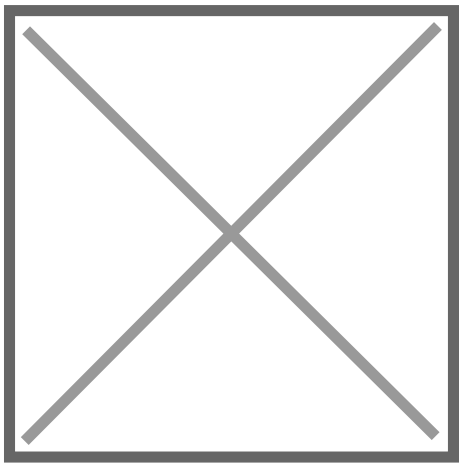
Robinsonkeuken



De kinderen koken zonder gebruik te maken van het gebruikelijke kookgerei een evenwichtige maaltijd.

Doel

- Koken zonder het gebruikelijke kookgerei
- Eten leren waarderen

Info

- Leeftijd: 6+
- Aantal: Willekeurig aantal
- Terrein: Open terrein, let op brandgevaar voor de omgeving
- Leiding: 1 (evt. meer afhankelijk van de groepsgrootte)
- Duur: 2-3 uur

Compleet menu

In groepen wordt een complete en evenwichtige maaltijd voorbereid. De groepen kunnen hiervoor de benodigde levensmiddelen gebruiken en wat hulpmiddelen, maar ze hebben niet het gebruikelijke kookgerei tot hun beschikking.

Enkele menucombinaties (deze zijn allemaal al een keer uitgeprobeert en ze werken echt :-)):

- **Koolhydraten:** Spaghetti in een papieren zak
  Vul een nieuwe papieren zak met een beetje water en verwarm dit boven het (kamp-)vuur. Als het water heet genoeg is, wordt de spaghetti toegevoegd en gekookt. Tot slot doe je een tomatensaus (deze van tevoren meenemen) door de spaghetti heen.
- **Proteïnerijk levensmiddel:** Ei aan een stok
  Steek voorzichtig een dunne stok door een rauw ei heen. Houdt het ei boven het vuur. Neem het ei af en toe weg van het vuur en laat het afkoelen, anders kan het ei exploderen.
- **Groente:** Tomatensaus
  Plus bijv. groenten uit blik of rauwe worteltjes.
- **Dessert:** Gepofte appel
  Hol een appel uit en vul deze met rozijnen, gemalen hazelnoot en een beetje kaneel. Wikkel de appel in alluminiumfolie, leg dit in de hete as en laat de appel warm worden. Na circa 3 minuten is de appel klaar.

Varianten:
De spaghetti kan worden vervangen door:

- Ei in een brood
  Hol een (ongesneden) brood uit en giet hier en rauw ei in. Wikkel het brood in alluminiumfolie en in de hete as leggen totdat het ei hardgekookt is (circa 9-10 minuten).
- Ei in een aardappel
  Giet een rauw ei in een uitgeholde aardappel, wikkel deze in alluminiumfolie en leg deze in de hete as.
- Slangenbrood
  Wikkel het voorbereidde brooddeeg om een stok en bak deze boven het vuur. Als je het gebakken brood van de stok afhaalt, kun je er bijv. een knakworstje in stoppen.

Andere ideeën voor het avondeten

Gepofte aardappelen:
Benodigdheden:

- Aardappelen
- Aluminiumfolie
- Zout

Neem een aardappel en snijdt een kruisje in de schil van de aardappel. Hierdoor kan je later gemakkelijker de schil van de hete aardappel pellen. Wikkel de aardappel in aluminiumfolie en leg deze in de hete as, dus niet in het vuur! Na 5 tot 10 minuten is de aardappel gaar. Je kunt dit controleren door met een mes in de aardappel te prikken. Kom je tot de helft, dan is de aardappel gaar. Vervolgens de aardappel afpellen en wat zout erover heen doen. Lekker simpel.

Variatietip: Hol de aardappel iets uit en vul deze met een smeer- of roomkaas.

Groenten met smeerkaas:
Benodigdheden:

- Smeerkaas (bij voorkeur Monchou)
- Aardappelen
- Paprika
- Wortels
- Ui
- Tomaat
- Ongezouten noten (cashewnoten, walnoten…)
- Aluminiumfolie
- Pan of schaaltjes

Neem een pan (voor gezamenlijke bereiding) of een schaaltje (voor individuele voorbereiding) en stop hierin de groenten, die je van tevoren in stukjes gesneden hebt. Meng dit met de smeerkaas en stop dit vervolgens in de aluminiumfolie en pak het goed in met de folie. Leg dit in de hete as. Na 10 minuten is het gaar. De aardappelen zullen als laatste gaar zijn, dus deze kun je controleren. Je kan het gewoon uit het folie opeten, scheelt weer afwas ;-).

