

16. Koken

1. Koken (teervoet)
2. Voorzorgsmaatregelen en tafelmanieren (teervoet)
3. Een menu voor drie dagen kunnen opstellen en de hoeveelheden voor de patrouille

1. Koken (teervoet)

Een goede kennis van het koken is onontbeerlijk voor als je op kamp gaat. Een goede kok zal zijn eigen kookboekje met recepten en hoeveelheden aanleggen.

Hij kan voor elke omstandigheid en seizoen een aangepast menu opstellen en kunnen maken.

De kookwijze & recepten laat ik aan de kookboek van de boerinnenbond over.



2. Voorzorgsmaatregelen en tafelmanieren (teervoet)

alle eetwaren worden op een schaduwrijke plaats bewaard.

Eetwaren die snel bederven (vlees & zuivel producten), moeten steeds naar de keukentent in de frigo!

De kok zorgt ervoor dat zijn handen gewassen zijn en zorgt voor een zuivere plaats om het eten op voor te bereiden

Boter, suiker, zout,... zet hij op voorhand klaar

Op alle potten past een deksel. Het eten zal vlugger koken, men verliest minder calorieën en er zal geen vuil in het eten terecht komen.

Braden doen we steeds op gloeiende as, niet op een hevig brandend vuur. Zo voorkomen we dat de vlam in de pan slaat

De kok blijft steeds bij het eten

We zetten niets op de grond

Zorg ervoor dat de potten en borden waar je alles in opdient proper zijn.

We eten makkelijker uit borden, dan uit gamellen... alhoewel...?.... we zijn toch scouts voor iets!?!

Hete kookpotten zetten we op kleine takjes of onderleggers die op het tafelblad klaarliggen.

Waarom niet eens een bloempotje in het midden van de tafel zetten?

Op kamp zijn we minstens even beleefd of thuis

Vergeet niet dat je anderen eerst bedient

Aan tafel horen wansmakelijke vertellingen, die de eetlust bederven, niet thuis.

We blijven rustig zitten tot iedereen gedaan heeft met eten.

Iedereen helpt mee na het eten voor de globale opkuis van de kamphoek.

3. Een menu voor drie dagen kunnen opstellen en de hoeveelheden voor de patrouille



Waarop letten we: voor hoeveel personen? Periode van het jaar? Gas- of houtvuur?

Kostprijs, afwisseling (niet altijd gehakt, vers fruit, ...). Zorg ervoor dat er niet teveel overschiet; wat zal je doen met je overschotten (hoe ga je ze hergebruiken?),

zijn er vegetariërs in je groep?

Algemeen:

suiker, peper, zout, bloem, fijne kruiden, bakboter/olie/olijfolie, melk, water, bouillonblokjes, afwasmiddel, sponsje, afwasborstel, WC-papier, lucifers, zilverpapier, ovenwanten/werkhandschoenen, keukenhanddoeken, ...

- Ontbijt:
 - brood (1 voor 4 à 6 p.), smeerboter, choco, confituur, honing, smeerkaas, speculaas, peperkoek, ...
 - gekookte of gebakken eitjes, spek, worst, ...
 - ontbijtgranen, havermoutpap, suiker, ...
 - koffie (+filter en houder), thee, melk, ...
- Koude maaltijd:
 - brood, smeerboter, ... (zie ook ontbijt)
 - beleg: jonge kaas, brie, kalkoen, hesp, salami, préparé, ...
 - verse groenten: sla, tomaat, komkommer, wortel, ...
 - verloren brood, pannenkoeken, ...
 - Drinken: water (indien drinkbaar), thee, siroop, melk
 - Tip: als het koud is, geef warme soep met de boterhammen.
- Warme maaltijd:
 - soep 1L voor 4 p. (verse of uit zakjes/blik)
 - aardappelen: >250 gr pp (gekookt, gebakken, puree (400 gr pp))
 - deegwaren: 125 gr pp (spaghetti, tagliatelli, noedels, rijst, ...)
 - vlees: 150 gr pp (hamburgers, worst, biefstuk, koteletten, varkenslapjes, kippenbillen, kippenfilets, kalkoen, vegetarische burgers, cordon-bleu, ...)
 - vis: 150 gr pp (kabeljauw, forel, zalm, tonijn, fish-sticks, ...)
 - groenten: >200 gr pp (tomaten, wortels, broccoli, bloemkool, rode kool, witte kool, andijvie, sperziebonen, sla, appelmousse, abrikozen (uit blik), perziken (uit blik), ananas (uit blik))
 - saus (vlees-, witte-, kerrie-, tomaten-, ...)
- dessert: fruit, yoghurt, vanillepudding, rijstpap, chocomousse, ...
- 4-uurtje: fruit, yoghurt, koek, ...
- Drinken: water (indien drinkbaar), thee, siroop

Tip: als het warm weer is, eet 's middag een koude maaltijd en 's avonds warm. Altijd genoeg drinken voorzien.