

Primitief koken op Letsvuur

Koken op kampvuur kan niet overal meer maar koken op een Letlands kampvuur kan (buiten) al snel en wordt de nieuwe rage voor elke club op kamp. Ons survivalteam leerde het bij de YMCA in Letland en tonen niet alleen hoe eenvoudig het is, maar ook wat je op het kampvuur koken kan.

Hoe werkt de Letse methode?

Het principe van de Letse methode is dat boven een klein geultje in de grond een flinke boomstam wordt geplaatst waarvan de kern is uitgehold. In het geultje wordt een klein (!) vuurtje gemaakt. Dit dient alleen voor de opstart van het Letse vuur. De boomstam wordt boven het geultje geplaatst zodra het kleine vuurtje goed brand. De stam wordt zo geplaatst dat het gat in de stam boven de haard van het vuur brand. Op deze manier gaat de stam als een schoorsteen werken. Door de trek van boven door het temperatuurverschil zullen de vlammen door de schoorsteen naar boven komen. De vlammen komen dan door het gat aan de bovenkant van de stam naar buiten. Door op de schoorsteen een pan te plaatsen heb je een prima fornuis gemaakt! Je moet hiervoor platte stenen, stukjes hout als standers voor de pan op de boomstam leggen.

De boomstam is zelf de brandstof voor je vuur, hij brandt vrij langzaam van binnenuit op. Het vuur is prima te regelen door de stam verder van de geul af te halen of de afstand tussen pan en boomstam te veranderen.



Wat kun je erop koken?

Op het gecontroleerde vuur kun je prima koken voor grotere groepen. Het vuur is voor grote pannen te gebruiken om bijvoorbeeld rijst, pasta of aardappelen te koken. Let dan wel tijdens de langere processen op de stabiliteit van de boomstam.

Ook roerbakken gaat prima. Extra leuk zijn natuurlijk gerechten waar iedereen bij staat te kijken en die meteen gegeten kunnen worden. Denk aan pannenkoeken of poffertjes, popcorn, gebakken eieren in alle varianten of gebruik de Letse boomstam bij de barbecue als extra kookmethode.

Natuurlijk is het helemaal geweldig om meerdere stammen naast elkaar te gebruiken als een complete restaurantkeuken!

Hoe maak je een Letse boomstam?

Men neemt een flinke boomstam. Doorsnede moet minimaal 40 cm om een tijdje te kunnen bakken en braden. Om voldoende trek te krijgen moet de stam voldoende hoog zijn, minimaal 40 cm. Een veel langere stam krijgt een veel grotere trek. Dat kan, mits je de kooktechniek erop aanpast. Door de stam langer te maken wordt deze eerder wankel als je er iets opzet. Je voorkomt omvallen door de stam met (metalen) pinnen in de grond vast te zetten. Belangrijk is om de verhouding lengte/breedte in de gaten te houden.

Voor de houtsoorten geldt eigenlijk hetzelfde als bij elk ander vuur. Het Letse vuur is een methode die je langer en vaker kunt gebruiken. Belangrijk is dan dat je een houtsoort neemt die langer meegaat.

De boomstam wordt in de lengte gekliefd waarna de kern eruit gehakt wordt. De doorsnede van het gat mag een paar cm zijn. Vervolgens worden de twee helften van de stam met stevig ijzerdraad weer aan elkaar vastgezet op minimaal 2 hoogtes.

Een andere mogelijkheid is om met een lange boor van onder en van bovenaf de stam in te boren. Grotere boren zijn bij een betere doe-het-zelf zaak te koop.

Het is verstandig de stam met ijzeren pinnen in de grond vast te zetten. Je kunt deze aan het ijzerdraad vastmaken of strak langs de stam in de grond slaan.

Een gekliefte boomstam kan als hij ver uitgebrand is tot aan de buitenkant doorbranden op de plaatsen van de klieving. De stam is dan niet meer te vervoeren. Je moet dan letten op vlammen die aan de zijkant naar buiten komen. Je kunt ze met wat water doven en zo voorkomen dat de stam te snel uitbrand.

Materiaal

boomstam (\pm 40 cm doorsnede x 40 cm hoog)

stevig ijzerdraad en tang

bijl/zaag

emmer voor water

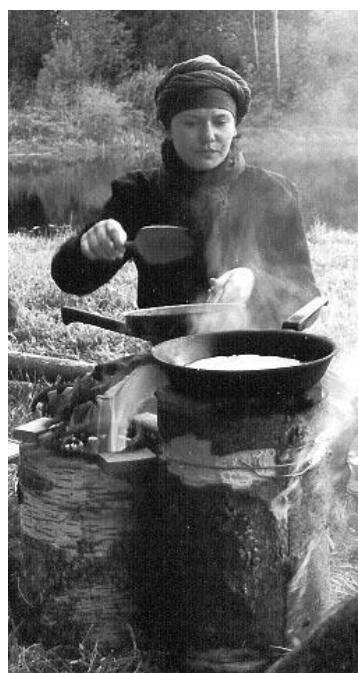
klein hout voor klein vuurtje

evt schepje om geultje te graven

aansteker/lucifers

pook

vuurvaste vingers zijn handig!



