



Het Limburgs kampkookboekje

Het Limburgs kampkookboekje

Het Limburgs kampkookboekje

- 3 Voorwoord
- 5 Voedselveilig op zomerkamp
- 8 Gezonde voeding op kamp
- 13 Koken op kamp met Felice, Jeroen Meus en Giovanni Oosters
- 21 Recepten



Voorwoord

Het zomerkamp is voor vele Limburgse kinderen en jongeren dé gelegenheid bij uitstek om zich samen met vrienden uit te leven en de dolste avonturen te beleven. Daar krijgen ze natuurlijk honger van en lekker eten is dan meer dan welkom ... Vaak worden de maaltijden, weliswaar met de beste bedoelingen, in minder comfortabele of zelfs minder hygiënische omstandigheden bereid. Daarbij ook nog rekening houden met een gezonde en evenwichtige samenstelling van elke maaltijd is zeker niet evident.

Koken voor een grote bende is bovendien geen koud kunstje. Buiten spelen zorgt immers voor een berenhonger. Tel daar nog bij dat een bivakkeuken anders is uitgerust dan een keuken in een sterrenhotel ... en we doen onze koksmuts af voor wie op vrijwillige basis vijf, zeven of tien dagen mee wil op bivakavontuur met de speciale titel van kookvader of –moeder!

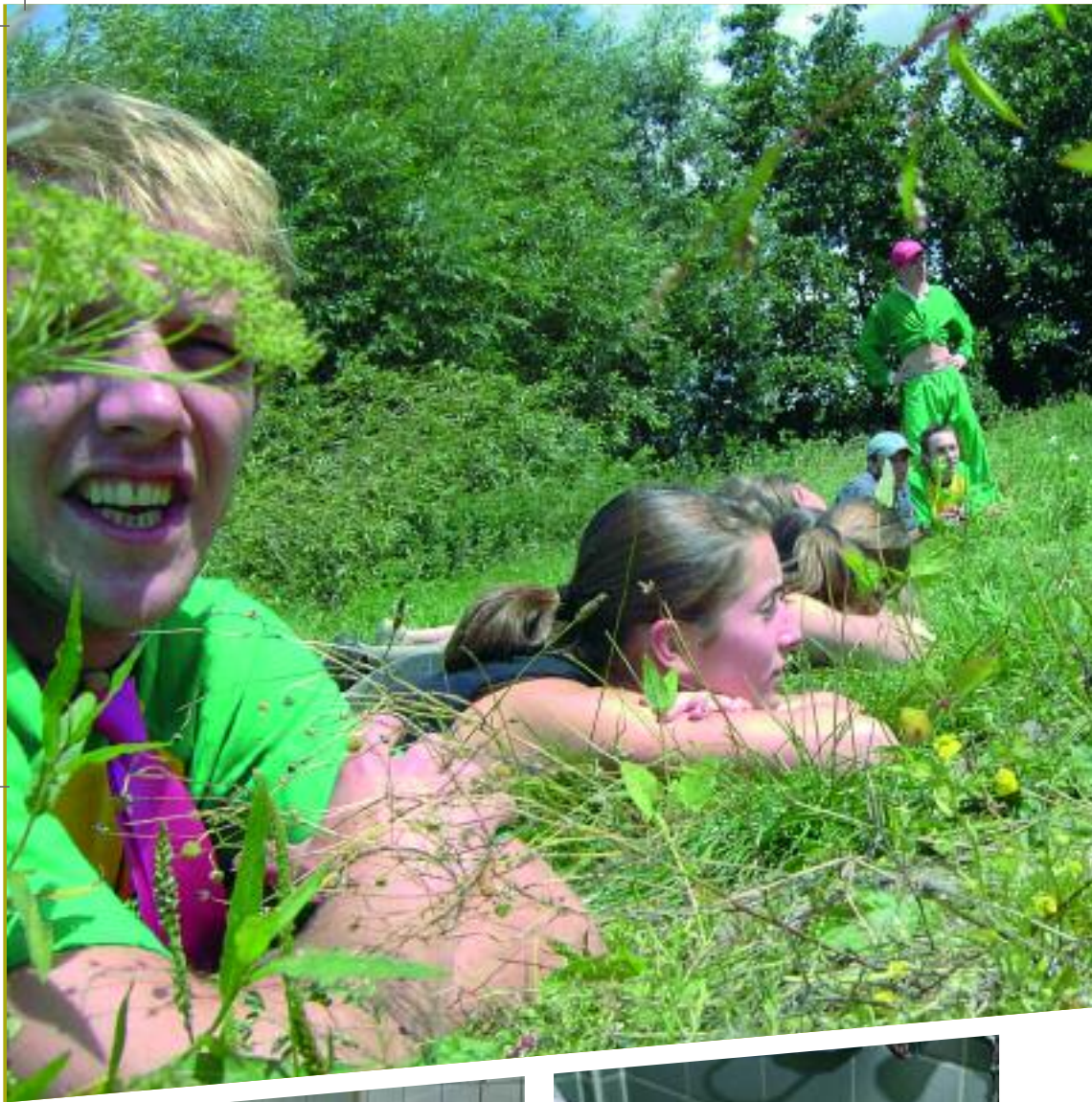
Voor gezonde voeding en voedselveiligheid op zomerkamp dragen leiding en kookploeg een gedeelde verantwoordelijkheid. In dit kookboekje bundelen we daarom praktische tips en informatie over gezonde voeding en voedselveiligheid aangevuld met gezonde en budgetvriendelijke recepten op maat van de kampkeuken. Daarnaast kan je ook een persoonlijk recept terugvinden van Felice, Jeroen Meus en Giovanni Oosters, die zich als chef-kok enthousiast engageerden om een extra culinaire tint aan het boekje te geven.

Het provinciebestuur en de Limburgse LOGO's (LOco-regionaal GezondheidsOverleg) hopen met dit Limburgs kampkookboekje alle kookploegen van jeugdverenigingen te inspireren én een hart onder de riem te steken.

Veel kook- en leesplezier!

Sonja Claes
Gedeputeerde van Gezondheid
Voorzitter vzw Limburgs Gezondheidsoverleg





Voedselveilig op zomerkamp

Bacteriën zijn microscopisch kleine wezentjes die aanwezig zijn in bijna alle voedingsmiddelen. Bij een onaangepaste temperatuur en vochtigheidsgraad gaan zij zich erg snel vermeerderen. Gelukkig is de overgrote meerderheid van deze bacteriën ongevaarlijk. Slechts enkele bacteriën zijn in staat ons ziek te maken via het voedsel. Ook op kamp kan een voedselinfectie of een voedselvergiftiging de kop opsteken.

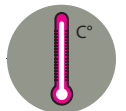
In dit deel bundelen we praktische tips die je kan toepassen in de kampkeuken om voedselinfecties te voorkomen¹.

