

# Met de gamel op stap

**Woudloperskeuken is die keuken waarbij je tijdens een tocht een tijdelijk vuur gebruikt om zonder keukengerei zoals potten en pannen een stevige, voedzame maaltijd op tafel (o nee, die heb je dus ook niet) te zetten.**

## Het vuur

In de Woudloperskeuken kan je verschillende soorten vuren gebruiken die allemaal even goed zijn: het jagers-, greppel-, ster- of Polynesisch vuur. Zorg er wel voor dat je steeds op de asse van het vuur werkt. Zo krijg je stabiele, gelijkmatige warmte en moet je je niet meer met het vuur bezighouden terwijl je je gastronomische hoogstandjes aan het produceren bent. Maak het vuur aan met zacht hout (populier, den...) dat veel vlam geeft en voeg dan hard hout toe voor de asse (beuk, eik...).

## Het menu

Het feit dat je in primitieve omstandigheden kookt, wil niet zeggen dat je niet lekker en voedzaam kan eten. Een verantwoorde samenstelling van je menu geeft je namelijk de energie om je tocht verder te zetten. Afhankelijk van de weersomstandigheden kan je kiezen voor wat meer calorieën (in koude, natte omstandigheden) of juist wat minder calorieën (bij heet en droog weer).

### Een evenwichtig menu zou volgende elementen moeten bevatten:

- Eiwitten (bv. een ei, vis, vlees, maar ook: noten, peulvruchten en champignons)
- Koolhydraten (bv. brood, rijst, havermout, pasta, cornflakes)
- Vetten (bv. boter, olie en sausen)
- Mineralen en vitamines (bv. fruit en rauwe groenten)
- Voedingsvezel (bv. volkorenbrood, havervlokken, ongepelde rijst)

### Handige vuistregels voor hoeveelheden

- Een volle koffietas = 200 ml = 200 cc = 20 cl = 2 dl
- Een afgestreken eetlepel = 15 ml
- Een afgestreken theelepel = 4 ml
- Een volle grote gamel (rechthoekig model) = 1,3 l
- Een volle kleine gamel (rechthoekig model) = 1 l

## Menusuggesties

### Ontbijt

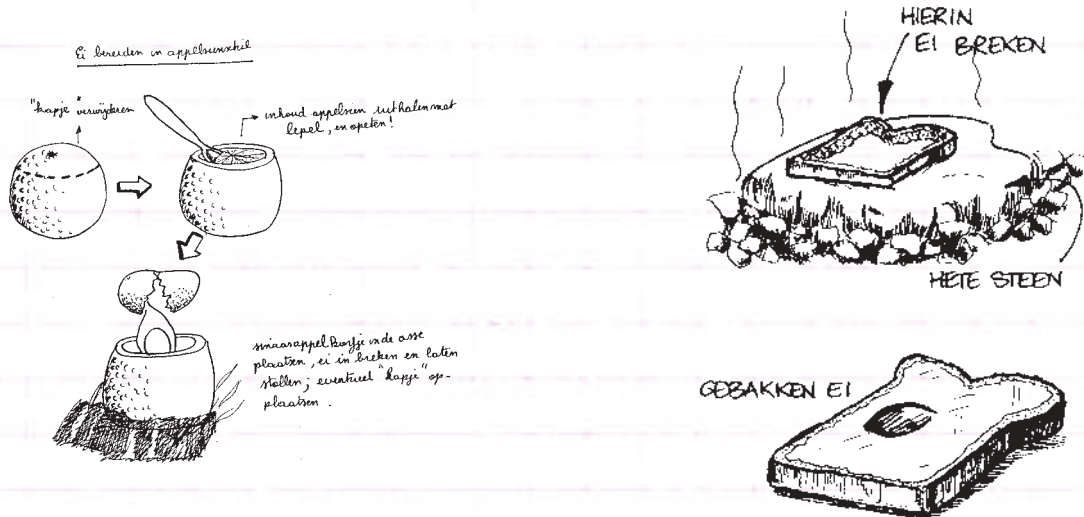
Muesli (mengeling van tarwe en havervlokken, gedroogd fruit, rozijnen en honing), melk, vers fruit en zoetstof. Maak er een warme drank bij die je op temperatuur brengt en met een minimum aan culinaire inspanning ben je vertrokken voor het eerste traject van je tocht. Als zoetstof voor de thee gebruik je beter honing dan enige andere zoetstof. Honing bederft namelijk niet snel en het bevat vitamines en mineralen.

Vul voor je vertrek je drinkbus met de rest van de thee of andere drank die je bereidde voor bij het ontbijt.

### Middagmaal

Op trektocht maak je het middagmaal best niet te zwaar (je moet daarna weer stappen) en niet te ingewikkeld (je wil waarschijnlijk zo weinig mogelijk tijd verliezen). Lekker, snel en eenvoudig is een croque-monsieur. Smeer hem langs de buitenkant goed in met boter en bak hem in een gamel. Heel lekker met een beetje komkommer, veldsla of tomaat.

Ook lekker en voedzaam is een **eitje**, klaargemaakt in een **uitgeholde appelsien**. De inhoud van de appelsien eet je eerst op, waardoor je al een royale hoeveelheid vitamientjes en vezels binnenkrijgt, vervolgens zet je de uitgeholde appelsien in de asse van het vuur en bereid je daarin het



ei.

Tenslotte kun je een **ei** ook **bakken** met behulp van een grote gladde steen. Maak de steen eerst goed schoon en leg hem in de gloeiende asse. Wanneer de steen heet genoeg is, doe je er olie of boter op. Leg nu de korst van een boterham (zonder het brood zelf, dat hou je bij om later bij het ei op te eten) op de steen en breek het ei in de korst. De broodkorst voorkomt dat het ei van de steen afdruipt.

## Avondmaal

Voor het avondmaal heb je meestal meer tijd. Terwijl een deel van de patrouille de tenten of shelters opzet, kan het andere deel het vuur stoken en het eten klaarmaken. We kiezen hier bewust voor vlees, groenten en granen.

## Kip met rijst en groenten

Omdat vlees zeer snel bederft boven de vier graden, ga je best niet op stap met rauw vlees. Kook de kip dus op voorhand (zo maak je het vlees steriel) en neem ze mee in een goed gesloten doos die je fris houdt met flessen water. Of spreek af dat iemand het vlees komt brengen net voor jullie het klaarmaken.

Om de kip op te warmen, kan je ze roosteren op een zelf gemaakt braadrooster. Gebruik daarvoor groene takken. Die zijn nog soepel en vatten niet zo vlug vuur.

Als dosis koolhydraten en voedingsvezel kiezen we voor zilvervlies (ongepelde) rijst. Dat past uitstekend bij kip en er zit extra voedingsvezel in. Kook de rijst in een gamel: voldoende water (3 delen water op 1 deel rijst) op smaak gebracht met een beetje ajuin en wat kruiden. Een rauwe tomaat, paprika en wat ajuin maken je menu compleet. Het smaakt lekker en je hebt ook nog wat extra vitamines en mineralen binnen.

Als je je menu helemaal compleet wil maken, voorzie dan een appel of enkele worteltjes als tussendoortje en yoghurt of pudding als dessert.

Smakelijk eten!

Ploeg Technieken

## Meer recepten en kooktips (te koop in de Scoutshop en uit te lenen uit het documentatiecentrum)

- \* Het tochtenboek, een uitgave van Chirojeugd Vlaanderen, 14 euro
- \* Bikke Bikke bik, een kampkookboekje (is in herwerking), 1,85 euro
- \* Op expeditie in Nederland, handleiding voor overlevingstochten, 15,85 euro