Hoe kun je erop koken?

Als je de boomstam op het geultje met vuur zet komen de vlammen vanzelf naar boven. Om een pan stevig te laten staan, maar tóch ruimte te laten voor trek en vlammen is het nodig dat de pan een stukje boven de boomstam staat. Dit kun je op verschillende manieren doen, namelijk platte stukken steen of stukjes hout op de stam te leggen (zie tekening). Let op: als de houten blokjes gaan branden moet je ze blussen.

Als de stam van binnen goed brandt en er is veel trek, dan komen de vlammen een flink stuk boven de stam uit. Je kunt en moet hier dan snel op koken. Het vuur is te regelen door het geultje meer of minder open te maken. Dit kan heel makkelijk als je een schepje bij de hand hebt. Ook kun je het vuur eronder weghalen en dan het geultje meer dichtstoppen. Als de stam eenmaal goed brandt kun je zelfs de hele stam van het geultje afhaken en op een vlakke ondergrond zetten. Ook kun je het vuur regelen door de blokjes op de stam groter of kleiner te maken (verschillende maten is handig).

Veiligheid

Bij spelen met vuur ben je voorzichtig. Dat staat vast. De boomstam moet ook stevig vaststaan. Een stevige ondergrond is hierbij stap één. Ook de breedte-hoogte verhouding van de stam moet in orde zijn om kantelen te voorkomen. De stam kun je vastzetten met pinnen. In de stevige ondergrond maak je een geultje voor het startvuur. Dit geultje hoeft maar heel smal te zijn. Maak je de geul te breed, dan zorgt dit later in het proces voor meer instabiliteit als de stam verder is uitgebrand.

De gekliefde stammen kunnen de neiging hebben om sneller naar de zijkant uit te branden waar de twee helften tegen elkaar aan zitten. Het is handig dit in de gaten te houden en op tijd tussendoor deze stukken nat te houden. Dan brandt de stam gelijkmatig door en heb je er langer plezier van. Het ijzerdraad moet natuurlijk goed stevig zijn, door de grote warmteontwikkeling zou dun ijzerdraad kunnen smelten. Tijdens het hele stook- en kookproces moet je goed opletten dat de stam niet omvalt. Dat is eigenlijk het enige gevaar. Het vuur zelf zit aan de binnenkant, brandt gecontroleerd en is goed te regelen. Natuurlijk heb je een emmer water bij de hand.

Veel plezier!!

Recepten:

Wanneer je in de natuur kookt heb je meestal geen supermarkt in de buurt. Wel groeien om je heen allerlei ingrediënten die je kunt gebruiken. De volgende recepten zijn simpel en met weinig ingrediënten te maken. Je kunt ze aanvullen met wat je in de natuur vindt.

Brood zonder gist

Een brood kunnen bakken is praktisch wanneer je op een plek zit waar geen warme bakker om de hoek woont. Brood wordt namelijk snel oud en hard, terwijl een zak meel maandenlang goed blijft. Hoe bak je een brood, zonder weegschaal of oven? Het belangrijkste is een beetje gevoel. Je mengt voor het ontbijt van één persoon een kopje meel met een beetje water en kijkt wat er gebeurt. Als het deeg te nat is voeg je meel toe, is het te droog, voeg dan water toe. Het best kun je met de meel en een héél klein beetje water beginnen en dan telkens een paar druppels water toevoegen. Uiteindelijk moet een kneedbaar deeg ontstaan dat niet meer plakt en zich gemakkelijk tot een balletje laat vormen. Kneed alles goed door elkaar (kwartiertje), en laat de deegbal afgedekt een kwartiertje rusten. Maak dan balletjes ter grote van een ei en die op een met meel bestoven oppervlak uitrollen tot ronde schijven. Gebruik een schone rechte tak zonder schors als deegrol, of een (veld)fles. Zorg dat de deegschijf niet meer plakt aan de ondergrond en ongeveer een centimeter dik is. Bak dan de broden in een droge

pan, zorg dat ze niet verbranden. Het letlandvuur of jagersvuur zijn hiervoor geschikt. Dit soort brood heet chapatti en wordt in Azië dagelijks door moeder of dochter voor het hele gezin vers gebakken op een open houtvuur in huis. Wanneer je olie hebt kun je de deegschijven ook ruim in olie bakken. Het brood wordt dan een stuk luchtiger. Dit gefrituurde brood noemen ze in Azië 'tibetan bread'.