Verstandig aankopen

- Koop geen producten waarvan de houdbaarheidsdatum al overschreden is. Ook producten waarvan de verpakking open, vervormd of beschadigd is, laat je best liggen. Kijk uit met giften van sponsors, die soms beperkt houdbaar zijn.
- Droge producten en voedingsmiddelen die sterk gesuikerd, gezuurd of gezouten zijn, zijn veel minder vatbaar voor bacteriën. Zo kan je voedsel in glas of in blik, drank, suiker, rijst, bloem, deegwaren en kruiden op voorhand kopen en meenemen op kamp.
- Bestellingen van grote hoeveelheden vlees kan je vacuüm laten trekken. Dat vergemakkelijkt het transport en komt, indien voldoende koel gehouden, de voedselveiligheid ten goede. Vraag ernaar bij de slager of het grootwarenhuis.

Juist bewaren

- Respecteer de koudeketen. Koop diepvrieswaren en gekoelde waren altijd als laatste aan en maak geen ommetje op weg naar de kampplaats. In de zomer zijn koelboxen, koelementen, koelzakken of zelfs koelwagens geen overbodige luxe.
- Een koelkast of koelruimte is aangewezen voor zuivelproducten (melk, yoghurt, boter, kaas), vlees, vis, groenten, fruit en bereid voedsel.
- Om te vermijden dat micro-organismen zich ongeremd vermenigvuldigen, is een goede temperatuursbeheersing noodzakelijk. Alle temperaturen tussen 7 °C en 65 °C laten de groei van bacteriën toe. Gebruik bijvoorbeeld een thermometer om de temperatuur van koelkast (maximum 7 °C) en diepvriezer (-18 °C) te controleren. Zorg ervoor dat de temperatuur van warm te houden gerechten steeds hoger is dan 65 °C.





¹ Geraadpleegde bronnen:
brochure "Veilig Voedsel. Ook u werkt eraan mee!". Uitgave van federaal voedselagentschap.
brochure "Bikke Bikke Bik". Uitgave van VVKSM 2003



- Licht, lucht en vocht bevorderen voedselbederf. Open koelkast, koelruimte en diepvriezer daarom zo weinig mogelijk.
- Vries een ontdooid product nooit opnieuw in. Er kunnen zich intussen immers schadelijke micro-organismen gevormd hebben en die worden niet onschadelijk gemaakt in de diepvriezer.
- Wat je zelf invriest, is meestal slecht ingevroren omdat het te langzaam gaat. Daardoor worden grote kristallen gevormd die de cellen van het voedsel beschadigen. Zelf invriezen is vooral geschikt voor soepgroente (prei, selder).
- Denk eraan dat grote stukken of pakken vlees een lange ontdooiperiode vragen. Ontdooien moet bovendien in de koelkast gebeuren. Je kan ook een microgolfoven gebruiken als het snel moet gaan. Verwijder meteen het dooiwater.


Correct bereiden

- Voorkom kruisbesmetting. Gebruik voor verhitte bereidingen nooit dezelfde snijplanken, messen en schotels die voordien in contact zijn geweest met rauwe producten. Je moet ze eerst grondig reinigen. 
- Bacteriën zijn gevoelig voor hoge temperaturen. Hierbij is het belangrijk dat levensmiddelen verhit worden tot in de kern, tot 70 °C. Vooral gevogelte en gehakt moet je goed doorbakken. Een mogelijk alternatief is om frikadellen, kipfilets, vidévulling of gehakt voor spaghettisaus al gegaard aan te kopen (vers of diepvries). 
- Vermijd het gebruik van verse eieren in gerechten die niet meer verwarmd worden zoals bv. puree, mayonaise, chocomousse, ...

Aan tafel

- De temperatuur van het te serveren eten moet minimum 65 °C zijn. Je kan een speciale steekthermometer gebruiken, die bedoeld is om te “prikken” in het eten.
- Zuivelproducten (melk, yoghurt, boter, kaas, ...) verdienen speciale aandacht. Laat ze niet te lang op tafel staan en open niet teveel producten tegelijk. Je kan bv. de datum noteren op geopende verpakkingen die kunnen vervallen.

Hygiënetips

- Was je handen voordat je voedingswaren aanraakt en nadat je rauwe voedingswaren hebt aangeraakt. En uiteraard na elk bezoek aan het toilet en na het snuiten van de neus. Dit lijkt vanzelfsprekend maar het wordt vaak vergeten. 
- Vervang regelmatig de keukenhanddoeken, vaatdoeken of sponsjes, zeker in de zomerperiode.
- Snijplanken reinig je best na elk gebruik met heet water en afwasmiddel.

Restjes

Let op de “twee uren-regel”. Zorg ervoor dat bederfbare voedingswaren niet langer dan twee uur in de “gevaarlijke” temperatuurzone blijven en stop ze daarna zo vlug mogelijk in de koelkast. Wat je niet opeet binnen de twee dagen vries je best meteen in.

Maar...

Wie ondanks deze voorzorgsmaatregelen toch ziek wordt, neemt best zo vlug mogelijk contact op met een huisarts uit de buurt. Bewaar indien mogelijk een restje van het verdachte voedingsmiddel.

Gezonde voeding op kamp

Infrastructuur van kampkeuken

De eerste indruk van de kampkeuken geeft vaak het meest objectieve beeld of er al dan niet in te koken valt. Controleer of de keuken netjes en hygiënisch is en of er voldoende verluchting voorzien is. Houd ook rekening met wat de kookploeg verwacht van de keuken en zorg dat je duidelijk kan doorgeven wat er allemaal is en wat niet. Er bestaan geen verplichte minimumnormen voor de uitrusting van een goede keuken, maar enkele grote spoelbakken en warm water zijn wel een must. Een voorziening voor drinkbaar water is verplicht. Een koele berging, enkele koelkasten en diepvriezers heb je ook nodig. Je maakt best een inventaris van wat er is, dan kan je zo nodig op zoek gaan naar aanvullend gerief zoals bv. snijplanken in kunststof.

Afspraken met de kookploeg

De kookploeg maakt op een aparte manier deel uit van het kampleven. Ook tijdens het jaar steken ze vaak nog een handje toe bij allerlei evenementen. De kookploeg is dan ook een bevoorrechte getuige van wat er allemaal gebeurt op kamp.

Je maakt best ook praktische afspraken met hen over de dagindeling en het menu. Op die manier kan je de wensen van de leiding toetsen aan wat de kookploeg ziet zitten: bv. hoeveel warme maaltijden zijn er per dag, wat kunnen alternatieven zijn, zijn er afdelingen die zelf koken, zijn er dagen waarop bepaalde afdelingen niet mee-eten, hoe uitgebreid is het ontbijt,

wat wordt er gedronken bij het eten, zijn er themamaaltijden, ...

