



Kampvuurrecepten

Versie 110908

Trailmix

Trailmix is een mix van kleine energierijke voedingsmiddelen. Je kunt ze naar eigen keus en smaak mixen. Doe ze in een zakje en onderweg tijdens een hike of speurtocht kun je er heerlijk van snoepen en houdt je voldoende energie!

- Chocolade
- M&m's
- Gedroogde banaan
- Rozijnen of krenten
- Stukjes biscuit
- Japanse mix
- Pinda's of cashewnoten
- Walnoot
- Gedroogde appel
- Droge worst

Trailmix komt oorspronkelijk uit Canada waar mensen die veel in de bergen komen dit gebruiken. Tabletjes druivensuiker (uit de supermarkt) zijn ook goed voor onderweg of dagen met veel inspanning.

Bannocks

Dit was het meest gegeten trappers brood omdat het zeer snel en eenvoudig te bereiden is.

2 koppen meel	5 EL uitgebakken spek
1 TL bakpoeder	3/4 kop water
1/2 TL zout	1/4 kop spijsolie: om te bakken
1 EL suiker	

Alle ingrediënten mengen, platte schijven maken en aan beide zijden bruin bakken in de olie, in circa 5 minuten.

(<http://members.chello.nl/jbakker7>)

Kip roken

Begin met het pekelen van de kipfilet 200 gr zout per ltr. water. ong. 45 minuten. Daarna in repen snijden. Laat de kipfilet drogen aan de wind ong. 30 minuten. Intussen een vuur aanleggen en na het drogen de kip in de rookton hangen. Zo ongeveer 20-30 minuten garen boven een matig vuur. Daarna de bovenkant van de ton afdekken met een natte doek en een deksel, rookmot of krullen op het vuur en de ton volledig afdichten. Circa 2 uur gesloten houden tot de kip volledig gerookt is.

(<http://members.chello.nl/jbakker7>)

Trapper stew

1 Kg. rundvlees	zout - peper	3 waspeen
spekvet	6 middelgrote aardappelen	1 kleine witte kool
1 laurierblad	6 kleine uien	

Vlees in stukjes snijden, aardappelen schillen en met de waspeen en uien in stukken snijden. Witte kool in vieren snijden. het vlees in het spekvet aanbraden en met water afblussen. Met een goed passende deksel afdekken en circa 1 uur sudderen. Daarna de waspeen, laurierblad, zout en peper toevoegen. Na 30 minuten de aardappelen en uien toevoegen en zonodig wat water tot alles weer bedekt is. Na nog eens 30 minuten de kool toevoegen en koken tot alles zacht is. Serveren met Bannocks of brood.

(<http://members.chello.nl/jbakker7>)

Coca cola Chicken:

6 kipfilets	3 tenen knoflook	2 eetlepels chilipoeder
1 ltr Coca cola	1 eetlepel ui poeder of een	Zout naar smaak
1 1/2 kop hot ketchup	grote verse ui	Kriel aardappeltjes

Braad de kip in een zware pan. Meng alle ingrediënten in een schaal, schenk over de kip. Laat alles garen op een laag vuur. Dik als laatste de saus in.

(<http://members.chello.nl/jbakker7>)

Chili con carne a la kempvuur

Kinderen of volwassenen koken hun eigen potje (blikje) in het kempvuur.

Voor 10 personen	3 paprikas	Per persoon 1 leeg schoon conservenblik (zonder plastic binnenkant)
2 kg half om half gehakt	2 flessen ketchup (mais)	1 rol aluminiumfolie
1500 gram uien	zout	
boter	peper	
5 blikken bruine bonen	chilipoeder, knoflookpoeder	
3 doosjes champignons		

Gehakt aanbraden en in schaal doen. Uien, champignons en paprikas schoonmaken. Blikken openen en in schalen doen. Alle gevulde schalen op tafel zetten en aan het eind de kruidenzakjes neerleggen. De kinderen (of volwassene) kunnen nu met hun eigen lege blik langs deze tafel lopen en dit blik vullen met de ingrediënten die ze zelf lusten. Dit blik sluit je af met een laagje aluminiumfolie en dit zet je ongeveer een kleine 20 minuten tot een half uur in het hete as of op de kolen.

(<http://www.smulweb.nl>)