

OUTDOOR

COOKING

KOKEN IN DE NATUUR

Inhoud

Jouw kampeergids **6**

Checklists **8**

Begin met ontbijt **13**

Buitenlunch **49**

Rond het kampvuur – avondeten **91**

Warme lekkernijen **139**

Register **174**

JOUW *kampeergids*

Er zijn bijna net zoveel manieren om te kamperen als er kampeerliefhebbers zijn. Zo kun je met je kleintjes overnachten in een tentje in de tuin, een avontuurlijke backpackreis maken, je vakantie doorbrengen op een natuurkampeerterrein, het hele land door trekken met de caravan of een luxe glampingervaring beleven in een camper met alles erop en eraan. Wat je voorkeur ook is, het wordt allemaal een stuk relaxter als je alles een beetje plant.

ALLES OP ORDE

Welk scenario je ook kiest, de eerste dingen waarover je na moet denken zijn: hoeveel ruimte heb je, hoe houd je voedingsmiddelen koel en vers en hoe bereid je je eten? Zorg ervoor dat je de maaltijden en uitrusting op elkaar afstemt.
In dit boek komen, op één recept na, geen elektrische apparaten voor. Alle voorbereidingen kun je met de hand doen. Alleen voor het recept Brownie in een mok heb je een magnetron nodig, speciaal voor de 'glampers' onder ons.
Eten op de camping staat vaak gelijk aan barbecueën en salades maken, maar wij gooien het over een andere boeg. Je vindt in dit boek dan ook niet heel veel standaard campingrecepten, maar juist leuke ideeën voor bijvoorbeeld eenpansgerechten, zoals pastaschotels, stoofpotten en zoete lekkernijen van het kampvuur. Op de bladzijden hierna vind je een lijst met kampeerkeukengerei en producten voor de campingvoorraadkast. Neem je favoriete recepten alvast door, zodat je precies weet wat je nodig hebt. Laat je beste pannen thuis en ga op zoek naar goede gietijzeren pannen of lichtgewicht pannen. Een Dutch oven (een zware, vaak gietijzeren pan met deksel waarin je kunt koken, bakken en braden op een kampvuur), is niet strikt noodzakelijk, maar wel een veelzijdig hulpmiddel. Je kunt er van alles in maken: van een lekkere stoofpot tot een krokante pizza en zelfs brood of een cake. Als je hem goed onderhoudt en schoonmaakt, zul je er jarenlang plezier van hebben. Het is wel een goed idee om er een speciale dekselhaak (lid lifter) bij aan te schaffen, zodat je het hete deksel veilig op kunt tillen.

MANIEREN VAN KOKEN

• Gasbranders en kampeerringen of speciale kampvuurroosters zijn snel, eenvoudig en schoon in gebruik.
• Open vuurtjes zijn een leuke manier van eten bereiden en rond een kampvuurtje zitten aan het eind van de dag is het toppunt van ontspanning. De spelbrekers zijn het weer, een vuurverbod en de tijd die het in beslag neemt voordat je gloeiende kolen met een witte aslaag hebt (1-1½ uur). Het is dan ook handig om een gasstel achter de hand te hebben. Met afvalhout kun je prima een vuurtje stoken – je hebt een paar kilo nodig voor een vuurtje dat enkele uren brandt.
• Ook eenvoudig in gebruik is natuurlijke houtskool (rook- en chemicaliënvrij en milieuvriendelijk). Houtskool is licht en gemakkelijk aan te steken en het vuur brandt binnen 30 minuten. Je kunt de stukken met een lange tang verplaatsen en het geeft minder rommel.
• Zorg voor enkele droge bakstenen of grote blokken hout om de Dutch oven of andere pan hoger boven de kolen te kunnen plaatsen; of gebruik een speciale driepoot om de pan aan op te hangen. Neem géén natte (bak)stenen, want die kunnen ontploffen als ze heet worden. Gebruik de hete kolen om, indien nodig, meer warmte toe te voegen of om op het deksel van de Dutch oven te leggen. Pas de hitte aan door de hoeveelheid kolen te veranderen of door de pan hoger of lager te plaatsen.
• Zorg ervoor dat het vuur volledig is gedoofd en opgeruimd. Voorkom dat het vuur opnieuw kan oplaaien. De grond eronder blijft namelijk nog uren warm, dus grens de plek goed af.