De voedingsdriehoek als voorlichtingsmodel²

In de loop der tijden zijn onze voedingsgewoonten flink veranderd. Ooit was de keuze aan voedsel en dus ook het dagmenu beperkt. Nu is er eerder een overvloed. Maar overdadig eten is niet echt gezond (denk maar aan harten vaatziekten, bepaalde kankers, ...). Wel moet ons lichaam van kleins af aan alle noodzakelijke bouwstoffen in ons voedsel terugvinden om zich optimaal te kunnen ontwikkelen.

Om onze gezonde weg in deze overvloed te kunnen vinden, werd een "wegwijzer" bedacht: de voedingsdriehoek. Deze driehoek bestaat uit verschillende lagen. Elke laag groepeer voedingsmiddelen die een belangrijke voedingsstof aanbrengen zoals vocht, kalk, vezels, ...

² Geraadpleegde bron: website van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie



Water

Het menselijk lichaam bestaat voor 65 % uit water. Water is dus het belangrijkste onderdeel van ons lichaam, en we kunnen niet zonder. Je hebt elke dag 1,5 liter water nodig boven op het vocht dat al in je eten zit. Energiearme dranken zijn water, dat de absolute voorkeur geniet, en verder koffie, thee en bouillon. In de meeste andere dranken zit extra suiker, melk of room. Daarom horen ze thuis in de andere groepen van de voedingsdriehoek en tellen ze niet mee voor je dagelijkse anderhalve liter. Ook light frisdranken zijn ondanks dat ze caloriearm zijn, niet de beste vochtleveranciers. Ze leveren geen energie en de zoetstoffen die erin zitten zorgen onder andere vaak voor maag- en darmklachten.

Graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen zijn onze basisvoeding. Ze zijn de belangrijkste bron van meervoudige koolhydraten en voedingsvezels en bevatten bovendien een hele reeks vitamines en mineralen. Daarom moeten ze de basis vormen van zowat elke maaltijd. Tenminste, als je ze niet met veel vet klaarmaakt (frietjes!). Vooral gekookte en gestoomde aardappelen en aardappelpuree bereid met melk of water zijn heel gezond.

Graanproducten zijn brood, beschuit, rijst, couscous, pasta, cornflakes, ... Je kiest best voor volkoren producten zoals bruin brood en volkoren pasta. In koffiekoeken, croissants en gebak zit heel veel vet. Daarom horen ze thuis

in het puntje van de voedingsdriehoek, namelijk bij de restgroep.

Groenten

Groenten zijn een belangrijke bron van water, meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Volgens de voedingsaanbevelingen moet je elke dag 300 gram groenten eten. Verse groenten, zowel gekookt als rauw, verdienen de voorkeur. Ook diepvriesgroenten zijn van goede kwaliteit. Bovendien is afwisseling heel belangrijk. Groenten kan je 's avonds eten, maar ook bij de lunch of het ontbijt. Snijd in ieder geval de groenten niet te lang op voorhand. En stop ze pas in het (licht gezouten) water zodra dat kookt.

Fruit

Met fruit bedoelen we vooral vers fruit. Heb je echter geen vers fruit voorhanden, dan vormen blikfruit (op lichte siroop), ongezoet fruitmoes of fruitsap en gedroogd fruit een goede tweede keuze. Twee tot drie stukken fruit per dag is genoeg. Meer fruit levert te veel suiker en dus extra calorieën. Ook hier is afwisseling belangrijk: je kiest best elke dag een andere soort.

Melkproducten

Melkproducten zijn een erg belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitaminen van de B-groep. Calcium zorgt voor sterke botten. Elke dag 3 tot 4 glazen melk en 1 tot 2 sneden magere kaas of afgeleide producten zorgen ervoor dat je genoeg calcium binnenkrijgt. Je drinkt best magere of halfvolle melk. Afleidingen van melk zoals chocomelk, yoghurt, pudding, milkshake, ... zijn op kamp zeker een goed alternatief. Wie geen melkproducten kan ver-

dragen, kan kiezen uit calciumverrijkte soja-producten.

Vlees - vis - eieren

In de groep vlees, vis en eieren zit vers vlees, vleeswaren, alle soorten vis, schaal- en schelpdieren, eieren en vervangproducten zoals tofu, tempeh, seitan, quorn, peulvruchten, noten en zaden. Elke dag 75 tot 100 gram uit deze groep is voldoende. Je kiest best voor mager vlees, gevogelte, vis, vervangproducten en peulvruchten. Ook de bereidingswijze bepaalt mee hoe calorierijk vlees of gevogelte is. Vette vissoorten zoals haring, makreel, paling en zalm zijn dan weer erg gezond. Er zitten immers onverzadigde vetzuren (omega 3) in die slagaderverkalking en kanker helpen voorkomen. Peulvruchten zijn bv. linzen, kikkererwten en witte bonen. Wie geen vlees en vis eet, moet meer eieren, sojaproducten, peulvruchten en (ongezouten) noten eten, samen met extra granen en melkproducten.

Smeer- en bereidingsvet

Smeervet is alles wat je op je brood smeert: minarines, margarines, boter, ... Bereidingsvet is het vet dat je gebruikt bij het koken: margarines, boter of olie. Een mespunt smeervet op de boterham en 1 eetlepel plantaardig bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd is genoeg. Je lichaam heeft deze vetten weliswaar nodig, maar in beperkte mate. Het is absoluut ongezond om géén vet te eten. Vetten helpen immers bij het maken van lichaamscellen. In vetten zitten ook de vitaminen A, D, E en K en essentiële vetzuren.

De restgroep

Wie gezond wilt eten, hoeft daarvoor niet alle lekkers te laten. Alles waar veel suiker, vet of alcohol in zit, past niet in een evenwichtige voeding. Maar het mag natuurlijk wel af en toe, zolang je niet overdrijft. Uit deze restgroep moét je niet elke dag eten, uit alle andere groepen van de driehoek wel. Een eenvoudige tip is om elke dag uit deze groep niet meer dan 150 calorieën te eten of te drinken. Dit komt neer op bv. honing voor 3 boterhammen, 1 glas frisdrank of 1 koek. Zoet broodbeleg zoals confituur, stroop of honing mag je wel elke dag eten.

De actieve voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek is sinds kort ook een bewegingslaag rijker. De laag werd toegevoegd onder de watergroep met de benaming "lichaamsbeweging" en de aanbeveling "minstens 30 minuten" (volwassenen) en "minstens 60 minuten" (kinderen en jongeren). De tekeningen in de beweeglaag zijn dagelijks aanbevolen beweegactiviteiten zoals fietsen, stevig doorstappen, traplopen, zwemmen, dansen en balsporten.

