

Koken voor grote groepen

1. Basishoeveelheden voor een gezonde voeding

Produkt	4-12 jarigen	12-20 jarigen	Volwassenen
brood	3-5 sneetjes	5-8 sneetjes	5-7 sneetjes
aardappelen	1-4 stuks (50-200 gram)	4-6 stuks (200-300 gram)	3-5 stuks (150-250 gram)
groente	2-3 groentelepels (100-150 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)
fruit	1-2 stuks	2 stuks	2 stuks
melk en melkproducten	2-3 bekens	2-3 bekens	2-3 bekens
kaas	>1 plak	1-2 plakken	1-2 plakken
vlees/kip/vis/tempeh	65-100 gram, 50-75 gram gaar	100 gram, 75 gram gaar	100 gram, 75 gram gaar
vleeswaar	>1 plakje	1-2 plakken	1-2 plakken
halvarine op brood	5 gram per sneetje	5 gram per sneetje	5 gram per sneetje
margarine voor bereiding	15 gram	15 gram	15 gram
vocht	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter

2. Richtlijnen en tips voor hoeveelheden

Brood

Reken op 6 tot 8 sneden brood per dag. Er zitten ongeveer 24 sneden in 1 brood. Er wordt meer brood gegeten als het vers is, als het wit is of als het 's avonds wordt gegeten.

Beleg

Per maaltijd 1 kaas en 1 vlees rekenen, de rest zoet.

Vleeswaren per plak bestellen

Zoet beleg: per 30 personen minimaal 5 jam, 5 hagelslag (of vlokken, vruchtenhagel) en 5

pindakaasook: honing, chocopasta, sandwichspread, leverpastei

afwisseling: gekookt of gebakken ei

Drinken

Melk varieert per kamp. Reken vanaf 1 liter per 3 personen, meestal wordt er niet zoveel karnemelk gedronken.

1 zakje thee = 5 bekens thee

Soep

Vooraf: 1 liter voor 4-5 personen, aanlengen met beetje water als je tekort dreigt te hebben

Groente

harde groenten (wortelen, boontjes): 1kg voor 4-6 personen

slinkgroenten (prei, andijvie, spinazie): 1 kg voor 3-4 personen

blikgroenten: 1 blik voor 3 personen

rauwe groente: 75 g per persoon

sla 1 krop per 6 personen

Aardappelen

1 kg voor 3-4 personen (voor stampot meer rekenen dan voor gekookte aardappelen op zichzelf)

Rijst / pasta

rauw: 75-100 g per persoon

Peulvruchten

rauw: 75 g per persoon

blik: 1 liter voor 2-3 personen

Jus

ca 20 g margarine of 0,5 dl. per persoon

Saus

Bijv. bij rijst: 1,5-2 dl. per persoon

Nagerecht

1 stuks fruit

vla, yoghurt, pudding: 2 dl. per persoon

melk voor toetje: ook 2 dl. per persoon

Pannenkoeken

2-3 pannenkoeken per persoon

3. Materiaal om te koken

(Voor een groep van 20-30 personen)

Gastellen

- 2 a 3 gasstellen, 2-pitter
- 2 industrie branders
- 3 a 4 gasflessen

Potten & pannen

- 3 megagrote pannen + deksels
- 2 middel grote pannen + deksel
- kleine pannetjes, om eten apart te bereiden ivm dieet of vegetariër.
- Deksel
- 3 koekenpannen
- 5 pannenlichters
- 2 a 3 grote slakommen, ook voor chips op de bonte avond of als beslagkom
- Evt: 30 hobopackbakjes + 2 rollen aluminiumfolie

Bord, mok, bestek

- (aantal deelnemers + 5)
- 25 mokken
- 25 borden
- 30 vorken
- 30 lepels
- 30 messen

Tip: Het is handig wat extra borden, mokken en bestek bij je te hebben. Zo heb je voldoende wanneer er iets kwijt raakt.

Kook- en opschepperei

- 5 snijplanken

- 10 aardappelschilmesjes (zodat iedereen mee kan helpen)
- 5 dunschillers
- 3 grote messen
- 3 gardes
- 5 houten spatels
- aardappelstamper
- 8 pollepels/opscheplepels
- 3 kaasschaven
- 1 a 2 juslepels
- 2 maatbekers
- 1 blikopener

Afwas

- 5 afwasborstels
- 5 afwasteilen
- 3 waslijnen
- 10 theedoeken

Verder

- 2 jerrycans
- 4 kratten (schone afwas, vieze afwas, broodbeleg, brood)
- 2 koelboxen + koelelementen

Tip: Koelelementen kun je vaak laten invriezen bij de supermarkt waar je boodschappen doet, je ruilt ze dan om wanneer je boodschappen gaat doen.

