

Kampkookboek

Chiro Kadee

Versie 2020

Inhoudstafel

Hoeveelheden	4
Trukjes	5
Allergieën	5
Ontbijt	6
Soepen	7
Aardappelen	10
Rijst	10
Friet	10
Spinaziepuree	11
Wortelpuree	12
Bloemkool	14
Erwtjes en worteltjes	14
Macaroni met kaas en hesp	15
Balletjes in tomatensaus	16
Varkensgebraad	17
Sauce Lapin	18
Vol-au-vent	19
Stoofvlees	20
Balletjes in zoet-zure saus	21
Gepocheerde vis	22
Spaghetti	23
Jambalaya	24
Nasi goreng	25
Pensen met appelmoes	26
Kip Moambe	27
Pizza voor speelclub	28
Ideeën voor een Speelclub pick-nick	29
Gewonnen brood	29
Ideeën voor een Koude schotel	30
Pannenkoeken	31
Mirakoeken (melkvrije pannenkoeken)	31
Smoutebollen	32

Wraps (kampvuur)	33
Appel-Cake Dessert	34
IJstaart (experimenteel)	34
Kamppap - Vanilleyoghurt met fruit	35
Vanilleyoghurt met rabarber (experimenteel)	36
Broodpudding	37
Tortilla (5 ^{de} maaltijd)	38
Uiensoep (5 ^{de} maaltijd)	39
Crumble (5 ^{de} maaltijd)	40
Appelflappen (5 ^{de} maaltijd)	40
Water	41
Bananen-milkshake	41

Hoeveelheden

<i>Macaroni</i>	<i>100 g/persoon</i>
<i>Spaghetti</i>	<i>80 g/persoon</i>
<i>Rijst</i>	<i>60 g/persoon</i>
<i>Friet</i>	<i>200 g/persoon (friet)</i> <i>Uit 1 kg geschilde aardappelen haal je 550 g friet;</i> <i>Dus: meer dan 1 kg aardappelen / 3 personen</i> <i>Met verse friet: 30 kg/90 personen</i> <i>40 kg/100 personen</i>
<i>Aardappelen</i>	<i>200 g geschild / persoon</i>
<i>Groenten</i>	<i>180 g / persoon als alleen groenten</i> <i>120 g / persoon met saus + 100 g / persoon saus</i>
<i>Soepballetjes</i>	<i>1,5 kg gehakt / soep</i>
<i>Brood</i>	<i>8 man/maaltijd/brood</i> <i>dus: 80 personen = 20 broden/dag (10 ontbijt, 10 avondmaal)</i> <i>60 personen = 16 broden/dag (8 ontbijt, 8 avondmaal)</i>
<i>Vlees</i>	<i>125 g/persoon</i>
<i>Avondmaal</i>	<i>3 à 4 stuks charcuterie/persoon bij broodmaaltijd</i>
<i>Watermeloen als dessert</i>	<i>4 stuks/70 personen is te veel</i>
<i>Vanillepudding</i>	<i>In koffietassen: 7 porties/liter = 125 à 150 ml/portie</i> <i>in kommetjes: 9 l melk = 70 porties = 125 ml/portie</i>
<i>Soep</i>	<i>250 ml/ persoon</i> <i>12,5 l/50 personen</i> <i>17,5 l/70 personen</i> <i>22,5 l/90 personen</i>
<i>Spek met eieren</i>	<i>1 ½ ei per persoon</i>
<i>Tweedaagse</i>	<i>Oudsten : 3 eieren /persoon</i> <i>Tito's : 3 eieren/persoon</i> <i>Rakwi's : 2 eieren/persoon</i> <i>2 stukken spek/persoon</i>

Trukjes

*Gebakken vlees warm houden: in oven op 70°C
in pan met vochtige handdoek erover.*

Fruitsla: sinaasappelsap toevoegen als extra vocht

Bananen met bruine vlekjes worden niet meer genomen. Je kan ze in stukjes bewaren in de diepvriezer en later er een milk-shake mee maken (zie recept blz 41).

Hou overschotten van gekookte aardappelen bij als de je volgende dag puree gaat maken. Giet ze de laatste minuten van het koken van de verse aardappelen bij in het kookwater om ze terug op te warmen.

Allergieën

Informatie, aandachtspunten, oplossingen, ... in verband met allergieën zijn omkaderd en grijs gekleurd.

Controleer onderstaande informatie telkens opnieuw: producten veranderen met de tijd!!!!

Blokjes rundsbouillon van Knorr zijn zowel melk-als glutenvrij

Glutenvrije zoute soja-saus in Albert Heijn.

Glutenvrije zoete sojasaus in oosterse supermarkt.

Gehakt is niet gegarandeerd gluten-vrij. Na te vragen bij slager. Vooral opletten bij gebruik als balletjes in de soep. Niet vergeten portie apart te houden.

Ontbijt

Brood *8 man/maaltijd/brood*
dus: *80 personen = 20 broden/dag (10 ontbijt, 10 avondmaal)*
60 personen = 16 broden/dag (8 ontbijt, 8 avondmaal)

per 60 personen:

cacao *6 liter*
200 g nesquick + 100 g suiker
koffie *35 tassen*
5 g koffie/tas of 40 g koffie/liter
Thee *5 à 6 kannen*

Hoeveelheden bij te sturen na eerste dagen.

Perensiroop is geen succes als broodsmearsel. Begin met 1 pot voor de ganse groep.
Confituur wordt iets meer genomen. Initiële aankoop van 1 pot/dag.
Choco wordt veel genomen, meer melk dan fondant.

Corn-flakes: minder dan 1 doos/dag
Chocolade corn-flakes: meer dan 1 doos/dag

Zondagsontbijt:

Koffiekoekjes uit de diepvries en zelf afbakken
Op aluminiumfolie of bakpapier leggen in de oven
Voorzie wat meer tijd dan aangegeven op de verpakking: de oven zal goed vol steken!

Maak een aparte ontbijtdoos (ook voor broodavondmaal) met aparte producten per allergie:
(glutenvrij) brood
Eigen confituur- en chocopotten (contaminatie langs vuile messen vermijden)

Voorzie apart hoekje in frigo voor:
Speciale melk (soja, amandel, kokos)
Sojadesserts

Soepen

Alle hoeveelheden zijn per 10 liter.

Maak de balletjes voor de soep op de eerste kampavond. Voorzie genoeg voor 3 x balletjes (à rato van 1 kg gehakt per 10 l soep).

Vries wat je niet onmiddellijk kan gebruiken in.

Geef je de soep als begeleiding van een broodmaaltijd, voorzie dan de helft meer.