Voldoende bewegen is immers noodzakelijk om een gezond leven te leiden: minder kans op hart- en vaatziekten, minder kans op zwaarlijvigheid, botten en spieren versterken waardoor de kans op vallen vermindert, beter functionerend maag-darmstelsel, ...

De drie basisprincipes van een gezonde voeding

Evenwicht

Een dagmenu bevat best voedingsmiddelen uit elke groep (behalve het topje, waarin de extraatjes zitten), maar in verschillende hoeveelheden: bv. een groot vak voor graanproducten en aardappelen en een klein vak voor vlees, vis en eieren.

Variatie

Varieer dagelijks niet alleen tussen de verschillende lagen, maar ook binnen dezelfde groep. Niet alle voedingsmiddelen uit dezelfde groep bevatten immers dezelfde soorten en hoeveelheden voedingsstoffen.

Matigheid

Respecteer binnen elke groep de juiste hoeveelheden. De dagelijks aanbevolen hoeveelheden staan erbij vermeld.



Inschatten van hoeveelheden³

Hoeveelheden voor 10 personen

Aardappelen	gekookt	jongens	4,5 kg oude aardappelen = 3 kg geschild
			3,3 kg nieuwe aardappelen = 3 kg geschild
		meisjes	3,5 kg oude aardappelen = 2,5 kg geschild
			2,8 kg nieuwe aardappelen = 2,5 kg geschild
	puree		1/3 meer dan bij gewone aardappelen liefst oude aardappelen gebruiken
aardappelsla		1/3 minder dan bij gewone aardappelen	
Groenten	zonder saus		1,8 kg nettogewicht (bv. worteltjes)
	met saus		1,4 kg nettogewicht (bv. bloemkool)
	koude schotel		1,5 kg nettogewicht
Vlees	stukgoed		1,2 kg (hamburgers, varkenslapjes)
	snijvlees		1,3 kg (gebraad, rosbief)
	schepgoed		1,5 kg (stoofvlees, fricassé)
Soep		jongens	4 liter
		meisjes	3,3 liter
Rijst			600 gr. ongekookt
Spaghetti			800 gr. à 1 kg ongekookt
Brood		jongens	3,5 à 4 broden per 24 uur
		meisjes	2 à 2,5 broden per 24 uur
Koffie - melk - thee			4 liter per maaltijd

Bedenkingen

- Deze hoeveelheden zijn gemiddelden, d.w.z. er zal nooit een groot tekort of veel overschot zijn.
- Bij abnormaal warm, koud of nat weer zal er ook minder of meer gegeten worden.
- Voor groenten en ander voedsel uit blik moet je vertrekken van het "uitgelekt gewicht".

³ Geraadpleegde bron: het Bivakboek. Uitgave van Chirojeugd Vlaanderen. 2004

Koken op kamp met Felice, Jeroen Meus en Giovani Oosters



Felice

“Ik ga al naar de Chiro vanaf mijn achtste. Ik ben geboren in 1954, dus tel zelf maar uit. Ik heb het hele traject van lid tot groepsleider en volwassen begeleider met veel plezier afgelegd en ik ben ook sinds jaar en dag kookvader. Elk jaar van 1 tot 11 augustus blokkeer ik mijn agenda, want dan is het bivak en daar kan niks anders tegen op.

Het zijn 10 dagen echte handenarbeid, met ketels slepen, boodschappen in- en uitladen, in grote diepe potten roeren, stijve vingers krijgen van het schillen, pijn in je rug van het bukken, kapotte handen van het ketels schuren ... Maar je hebt het er allemaal voor over als je de jongens en de meisjes bezig ziet.

Er zijn er bij die desnoods de hele dag in de buurt van de keuken willen rondhangen. Als kookvader zie je ook snel welk kind veel aandacht nodig heeft en op zo'n bivak voel je je bij momenten ook echt vervangunder.

‘Dré, wat eten we vanmiddag?’ is de meest gestelde vraag. Ik zeg dan dat het wilde konij-

nenkeuteltjes worden met opgelegde peertjes en een puree van eikenboomwortels. Met een potje gesuikerd olifantenoortje als dessert. Soms wegen we voor de lol de kids bij het aankomen en nog eens als ze terug naar huis gaan en het doet dan deugd dat ze allemaal een beetje bijgekomen zijn. Kinderen die thuis zeggend geen groenten lusten, eten hier lekker mee.

Het feit dat je in de Chiro allemaal gezellig samen aan tafel zit, zal het eetgedrag van de kids ook wel beïnvloeden. We trekken er op kamp altijd genoeg tijd voor uit en we proberen er telkens ook iets van te maken. Iets wat thuis soms te vaak niet gebeurt.

Ik zorg voor voldoende afwisseling: lekker veel verse groentjes, elke dag soep, veel knapperige verse slaatjes, gezond beleg en vooral dingen die ze lekker vinden.

En ... voor ik het vergeet: op kamp is er gelukkig ook geen televisie. Dat eet ook veel lekkerder.”



Recept “Hete Duivel”

Het 71ste gerecht uit “De Happy Cooker”, de heetste gerechten van Felice.

De hoeveelheden gelden voor ± 4 personen.

INGREDIËNTEN

0,5 kg gemengd gehakt
een handvol sjalotjes
verse appelmoes
donkerbruine suiker
aardappelen voor puree
een flinke klont boter
nootmuskaat
melk
paneermeel

WERKWIJZE

Bak het gehakt tot het mooi korrelig is.

Goed peperen met de pepermolen, want het mag lekker pittig zijn.

Geen zout, want dat zit al voldoende in het gehakt. Als het gehakt klaar is, haal je het uit de pan en bak je de fijn-gesnipperde sjalotjes.

Als die mooi glazig zijn, voeg je het gehakt er weer bij en dan roer je alles flink onder mekaar.

Dit gehaktmengsel kieper je op de bodem van een ingevette ovenschotel en daarboven komt een flink laagje appelmoes, zelfgemaakt of uit een potje (maar liefst appelmoes waar nog stukjes in zitten).

Boven die appelmoes strooi je een laagje donkerbruine suiker en daarboven moet dan nog een flinke laag puree. Echte puree met een flinke klont boter, wat nootmuskaat en een flinke geut warme melk.

Als je over een oven beschikt, mag je boven de puree nog wat paneermeel en wat botervlokjes strooien. Dan mag de schotel heet worden en lekker gratineren. Maar zonder oven is het minstens even lekker.

Dit zijn kindvriendelijke happen waar nooit iets van overblijft. Succes gegarandeerd!

Om dit gerecht voor een grotere groep klaar te maken, moet je kunnen vermenigvuldigen maar dat kan zo moeilijk niet zijn. En dat je voor puree iets meer aardappelen moet schillen dan voor gekookte, dat weet ook iedereen.

Ik wens jullie smakelijk eten!

