

2. ACTIVITEITEN VOOR EN DOOR DE KOKS

2.1. Vóór het kamp

Het is verstandig om vóór het kamp samen met je collega-koks alvast na te denken over wat je wilt gaan koken. Hou bij het samenstellen van je menu rekening met de volgende zaken:

- afwisseling van aardappels, rijst en pasta's,
- Het voedingsgeld per deelnemer en dus de kosten van sommige gerechten (je kunt bijvoorbeeld niet elke dag karbonade eten want dat is te duur!).
- de aankomst- en vertrektijd van het kamp (is er nog een lunch noodzakelijk?).
- deelnemers of stafleden met een (vegetarisch) dieet.

Het is handig om naar aanleiding van je weekmenu een bestelling per dag te maken. Het maakt in het kamp dan niet uit welke dag je wat kookt, je pakt dan gewoon je bestelling erbij.

2.2 Bestellijst

Vóór het kamp dient er in ieder geval een bestellijst te zijn voor de zaterdag, de zondag en de maandag. Die bestaat dan uit de spullen die je nodig hebt voor deze dagen, uitgesplitst per leverancier. Daarnaast moeten er ook "algemene" zaken besteld worden zoals WC papier en filterzakjes. Maak (eventueel samen met de hoofdleiding) een algemene bestellijst, met behulp van de checklist (zie bijlage 1).

2.3. Meenemen op kamp

Alle basiskookgerei is aanwezig op kamp (zie bijlage). Het is echter wel handig om zelf een schort en bijvoorbeeld een kookwekker mee te nemen. Ook als je iets speciaals wilt koken, kijk dan van te voren op de lijst welk kookgerei je dan mist en neem dit dan zelf mee!

2.4. Bij aankomst in het kamp

- de bestellingen controleren,
- het keukenmateriaal nalopen met behulp van het materiaalboekje,
- water opzetten,
- beginnen met de voorbereiding van de maaltijd.

2.5. Tijdens het kamp

- De keuken is een centrale plaats in het kamp. Zorg dat alle stafleden zich welkom voelen maar aarzel ook niet om af en toe wat stafleden weg te sturen als je de ruimte nodig hebt.
- Zorg dat het schoon is in de keuken.
- Als de keukenvloer erg stoffig is, besprenkel deze dan met water.
- Zorg dat er altijd warm water is.
- Maak afspraken wie er 's morgens als eerste opstaat. Diegene zet direct water op voor het ontbijt.
- Controleer, direct als de leverancier geweest is, de bestelling op juistheid. Neem geen genoegen met slechte kwaliteit van bijvoorbeeld groente.
- Spreek in de stafvergadering de globale tijden af, waarop die dag gegeten gaat worden zodat je op tijd met de voorbereidingen kunt beginnen. Hou regelmatig contact met de sportknotsen over timing en planning.
- Schep bij de warme maaltijd zelf op, zo hou je overzicht over de hoeveelheid.
- Kwak niet alles zomaar op de borden, maar besteed hier voldoende aandacht aan.
- Zet sla, appelmoes etc. eens in kleine bakjes op de tafels.
- Organiseer als kok de warme maaltijd corvee. De kok die overblijft, ruimt de keuken op en zet bijvoorbeeld alvast water op voor de chocolademelk of koffie.
- Zorg dat alle scherpe messen en voorwerpen al afgewassen zijn!
- Help en motiveer de corvee, laat de deelnemers hun eigen theedoek gebruiken, anders ben je zo door je theedoeken heen.
- Neem voor het schrijven van de bestelling een vast tijdstip op de dag. Bijvoorbeeld 's avonds na het avondeten. Maak de lijst in overleg met de hoofdleiding en adjudanten.
- Maak 's avonds na het avondspel eens wat lekkers voor de horde.
- Door de staf wordt 's avonds (als de deelnemers naar bed zijn) nog wel eens wat gegeten: Spreek van tevoren af wie deze stafhap maakt zodat je hier met de bestelling rekening mee kunt houden.
- Stafhap is niet altijd voor de kok!
- Spreek onderling af dat de laatste stafleden die naar bed gaan de keuken schoon achterlaten zodat je daar niet 's morgens vroeg nog aan moet beginnen.
- Was de vuile theedoeken tussendoor een keer uit in de daarvoor bestemde waskit. Zorg in ieder geval dat het volgende kamp ruim voldoende droge schone theedoeken heeft.
- Controleer aan het eind van het kamp af alle pannen goed geschuurd zijn en of er geen etensresten in of rond de keuken meer aanwezig zijn.
De koekenpannen hoeven niet te worden geschuurd!
- Zorg voor koffie/thee voor de chauffeur van het aankomende kamp.