Kervelsoep (10 l)

<i>Ui</i>	<i>1,5 kg</i>
<i>Selder</i>	<i>0,7 kg</i>
<i>Prei</i>	<i>1,4 kg</i>
samen stoven	
<i>Kervel</i>	<i>1,5 kg</i>
<i>Balletjes</i>	<i>1 kg</i>
Later bijvoegen	

Tomatensoep (10 l)

<i>Ui</i>	<i>1,3 kg</i>
<i>Selder</i>	<i>0,7 kg</i>
<i>Prei</i>	<i>1 kg</i>
<i>Andere groenten (overschot)</i>	<i>0,5 kg</i>
<i>Tomaat uit blik</i>	<i>3,3</i>
<i>Tijm, peper, zout, basilicum</i>	

Soep van Jiska (20 l)

<i>Selder</i>	<i>0,7 kg</i>
<i>Prei</i>	<i>0,7 kg</i>
<i>Ui</i>	<i>1 kg</i>
<i>Wortelen</i>	<i>0,5 kg</i>
<i>Tomaten uit blik</i>	<i>2,5 kg</i>
<i>Vleesbouillon</i>	<i>5 blokjes</i>
<i>Tijm, basilicum, zout, peper</i>	
<i>Sambal</i>	<i>begin met 1 soeplepel en proef</i>

Stoof de harde groenten
Voeg tomaten toe en mix
Voeg daarna kruiden toe

Ook lekker koud als gazpacho (bv als 5^{de} maaltijd met brood en kaas).

Slasoep (10 l)

<i>Sla</i>	<i>8 Kroppen (harde binnenste van de helft van de Kroppen apart houden)</i>
<i>Ui</i>	<i>2,5 kg</i>
<i>Look</i>	<i>½ bol</i>
<i>Kruidenkaas</i>	<i>400 g</i>
<i>Kippenbouillon</i>	<i>15 blokjes</i>
<i>Laurier, tijm, oregano</i>	
<i>Balletjes</i>	<i>1 kg</i>

Ui stoven.

Look meestoven op het einde.

Sla toevoegen.

Kruiden toevoegen (of als bouquet garni) (als je minstens de laurier al samenbindt en vastmaakt aan het handvat van de ketel, kun je die makkelijker terugvinden voor je de soep mixt).

Sla laten stoven tot plat.

(Warm) water + bouillonblokjes toevoegen en zachtjes laten koken

Mix (vis er eerst de laurier uit).

Voeg kruidenkaas toe en mix opnieuw.

Voeg balletjes toe.

Snipper het harde deel van de sla en garneer de soep er mee.

Procedure bij gluten- en melkeiwitalergie (kippenbouillon bevat geen gluten, wel melk):

Stoof ui, look, sla, kruiden.

Voeg water toe, maar GEEN bouillonblokjes.

Mix

Zet portie apart voor melkeiwitalergie. Werk af met normale balletjes.

Voeg bouillonblokjes toe (Albert Heijn is glutenvrij)

Voeg kruidenkaas toe

Mix

Zet portie apart voor glutenallergie. Werk af met glutenvrije balletjes.

Werk af met normale balletjes

Soep met diepvriesgroenten (10 l)

<i>Diepvriesgroenten</i>	<i>3,5 kg</i>
<i>Bouillon</i>	<i>5 blokjes</i>

Preisoep (10 l)

<i>Prei</i>	<i>1,6 kg</i>
<i>Ui</i>	<i>1,3 kg</i>
<i>Soepselder</i>	<i>0,7 kg</i>

Pompoen-Wortelsoep (10 l) (ideaal als middagsoep met brood)

<i>Ui</i>	2 kg
<i>Pompoen</i>	1,5 kg
<i>Wortel</i>	1,3 kg
<i>Look</i>	4 teentjes
<i>Sinaasappelsap</i>	0,5 l
<i>Melk</i>	0,5 l
<i>Tijm (na het mixen !)</i>	

Courgette-pompoensoep (10 l) (ideaal als middagsoep met brood)

<i>Ui</i>	1 kg
<i>Pompoen</i>	0,5 kg
<i>Courgette</i>	1 kg
<i>Wortel</i>	1,5 kg
<i>Look</i>	4 teentjes
<i>Vleesbouillon</i>	5 blokjes
<i>Melk</i>	0,5 l
<i>Sinaasappelsap</i>	0,5 l
<i>Tijm</i>	

Courgette-kerriesoep (10 l)

<i>Ui</i>	1 kg
<i>Prei</i>	0,7 kg
<i>Selder</i>	0,7 kg
<i>Courgette</i>	1 kg
<i>Wortelen</i>	0,5 kg
<i>Vleesbouillon</i>	5 blokjes
<i>Kerrie</i>	

Kippensoep

<i>Diepvriesgroenten (fijn)</i>	3,5 kg
<i>Kippenbouillon</i>	10 blokjes
<i>Overschot kip fijngesneden</i>	
<i>Balletjes</i>	1 kg

Niet mixen

Aardappelen

Opzetten 1 h voor eten.
Bij voorkeur in brede kom.

Hou overschotten van gekookte aardappelen bij als de je volgende dag puree gaat maken. Giet ze de laatste minuten van het koken van de verse aardappelen bij in het kookwater om ze terug op te warmen.

Rijst

Rijst koken op een groot gasbekken duurt 1 ¼ uur.
Rijst + dubbel volume koud water + zout aan de kook brengen
Geen deksel op de pot
Als oppervlakte vrijwel droog is = er komen putjes in het oppervlak: deksel opzetten en vuur minimaal zetten.
Af en toe proeven of gaar.
Als gaar: omroeren om kleven te vermijden.
Tip: maak wat te veel klaar: als de onderste laag aangekoekt is of nog te nat is, laat die dan achter in originele pot en schep over in tweede pot.

Friet

Voorbakken tot bijna gaar (7 minuten)
Afbakken (2 min):
Als 1 friteuse van 10 l : groepen apart binnenlaten
Als grotere friteuse of 2 friteuses van 10 l: allemaal tegelijk (bakken gaat sneller dan uitscheppen)

Te veel voorgebakken friet kan ingevroren worden.
Bij ontdooien tussen papier leggen om vocht op te sloppen

Suggestie:
Stop 1 of 2 zakken diepvriesfriet in de diepvriezer.
Het kost vrijwel niets en geeft zekerheid dat je niets te kort hebt.
Je hoeft niet bang te zijn dat het frietvet te snel afkoelt, omdat je die toch pas op het einde van de maaltijd zal gebruiken en het tempo dan toch lager ligt.
Heb je ze niet nodig: 5^{de} maaltijd of weggooien.

Suggestie:
De meerprijs om verse friet te kopen is klein ten opzichte van de prijs van de aardappelen.
Doordat je geen aardappelen moet schillen is het de moeite waard.

Spinaziepuree

Per 10 personen

<i>Aardappelen</i>	<i>2 kg</i>
<i>Spinazie</i>	<i>1,2 kg (diepvries, bladeren)</i>
<i>Melk</i>	<i>0,15 l</i>
<i>Bakboter</i>	<i>0,1 kg</i>
<i>Nootmuskaat, peper, zout</i>	

Aardappelen koken

Spinazie opstoven in boter
Melk toevoegen en mixen

Aardappelen door roerzeef, beetje bij beetje door spinazie.