Jeroen Meus

“Ik herinner me een kamp alsof het gisteren was. Heel mijn jeugd heb ik in de Chiro gezeten en ging uiteraard ook mee op kamp. Wij werden elke dag serieus in de watten gelegd door een voortreffelijke kookploeg. Wat mij het meest smaakte na een dag vol avontuur in de bossen waren de meest eenvoudige dingen. Gewoon lekkere, heerlijke goeie kost. Uitgehongerd de met modder besmeurde knieën onder de bank steken en bikkebikkekik-gewijs bloemkool met witte saus en worst naar binenspelen. Nu is het mijn beurt om als kookploeg mee te gaan en mijn inspiratie haal ik uitsluitend uit die herinneringen.

Eenvoudig, lekker en vooral veel ... zoals het hoort op kamp.”



Recept “Gehaktbrood, puree met gebakken ajuin, gemengde sla en verse tartaar”

De hoeveelheden gelden voor ± 100 personen.

INGREDIËNTEN

Gehaktbrood

10 kg varkensgehakt
10 kg rundergehakt
30 eieren
20 eetlepels mosterd
1 kg paneermeel
3 eetlepels nootmuskaat
10 teentjes geplette look
10 busseltjes gehakte peterselie
peper
zout

Puree met gebakken ui

30 kg aardappelen
2 liter melk
250 gr. boter
peper
zout
40 uien
boter

Tartaar

10 l mayonaise
20 hardgekookte eieren
20 gehakte sjalotten
5 busseltjes gehakte peterselie
3 busseltjes gehakte dragon
5 busseltjes gehakte kervel
500 gr. fijngesneden augurkjes
500 gr. kappertjes

Gemengde sla

5 kroppen sla
2 kassen tuinkers
1 kas waterkers
40 tomaten

WERKWIJZE

Meng alle ingrediënten van het gehaktbrood goed door elkaar en kruid het met peper en zout.

Vet een bakplaat een beetje in en stort het gehakt erin. Druk het gehakt goed aan en bak het gehaktbrood 1 uur op 180 °C. Haal het uit en snij er mooie plakken van.

Kook de aardappelen gaar en plet ze met de melk en boter. Snijd de uien redelijk fijn en bak ze mooi bruin. Meng ze met de puree. Kruid de puree met peper en zout.

Plet voor de tartaar de gekookte eieren fijn en meng ze met de mayonaise. Meng alle overige ingrediënten eronder en kruid de tartaar af met peper en zout.

Was de kropsla, tuinkers en waterkers. Meng ze samen en verdeel ze over slakommen. Snijd de tomaten in partjes en schik ze op de sla.

Giovani Oosters

“Ik ben nooit bij een jeugdbeweging geweest en dat ervaar ik tot op vandaag als een gemis. Ik ben er zeker van dat ik mijn eigen kinderen wel zal stimuleren om bij de jeugdbeweging te gaan en dat ik dan stiekem jaloers zal zijn omdat ik niet mee kan. Ik heb met Expeditie Robinson mijn schade een beetje ingehaald want eigenlijk beschouw ik die ervaring een beetje als een uit de hand gelopen kamp. Het sportieve, het competitieve en de teamgeest die ik daar heb ervaren spelen ook op kamp een belangrijke rol. En uiteraard ook de natuur en het buitenleven. Dat zijn volgens mij ook de belangrijkste ingrediënten van een geslaagd kampgerecht. Iedereen zal het wel met me eens zijn: de smaak van een boterham met choco na een dag ravotten in de buitenlucht kan door geen enkele gastronomische driegangenmaaltijd worden overtroffen.”



Recept “Tortillaburger met guacamole, tomatensalsa, kippenburger en ijsbergsalade”

De hoeveelheden gelden voor ± 30 personen.

INGREDIËNTEN

1 fijngesneden ijsbergsla
30 schijfjes mozzarella

Hamburgerbroodjes

1,8 kg bloem (type 45) + 2 eetlepels bloem
3 gistblokjes
3 theelepels zout
9 dl halfvolle melk op kamertemperatuur
1,5 dl maïsolie
3 eieren
150 gr. tortilla's
6 eetlepels zongedroogde tomaten

Guacamole

6 rijpe avocado's
sap van 2 limoenen
2 lente-uitjes, fijngesneden
8 eetlepels olijfolie
peper en zout
desgewenst tabasco

Tomatensalsa

6 tomaten in blokjes gesneden
1 fijngesneden ui
2 eetlepels tomatade
1 eetlepel ketchup
1 eetlepel dragonazijn
1 eetlepel olijfolie
Provençaalse kruiden en zout
2 eetlepels fijngesneden basilicum

Kippenburgers

5 kg kippenvlees (gemalen zoals gehakt)
2 uien fijngesneden
1 fijngesneden courgette
1 fijngesneden gele paprika
peper en zout
4 eieren
200 gr. broodkruim of fijngemalen oud droog brood

WERKWIJZE

Maak de hamburgerbroodjes door de bloem met het zout en de gist te mengen. Meng de melk eronder en kneed dit alles gedurende 6 minuten tot een homogene massa. Meng juist voor het einde de 2 eetlepels bloem, zongedroogde tomaten en de tortilla's eronder. Maak een bol van het deeg en laat onder een vochtige doek gedurende 1 uur rijzen.

Strooi wat bloem op het werkvlak en verdeel de bol in 30 kleine bollen. Laat opnieuw gedurende 30 minuten rijzen. Klop de eieren los en bestrijk er de bolletjes mee. Bestrooi met fijngemalen tortilla's. Steek de broodjes geduren-

de 25 minuten in een voorverwarmde oven op 220 °C.

Laat ze afkoelen op een grill.

Maak de tomatensalsa door al de ingrediënten met elkaar te mengen.

Maak de guacamole door de rijpe avocado's te schillen en in blokjes te snijden (let op: er zit een grote pit in een avocado). Mix de guacamole met het limoensap en de olijfolie tot een gladde massa. Breng op smaak met peper, zout en eventueel tabasco.

