

Gebakken banaan met chocola

Gebakken banaan met chocola is een echt Scouting dessert.

- Men nemen een banaan.
- Pel één kant van de schil open en laat de schil vast zitten.
- verwijder met een lepel een deel van de inhoud van de banaan.
- gooi op de vrij gekomen plaats hagelslag of vier à vijf blokjes van een goedkope reep uit de supermarkt
- pak het geheel in met folie en plaats het bij kooltjes van het [kampvuur](#) (eventueel op de barbecue).

Na enkele minuten is de chocolade gesmolten en is de banaan lekker zacht.

variatie tip

- snijd stukjes uit de banaan en vul deze op met marshmallows.
- gooi er dan weer hagelslag bij en het wordt nog zoeter.

Gevulde sinaasappel

Gevulde sinaasappel is een lekker recept voor [koken](#) in het [kampvuur](#).

Sinaasappelpike

Je hebt nodig: cakemix, een sinaasappel en wat aluminiumfolie. Maak de cakemix klaar volgens de verpakking. Snij vervolgens met je zakmes het kopje van de sinaasappel af en hol hem uit (lekker!). Vul de holle sinaasappel voor de helft met cakemix, doe het dekseltje er weer op, aluminiumfolie er omheen en even in het vuurtje leggen. Na ongeveer 25-30 minuten is die klaar en heb je heerlijke cake met sinaasappelsmaak.

Een andere optie is om de uitgeholde sinaasappels met cakemix op hete kolen te leggen.

Hartig gevulde sinaasappel

Je hebt nodig: een sinaasappel, ei, ham, kaas en wat aluminiumfolie. Meng het ei, de ham en de kaas. Snij vervolgens het kopje van de sinaasappel af en hol hem uit. Vul de holle sinaasappel met het ei-ham-kaas-mengsel, doe het dekseltje er weer op, aluminiumfolie er omheen en even in het vuurtje leggen. Na ongeveer 15 minuten is die klaar.

Koken op kampvuur

Om te **koken op kampvuur** kun je van verschillende technieken gebruik maken. Het gebruiken van een [kampvuur](#) voor het [bereiden van voedsel](#) kan echter lastig zijn voor mensen die er weinig ervaring mee hebben, en het is op veel plekken illegaal om te doen, waardoor veel scouts toch maar uitwijken naar het gebruik van een gasstelletje of iets dergelijks. Maar er zijn ook plaatsen waar je alleen een kampvuur mag stoken als je er op kookt.

Voorkom [vlam in de pan](#)!! Een pan kokend vet kan overkoken en het houtvuur voeden, waardoor het vuur kan omslaan in [brand](#). Het is dus slimmer niet te frituren op een houtvuur.

Algemeen

Bij het maken van een vuur om voedsel op te bereiden, is het handig om je vuur aan te passen op de manier waarop je wilt koken, zeker als je zuinig met je brandhout moet zijn. Het stervuur en het jagersvuur worden bij scouting waarschijnlijk het meest gebruikt om op te koken, maar er zijn ook enkele andere soorten vuur die voor het koken geschikt zijn.

Wanneer je kookt met pannen, zul je zien dat ze door de rook altijd zwart worden aan de buitenkant. Je kunt dit voorkomen door de pannen vooraf in te smeren met groene zeep. De rook komt dan op de zeep terecht en niet op je pannen. Een andere manier is het vouwen van een stuk aluminiumfolie rond de pan.

Kijk uit voor brandblaren; pak hete pannen en andere voorwerpen altijd met een doek of een ingekerfde stok op.

Technieken

Spies of stok

De meest eenvoudige manier is het roosteren van voedsel aan lange metalen spiesjes, die boven de gloeiende houtskool gehouden worden. Hiermee kunnen worstjes, spekjes, groenten of broodjes gebakken worden. Je kunt ook metalen klemmen gebruiken, waartussen je voedsel kunt houden, zoals tosti's of platte stukken vlees. Of natuurlijk een stokbroodje om een stok.

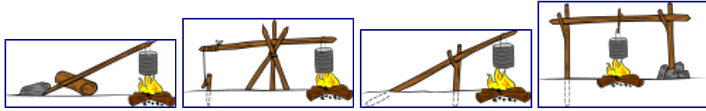
Rooster of bakplaat

Wanneer je een grillrooster hebt, kun je dit gebruiken als barbecue. Het voedsel kan direct op het rooster geplaatst worden, maar je kunt er ook een pannetje op plaatsen. Als rooster of bakplaat kun je ook een platte steen gebruiken. Die verhit je door hem naast of boven het vuur te plaatsen, waarop je je pannetje zet. Je kunt zo'n rooster bijvoorbeeld plaatsen op een zelfgeponierde [vuurtafel](#).