Of

In kleine porties is aparte kom met stamper prakken, beetje bij beetje door spinazie in grote kom.

Afkruiden met nootmuskaat, peper, zout.

Bij lactose-intolerantie:

Vervang bakboter door olie

Vervang melk door lactosevrije melk

Bij melkeiwitallergie:

Vervang bakboter door olie

Kruid de spinazie af voor het mixen

Zet wat spinazie apart voor de melk toegevoegd wordt

Meng de aparte portie met de aardappelen en maak wat smeùiger met soja-broodsmearsel.

Geen problemen voor glutenallergie.

Wortelpuree

		2012	2013	2014	2015	2016
		Zelee	Burg-Reuland	Sleidinge	Wildereren	Chimay
# eters					70	66
Aardappelen	Kg	22	24	20	26	23,1
Wortelen	Kg	10	10,5	9	10,8	10,7
Ui	Kg	3	3,3	2,5	3,5	3,6
Melk	L	3	3	3	3	3
Diepvriespuree	kg					
Totaal		38	40,8	34,5	43,3	40,4

		2017	2018	2019		
		Amelscheid	Bel	Nijlen		
# eters		70	76	91		
Aardappelen	Kg	24,6	20,2	25,2		
Wortelen	Kg	12,1	15,8	17,0		
Ui	Kg	3,7	4,2	6,5		
Melk	L	3	3	4		
Spek	kg		3	10		
Totaal		43,6	46,2	52,7		

Spek (7 mm dik)

1 ½ snede / persoon (1,1 kg/ 10 personen)

Aardappelen koken

Wortelen met ui stoven

Kruiden met suiker, peper, zout, tijm, muskaatnoot, 10 groentebouillonblokjes

Spekvet toevoegen

Mixen met de melk

Snedes spek in twee snijden

Bakken en vet opvangen tussen twee baksels

Snelste manier van werken:

Bereid de wortelen in de ketel waarin de puree zal gemaakt worden (de allergrootste ketel).

Giet de gekookte aardappelen (in de tweede grootste ketel) af boven het groot vergiet. Probeer ongeveer de helft van de aardappelen in het vergiet te gieten en de andere helft in de kookketel te houden, maar giet wel al het water uit de kookketel.

Prak de aardappelen in de kookketel met een pureestamper. Schep deze puree bij de wortelen en meng.

Giet de tweede helft van de aardappelen uit het vergiet in de kookketel om die ook te stampen. Voeg toe aan wortelen en meng.

Ben je niet zeker dat je de aardappelen op de goede manier kan afgieten, voorzie dan een derde ketel om de eerste helft van de aardappelen in te bewaren terwijl je de tweede helft in het vergiet afgiet.

Traditie wil dat, om de continuïteit van de kwaliteit te garanderen, de aanwezige met de meeste kampen op de teller de puree proeft voor hij op tafel gaat.

Maak niet al te veel soep (inde kleinste van de grote ketels). Er zal niet veel van gegeten worden omdat iedereen wacht op de wortelpuree.

Bloemkool

Per 10 personen

<i>Bloemkool</i>	<i>1,25 (eerder kleine bloemkolen)</i>
<i>Roux</i>	<i>65 g</i>
<i>Melk</i>	<i>0,8 l</i>

Saus mag vrij lopend gemaakt worden.

Met de bloemkool erbij zal ze dikker worden.

Als de saus te dik is: room toevoegen.

Erwtjes en worteltjes

Per 10 personen

<i>Wortelen</i>	<i>0,8 kg</i>
<i>Erwtjes (uitgelekt)</i>	<i>0,7 kg</i>
<i>Ui</i>	<i>0,15 kg</i>

Peper, tijm, suiker, laurier

Op het einde : peterselie

Aan worteltjes is vrij veel afval: ruim genoeg inkopen.

Macaroni met kaas en hesp

Per 10 personen

<i>Bakboter</i>	<i>67 g</i>
<i>Bloem</i>	<i>75 g</i>
<i>Melk</i>	<i>1,15 l</i>
<i>Gemalen kaas</i>	<i>0,4 kg</i>
<i>Nootmuskaat</i>	
<i>Zout</i>	
<i>Macaroni</i>	<i>1 kg</i>
<i>Gekookte hesp (7 mm dik)</i>	<i>0,8 kg</i>
<i>Citroensap</i>	

In grote, brede ketel (in deze ketel wordt alles opgediend):
Roux van bakboter en bloem (142 g / 10 personen totaal).
Bloem blijven toevoegen tot het geheel klonterig wordt.
Doorwarmen tot bruine roux.

Melk toevoegen
Nootmuskaat en zout toevoegen
Gemalen kaas toevoegen.

Hesp in stukjes snijden en aan saus toevoegen.

Macaroni koken (bij te groot volume in 2 potten). Macaroni afgieten en bij saus voegen. Doe dit in enkele beurten en meng tussendoor saus en macaroni goed door elkaar.

Proeven en eventueel afkruiden met muskaatnoot, zout, gemalen kaas.
Eventueel citroensap toevoegen om frisser te maken.

Timing: Hesp moet in de saus gaan op het ogenblik dat de macaroni in het kokende water gaat.

Typische maaltijd voor de eerste avond: Snel, niet veel materiaal nodig, kan met 2 mensen gemaakt worden en geeft de tijd om de keuken op orde te zetten.

Rest kan gratineerd worden in de oven als 5de maaltijd. Voorzie daarom extra kaas voor gratineren. Ervaring leert dat er niet altijd overschot is. Voorzie daarom ook back-up voor 5de maaltijd in geval er toch veel zou gegeten worden (ingrediënten die nog voor iets anders gebruikt kunnen worden (bv croque monsieur)).

Vrijwel onmogelijk te maken voor allergie aan melkeiwit en gluten: makkelijkste is een aparte maaltijd te maken.

Bv: lauwe aardappelsalade met boontjes en vinaigrette en met dezelfde hamblokjes als de macaroni.

Balletjes in tomatensaus

Per 10 personen

Saus

<i>Ui</i>	<i>1,2 kg</i>
<i>Groene paprika</i>	<i>0,35 kg</i>
<i>Rode paprika</i>	<i>0,35 kg</i>
<i>Wortelen</i>	<i>0,5 kg</i>
<i>Look</i>	<i>4 teentjes</i>
<i>Tomaatuit blik</i>	<i>0,8</i>

Balletjes

<i>Gehakt</i>	<i>1 kg</i>
<i>Ei</i>	<i>1</i>
<i>Paneermeel</i>	
<i>Peper, zout</i>	

Groenten zeer fijn snijden

Stoven

Maat voor balletjes = ijsschep

20 balletjes / kg gehakt

Bakken in oven op 180°C gedurende 20 min.