4. Kooktijden

- Bij rund- en kalfsvlees is het niet erg (en meestal lekkerder) als het net of net niet gaar is. Het moet dan wel vers en van goede kwaliteit zijn. Ook lamsvlees hoeft niet door en door gaar te zijn. *Kip en varkensvlees moet wel altijd goed gaar zijn!*
- Alle soorten spiervlees zijn op twee momenten mals: als ze net niet gaar zijn en als ze lang hebben gesudderd (=supergaar). Daar tussenin zijn ze lange tijd taai. Kip en varkensvlees (karbonade bijvoorbeeld) bak je dus of kort of zo'n 40 minuten. Rundvlees en lamsvlees zijn sneller gaar, maar moeten langer sudderen voor ze weer mals zijn (tussen anderhalf en drie uur).
- Vis (behalve verse zalm of tonijn) eet je niet rauw. Het is heel snel gaar.
- Aardappels kook je in 20 tot 40 minuten gaar. Snij aardappels voor puree niet superklein; dan kook je het zetmeel eruit.
- Kook groente vooral niet te lang; sperciebonen 15 minuten; bloemkool of spruiten 10 minuten, broccoli, spinazie of zuurkool 5 minuten.

Tip: Grote hoeveelheden aardappelen en groenten zijn eerder gaar door de lange aanwarmtijd. Een grote hoeveelheid macaroni hoeft soms niet eens te koken.

5. Andere handige tips

Brandstof besparen?

Kook de rijst of groenten vijf minuten en plaats de pan met de deksel erop in je slaapzak. Gaar na 30 minuten. Hou je slaapzak schoon door om de pan kranten of een doek of iets dergelijks te doen.

Eten aangebrand?

Is je eten aangebrand? Je kunt de pan goed schoonmaken door drie eetlepels zout en een liter water in de pan te doen. Zet dit zachtjes op, wanneer het water kookt laat de aangebrande laag al los. Je kunt ook een citroen doormidden snijden en in een laag water koken.

Koel bewaren

Houdt vlees, vis en zuivelproducten koel, desnoods door een put in de grond te graven met een kist of een pan met deksel erin. Doe boodschappen vlak voor het moment dat je gaat koken.

6. Recepten Tips

Kip met kebabkruiden

Eigenlijk is het een variatie op het geijkte broodje shoarma. Het is weinig werk en je hebt slechts één pan nodig, dus relaxt op een warme dag of bijvoorbeeld de aankomstdag van een zomerkamp!

Ingrediënten (voor 8 personen en eindeloos te vermenigvuldigen, of juist te delen)

- 800 gram kipfilet
- kebabkruiden
- 4 grote uien
- lekker veel knoflook
- 2 kroppen ijsbergsla
- kilo tomaten
- 2 a 3 komkommers
- 1 rode paprika
- halve liter Turkse yoghurt (of Griekse, als het maar dikke yoghurt is)
- pot Zaanse mayo
- bosje verse peterselie
- 2 a 3 pitabroodjes per persoon
- scheutje olie

Bereiding:

- Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Snij de kipfilet in blokje van 1 bij 2 cm
 - Olie in de wok, goed heet later worden, uitjes en knoflook glazig bakken en dan de kip erbij met 1 a 2 eetlepels kebabkruiden. Lekker wokken tot het gaar is.
 - Verder snij je de overige groenten lekker fijn in reepjes, in losse bakjes doen, zodat iedereen kan pakken wat ie lekker vindt.
 - Sausje maken: pot yoghurt mengen met 3/4 van de mayo, theelepel olijfolie erbij, 5 teentjes geperste/fijngesneden knoflook, vervolgens complete bos peterselie fijnsnijden en er door roeren. Op smaak brengen met zout en peper.
 - Pita's warm maken (bijv. op het kampvuur)
- Dan gaan we eten: iedereen vult een pita royaal met saus, groenten en kip!

Eventueel kun je de pita's vervangen door wraps of turksbrood!

Nasi

Nasi is makkelijk door één of twee personen te bereiden, vult lekker en je hoeft er in al je vermoeidheid niet veel over na te denken: gewoon naar binnen schuiven en door! Met Indisch eten heeft deze nasi overigens niets meer te maken, want voor opbakken heb je zelfs geen tijd.

Ingrediënten

- 2 kilo basmatirijst*
- 1,3 kilo kip
- 6 zakjes nasi kruidenmix
- 10 uien
- 2 kilo nasi groentenmix
- 2 kilo soepgroenten
- 12 eieren
- 1 bol knoflook

* Basmatirijst heeft dezelfde voedingswaarde als zilvervliesrijst, maar de smaak van witte rijst zonder dat het pap wordt!