3. TIPS VOOR HET KOKEN IN EEN KAMP

3.1. Hygiëne

- Rauw vlees bevat bacteriën. Als je vlees op een snijplank snijdt en vervolgens op dezelfde plank sla snijdt, breng je via de plank de bacteriën over op de sla. Snij dus eerst je groenten of gebruik een andere snijplank. Met koud water spoel je bacteriën écht niet weg. Om je snijplanken bacterievrij te krijgen, kun je er kokend water overheen gieten. Gebruik bijvoorbeeld hiervoor het kokende water van je gekookte groenten, dat je normaal afgiet. Ook theedoeken bevatten vaak veel bacteriën. Let hier op.
- Het is (zeker bij warm weer) verstandig om gehakt en kippenvlees direct te braden als je het binnenkrijgt. Hierdoor dood je ongewenste beestjes.
- Zorg dat je regelmatig je handen wast met zeep uit een pompje en afdroogt aan een "schone" theedoek. Draag bij voorkeur geen ringen tijdens het koken omdat bacteriën via de ringen overgebracht kunnen worden.
- Maak ook eerst je werkomgeving (zoals de grote staffafel en de hoge werkbank) schoon met een warm sopje.
- Vaak word de kraantjesgamel gebruikt om voortdurend kokend water te hebben. Gebruik dit water niet als theewater. Er kunnen nl. legionella bacteriën in voorkomen. Gebruik dit water alleen als kook- of afwaswater.
- Zorg dat je producten zoals brood, kaas, vleeswaren etc. in kisten of pannen neerlegt, zodat deze niet te bereiken zijn door bijv. muizen of egels. Laat ook het afval minstens één maal per dag en in ieder geval voor de nacht afvoeren naar de afvalcontainers.

3.2. Veiligheid

- Houd je werkplek opgeruimd en netjes.
- Hou de kinderen uit de keuken als je aan het koken bent.
- Zorg dat de stelen van de koekenpannen niet buiten het kookblok uitsteken zodat je ze er niet af kan lopen.
- Houd je kooktafel goed schoon, aangekoekt vet kan gemakkelijk ontbranden.
- Gebruik ovenwanten of theedoeken om de hete pannen vast te pakken. Geen hete pannen met een vochtige ovenwant aanpakken. Door de stoom brand je dan toch je handen!
- Volle pannen til je nooit alleen maar samen met je koksmaatje. Of vraag een ander stafflid voor een tilletje. Bij het afgieten van het kookvocht dit altijd van je afgieten, wel slecht voor je rug maar zeker veilig.
- Messen die niet meer gebruikt worden plat neerleggen en zeker niet met het lemmet naar boven.
- Laat je per ongeluk een mes uit je handen vallen, probeer het dan niet op te vangen, maar laat het vallen en stap achteruit.
- Leg onder je snijplank een vochtige doek zodat je snijplank tijdens het snijden niet verschuift.
- Was als kok zelf je messen af en gooi ze niet tussen de afwas.
- De messen zijn bedoeld om voedsel mee te snijden en niet te gebruiken voor andere doeleinden.