Varkensgebraad

Per 10 personen

Varkensgebraad *1,2 kg*
bakboter

Gebraad schroeien in braadslee
Eventueel: Insmeren en overgieten met marinade
Afbakken in oven op 180°C gedurende 1h 15 min
(oventhermometer: 74 °C in midden van gebraad)

Inpakken in alu-folie en 15 min laten rusten.

Overschot van gebraad kan gebruikt worden voor koude schotel.

Met marinade

Marinade *vloeibare honing*
 mosterd
 tijm
 sojasaus

Maizena express bruin

Na bakken: marinade en braadvocht losmaken met water
Door puntzeef gieten
Aanlengen met water
Binden met maizena express bruin.

Met Sauce Lapin

Zie bladzijde 18.

Sauce Lapin

Per 10 personen

<i>Ui</i>	<i>2 stuks</i>
<i>Look</i>	<i>2 teentjes</i>
<i>Boter</i>	<i>20 g</i>
<i>Luikse siroop</i>	<i>75 g</i>
<i>Runderbouillon</i>	<i>0,15 l</i>
<i>Witte rozijnen</i>	<i>3 eetlepels</i>
<i>Tijm, Laurier, 1 kruidnagel</i>	
<i>Donker bier</i>	<i>0,15 l</i>
<i>Bruine suiker</i>	<i>1 lepel</i>
<i>Azijn</i>	<i>1 lepel</i>
<i>Zout, peper</i>	
<i>Maizena express</i>	

Rozijnen weken in warm water

Ui en look snijden en bakken tot doorzichtig

Bijvoegen: siroop, bouillon, rozijnen, tijm, laurier, kruidnagel, bruine suiker, azijn, helft van het bier.
20 minuten laten koken.

Proeven, zout, peper, bijkruiden (?), meer bier (?)

Braadvocht uit ovenschalen toevoegen.

Binden met maizena express

Voor melkeiwitallergie

Opletten dat er geen melkeiwitten in de bouillonblokjes zitten

Voor glutenallergie

Opletten dat er geen gluten in de bouillonblokjes zitten

Bier op het einde toevoegen of glutenvrij bier gebruiken (Brunehaut)

Binden met gewone maizena ipv maizena express

Vol-au-vent

Per 10 personen

<i>Gehakt</i>	<i>0.35 kg</i>
<i>Ei</i>	<i>½</i>
<i>Paneermeel</i>	
<i>Kippeborstfilets</i>	<i>1,1 kg</i>
<i>Ui</i>	<i>½</i>
<i>Wortel</i>	<i>1</i>
<i>Roux</i>	<i>0,230 kg (110 g bloem, 120 g bakboter)</i>
	<i>alternatief: Express roux (voor melkeiwitallergie)</i>
	<i>0,250 kg express roux voor 1,75 l bouillon</i>
<i>Kookvocht kip</i>	
<i>Peper, zout,</i>	
<i>Madeira</i>	<i>0,1 l</i>
<i>Room</i>	<i>0,15 l</i>
<i>Champignons (diepvries)</i>	<i>0,6 kg</i>
<i>Citroensap</i>	
<i>Vol-au-vent koekjes</i>	<i>10</i>

Dag voordien (als middagmaal) of in de ochtend (als avondmaal)

Balletjes maken van gehakt, ei, paneermeel. Blancheren, water weggieten

Kip koken tot door en door wit in water met ui en wortel, peper, zout, tijm

Laten afkoelen in bouillon met deksel er op.

Bouillon te gebruiken voor saus. Zorg dat je minstens 2 l bouillon / 10 personen hebt.

Net voor de maaltijd (1 ½ uur bij roux, 1 uur bij Express Roux)

Roux klaarmaken met kippenbouillon. Gebruik hiervoor de grootste kom.

Madeira en room toevoegen

Champignons opbakken en toevoegen aan saus. Vocht afgieten en bijhouden om saus te kruiden.

Balletjes en kip toevoegen aan saus.

Op smaak brengen met citroensap, peper, zout, kookvocht champignons. Eventueel aanlengen met bouillon of water als te stijf (tot 3,5 l / 10 personen)

Vergeet niet de koekjes op te warmen.

Met frietjes, sla, tomaat, mayonaise.

Serveren met vrij kleine pollepel (0,2 l)

Overschot kan dienen voor vijfde maaltijd.

Lactose-intolerantie of melkeiwitallergie:

Gebruik Express Roux ipv een roux op basis van bloem en bakboter

Stel toevoegen van room uit tot einde bereiding.

Stoofvlees

Per 10 personen

<i>Stoofvlees</i>	<i>1,7 kg (in kleine stukjes gesneden)</i>
<i>Ui</i>	<i>0,85 kg</i>
<i>Azijn, bruine suiker en/of perensiroop, stoofvleeskruiden, mosterd</i>	
<i>Brood</i>	<i>1/8</i>
<i>Donker bier</i>	<i>1 flesje</i>
	<i>Alternatief: 1/3 blond bier</i>
	<i>1/3 donker bier</i>
	<i>1/3 fruitbier</i>

Vlees aanbraden met peper en zout

Ui stoven, maar niet bruinen.

Vlees toevoegen aan ui.

Wat azijn toevoegen (versnelt het stoven)

Bruine suiker, stoofvleeskruiden, mosterd toevoegen

Brood toevoegen (brood + vleesnat+ beetje water mixen)

Bier toevoegen

Opletten met het binden van de saus: hoe langer ze op het vuur staat, hoe dikker ze wordt.

Opdienen in kleine potten: vlees niet kapotgeroerd bij uitscheppen.

Stoofvleeskruiden: mosterdzaad (of mosterd rechtstreeks in de saus)
peper
kruidnagel
nootmuskaat
foelie
piment
laurier

Geen probleem voor lactose-intolerantie of melkeiwitallergie

Gluten-allergie:

Probleem met brood en bier.

Balletjes in zoet-zure saus

Per 10 personen

<i>Rijst</i>	<i>0,6 kg</i>
<i>Groene paprika (gekuist)</i>	<i>0,2 kg</i>
<i>Rode paprika (gekuist)</i>	<i>0,4 kg</i>
<i>Witte selder (gekuist)</i>	<i>0,5 kg (1 stuk)</i>
<i>Ananas op sap (in stukjes)</i>	<i>1 blik</i>
<i>Gehakt</i>	<i>1 kg</i>
<i>Appelazijn</i>	<i>1 dl</i>
<i>Bruine suiker</i>	<i>100 g</i>
<i>Sojasaus</i>	<i>25 ml</i>
<i>Eieren</i>	<i>1</i>
<i>Arachideolie</i>	
<i>Paneermeel, zout, peper</i>	
<i>Maizena express</i>	

Maak balletjes van gehakt, eieren, paneermeel, zout, peper.

Gebruik als maat een ijsschep.

Bak in oven op 180°C gedurende 20 min; geen vetstof nodig

Snipper paprika en selder (1 cm groot)

Stoof even in arachideolie. Laat zeker niet plat stoven.