Pot boven het vuur hangen

Maak een [driepoot](#), en plaats die boven het vuur. Je kunt aan een metalen ketting met een haak een pot met een hengel hangen waar je in gaat koken. Deze manier van koken heeft overigens niet de

voorkeur: de pot kan makkelijk morsen, en de ophanging kan lastig zijn om in elkaar te zetten.



Oventje

Een vierde optie, maar niet zo geschikt op trektochten, is het gebruiken van een zeer stevige gietijzeren pan ("Dutch oven") met een goed afsluitende deksel, die je als een soort oventje kunt gebruiken, door hem midden in het vuur te plaatsen en met kolen te omringen. Dit is vooral interessant voor het maken van stoofpotjes. Wat ook mogelijk is is het gebruik van een metalen trommel, bijv. een koektrommel of een snoepblik.

Koken in kampvuur

Je kunt ook [koken in het kampvuur](#), bijvoorbeeld eten gaar maken door het in te pakken in aluminiumfolie, die je op of onder hete kolen legt. [Gepofte aardappel](#) kun je op die manier maken, [gebakken banaan met chocola](#), of - iets meer culinair - een stukje vis, besprenkeld met olie of kruidenboter.

Verhitte stenen

De inhoud van een pannetje kun je verwarmen door verhitte stenen in het op te warmen eten te gooien. Dit werkt vooral goed als je iets waterigs maakt zoals soep of thee. Let wel, de stenen moeten zo heet zijn dat je ze niet meer met de hand kunt beet pakken. Ook kunnen kiezels door de temperatuurschok uit elkaar springen.

Vis en vlees in het kampvuur

Gebakken vis

Ontdooi een stukje koolvis (uit het vriesvak in de supermarkt) van zo'n 100 gram op een stukje folie en leg er wat kruidenboter en een schijfje citroen bovenop. Pak dit in en leg het in het kampvuur. Na zo'n half uur is de vis gaar, en je hapje klaar.

Vlees met groenten

Snij varkensvlees aan reepjes en laat dit een half uurtje weken in olie of in sojasaus. Snij ondertussen de groente fijn (roerbakgroenten zoals paprika, ui, courgette, aubergine e.d. zijn hier het lekkerste bij). Hussel dit door het varkensvlees en stop het in aluminiumfolie. Leg het een half uur in het kampvuur.

Tosti

Neem twee witte boterhammen en stop daar kaas en eventueel ook ham tussen. Snij de boterhammen als een sandwich schuin doormidden en pak ze in in folie. Leg de tosti in het kampvuur. Na een minuut of 10 is het gaar.

Gepofte aardappel

Gepofte aardappelen is een van de klassieke recepten voor koken in het [kampvuur](#). Je kunt ervoor kiezen om ze met of zonder aluminiumfolie te koken. De kooktijd is, afhankelijk van hoe groot de aardappel is, 20 tot 40 minuten. Je kunt de aardappel bijvoorbeeld eten met geraspte kaas of met mayonaise.

Aardappelen zonder aluminiumfolie

Voor een succesvolle versie van de klassieke gepofte aardappel, is het nodig om een ruime hoeveelheid, niet te warme, gloeiende kooltjes en as te hebben. Het beste is om het vuur ten minste anderhalf uur voor de aardappelen erin gelegd worden aan te steken. Het zelfs mogelijk om de hete kooltjes en as van een uitgebrand vuur te gebruiken.

Deze versie is de meest eenvoudige, je hoeft alleen de aardappelen in een laag van kooltjes en as te leggen. Maar je moet er wel bij blijven en zo af en toe met de punt van een mes in de aardappel prikken, want het koken gaat soms sneller dan je verwacht.

Snij de aardappel voorzichtig door. Als het goed is, is de binnenkant nu lekker kruimig en kun je hem zo leeg lepelen. De verbrande huid van de aardappel kan worden gebruikt om andere levensmiddelen zoals eieren in te koken.

Aardappelen in aluminiumfolie

Het is ook mogelijk, om veiligheidsredenen, de aardappelen afzonderlijk in aluminiumfolie te verpakken. Dit maakt mogelijk om de aardappelen in een veel heter vuur gelijkmatig te koken. Maar niet in het midden van een brandend vuur, ze verbranden dan voor ze gekookt zijn!

Aardappelen in magnetronfolie

Heb je gebrek aan een kampvuur, maar heb je toch zin in een overheerlijke gepofte aardappel? dankzij de moderne techniek is het toch mogelijk! wikkel dan een grote aardappel in magnetronfolie (per stuk) en leg deze gedurende 4 minuten bij 900 Watt in de magnetron. hierna kan je de aardappel uitpakken, en opeten!