- Na het openen van blikken, gooi het verwijderde deksel gelijk weg want daar zitten scherpe randen aan.
- Draag bij het koken altijd een lange broek en dichte schoenen. Hiermee voorkom je dat heet water of vetspetters direct op de benen of voeten terechtkomen. Draag geen kettingen, armbanden of ringen waarmee je ergens achter kan blijven hangen.
- Sluit de gasbranders eerst af voor dat je de lege gasfles verwisselt met een volle.
- Wanneer de vlam in de pan slaat, kun je het beste eerst het gas dicht draaien en vervolgens een deksel op de pan leggen. Mocht je je ondanks alle veiligheid gebrand hebben, hou dan het verbrande lichaamsdeel heel lang onder stromend **KOUD** water of beweeg het door een bak met koud water. Ga bij ernstige verbrandingen naar een dokter en smeer er GEEN brandzalf op. De zalf sluit de brandwond af waardoor de warmte niet weg kan.

3.3. Handig!

- Een teentje knoflook pellen gaat meestal moeilijk. Een klap met de platte kant van het mes erop en het pellen gaat veel gemakkelijker.
- Is de bodem van je koekenpan smerig en blijft deze aanbakken, zet de pan dan op een hoog vuur met een laagje zout. Laat het zout even heet worden en polijst de pan vervolgens door met een prop keukenrol over de bodem te bewegen. Spoel de pan goed om met water, alvorens hem weer te gebruiken.
- Gebruik het keukenmateriaal alleen voor het koken. Dus niet voor drumstellen, frisbees e.d. Dit is in je eigen belang als kok, want niets is zo vervelend als een bolle pan met een slecht passende deksel.
- Strooi zout en suiker niet rechtstreeks in de pan maar via je hand, lepel of mok.
- Is de soep te zout, laat een rauwe, geschilde aardappel 15 minuten meekoken, daar trekt dan een deel van het zout in (Haal de aardappel er wel weer uit).
- Kijk bij jonge kinderen uit met te gekruide eten.
- Kook aluminium pannen nooit uit met soda. De pan wordt helemaal zwart en is (bijna) niet meer schoon te krijgen.
- Je haalt het rooster gemakkelijk uit de gamel door er aan beide zijden een snijtuigje aan te binden, wat je aan de handvaten van de pan vastmaakt.
- Tomaten ontvel je gemakkelijk door ze even boven in te snijden (kruisje) in een pannetje met kokend water te leggen: wachten tot het velletje springt, laten schrikken in koud water

3.4. Tot slot!

- De keukentent is de plaats waar iedereen zit, verzamelt, eet en drinkt. Maak en houd deze plek dan ook schoon, gezellig en opgeruimd. Zeg regelmatig tegen stafleden dat ze hun spullen moeten meenemen naar hun eigen tent, anders kun je in no-time je eigen keukenspullen niet meer kwijt.
- Overleg regelmatig met de hoofdleiding over de financiële haalbaarheid van je menu en de 'stand' van de financiën.

4. DIËTEN

Het komt steeds vaker voor dat deelnemers vegetarisch eten of een dieet volgen, bijvoorbeeld in verband met koemelk- of glutenallergie. Vaak geven de ouders aan dat deze kinderen een dieet moeten volgen. In het kamp vraagt dat extra inspanning en aandacht van de koks.

4.1. Vegetarisch dieet

Vegetarisch koken is over het algemeen goed in het kookprogramma in te passen. Spreek wel van tevoren af wie de vegetarische maaltijd maakt en houd ingrediënten apart. De kunst is met name, op het moment dat het spitsuur is in de keuken, er aan te denken dat er vegetarisch gekookt moet worden. Betrek de betreffende deelnemers in het begin van de week bij de keuze van alternatieven voor vlees. Er zijn er die naast vlees ook geen vis en of eieren eten. Naast tofu en soja (met name handig voor “prutjes”) zijn er diverse groente- en kaasburgers te koop die gemakkelijk en snel te bereiden zijn.

4.2. Speciaal dieet

Soms heb je een deelnemer met een speciaal dieet tengevolge van bijvoorbeeld een allergie. Het is verstandig dat jij (of de hoofdleiding) vóór het kamp contact opneemt met de ouders over de mogelijkheden en onmogelijkheden van het dieet. Vaak zijn er specifieke eisen die erg nauw luisteren voor wat betreft samenstelling van de maaltijd en/of hygiëne. Als je hier als kok geen rekening mee houdt dan kan de betrokken deelnemer daar soms letterlijk ziek van worden.