Hikebom:
Benodigdheden:

- Half kopje snelkookrijst of twee aardappelen
- 1 gesnipperde ui
- Halve winterpeen
- Varkenslapje
- Klontje boter
- Zout en peper
- Half kopje water
- Aluminiumfolie

Snijd alle ingrediënten zo klein mogelijk (behalve het water). Leg alles op een stuk aluminiumfolie en bestrooi het met zout en peper. Doe het water en de boter erbij en vouw het dicht. Pak het voor de zekerheid in met een tweede stuk folie. Leg dit in de hete as en haal het er na ongeveer een half uur uit.

Stoompot:
Benodigdheden:

- Een blik zonder coating
- Aardappelen
- Natte groenten (erwten, wortels, bonen e.d.)
- Gehakt
- Droge groenten (paprika, ui e.d.)
- 2 plakken kaas
- Aluminiumfolie

Snijd alle groenten erg klein. Doe de aardappelen in het blik en doe er vervolgens wat water bij, totdat ze onder water staan. Doe vervolgens de natte groenten erbij. Dek dit in zijn geheel af door het gehakt. Leg op dit gehakt de droge groenten. Vervolgens de plakken kaas. Dek het geheel af met aluminiumfolie waar twee gaten ingeprikt zijn.

Hoe werkt het? Het water gaat onderin koken en zorgt ervoor dat de aardappelen en natte groenten gaar worden. De stoom die daarvan af komt stoomt het gehakt gaar en vervolgens de droge groenten. Wanneer de kaas warm genoeg is, smelt deze en zakt naar beneden en komt zo in het gehele blik. De gaatjes in het folie

zijn echt nodig, anders stoomt het aluminiumfolie eraf en komt er alsnog as in het blik. Dit alles duurt zo’n 15 minuten tot een half uur. Wanneer het niet mogelijk is om als leiding alle blikken op gaarheid te controleren, kan je ook het gehakt eerst wat aanbakken, zodat je zeker weet dat het gaar is. Dit is echter bij voldoende tijd niet nodig.

Ideeën voor het toetje

Chocoladebananen:
Benodigdheden:

- Pure chocolade
- Bananen
- Evt. aluminiumfolie

Pak een banaan en snijdt hier met een mes een lange gleuf in (dus door de schil). Stop in deze opening kleine blokjes pure chocolade. Sluit dan de banaan weer zo goed mogelijk en pak hem eventueel in met aluminiumfolie (voorkomt as op/in je banaan). Leg dit in de hete as, niet bij de vlammen! Haal na een tijd het pakketje uit de kolen en eet met een lepel de chocaladebanaan op.

Peperkoek met peren en marsen:
Benodigdheden:

- Een plak peperkoek
- ½ peer uit blik
- Mini mars
- Aluminiumfolie

Laat de peer uitlekken en vang het sap op. Neem een stuk aluminiumfolie en leg de plak peperkoek erop. Besprenkel deze plak met 1 eetlepel perensap. Leg hier de halve peer op met de bolle kant naar boven. Snij de mini-mars in vier delen, maak vier inkepingen in de peer en stop in iedere inkeping een stukje mini-mars. Vouw de aluminiumfolie dicht en leg dit (bij voorkeur op een rooster) op de kolen met de bolle kant naar boven. Na 10 minuten is dit wel goed en kun je heerlijk genieten.

Trappersontbijt

Benodigdheden:

- Ei
- Sinaasappel

Dit is waarschijnlijk het raarste wat je op een kampvuur kan maken. Neem een sinaasappel en snijd het topje ervan af. Hol het vervolgens helemaal uit en eet het vruchtvlees op. Breek vervolgens het ei en giet het in de holle sinaasappel. Leg daarna het dekseltje weer op de sinaasappel en steek het vast met twee dunnen twijgjes. Plaats het geheel tenslotte in de hete as. Je kunt tussendoor kijken of het al goed is. Als het goed is kun je het (lekker) uitlepelen.

Gevaar

Let op: je kookt bij de Robinsonkeuken op open vuur!
Zorg dat iedereen veilig kan koken en houdt blusmateriaal en dergelijke bijdehand.

Afbeeldingen en tekst

Titelafbeelding: Mathijs
Tekst: mede met dank aan Peter