Voor erbij:

- 1 fles ketjap
- 1 pot sambal
- 2 grote emmers kant-en-klare satésaus van Wijko
- 4 zakken kroepoek

Bereiding:

- Zet een grote pan water op met een snuf zout, hierin wordt later de rijst gekookt.
- Zet ook een grote(re) pan op het vuur en schenk hier een scheut olie in. Alle voorgesneden groenten gooi je erbij, laat gaar worden op een lage pit en roer zo nu en dan.
- Terwijl de soepgroenten slinken snij je de uien en knoflook fijn en bak je ze met wat olie glazig in een braadpan.
- Ondertussen snij je de kipfilet in blokjes (1 bij 2 cm). Deze mogen ook meteen in de braadpan erbij. Bak zo dat ze goed gaar zijn, maar ook weer niet doorbakken!
- Kookt het water al? In tegenstelling tot pasta wacht rijst wel, sterker nog: de meeste rijstsoorten moeten nog 10 minuten 'rusten'. Kook de rijst volgens de verpakking, maar wel 2 minuten korter.
- Wanneer de groenten in de grote pan zo ongeveer wel gaar zijn doe je de kip erbij. (Zonodig hou je wel groentemengsel en rijst apart voor vegetariërs!)
- Kruidenmixzakjes erbij (géén extra vocht, ook al beweert de verpakking van wel) en roeren.
- Bak de eieren.
- Waarschijnlijk heeft de rijst nu wel gekookt en 10 minuten gestaan; meng deze dan met het groentemengsel.

Iedereen kan nu opscheppen: hup een schep nasi en desgewenst gebakken ei, kroepoek, sambal en/of ketjap erbij. Heel lekker om er schijfjes komkommer bij te eten!

Vegetariërs geef je een ruimere portie gebakken ei dan de vleeseters, of juist een gekookt ei. Ook lekker om cashewnoten of pinda's erbij te geven.

Maaltijdsalade

Gas vergeten bij te vullen? Of slechts één miezerig pitje ter beschikking? Geen stress, want je kan prima eten zonder al je pannen te gebruiken. Echt lekker voor een zomerse dag, dan heeft er niemand zin in bijvoorbeeld stampot, maar juist in iets lichts!

Doe er ook vooral maar in wat je aan restjes hebt en laat weg waar je niet van houdt. Als je moeilijke eters in de groep hebt zou je zelfs nog een soort van buffet kunnen beginnen.

Ingrediënten: (voor 20 personen)

- 4 kroppensla (liever geen ijsbergsla, botersla heeft de voorkeur)
- 20 tomaten
- 5 blikjes tonijn
- potje olijfjes (naar eigen inzicht)
- 1,2 kilo sperziebonen
- 20 eieren

Naar smaak toe te voegen: blikjes ansjovis, gekookte (nieuwe) aardappelen, artisjokkenhartjes, komkommer, paprika, rode ui, kappertjes etc.

Ingrediënten voor de vinaigrette:

- 12 el olijfolie
- 4 el (balsamico) azijn
- 4 gesnipperde sjalotjes
- Zout en peper naar smaak

Je mag naar hartenlust smokkelen met de hoeveelheden!

Bereiding:

- Kook de eieren, ongeveer 8 minuten. Laat ze schrikken en snij ze door de lengte in vieren.
- Als je verse sperziebonen hebt: zet water op met een beetje zout, haal de puntjes er af en kook ongeveer 12 minuten. Laat dan afkoelen.
- Snij de tomaten (en evt. andere groenten) ook in mooie partjes. Laat het blikje tonijn uitlekken.
- Klop de vinaigrette.

Serveren

Gooi alles bij elkaar en hussel de boel met vinaigrette erbij door elkaar. Je kunt natuurlijk ook mooi aan opmaken, hussel de vinaigrette dan door de sla, leg die op een bord of schaal en decoreer de sla met tomaten, tonijn, eieren, olijfjes en de rest.

Erbij, voor de echte hongerige magen: turks brood of stokbrood. Met daarbij eventueel (zelfgemaakte) kruidenboter of knoflooksaus?

Pasta met ham en erwtes

Soms moet je helemaal niet zo moeilijk doen, maar gewoon een lekkere simpele pot eten op tafel zetten! Voor deze pasta heb je maar één pan nodig en dat is wel zo fijn voor de afwasploeg!

Ingrediënten voor 10 personen:

- 1 kilo pasta (bijv fussili)
- 800 gram ham (bijv plakjes vleeswaar)
- 750 gram (diepvries) erwtes
- 500 ml crème fraîche
- zout & peper
- Eventueel: 2 eetlepels verse fijngesneden munt
- Eventueel: parmezaanse kaas

Bereiding:

Check op de verpakking wat de kooktijden zijn van de erwtes en de pasta. Om een pan en gas te besparen gaan deze samen in de pan, stem de kooktijden op elkaar af en giet de pasta en de erwtes na afloop af.

Snij in de tussentijd de ham in fijne blokjes of reepjes en snij eventueel ook de munt fijn.

Als de pasta en de erwtes zijn afgegoten roer je de creme fraîche en eventueel de munt erdoor en klaar!

7. Bronnen

De tips en recepten in dit document zijn afkomstig uit /van:

- Smikkelen en smullen – Koken met een korreltje Scout (Uitgave www.Stichtinginzet.org)
- Weblog Scoutingkookboek (<http://scoutingkookboek.blogspot.nl>)