- Vergeet niet de ouders te vragen naar een paar leuke recepten die gemakkelijk in een kamp te bereiden zijn.
- Als benodigde producten niet in gewone supermarkten verkrijgbaar zijn, kan de deelnemer die zelf van huis mee nemen.
- Maak zonodig afspraken met plaatselijke leveranciers of relaties voor het gebruik van de koelkast of vriezer.
- Ook bij diëten hier geldt het advies om één van de koks de verantwoordelijkheid te laten nemen voor de bereiding van de speciale maaltijd.
- Houdt de ingrediënten direct apart zodat ze niet per abuis door anderen of door jezelf ergens anders voor gebruikt worden.
- Het is handig om van thuis een paar kleine pannen mee te nemen om de dieetmaaltijd in te koken.

Tot slot: **maak de deelnemer medeverantwoordelijk**. Met name bij tussendoortjes of maaltijden op locatie moet hij of zij er ook zelf aan denken dat niet alles voor het dieet geschikt is. Vaak denkt een willekeurig staflid die wat uitdeelt er niet aan dat de deelnemer niet alles mag eten. Zorg wel altijd voor een alternatief.

5. DRANKEN

Algemene tips bij dranken

- Zorg dat je in het kamp genoeg plastic bekertjes hebt om bijv. limonade in te kunnen schenken.
- Bij warm weer moet je er op letten dat kinderen genoeg drinken: beter is het dan om voortdurend limonade klaar te hebben staan.
- Tijdens de maaltijden kun je thee of melk serveren. Ga voor melk/karnemelk uit van 12-15 liter per keer.
- Zorg dat er bij de warme maaltijd altijd kannen water op tafel staan.
- Op kamperreinen waar geen schoon drinkwater is: zorg dat je altijd voldoende (goedkope) flessen of pakken mineraalwater hebt.
- Let op bij hete dranken dat je zelf de mok of beker vasthoudt bij inschenken! Dit voorkomt dat je per ongeluk over een kinderhand heengiet en de mok blijft recht!



6. LUNCH/TUSSENDOORTJES



8. WARME MAALTIJDEN



Algemene tips voor de warme maaltijd

- Maak van tevoren een goede planning voor de warme maaltijd.
- Ga ervan uit dat het bereiden van een gemiddelde maaltijd je ongeveer 1½ uur kost.
- Doe zoveel mogelijk van te voren: Snijden van groenten, marinieren van vlees. Zo hoef je tijdens het "koken" alleen maar te koken en niet te snijden.
- Zorg voordat je gaat koken dat je genoeg heet water hebt.
- Maak van te voren een zgn. pannenplan: bedenk welke je pannen je waarvoor gaat gebruiken. Hetzelfde geldt voor de gaspitten.
- Hete, bereide gerechten blijven over het algemeen (door de grote hoeveelheid) lang warm. Maak je dus niet druk als iets even een kwartiertje van het vuur afmoet.
- Als aardappelen eenmaal koken, kun je het gas uitdraaien. Het geheel blijft kokend heet en wordt in 25 minuten gaar.
- Zet bij het afgieten voor de zekerheid het vergiet onder de pan.
- Vaak heb je op het laatste moment van bereiden je aandacht en je ruimte hard nodig. Schroom dan niet om stafleden even uit de keuken weg te sturen.
- Plan, samen met de rest van de staf, dat de kinderen al aan tafel gaan zitten voordat je helemaal klaar bent. Niets is zo frustrerend als het feit dat jij er helemaal klaar voor bent en dat alle kinderen nog aan tafel moeten komen.
- Zorg ervoor dat er tijdens de maaltijd kannen met koud water op tafel staan, dit voorkomt dat kinderen tijdens het eten gaan lopen.