Maak mengsel van 0,5 liter water / 10 personen met appelazijn, bruine suiker en sojasaus.

Gebruik niet de volledige hoeveelheid. Achteraf bijvoegen kan nog altijd. Te veel azijn van in het begin kan niet meer ongedaan worden gemaakt.

Giet het mengsel over de groenten en breng aan de kook. Laat even zachtjes koken tot beetbaar.

Voeg gebakken balletjes en stukjes ananas toe. Hou het ananassap nog apart; het kan nog gebruikt worden om de saus op smaak te brengen.

Warm alles op en proef. Stuur bij met appelazijn, bruine suiker, sojasaus of ananassap.

Bind tot smeug met maizena express. Dit moet even koken om te binden.

Best in combinatie met rijst.

Van zodra de groenten gekuist zijn, heb je nog ongeveer 1 uur nodig.

Glutenallergie:

Sojasaus zonder gluten gebruiken (Albert Heijn)

Binden met maizena (15 g / 10 personen) ipv Maizena Express

Gehakt is niet gegarandeerd gluten-vrij

Gepocheerde vis

Per 10 personen

<i>Tilapia (diepvries)</i>	<i>1 kg</i>
<i>Tomaat</i>	<i>0,5 kg</i>
<i>Zwarte olijven</i>	<i>0,25 kg</i>
<i>Uien</i>	<i>0,25 kg</i>
<i>Kappertjes</i>	<i>50 g</i>
<i>Witte wijn</i>	<i>0,5 liter</i>
<i>Citroensap voor op tafel</i>	

Reserveer voor dit gerecht de kom met de grootste doormeter.

Zorg ervoor dat de vis ontdooid is.

Snij de ui (niet al te fijn).

Snij de tomaat in 8.

Fruit de ui.

Voeg tomaten toe en laat even meestoven.

Voeg kappertjes (met hun vocht) en olijven (zonder hun vocht) toe. Laat ook even meestoven.

Giet de wijn erbij en leng aan met 0,3 l water / 0,5 l wijn.

Leg de vis in het water en zorg dat hij gans onder ligt. Hou het water net onder het kookpunt.

Je kan ongeveer 2 kg vis per keer pocheren.

Na 10 minuten is de vis gaar. Blijf er in die 10 minuten zo veel mogelijk van af.

Haal de vis uit het water en hou warm in een oven op 70 °C

Doe dan volgende portie vis in het water.

Schep, nadat de laatste vis gepocheerd is, de groenten in een metalen vergiet. Geef deze als optionele garnituur.

Met spinaziepuree.

Tel uit in hoeveel keer je de ganse massa vis kan pocheren om het beginuur van het pocheren te berekenen.

Uit Koken op kamp blz 75

Spaghetti

Per 10 personen

Spaghetti	0,8 kg
Ui	0,75 kg
Rode paprika	0,4 kg
Gele paprika	0,2 kg
Groene paprika	0,2 kg
Wortelen	0,5 kg
Look	¼ bol
Tomatenblokjes uit blik	1,1 kg
Tomatenpuree	40 g
Gehakt	1 kg
Spaghettikruiden, tijm, oregano, ketchup, zout, peper	
Arachideolie	
Bouillonblokjes rijst en pasta	
Gemalen kaas	0,4 kg

Kook de spaghetti vooraf al dente.

Giet onmiddellijk af en koel onder koud stromend water af tot er geen spoor warmte meer is.

(als de kraan geen groot debiet heeft, kun je enkele kommen van tevoren vullen met koud water)

Stoof ui, paprika, wortel, look.

Bak vlees in braadslee.

Voeg vlees toe aan groenten. Voeg tomaten en tomatenpuree toe. Kruid.

Laat rustig doorwarmen.

Op moment van opdienen:

Voorzie 2 middelmatig grote ketels met kokend water + bouillonblokjes.

Porties spaghetti in zeef onderdompelen in eerste ketel.

Na 1 minuut is deze opgewarmd en kan geserveerd worden.

De tweede portie in de tweede ketel dompelen. Ondertussen kan de eerste terug op temperatuur komen.

Te veel aan saus kan dienen voor vijfde maaltijd. Klein stokbroodje bakken in oven; overlans opensnijden; bedekken met warme saus en gemalen kaas; gratineren.

Geen problemen voor lactose-intolerantie of melkeiwitallergie

Controleer toch de bouillonblokjes

Glutenallergie:

Glutenvrije pasta gebruiken

Controleer de bouillonblokjes

Gehakt is niet gegarandeerd glutenvrij

Jambalaya

Per 10 personen

<i>Rijst (basmati)</i>	<i>0,7 kg</i>
<i>Chorizo</i>	<i>0,25 kg</i>
<i>Arachideolie</i>	
<i>Uien</i>	<i>0,65</i>
<i>Look</i>	<i>½ bol</i>
<i>Witte selder</i>	<i>0,7 kg (1,5 stuks)</i>
<i>Chilipepers</i>	<i>2,5</i>
<i>Gele paprika's</i>	<i>0,65 kg (3 stuks)</i>
<i>Tomaten</i>	<i>0,7 kg</i>
<i>Tabasco</i>	
<i>Kippenbouillon blokjes</i>	<i>3 blokjes</i>
<i>Kipfilets</i>	<i>0,7 kg</i>

Maak de bouillon aan door de bouillonblokjes in heet water op te lossen. Het volume water moet het dubbele van het volume rijst zijn.

Snij selder en paprika fijn.

Pel de tomaten na ze in kokend water gedompeld te hebben. Snij ze in stukken en verwijder de pitjes.

Snij de chorizo in kleine stukjes. Bak ze in de grootste kom, zonder vet. Hou ze daarna apart.

Bak in het vet van de chorizo de gesnipperde uien gedurende enkele minuten. Ze mogen een donker randje krijgen.

Voeg de chorizo terug toe en voeg de look, fijngesneden selder en paprika toe.

Verwijder zaad en zaadlijst van de chilipepers en voeg ook toe.

Bak alles een vijftal minuten tot de groenten beginnen zacht worden en bruine randjes krijgen.

Indien nodig mag je wat olie toevoegen.

Voeg de rijst toe en roer tot iedere rijstkorrel met olie overdekt is.

Voeg de in stukken gesneden tomaat toe.

Voeg de bouillon toe. Gebruik dubbel zoveel bouillon als rijst.

Kruid met peper, zout en tabasco.

Roer één keer om en breng aan de kook.

Zet op een laag vuur en laat 20 minuten heel zacht pruttelen.

Controleer of de rijst gaar is, voeg dan nog wat bouillon toe.

Snij de kipfilets in dunne reepjes. Bak deze (eventueel met wat kippenkruiden).

Serveer de rijst met groenten en leg er een kipreepje bovenop.