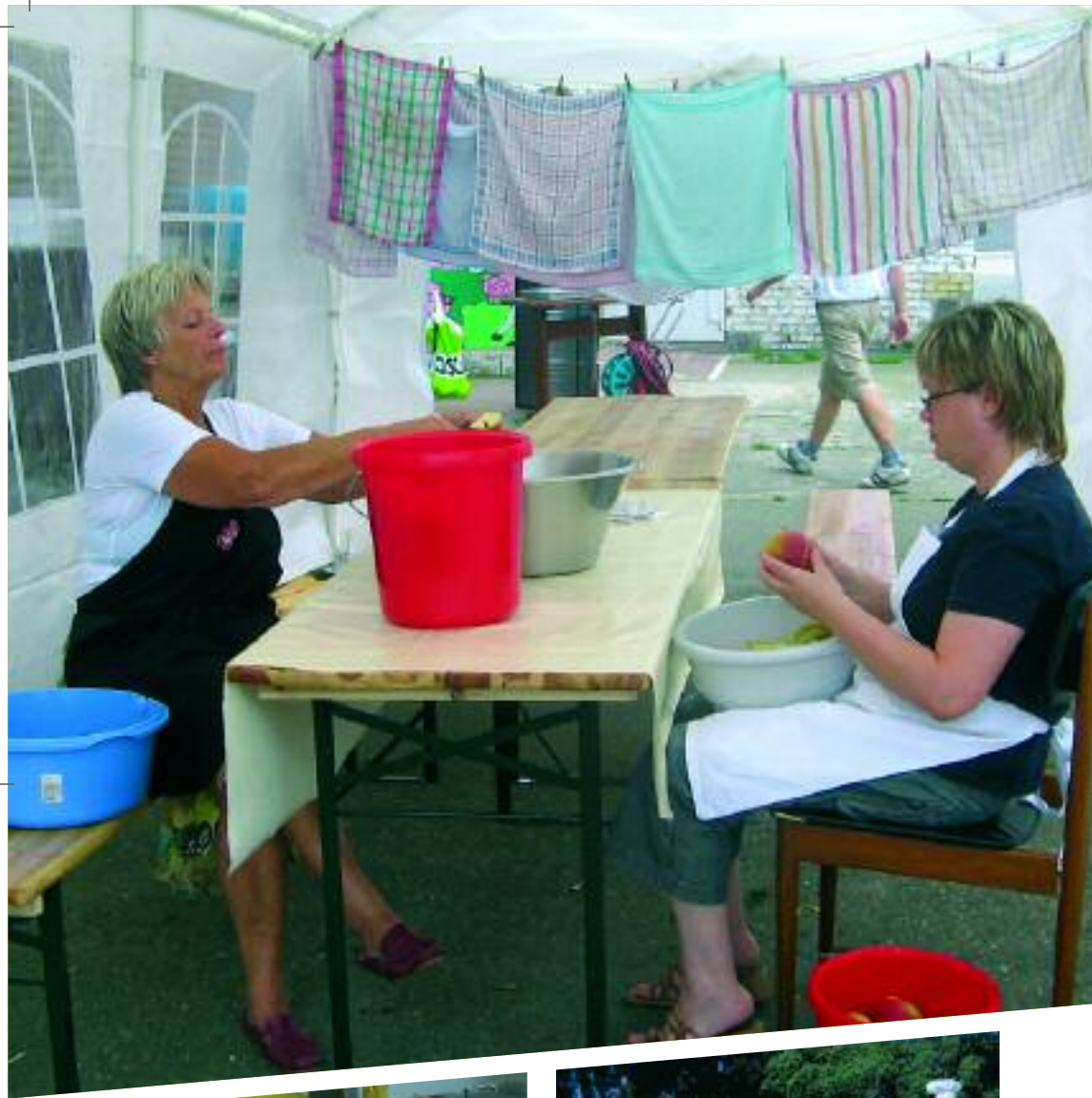
Laat bij de slager het kippenvlees malen zoals bij gehakt. Maak de hamburgers door alles te mengen en goed door elkaar te kneden.

Bak de hamburgers op de barbecue of in de pan goudbruin aan een kant. Draai ze om en leg er een plakje mozzarella op. Besmeer ondertussen de broodjes met de guacamole en leg hierop de ijsbergsalade.

Leg hierop de hamburger en werk af met de tomatensalsa.

TIP

Je kan natuurlijk hamburgerbroodjes kopen als er weinig tijd is, maar het is een leuke uitdaging om ze zelf te maken. Als je de broodjes koopt, dan leg je op de hamburger wat tortilla chips. Kippenhamburgers kan je ook kopen om tijd te besparen. Maar mij lijkt het een fijne manier om samen te werken ...

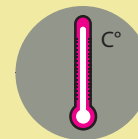


Recepten

Bij het samenstellen van een kampmenu kies je best voor gezonde ingrediënten die kinderen graag lusten zonder daarbij de budgetvriendelijkheid en haalbaarheid voor grote groepen uit het oog te verliezen. Daarbij moet je ook nog rekening houden met een gezonde en evenwichtige samenstelling van elke maaltijd. Raadpleeg daarom steeds de voedingsdriehoek.

In een Limburgs kampkookboekje horen natuurlijk ook recepten thuis. Hieronder vind je diverse traditionele kampgerechten in de categorieën soep, vleesgerechten, aardappelgerechten, groenten, sausen, pasta's en desserts, die toepasbaar zijn in elke kampkeuken.

Vier symbolen maken je attent op het voedselveiligheidsrisico van de gerechten en fungeren tegelijk als tip: bewaartemperatuur (koud én warm), snijplank reinigen, goed doorbakken en handen wassen.



De hoeveelheden gelden telkens voor ± 50 personen.



Soepen

Algemene werkwijze

Was, reinig, spoel de groenten en snijd ze grof. Laat de groenten en (eventueel) de kruiden 10 minuten stoven. Zet de groenten onder water of bouillon en laat gaarkoken gedurende 1/2 uur tot 3/4 uur. Mix de soep en laat ze nog even flink doorkoken.



1. Tomatensoep

- 4 à 5 dikke uien
- 4 1/2 stukken wit van prei
- 1/2 knolselder
- 400 gr. wortelen
- 700 gr. aardappelen
- 1,5 l tomatenblokjes (blik)
- 30 gr. tomatenpuree
- 115 gr. runderbouillon
- eventueel peper, zout en paprikapoeder

Volg de algemene werkwijze.

2. Courgettesoep

- 80 gr. melkerijboter
- 2 dikke courgettes
- 4 dikke uien
- 800 gr. tomatenblokjes (uit blik)
- 115 gr. kippenbouillon
- 40 cl culinaire room of 70 cl koffieroom

Volg de algemene werkwijze.

De room pas aan de soep toevoegen als deze van het vuur is.

3. Erwtensoep

- 4 stukken prei
- 2 dikke uien
- 1/2 groene bladselder
- 1 kg spliterwten
- 350 gr. aardappelen
- runderbouillon

Volg de algemene werkwijze.

De spliterwten apart koken volgens de voorgeschreven tijd (zie verpakking) en bij de afgewerkte soep doen. Even laten doorkoken en mixen. Op smaak brengen.

4. Kervelsoep

- 4 stukken prei
- 2 dikke uien
- 1/2 groene bladselder
- 700 gr. aardappelen
- 600 gr. kervel (diepvries)
- 350 gr. wortelen
- runderbouillon

Volg de algemene werkwijze.

Voeg de kervel pas toe nadat de soep doorgestoken en van het vuur genomen is.