9. TOETJES

- Serveer zuiveltoetjes in plastic bekertjes. Hiermee bespaar je op de hoeveelheid.
- Ga uit van 12 liter per 60 personen
- Zet de ingrediënten vóór het eten klaar en bereid ze uiteindelijk tijdens de tweede keer opscheppen óf het voorlezen van de post

Suggesties voor een toetje:

- Fruit (appels, sinaasappelen of bananen) evt. naar keus!
- Fruitsalade (als basis gemengd fruit in blik gebruiken met wat verse ingrediënten) totaal 12 liter
- Yoghurt (evt. met limonade of fruit met wat suiker)
- Vlaflip (½ yoghurt en ½ vanillevla met scheutje limo)
- Vanillevla (evt. bestrooid met hagelslag of gekleurde hagel)
- Bruine vla (evt. met peer)
- Gemengde vla
- Luchtig toetje (wel wat duurder)
- Milkshake (zie recept)
- Waterijsjes of schepijs (6 liter) met fruit of sausje (aardbei/chocolade)
- Hangop (zie recept)

Denk voor garnering bijv. aan: lange vingers, hagelslag, ijswafel, slagroom, stukjes fruit, M&M's

10. INHOUD VAN KEUKENGEREI

- Grote opscheplepel 1000 ml
- Opscheplepel 190 ml
- Soeplepel 190 ml
- Jus- en sauslepel 50 ml
- Grote schenkan 5 ltr (20 pers)
- Kleine schenkan 3 ltr (12 pers)

11. MATEN EN GEWICHTEN

- 1 kg = 1000 gr
- 1 ons = 100 gr
- 1 liter = 100 ml of cc
- 1 dl = 100 ml
- 1 eetlepel = 15 ml
- 1 theelepel = 5 ml

12. KEUKENUITRUSTING IN EEN LCKV KAMP

(Zie ook materiaalboekje op kamp)

Steelpan

Kleine pan (2)

10 liter pan

14 liter pan

16 liter pan

50 liter gamel

50 liter kraantjesgamel (incl. rooster)

Grote braadpan

Kleine braadpan

Koekenpannen (2)

Braadslede

Vergiet

Koffiefilterhouder (Mr. 10)

Kleine aluminium bakjes

Grote plastic bakken

Bestek: pannenkoekmes(2), schaar, vleesvork, kaasschaaf (2), ijsschep,

kurkentrekker, knoflookpers, blikopener, knoflookpers, aanzetstaal,

Groenteschaaf, vleesmes(2), Broodmes, schuimspaan, platte lepel, juslepel

kleine opscheplepel(2), pollepel(2)

Grote stamper

Kleine stamper

Grote opscheplepel

3 ltr schenkan (2)

5 ltr schenkan (2)

Waterketels (2)

Houten snijplank (2)

Brandblusser

Maatbeker

Waskit

Houten spaan (om was mee om te roeren)

13. CHECKLIST VOOR DE BESTELLIJST

Algemeen:

- aluminiumfolie
- afwasmiddel
- boterhamzakjes
- chloor
- keukenrol
- lampenolie
- lucifers
- schuursponsjes
- vliegenstrips
- w.c.papier
- afwasborstels
- biotex
- brillo
- keukenfolie (plastic)
- plastic bekertjes
- schuurmiddel (Jif b.v.)
- soda
- vaatdoekjes
- vuilniszakken

Kantine

- cola
- seven up
- sinas
- spa groen
- spa rood
- diverse chocoladerepen (mars bounty etc)
- diverse kleine snoepwaren (smiles e.d.)
- chips (kleine zakjes diverse soorten)
- sapjes
- bier
- wijn

Broodmaaltijden:

- Brood: wit en bruin gesneden
- beschuit
- crackers
- kaas
- vleeswaren
- margarine: kuipjes en pakjes
- melk en karnemelk
- snijkoek
- zoet beleg: jam, pindakaas, hagelslag, sandwich spread.