Allergie:

Controleer de bouillonblokjes en de chorizo

Nasi goreng

Per 10 personen

<i>Rijst</i>	<i>0,7 kg</i>
<i>Varkensvlees</i>	<i>0,75 kg</i>
<i>Droge worst</i>	<i>0,3 kg</i>
<i>Groenten</i>	<i>1,25 kg (ui, prei, paprika, wortel (allemaal fijngesneden), fijne soepgroenten (diepvries))</i>
<i>Nasi-kruiden</i>	<i>40 g of meer</i>
<i>Mushroom-saus</i>	<i>1/6 grote fles</i>
<i>Ketjap manis</i>	<i>1/6 grote fles</i>
<i>Sambal oelek</i>	<i>1/12 grote pot</i>
<i>Tomaten</i>	<i>1 kg</i>
<i>Komkommer</i>	<i>1 stuk</i>
<i>Arachide-olie</i>	

Kook de rijst (zie bij Rijst blz 10)

Als gaar: spreid open om te koelen en droog te dampen

Snipper varkensvlees.

Pel de worstjes en snij ze in schijfjes.

Snij de groenten fijn.

Bak alle ingrediënten afzonderlijk in bakboter. Begin met worstjes en bak daarna de ui in het vet van de worstjes. Daarna andere groenten en varkensvlees.

Meng alle ingrediënten met de rijst en de kruiden.

Als de smaak te flauw is, kun je mushroom-saus eronder mengen.

Net voor serveren:

Bak de rijst in arachide olie.

Serveer met tomaat en komkommer, ketjap manis en sambal oelek.

Geen problemen voor lactose-intolerantie of melkeiwitallergie

Controleer toch de droge worstjes

Glutenallergie:

Controleer de droge worstjes; in principe geen probleem

Controleer de ketjap manis: sommige soorten zijn glutenvrij

De mushroom-saus bevat gluten: vooraf portie apart houden en afzonderlijk opbakken.

Als de bakplaat een temperatuurregeling heeft: vlees voorbakken op 200°C.

Nasi-kruiden: gelijke delen koriander, kurkuma, komijn, laos.

Pensen met appelmoes

Per 10 personen

Witte Pensen 9
Zwarte Pensen 6
Appelmoes uit blik 2 liter
Of
Appels
Bruine suiker
Kaneel

Aardappelen 2,2 kg (iets meer dan gewoonlijk wegens appelmoes)

Zelf appelmoes maken:

Goede soorten: Boskoop
½ Braeburn + ½ Golden
Half-oogst appels

Appels in 4 snijden
Klokhuis verwijderen
Niet schillen

Zacht stoven met beetje water erbij
Door roerzeef draaien

Bruine suiker en kaneel toevoegen.
Als er voldoende smaak van bruine suiker is, eventueel verder zoeten met witte suiker.
Warm houden of bij warm weer laten afkoelen om koud te serveren.

Er gaan max 50 pensen in een braadslee; 40 werkt makkelijker.
Opletten bij bakken, want een braadslee kan niet altijd zacht genoeg om aanbranden te vermijden.
Als braadslee temperatuurregeling heeft: witte pensen bakken bij 140°C, zwarte bij 120°C. Warm houden in oven op 80°C.
Daarna in de braadslee aardappelen bakken.

Kip Moambe

Per 10 personen

<i>Rijst</i>	<i>0,7 kg</i>
<i>Ui</i>	<i>0,2 kg</i>
<i>Moambe</i>	<i>6 blikken</i>
<i>Fruit</i>	<i>10 stuks (appel, banaan, ...)</i>
<i>Ananas</i>	<i>0,75 blikken</i>
<i>Arachide-olie</i>	
<i>Kipkruiden</i>	

Kook de rijst (zie bij Rijst blz 10)

Snipper de ui en stoof tot gaar.

Voeg de moambe toe en laat zachtjes sudderen.

Let op voor spatten bij opwarmen.

Snij de kipfilets in 4 dunne reepjes, om beter te portioneren en sneller te bakken.

Wentel ze in de kipkruiden en bak ze.

Hou warm in een oven op 70°C

Verwijder het klokhuis van de appels en snij ze in acht.

Snij de bananen in stukken van 2 à 3 cm lang.

Bak het fruit na de kip op de bakplaat.

Suiker tijdens het bakken wat bij indien nodig. Als de bananen rijp genoeg zijn, is dat niet nodig.

Meng het gebakken fruit met de in 4 gesneden ananasschijven.

Geen problemen voor lactose-intolerantie of melkeiwitallergie

Bakken in olie, niet in bakboter

Geen problemen voor glutenallergie

Valt niet erg in de smaak.

Pizza voor speelclub

Deeg voor 8 pizza's

<i>Bloem</i>	<i>1 kg</i>
<i>Verse gist</i>	<i>30 g (of 1 blokje van 42 g)</i>
<i>Honig (of suiker)</i>	<i>30 g</i>
<i>Lauw water</i>	<i>6 dl</i>
<i>Zout</i>	<i>15 g</i>

<i>Tomatensaus</i>	<i>2 potten</i>
<i>Mozzarella</i>	<i>3 bollen</i>
<i>Ananas</i>	<i>1 blik</i>
<i>Champignons</i>	<i>1 blik</i>
<i>Hesp</i>	
<i>Salami</i>	
<i>Kipfilet</i>	

Bakpapier

Los gist op in de helft van het water en de honig

Meng alles tot deeg (toren bloem met kuil in het midden; zout op buitenste rand, water met gist in midden; voeg water of bloem toe tot vochtige bal deeg die niet meer aan de handen kleeft)

Maak een bal van het deeg. Leg hem in een kom en dek af met een handdoek. Laat ongeveer een uur rijzen (tot dubbel volume).

Kneed 1 minuut.

Verdeel in acht. Maak er een bolletje van en laat 15 minuten rijzen onder een handdoek.

Laat ondertussen de Speelclubbers hun handen wassen.

Maak pizza-vorm van de bolletjes deeg. Beleg met tomatensaus en ingrediënten naar keuze. Voorzie extra bloem om de tafel te bestuiven.

Breng over op bakpapier om in de oven te schuiven. Schrijf op het bakpapier de naam van de Speelclubber.

Bak op 240°C gedurende 10 minuten.

Alleen te maken met een kleine groep Speelclubbers. Bij een te grote groep duurt het te lang voor alle pizza's gebakken zijn.