VOORBEREIDEN & BEWAREN

• Heb je weinig of geen plek in de koelbox of koelkast, ga dan voor de recepten met een 'zonder koelkast'-aanduiding.
• In veel recepten worden verse kruiden gebruikt, maar soms zijn gedroogde gemakkelijker. Een eetlepel gehakte verse kruiden komt overeen met een theelepel gedroogde. Begin met gedroogde kruiden met een minder intense smaak, zoals rozemarijn, tijm en salie.
• In de meeste recepten waarin melk of room verwerkt is, kun je kiezen voor de lang houdbare versies of kokosmelk uit blik.
• Weeg thuis alvast droge ingrediënten af en snijd of hak groenten; dat bespaart tijd op de camping.
• Kook thuis alvast één gerecht, zodat je de eerste avond een snel en eenvoudig maal hebt. Maak bijvoorbeeld een bolognesesaus en vries die in. Laat hem onderweg in de koelbox ontdooien. Op de camping hoef je dan alleen nog maar de saus op te warmen en pasta te koken.
• Maak thuis al beslag voor omeletten of pannenkoeken en bewaar het in bakjes of potten. Het blijft in de koelbox een dag of twee goed. Zo heb je meer bergruimte en zit je niet met gebroken eieren.
• Maak thuis alvast een pot of flesje met saladedressing.
• Neem lege potten en bakjes mee, zodat je aangebroken producten kunt bewaren.

VERMINDER AFVAL

• Wij hebben waar mogelijk de hele inhoud van blikken en pakken gebruikt, om restjes tot een minimum te beperken.
• Olie uit potten met bijvoorbeeld gegrilde groenten kun je gebruiken voor dressings of het bakken.
• Koop kleine verpakkingen, zodat je alles kunt opmaken.
• Ruim je afval op als je vertrekt.

1 Grote pan *met deksel*
2 Kampeerketel
3 (Gietijzeren) koekenpan
4 Pollepel en garde
5 Spatel
6 Rasp
7 Folie e.d. *aluminiumfolie, plasticfolie, bakpapier, keukenpapier*
8 Borden, mokken, kommen, bestek
9 Zwitsers zakmes *met een blikopener en kurkentrekker*
10 Citruspers
11 Barbecuebenodigdheden *lucifers of aansteker, aanmaakblokjes, houtskool of briketten*
12 Barbecuevork
13 Tang *lange en kleinere tangen*
14 Messen *schilmes, koksmes en kartelmes*
15 Snijplank
16 (Emaillen) schalen of braadsleeën
17 Maatbekers of -lepels
18 Potten of bakken voor restjes
19 Dunschiller
20 Tosti-ijzer
21 Schone thee- en handdoeken, afwasmiddel, zakjes met zipsluiting, vuilniszakken
22 Zeef

CAMPINGKEUKEN *checklist*

1 Bloem/meel *zelfrijzend bakmeel en gewone bloem*
2 Gedroogde pasta, houdbare voorgestoomde rijst en noedels
3 Melk, room en gecondenseerde melk *(lang houdbare melk en room)*
4 Suiker *bruine en poedersuiker*
5 Vis in blik *tonijn, zalm, sardientjes, makreel, haring, ansjovis*
6 Sauzen *sojasaus, zoete chilisaus, vissaus*
7 Ontbijtgranen *muesli, havermout, Weetabix*
8 Zoete lekkernijen *marshmallows, chocolade, koekjes, toffee*
9 Smaakmakers *grove of dijonmosterd, tomaten-, barbecue- en zoete chilisaus, currypasta, relish en chutney, tomatenpuree, passata, kant-en-klare pastasaus, salsa*
10 Groenten/fruit uit pot of blik *tomatenblokjes, mais, gegrilde paprika's, linzen, bonen, perziken, ananas*
11 Olie *extra vierge olijfolie, olijfoliespray, plantaardige olie*
12 Gedroogde kruiden en specerijen *kaneel, chilivlokken of -poeder, paprikapoeder, komijn, koriander, zout en peper, oregano, laurier, munt, basilicum*
13 Azijn *rodewijnazijn, balsamicoazijn*
14 Spreads (pasta voor op brood) *Pindakaas, chocopasta, honing, ahornsiroop, golden syrup, lemoncurd*