Algemeen voeding:

- Maggi
- ketjap
- azijn
- maïzena
- bloem
- bouillonblokjes
- cacao poeder
- filterzakjes
- fruit
- garnering, voor o.a. toetjes
- koekjes
- koffie (snelfiltermaling)
- koffiemelk (volle)
- limonadesiroop
- mayonaise
- fritessaas
- slasaas
- mosterd
- olie (slaolie, zonnebloemolie)
- paneermeel
- suiker
- thee
- tomatenketchup
- vermicelli

De bestellijst voor het eerste weekend in het kamp bestaat uit de algemene zaken én de bestellingen voor zaterdag, zondag en maandag.

Standaard verbruiklijst in een week:

Huismerk tenzij anders vermeld

1	pk	schuursponsjes	(zacht met schuurlaagje)
1	pk	vaatdoekjes	
3	st	afwasborstels	
2	fl	afwasmiddel	
2	rl	aluminiumfolie	
1	pk	biotex groen	
1	pk	boterhamzakjes	
3	pk	Brillo's	
1	st	handzeep met pompje	
1	fl	Jif	
1	rl	huishoudfolie	
4	rl	keukenrol	
1	pk	koffiefilters	(maat 1 x 6)
2	ds	lucifers	(grote doos)
10	pk	toilet papier	
3	rl	vuilniszakken	
3	kg	koffie DE, grove maling	
1	pk	vruchtenthee	(staf)
70	buittjes	thee	
10	kg	suiker	(Incl. chocomelk)
1,5	kg	cacaopoeder	(voor 4 dagen chocomelk)
14	lt	volle koffieroom	(voor de koffie en cacao)
10	lt	limonadesiroop	(4 verschillende soorten)
4	pk	Bastognekoeken	(alg. Gebruik)
2	pk	speculaas	(alg. Gebruik)
16	st	gevulde koeken	(staf)
2	kg	tafelzout, fijne maling	
1	fl	ketjap	
1	fl	azijn	(geen schoonmaak azijn)
1	bs	kerrypoeder	
1	bs	paprikapoeder	
1	bs	peper	
1	bs	tafelzout	(busje voor op tafel)
1	lt	zonnebloem olie	
5	rl	beschuit	(staf)
9	st	bood	(circa 4 bruin en 5 wit <u>per</u> maaltijd)
2	br	horeca-kaas, jonge	
12	lt	halfvolle melk	(gepasteuriseerde melk)
1	lt	karnemelk	(kijk of dit gedronken wordt!)
9	pt	aadbeienjam	
5	pt	abrikozenjam	
6	pt	vruchtenjam	
3	kg	gekleurde hagelslag (zakjes)	
8	kg	gesorteerde hagelslag	(puur, melk, zwart/wit)
4	pt	appelstroop	
8	pt	Nutella	
8	pt	sandwichspread	(diverse soorten)
5	kg	pindakaas	
15	kp	halvarine à 500 gr	(kuipjes voor op tafel)
	kg	margarine, om in te bakken (géén bak en braad)	
		(de hoeveelheid is afhankelijk van je menu)	
60	pl	vleeswaren	(Voor de lunch)

Door middel van deze standaard bestellijst hebben wij gepoogd het bestellen van de keukenbenodigdheden te vergemakkelijken. Het is natuurlijk nooit helemaal te zeggen dat deze lijst blind toe te passen is op jouw kamp maar het geeft een richtlijn!

Het voordeel van deze lijst is dat men op de zaterdag van aankomst al een inzicht kan hebben van het verbruikpercentage waardoor men precies weet hoeveel je nog kan spenderen. Let op!!! Bovenstaande bestellingen zijn voor de gehele week.

Producten die je nodig hebt voor het menu die je toe te voegen aan deze lijst. Deze lijst houdt geen rekening met eventuele overname, reeds aangebroken verpakkingen en eigen bevindingen. Houdt altijd rekening met hoeveelheden t.a.v. de leeftijd. We hebben een gemiddelde leeftijd van 12 jaar genomen. Wens je niet de weekhoeveelheden al op zaterdag in huis te hebben, bestel dan een mindere hoeveelheid.