Recept Jamie Oliver

Ideeën voor een Speelclub pick-nick

Baguettes bakken

Kaasblokjes of -staafjes

Salamiblokjes

Gehakballetjes

Stuk fruit

Worstenbroodjes (hot-dog worst met bladerdeeg)

Drinkbussen vullen

Servetten

Gewonnen brood

Verouderd brood

Eieren

Melk

Kaneel

Bruine suiker

Ideeën voor een Koude schotel

Hoeveelheden voor 10 personen

<i>Wortelen geraspt</i>	<i>0,5 kg (met citroensap)</i>
<i>Tomaat</i>	<i>0,5 kg</i>
<i>Komkommer</i>	<i>1 stuks</i>
<i>Sla</i>	<i>0,5 stuks</i>
<i>Aardappelen</i>	<i>restjes van gekookte aardappelen met mayonaise</i>
<i>Gekookte hesp</i>	<i>10 schijven</i>
<i>Salami</i>	<i>10 schijven</i>
<i>Kaas</i>	<i>10 schijven</i>
<i>Frankfurter worst</i>	<i>10 stuks</i>
<i>Ei</i>	<i>5, als hardgekookt en in partjes gesneden</i>
<i>Eiersalade van</i>	<i>10 eieren</i> <i>mayonaise</i> <i>peper, zout</i> <i>gebruik voor het prakken van de eieren een pureestamper</i>
<i>Pastasalade van</i>	<i>0,5 kg torti</i> <i>0,3 kg tomaat (snipperen en laten uitlekken)</i> <i>0,5 komkommers</i> <i>1 potje pesto Aldi</i>
<i>Couscous van</i>	<i>0,3 kg couscous</i> <i>0,5 komkommer</i> <i>0,3 kg tomaat (snipperen en laten uitlekken)</i> <i>vinaigrette (tuinkruiden met yoghurt)</i>

Pannenkoeken

1,1 kg bloem / 10 personen = 9 personen / kg bloem

Basisrecept per kg bloem

Per kg bloem :

<i>Bloem zelfrijzend</i>	<i>1 kg</i>
<i>Eieren</i>	<i>10 (gesplitst; eiwit geklopt)</i>
<i>Melk</i>	<i>1 l</i>
<i>Spuitwater (Bru)</i>	<i>0,75 l (na aanmaken deeg aanlengen met melk tot vloeibaar genoeg)</i>
<i>Olie</i>	<i>scheutje</i>
<i>Vanillesuiker</i>	<i>½ pakje</i>

<i>Donkerbruine suiker</i>	<i>0,125 kg</i>
<i>Lichtbruine suiker</i>	<i>0,125 kg</i>
<i>Witte suiker</i>	<i>0,125 kg</i>
<i>Bloemsuiker</i>	<i>0,125 kg</i>
<i>Kandijsiroop</i>	<i>1 fles (probleem voor op tafel te zetten: dus meerdere flessen)</i>

Warmhouden in bain-marie

Dakpansgewijs stapelen

Met 1 pan: 0,5 kg bloem per uur opbakken

Met 4 pannen: 2 kg bloem per uur opbakken

Om met 8 pannen te bakken heb je 6 mensen nodig: 4 bakken, 1 deeg, 1 deeg + assistentie + afwas

Bij lactose-intolerantie: Gebruik lactosevrije melk

Bij melkeiwitalergie: Zie Mira-koeken

Glutenallergie: probleem

Mirakoeken (melkvrije pannenkoeken)

15 stuks

<i>Bloem zelfrijzend</i>	<i>200 g</i>
<i>Water</i>	<i>400 g</i>
<i>Suiker</i>	<i>30 g</i>
<i>Vanillesuiker</i>	<i>1 zakje</i>
<i>Eieren</i>	<i>4 (gesplitst; eiwit geklopt)</i>
<i>Maisolie of zonnebloemolie</i>	<i>2 eetlepels</i>

Bakken in maisolie of zonnebloemolie

Smoutebollen

Als avondmaal: 14 personen per basisrecept

Als 4-uurtje: 30 personen per basisrecept

Per basisrecept:

<i>Bloem</i>	<i>1200 g</i>
<i>Gist</i>	<i>50 g</i>
<i>Melk</i>	<i>½ l</i>
<i>Water</i>	<i>½ l</i>
<i>Ei</i>	<i>8 (gesplitst)</i>
<i>Vanillesuiker</i>	<i>2 pakjes</i>
<i>Suiker</i>	<i>20 g</i>

Meng gist, melk, vanillesuiker en suiker. Laat gist beginnen werken.

Meng bloem, gismengsel, water en eierdooier tot deeg.

Klop eiwit stijf en meng onder deeg.

Laat ongeveer 30 min rijzen.

Maak het deeg kom per kom aan.

Begin de tweede kom te maken als de eerste begint te bakken.

Maat voor smoutebollen = $\frac{3}{4}$ ijsschep.

Bakken op 180°C gedurende ongeveer 5 minuten.

Laat het deeg voldoende rijzen. Als de smoutebollen diep zinken in het frietvet, zijn ze vermoedelijk onvoldoende gerezen.

Bij lactose-intolerantie: Gebruik lactosevrije melk (geeft een taaier deeg)

Melkeiwitallergie: probleem

Glutenallergie: probleem

Een basisrecept geeft 60/70 smoutebollen.

In grote friteuse: 5 x basisrecept = 2 uur bakken.

Voorzie ook iets anders wanneer als avondmaal: niet iedereen wil smoutebollen eten.

Bak smoutebollen op het einde van het kamp. Het frietvet is daarna niet meer bruikbaar om frieten in te bakken.

Wraps (kampvuur)

2 stuks/persoon

Wraps

Komkommer 1/20 wraps (in kleine blokjes)

Tomaat 1kg/20 wraps (in kleine blokjes en uitgelekt)

Alle restjes vlees en kaas (ook gemalen kaas)

Pitavlees 30 g/20 wraps

Pita-saus

Looksaus

Ketchup

Elastiekjes

Telkens vlees+kaas+groenten op wrap

Streepje saus

Zorg voor steeds wisselende combinaties

Vouw wrap dicht en hou hem dicht met elastiekje

Vraag om de elastiekjes niet weg te gooien, maar om ze in de vuilbak te gooien.

Pita-vlees is een succesnummer: 4 kg / 75 personen. Minder extra vlees en kaas voorzien.

Ook restjes koude spaghettisaus zijn bruikbaar.

Appel-Cake Dessert

Per 10 personen

<i>Echte boter</i>	<i>35 g</i>
<i>Witte suiker</i>	<i>140 g</i>
<i>Kaneel</i>	
<i>Appels (golden)</i>	<i>2 stuks</i>
<i>Citroensap</i>	
<i>Hotelcake</i>	<i>30 cm</i>

Smelt de suiker in de boter.

Voeg citroensap toe tot aangenaam zurig.

Snij de appels in kleine stukjes. Meng de appel door de suiker. Laat lauw worden.

Proef of zoet genoeg.

Serveer een plak cake met daarbovenop een schep gesuikerde appels.

Met een toefje slagroom ?

Bij lactose-intolerantie : boter is probleem

Bij melkeiwitallergie : boter is probleem, hotelcake is probleem

Appel zonder boter, op melkvrij koekje

Glutenallergie: hotelcake is een probleem; vervang door glutenvrij koekje

IJstaart (experimenteel)

Bouw met blokken roomijs (recht uit de doos) een kasteel, schip, ... in kampthema.

Zet terug in diepvriezer om blokken goed aan elkaar te laten vriezen.

Versier met wat je maar kunt vinden.

Vergeet zeker de vuurwerkstokjes niet.

