

# KOKEN TIJDENS KAMP

6-7

8-10

11-13

14-16



foto: Marcel Mimmée

*Voor een grote groep koken, is een avontuur waar je niet onvoorbereid aan hoeft te beginnen. We zetten een aantal praktische zaken op een rij.*

## Kooktijd

In veel blokhutten of kampgebouwen zijn vaak twee kleine branders en één grote. Houd daar rekening mee met de bereiding. Ook de kooktijden zijn anders dan thuis, omdat het meer tijd kost voor de boel eindelijk aan de kook is. Reken bij aardappelen voor twintig personen op ongeveer één uur, voor vaste groenten zoals bloemkool op drie kwartier. Verwerk vlees in etappes en reken zo'n twintig minuten om het weer warm te maken. Een goede tijdsplanning is dus noodzakelijk!

Ga je langer dan een dag of drie op kamp, wissel pasta of rijst dan af met aardappelen (in verband met constipatie). Meestal ben je heel actief die dagen, let er op dat je de deelnemers wat vaker te drinken geeft dan anders.

## Hoeveelheden

Ga je met twintig personen of meer op kamp, maak dan niet de fout dat je de huiselijke hoeveelheid voor vier personen gewoon met vijf of meer vermenigvuldigt. De restjes vermenigvuldigen zich namelijk ook met vijf! Reken voor twintig personen vier maal de

hoeveelheid voor vier personen en voor dertig personen ongeveer zes à zeven maal de hoeveelheid voor vier personen.

## Menu

Vraag altijd naar diëten, want sommige kinderen mogen geen melkproducten. Ervaring leert ook dat veel kinderen een eenpansmaaltijd onaantrekkelijk vinden. Dien dan onderdelen van een pastamaaltijd of chili con carne apart op.

Combineer bijvoorbeeld:

- dikke plakken gebakken boterhamworst (hele worst bij de slager kopen), of saucijsjes, hamburgers, rookworst, slavinken,
- met aardappelpuree en snelle groente zoals plakken komkommer, tomaat, bietjes uit pot, en de onvermijdelijke appelmoes (jus niet nodig).

Tip: puree zonder melk maak je met een bouillonblokje en plantaardige margarine.

## Pasta

Als je pasta wilt koken, neem dan een goede kwaliteit, die plakt aanzienlijk minder en dat is met grote hoeveelheden belangrijk.

Altijd in kokend water met zout en wat (olijf)olie strooien. Na dertig à veertig minuten afgieten en laten schrikken door er koud water over te gieten. Neem een paar grote vergieten mee, ook handig om groente af te gieten. Pasta terug in de pan, losroeren met wat olie en goed doorwarmen.

Je kunt er ham door snipperen en tomatensaus er apart bij geven. Maak de saus door pakjes gezeefde tomaten op smaak te brengen met bouillonblokjes en een of meer zakjes Italiaanse kruiden. Saus in twintig à dertig minuten doorverwarmen. Geef er bloemkool bij.

## Rijst

Gebruik voor rijst een pan met een flinke dikke bodem. Gebruik op één eenheid rijst (kopje, mok, litermaat) anderhalve eenheid water. In kokend water strooien met zout. Koken met deksel op de pan in dertig à 45 minuten. Zonder deksel heb je kans op ongere korrels boven in de pan, terwijl onderin de zaak al tot pap kookt. Ook hier is een vergiet onmisbaar.

## Chili con carne

Voor twintig personen neem je voor tien personen rijst (zijn ongeveer twee gezinsporties). Vervolgens voor tien personen kapucijners of bonen uit blik. Niet mengen, maar apart opdienen! Roerbak gehakt met uien en zorg dat het door en door gaar is. Voeg paprika en tomaten in etappes toe en laat het even flink doorsudderden. Of maak een snelle goulash van gefruite uien, paprika, pakjes gezeefde tomaten en borrelworstjes uit blik. Voeg de laatste samen met het vocht toe.

Esther van der Vange