Brood met gist

Dit brood is eigenlijk hetzelfde als dat zonder gist, alleen zal je het brood moeten laten rijzen. Door het gist en het rijzen wordt het brood luchtig. Maak de gist aan met wat handwarm water en meng dit door de meel. Voeg zoveel vocht of meel toe tot een soepele deegbal ontstaat en kneed dit voor minstens een half uur. Dan laat je het deeg voor een paar uur afgedekt rijzen op een warme plek. Kneed het deeg nogmaals door en vorm balletjes zo groot als een ei. Laat het deeg in balletjes nogmaals een uur rijzen, afgedekt, op een warme plek. Dan rol je de balletjes plat en bakt ze in een pan op een zacht vuur, niet in de vlammen. Wanneer je olie of boter hebt is zal het brood minder snel vastkoeken. Eerst het vet goed warm laten worden voordat je het brood erin legt. Bak het brood bruin aan twee kanten, je zal zien dat het tijdens het bakken nog iets rijst. In Marokko bakken de ezeldrijvers in de Hoge Atlas om de dag hun broden op deze wijze. Buiten op een vuurtje, vaak bij het licht van een kaarsje 's avonds.

Pizza

Wanneer je de platte broden met gist van hierboven zo dun mogelijk uitrolt, krijg je een pizzabodem. Het is een kunst om ze niet te laten plakken of scheuren, gebruik genoeg meel bij het uitrollen om dit te voorkomen. Je kunt de pizza voor de helft beleggen met dat wat je toevallig voorhanden (groente, vlees, aardappel, tomatenpuree, kaas, vis) hebt, dubbelvouwen, goed dichtplakken met olie en dan aan weerszijde, met olie, bakken in een koekenpan.

Pannekoeken

Eigenlijk is een pannenkoek een plat brood met eieren. Je kunt het deeg, dat veel vloeibaarder is dan een brooddeeg, met of zonder gist maken. Reken per persoon tussen een half en een heel ei, een kopje meel en een kopje water. Met melk in plaats van water worden de pannenkoeken nog lekkerder. Je kunt, als je dat wilt, ook melkpoeder gebruiken en eipoeder, dat is wat langer houdbaar. Je mengt de meel, eieren en melk in een pan, tot het een yoghurtachtige vorm heeft. Laat het mengsel een kwartiertje rusten en bak dan de pannenkoeken met wat olie in een pan.

Koekjes bakken

Wanneer je meel, water, boter en suiker mengt en er een stevig deeg van maakt dat op brooddeeg lijkt, kun je daarvan koekjes bakken. De verhouding is ongeveer één kopje meel met een half kopje boter en een half kopje suiker. Water alleen druppelsgewijs toevoegen als het deeg te droog is. Je kunt ook een ei door het deeg mengen, dan worden je koekjes luchtiger. Dan hoef je waarschijnlijk geen water meer toe te voegen, maar meel om je deeg droog genoeg te krijgen. Maak kleine balletjes van het deeg, nadat je het even afgedekt hebt laten rusten. Druk de balletjes plat en leg ze op het rooster van het jagersvuur. Je kunt ook aluminiumfolie op het rooster leggen. Vet het aluminiumfolie dan wel in. Zorg dat het vuur bestaat uit gloeiende sintels en hete as. Draai de koekjes na een kwartiertje en bak de andere kant. Smullen maar!

Soep

Soep maken is helemaal niet moeilijk! Per persoon gebruik je een kwart liter water, waarin je alle groenten die je nog hebt, restjes van gister, rijst, aardappelen, pompoen of rode linzen gooit. Je kookt het geheel een half uurtje, gooit er wat zout en peper bij en klaar is de soep. Kruidige aardappel, rode linzen en pompoen koken in een half uurtje

tot pap. Dit maakt van je soep vanzelf een gebonden soep. Wil je een heldere soep, gebruik dan geen rode linzen en kook de ingrediënten voor ongeveer een kwartier.

Geroosterde appels

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in ringen van ongeveer twee centimeter dik. Smeer een laagje boter op een niet al te groot stuk aluminiumfolie en leg de ringen op het folie. De folie leg je op het rooster van het jagersvuur, vouw de randen van de folie om, zodat de gesmolten boter niet verloren gaat. Bak de appels voor ongeveer vijf minuten. Meng intussen wat kaneel en suiker en strooi dit mengsel over de appels. Keer ze, gooi nogmaals wat suiker met kaneel over de appels en laat ze nogmaals ongeveer vijf minuten bakken. Haal de appels voorzichtig van het vuur en serveer ze warm in het boter met suiker en kaneel mengsel. Je kunt ook voor iedere appelring een 'aluminium-bordje' maken met omgevouwen randjes, dan kun je de appel op het aluminium-bordje serveren en gaat er niets van het kostelijke vocht verloren.

Geroosterde bananen

Leg een banaan met schil in de as, of op een rooster boven gloeiende sintels en as. Niet in de vlammen, dan gaat de banaan kapot. Wacht tot de hele banaan zwart kleurt, dan is de banaan gaar en gebakken van binnen. Snijd de banaan in de lengterichting open, zodat je het warme vruchtvlees eruit kunt lepelen. Je kunt dit toetje 'opleuken' met slagroom, ijs, chocoladesaus of vla (of met alles tegelijk natuurlijk!).

Eierkoek

Maak mengsel van gekookte rijst met veel eieren en doe er zakje nasi/bamikruiden door. roer mengsel goed. Bak gaar tot platte grote koek in pan boven vuur. Eventueel deksel erop. Halverwege keren. Je kunt er taartpunten van snijden.

Eet smakkelijk!