Eventueel op eetbaar papier met verdunde kleurstof voor taarten motieven (ramen, mensen, ...) schilderen en op taart kleven.

Kamppap- Vanilleyoghurt met fruit

Per 10 personen

<i>Yoghurt</i>	<i>0,4 liter</i>	
<i>Platte kaas</i>	<i>0,15 kg</i>	
<i>Suiker</i>		
<i>Fruit</i>		
<i>Vanillevla</i>	<i>0,4 liter (gekocht)</i>	
	<i>Of</i>	
<i>Melk</i>	<i>0,4 liter</i>	
<i>Puddingpoeder</i>	<i>volgens recept</i>	
<i>Suiker</i>	<i>volgens recept</i>	

Maak de vanillevla met iets meer suiker en puddingpoeder dan op de verpakking staat aangegeven.

Meng vanillevla, yoghurt en platte kaas. Suiker naar smaak.

Snipper fruit fijn en meng er onder.

Vanilleyoghurt met rabarber (experimenteel)

Per 10 personen

<i>Rabarberstengels</i>	<i>2 stuks</i>	
<i>Appels</i>	<i>2 stuks</i>	
<i>Yoghurt</i>	<i>0,5 liter</i>	
<i>Speculaas</i>	<i>0,2 kg</i>	
<i>Boter</i>	<i>100 gram</i>	
<i>Suiker</i>		
<i>Kaneel</i>		
<i>Vanillevla</i>	<i>0,4 liter (gekocht)</i>	
	<i>Of</i>	
	<i>Melk</i>	<i>0,4 liter</i>
	<i>Puddingpoeder</i>	<i>volgens recept</i>
	<i>Suiker</i>	<i>volgens recept</i>

Schil de rabarber en snij in kubusjes.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij in blokjes zo groot als de rabarberblokjes.

Smelt de boter en voeg rabarber, appel, wat suiker (het mag niet te zoet worden) en kaneel toe. Stoof tot de vruchten zacht zijn en wat uit elkaar beginnen te vallen. Het moet een licht zure compote zijn.

Maak de vanillevla, maar voeg iets meer suiker toe dan op de verpakking staat aangegeven. Meng vanillevla en yoghurt.

Verkruimel de speculoos.

Doe in een kommetje een laagje compote, daarbovenop een laag yoghurt en bestrooi met speculaaskruimels.

Recept uit Koken op kamp, blz 107.

Broodpudding

Per bakblik

<i>Oud brood</i>	<i>500 g</i>
<i>Witte suiker</i>	<i>150 g</i>
<i>Bruine suiker</i>	<i>150 g</i>
<i>Rozijnen</i>	<i>300 g (weken in water)</i>
<i>Eieren</i>	<i>8</i>
<i>Vanillepudding</i>	<i>1 zakje</i>
<i>Melk</i>	<i>650 ml</i>

Meng alles

Bak 1 uur op 175°C

Tortilla (5^{de} maaltijd)

Per 10 personen

<i>Grote uien</i>	<i>2</i>
<i>Look</i>	<i>3 teentjes</i>
<i>Aardappelen</i>	<i>4</i>
<i>Cous-cous-groenten</i>	<i>3 blikken</i>
<i>Eieren</i>	<i>13</i>
<i>Olie</i>	
<i>Peper</i>	
<i>Zout</i>	
<i>Oregano</i>	

Gesnipperde uien en look stoven
Aardappelen in blokjes toevoegen en mee stoven
Couscousgroenten mee stoven
Oregano toevoegen

Oven voorverwarmen op 140°C

Groenten verdelen over 2 bakblikken
Eieren loskloppen met peper en zout
Over de bakblikken verdelen

30 minuten bakken in oven.

Heeft de neiging om aan de vorm te blijven plakken: bakpapier gebruiken.

Uiensoep (5^{de} maaltijd)

Per 10 personen

<i>Uien</i>	<i>2 kg</i>
<i>Boter</i>	<i>160 g</i>
<i>Bloem</i>	<i>100 g</i>
<i>Eierdooiers</i>	<i>3</i>
<i>Melk</i>	<i>1,3 l</i>
<i>Zout - peper</i>	
<i>Cayennepeper</i>	
<i>Geraspte kaas</i>	

Ui snipperen en fruiten in 60 g boter.
1,6 l water toevoegen en 30 minuten zacht koken
Wat laten afkoelen

Roux van 100 g boter + 100 g bloem
Met melk tot gladde dikke saus (de volle hoeveelheid melk moet niet op; sturen op consistentie)
+ peper + zout

Uien en roux mengen
Eierdooiers loskloppen en door soep roeren
Opwarmen

Opdienen met geraspte kaas en brood.

Crumble (5^{de} maaltijd)

Voor kring van leiding + oudsten

Per bakblik: 2 x basisrecept:

<i>Fruit</i>	<i>450 g</i>
<i>Bloem</i>	<i>225 g</i>
<i>Boter</i>	<i>115 g</i>
<i>Suiker</i>	<i>100 g + 3 eetlepels</i>
<i>Zout</i>	<i>snuifje</i>

Maak fruit schoon en leg onder in bakblik. Strooi er 3 eetlepels suiker over.

Meng in food processor bloem, boter, suiker en zout tot kruimelig.

Strooi over het fruit.

Bak op 200°C gedurende 30 minuten

Variaties:

Gebruik kruiden: bij appel met rozijnen is kaneel lekker. Ook gember past hierbij; let dan wel op met de hoeveelheid.

Vervang deel van de witte suiker door bruine suiker.

Gebruik restjes fruit op.

Appelflappen (5^{de} maaltijd)

Bladerdeeg

Overschot appelmoes

Geweekte rozijnen

Losgeklopt ei

Restjes appelmoes recupereren als 5^{de} maaltijd.

Bovenzijde inknippen

Water

Vruchtensiroop (grenadine, citroen, munt)

Vóór het kamp: alle jerry-cans ontsmetten met chloor. Grondig naspoelen.

Ververs het water regelmatig, zodat het fris blijft.

Geef een smaakje aan het water met siropen. De concentratie aangegeven op de flessen siroop is veel te hoog. Een halve fles volstaat voor 15 l water. Het is de bedoeling dat er een vage smaak in het water zit.

Bananen-milkshake

<i>Bananen</i>	<i>500 g</i>
<i>Melk</i>	<i>1 liter</i>
<i>Vanillesuiker</i>	<i>1 pakje</i>

Bananen met bruine vlekjes worden niet meer genomen. Je kan ze in stukjes bewaren in de diepvriezer en later er een milk-shake mee maken.

Bananen uit diepvriezer in kom doen. Melk en vanillesuiker erover gieten. Kwartiertje laten ontdooien tot de bananen niet meer keihard zijn. Ijsroom is niet nodig.

Mixen.

Uit te proberen:
Lactosevrije milkshake met lactosevrije melk.
Melkeiwitvrije milkshake met amandelmelk?