5. Kippensoep

Kippenbouillon

- 1 soepkip
- 4 stukken groen van prei
- 2 dikke uien
- 3 wortelen
- 1/2 groene selder
- 1 kruidentuiltje (peterseliestengels, tijm, laurierbladeren, kruidnagels)
- peper en zout

Bouillon laten trekken op een zacht vuurtje, zonder deksel, tot de kippen gaar zijn.

Afen toe het schuim afscheppen.

Kippensoep

- 7 stukken wit van prei
- 1/4 knolselder
- 700 gr. wortelen
- 3 dikke uien

Groenten in kleine blokjes snijden, bevochtigen met de kippenbouillon en 20 minuten laten koken.

Op smaak brengen en eventueel wat vermicelli toevoegen.



Vleesgerechten

1. Stoofvlees op Vlaamse wijze

- 7 kg stoofvlees
- 4 dikke uien
- bruine kandijnsuiker
- 4 flessen bruin tafelbier
- stoofvleeskruiden
- mosterd
- 3 kruidnagels en 2 laurierbladeren
- boter

Vlees bakken en kruiden met stoofvleeskruiden. Uien in ringen snijden, aanstoven, bestrooien met de bruine kandijnsuiker en laten karameliseren. Het vlees erbij doen en bevochtigen met het tafelbier. De mosterd, kruidnagels en laurierbladeren toevoegen. Laten gaar worden en op smaak brengen. Eventueel wat binden met bloem of roux.

2. Frikadellen

- 8 kg gehakt
- 3 eieren
- 200 gr. paneermeel

Gehakt mengen met de losgeklopte eieren en het paneermeel. Vorm gehaktballen en bak ze door en door gaar. Tip: maak de frikadellen niet te dik, zodat de buitenkant mooi bruin wordt en de binnenkant vlug gaar!



3. Kippenfilets

- 50 stuks kippenfilet (enkel)

De kippenfilets goed aanbakken en kruiden met kippenkruiden. Doe ze in een grote ketel, bevochtig met wat kippenbouillon en laat ze verder garen.



4. Kalkoengebraad

- 7 kg kalkoengebraad

Het kalkoengebraad goed aanbakken en kruiden met kippenkruiden. Laat afkoelen, snijd het gebrad in schijven en leg deze in een braadslede. Bevochtig met wat kippenbouillon en warm op.



5. Vidéulling

- 8 kg soepkip
- 1,8 kg gehakt
- 2 kg champignons

Voor de bechamelsaus

- 510 cl melk
- 210 cl kippenbouillon
- 250 gr. bakboter
- 300 gr. bloem
- peper, zout en nootmuskaat
- gevogelte glacé (chef)



De kippen koken in een kippenbouillon en in stukjes snijden op een gereinigde snijplank. Van het gehakt kleine soepballetjes vormen en koken in wat runderbouillon. De champignons eventjes spoelen onder stromend water, in schijfjes snijden en aanstoven in wat boter.

Maak een bechamelsaus.

Neem een ruime ketel en laat 250 gr. boter smelten, niet laten bruinen. Voeg al roerend 100 gr. bloem bij de boter en laat eventjes drogen. Giet onder voortdurend roeren 1,7 liter melk en 0,7 liter kippenbouillon bij de roux. Breng op smaak met peper, zout, nootmuskaat en gevogelte glacé. Indien nodig nog binden met bloem (opgelost in wat water).

Herhaal dit nog twee maal in twee andere ketels en verdeel de kip, de soepballetjes en de champignons over de drie ketels. Alles goed mengen en warm houden.

Aardappelgerechten

1. Aardappelpuree

- 10 kg aardappelen
- 0,7 l melk
- 50 gr. boter
- peper, zout en nootmuskaat

Aardappelen schillen, gaar koken en afgieten. Pureer de aardappelen door de draaizeef. Meng er de boter en de melk door. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

2. Wortelpuree

- 10 kg aardappelen
- 5 kg wortelen
- 3 dikke uien
- 50 gr. boter
- peper en zout
- groentebouillonpoeder

Stoof de gesneden ajuin en de fijn gesneden wortelen. Bevochtig met water en wat groentebouillon. Laat garen. Kook ondertussen de aardappelen in een andere ketel.

Pureer de wortelen samen met de aardappelen, de boter en wat vocht van de wortelen door de draaizeef. Breng op smaak.

3. Spinaziepuree

- 10 kg aardappelen
- 1,3 kg spinazie (uit de diepvries)
- 0,7 l melk
- 50 gr. boter
- peper, zout en nootmuskaat

De aardappelen gaarkoken en afgieten.

De spinazie samen met de melk, de boter, peper, zout en wat nootmuskaat opwarmen.

Pureer de aardappelen met het spinaziemengsel. Breng op smaak.

Groenten



1. Prinsessenboontjes

- 8 kg prinsessenboontjes
- 1 kg uien
- boter
- peper, zout en groentebouillonpoeder
- bechamelsaus (zie recept bij de sausen)

Was de boontjes in hun geheel. Verwijder de uiteinden, breek ze indien nodig. Ondertussen water laten koken. Hierin de boontjes laten garen. Afgieten. De fijn gesneden ajuin stoven in boter, de boontjes toevoegen en op smaak brengen met peper, zout en de groentebouillonpoeder. Er kan apart een bechamelsaus bij geserveerd worden.

2. Bloemkool

- 7 à 8 grote bloemkolen
- bechamelsaus (zie recept bij de sausen)

Maak de bloemkolen schoon. Snijd ze in roosjes. Laat water koken. Doe hierin de bloemkool en laat garen. Neem ze uit het water, laat ze in een zeef uitlekken. Doe in een kom en dien warm op. Serveer de bechamelsaus er apart bij.

3. Jonge wortelen en erwten

- 5 kg wortelen
- 2 kg erwten (uit de diepvries)
- 1 kg uien
- boter
- peper, zout en groentebouillonpoeder.

Was en snijd de wortelen in kleine dobbelsteentjes. Kook de wortelen en de erwten apart in licht gezouten water, totdat ze beetbaar zijn. Stoof ze samen met de fijn gesneden ajuin en breng op smaak.

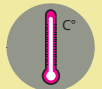
4. Pasta- of rijstsalades met groentemix

- 2 kg pasta of rijst
- 1,5 kg wortelen
- 1,5 kg witte kool
- 1 kg paprika
- 1 kg maïskorrels (uit blik)

Was en snijd de wortelen, de witte kool en de paprika in kleine stukjes. Laat de maïskorrels uitlekken.

Kook de pasta of rijst in een ruime hoeveelheid licht gezouten water en laat afkoelen.

Voeg nadien de groentemix toe.



