorg dan voor instructie en toezicht.
- ✓ Was voor het koken goed je handen en droog ze af aan een schone handdoek.
- ✓ Kook je op houtvuur, maak dan goede afspraken met de stoker. Alleen de kok komt aan het eten, maar bemoeit zich omgekeerd ook niet met het vuur.
- ✓ Zorg dat alle gerechten door en door warm worden en alles goed gaar is. Ga ook direct na het koken eten, om te voorkomen dat alles weer afkoelt.

- ✓ Gooi afval meteen weg in een afgesloten vuilnisemmer en bewaar het niet te dicht bij de kookgelegenheid. Bewaar ook geen restjes als je deze niet gekoeld kunt opslaan.
- ✓ Voorkom kruisbesmetting. Dat doe je door vuile en rauwe producten apart van schone en bereide voedingsmiddelen te houden. Vermijd situaties waarin bacteriën van rauwe op bereide producten worden overgebracht, bijvoorbeeld via de snijplank en ander keukengerei.
- ✓ Gebruik voor het snijden van vlees, rauwkost en gare producten aparte snijplanken, herkenbaar aan kleur of vorm en aparte messen.
- ✓ Zorg dat je de foerage droog, koel, donker en insectenvrij kunt bewaren. Dit kan bij voorbeeld in een foeragekist. Deze moet goed schoon te maken zijn. Voorkom dat insecten en ander ongedierte bij het eten kunnen komen.
- ✓ Bewaar bij het eten geen schoonmaakmiddelen of brandstof.
- ✓ Let op de houdbaarheidsdatum van producten. Bederfelijke waar, zoals vlees en zuivelproducten, moet je direct na aankoop gebruiken als er geen koelkast aanwezig is. Laat dus ook geen restjes in de foeragekist achter.
- ✓ Heb je geen koelmogelijkheden, koop dan bederfelijke producten zo kort mogelijk voor consumptie. De richtlijn is dat producten maximaal twee uur ongekoeld mogen zijn. Koop als het mogelijk is minder bederfelijke producten, zoals lang houdbare melk of campingboter.
- ✓ Was altijd direct na het eten af met goed heet water en afwasmiddel en droog af met schone, droge theedoeken. Vergeet niet om het kooktoestel en de keukentafel schoon te maken.
- ✓ Volg de bereidings- en bewaaradviezen die op de verpakkingen van levensmiddelen staan en let op de houdbaarheidsdatum. Op de website van het Voedingscentrum is een Bewaarwijzer te vinden met richtlijnen voor de houdbaarheid van geopende producten en producten zonder houdbaarheidsdatum.
- ✓ Kook recepten die ingewikkeld zijn eerst zelf thuis en bekijk dan of de bereiding voor jeugdleden echt zo simpel is als jij denkt.



Checklist

- Foerage is droog en ongediertevrij op te bergen.
- Iedereen wast zijn handen voor het eten.
- Er wordt gelet op de gevaren van kruisbesmetting.
- Bij koken op houtvuur zijn kok en stoker twee verschillende personen.
- Bij inkoop van voeding wordt rekening gehouden met de houdbaarheid.
- Is geen koelvoorziening aanwezig, dan worden bederfelijke producten direct bereid.
- Na de maaltijd wordt direct afgewassen met heet water en afwasmiddel en wordt de kampkeuken opgeruimd.
- Afval wordt in een afgesloten vuilnisemmer gedaan en niet vlak bij de kookgelegenheid bewaard.
- Aangebroke bederfelijke producten en restjes worden niet ongekoeld bewaard.
- De leiding is alert op ziekteverschijnselen, zoals diarree. Zieke deelnemers houden zich niet met voedselbereiding bezig.

Bederfelijke levensmiddelen: verse, gerookte en gestoomde vis en visproducten, snacks en kokswaaren, vlees en vleeswaren, melk en melkproducten, zachte kaas, zoals brie en camembert, verse kaas (kwark), slagroom- en crèmegebak, puddingbroodjes, salades en slaatjes, voorgesneden groenten en rauwkost, vers vruchtensap, tahoe en tempeh, beslag voor poffertjes en pannenkoeken.



Meer informatie

- ✓ Handboek *Op kamp* – www.scoutshop.nl
- ✓ Voedsel- en Warenautoriteit – www.nvwa.nl
- ✓ Voedingscentrum – www.voedingscentrum.nl