Sausen

1. Kerriesaus

- 4 à 5 dikke uien
- 4 appels (Jonagold)
- 0,5 l kippenbouillon
- 3 l melk
- boter
- 110 gr. curry

Schil en snijd de appels en de ajuin in kleine stukjes. Stoof ze in de boter en voeg de curry toe. Bevochtig met de kippenbouillon en de melk. Laat 20 min. zachtjes koken. Alles goed omroeren. Het geheel mixen en op smaak brengen. Binden met bloem of blanke roux.

2. Zoetzure saus

- 2 potten zoetzure saus (± 0,75 kg)
- 2 dikke uien
- 2 dikke wortelen
- 25 schijven ananas + sap
- 125 gr. zilveruitjes
- boter

Schil de wortelen en de ajuin. Snijd ze in kleine stukjes en stoof ze beetgaar in de boter.

Doe de zoetzure saus, de ananas (in stukjes gesneden), het sap van de ananas en de zilveruitjes met vocht bij de groenten.

Laat alles wat sudderen en breng op smaak (suiker of azijn).

3. Bechamelsaus

- 200 gr. boter
- 260 gr. bloem
- 2 l melk
- 2 l groentemat
- peper, zout en nootmuskaat

Laat de boter smelten, voeg de bloem al roerend toe en laat even doorkoken. Leng aan met het groentemat en de melk. Laat koken onder voortdurend roeren. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

4. Kaassaus

Idem als de bechamelsaus, maar hier wordt alleen melk gebruikt. Als de saus klaar is, van het vuur nemen en de gemalen kaas eronder roeren (1 kg).

5. Tomatensaus

- 2,5 l tomatenblokjes uit blik
- 1 l passata (gezeefde tomaten)
- 2 dikke uien
- verse basilicum
- 300 gr. tomatenpuree
- boter
- peper, zout en paprikapoeder
- 1,7 l bouillon

Laat de fijn gesneden ajuin fruiten in de boter. Voeg achtereenvolgens de tomatenblokjes, de passata, de bouillon en de tomatenpuree toe.

Laat de saus doorkoken. Deze wordt roder door het opkoken.

Alles mixen, binden met bloem. Breng op smaak.

6. Kriekensaus

- 6 potten noordkrieken van 730 gr.
- vanillebloem
- suiker

Doe de krieken en het vocht in een ketel en breng aan de kook. Houd wat kriekennat apart om de vanillebloem in te breken. Wanneer de krieken koken, de ketel van het vuur nemen en de opgeloste vanillebloem toevoegen. Zet de ketel terug op het vuur en breng opnieuw aan de kook onder voortdurend roeren.

Breng op smaak met suiker.

Pasta

1. Spaghetti bolognaise

- 4,5 kg spaghetti
- 3 kg gehakt
- 4 dikke uien
- 1,5 l passata
- 3 l tomatenblokjes
- 600 gr. tomatenpuree
- 3 l water
- 25 gr. spaghettikruiden
- oregano en paprikapoeder
- 8 bouillonblokjes
- boter
- 1,5 kg gemalen kaas



Maak de uien schoon en snijd in kleine stukjes. Laat even fruiten. Doe het gehakt bij de uien en bak het voldoende gaar onder voortdurend roeren tot het gehakt uiteenvalt. Doe dan de tomatenblokjes, de passata, de tomatenpuree, het water, de bouillonblokjes en de kruiden bij het gehakt. Laat verder garen. Bind indien nodig met bloem. Breng op smaak met de kruiden.

Kook de spaghetti in een ruime hoeveelheid licht gezouten water.

Serveer de gemalen kaas apart bij de spaghetti.

2. Macaroni met kaas en hesp

- 1,3 kg hesp in blokjes gesneden
- 1,5 kg macaroni
- kaassaus (zie recept bij de sausen)

Kook de macaroni in een ruime hoeveelheid licht gezouten water. Maak een kaassaus.

Snijd de hesp in blokjes en meng onder de kaassaus. Overgiet de macaroni met de saus.

Desserts



1. Fruitsla

- 700 gr. appelsienen
- 1,5 kg appels of peren
- 15 schijven ananas
- 2,5 l fruitcocktail (blik)
- vanillebloem
- 1 citroen
- sinaasappelsap (brik of fles)



Snijd het fruit in kleine stukjes en meng alles onder elkaar.

Breng het sinaasappelsap aan de kook, bind met de vanillebloem en laat afkoelen. Meng onder het fruit en zet in de koelkast.

2. Vanillepudding

- 7 l melk
- 500 gr. suiker
- 400 gr. vanillebloem

Neem 0,5 l melk en breek hierin de vanillebloem. Breng de rest van de melk aan de kook met de suiker. Neem de pot van het vuur en doe de opgeloste vanillebloem bij de melk. Zet terug op het vuur en laat even doorkoken onder voortdurend roeren. Verdeel in potjes en laat snel afkoelen.

3. Chocoladepudding

- 7 l melk
- 400 gr. suiker
- 400 gr. vanillebloem
- 400 gr. fondant chocolade

Idem als de vanillepudding, maar de chocolade mee oplossen in de warme melk.

UITGAVE

De bestendige deputatie van de provincieraad van Limburg,
Steve Stevaert, gouverneur-voorzitter;
Marc Vandeput, Sylvain Sleypen, Jos Claessens, Sonja Claes, Jules D'Oultremont, Frank Smeets, gedeputeerden;
Marc Martens, provinciegriffier

COORDINATIE

Lien Hubrechts, Limburgse LOGO's

ILLUSTRATIES

KSA-VKSJ Rapertingen
Chiro Bilzen

VORMGEVING

Vaes Grafische Producties bvba

DRUK

Drukkerij Paesen nv

Het Limburgs kampkookboekje werd ontwikkeld door het Provinciebestuur Limburg, 2de directie, Dienst Gezondheid op initiatief van gedeputeerde Sonja Claes, in samenwerking met de vzw Limburgs Gezondheids-overleg – Limburgse LOGO's

MET DANK AAN

Hans Bamelis, Annemie Forier, Ludo Fourie, Lutgart Hendriks, Danny Lekens, Inge Maes, Koen Magerman en Marina Smeyers, de leden van de provinciale werkgroep voedselveiligheid, voor hun deskundige commentaren
André Henskens, voor het aanleveren van de kamprecepten
Bart Nicolaers, voor zijn deskundige commentaren
Felice, Jeroen Meus en Giovanni Oosters, voor het aanleveren van persoonlijke recepten
Cera, voor de extra financiering

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Rita De Boeck, adviseur, 2de directie Welzijn, 2006

PROVINCIALE DIENST GEZONDHEID – LIMBURGSE LOGO'S

STADSOMVAART 9
3500 HASSELT
tel.: 011 23 08 65
fax.: 011 23 08 59
gezondheid@limburg.be
www.limburg.be/gezondheid

Wettelijk depotnummer: D/2006/5857/09.

