



Eet goed waar je ook neerstrijkt – 15 maaltijden, één kleine keuken

Ga waar de weg je brengt. Neem je keuken mee.

De vrijheid om overal goed te eten

Je gaat waar de weg – of het pad, of de kust – je brengt. Geen plan. Geen reservering. Alleen de vrijheid om ergens nieuw wakker te worden en vanaf daar te beslissen.

De enige vraag is: waar eet je vanavond goed?

Je wilt geen restaurant zoeken dat nog open is. Je wilt geen broodje van het tankstation. Je wilt een warme maaltijd en een uitzicht dat van jou is.

Daar is deze gids voor. Eén kleine keuken. Eén pan. Vijftien maaltijden. Geen koelkast nodig.

Het principe van de kleine keuken

Je hebt geen ruimte voor een oven. Je hebt geen ruimte voor 47 kruiden. Je hebt geen ruimte voor drie pannen en een vergiet.

En dat is prima. Enkele van de beste maaltijden ter wereld komen uit kleine keukens – en van mensen die weigeren slecht te eten, alleen maar omdat ze onderweg zijn.

De regel: Eén kooktoestel. Eén pan. Eén pot. Dat is jouw keuken.

Boodschappen zonder koelkast (3 dagen)

<u>Dag</u>	<u>Wat te kopen</u>
Dag 1 (Vers)	Eieren, tomaten, avocado, gezouten vlees, kaas, brood
Dag 2 (Stevige groenten)	Wortels, paprika's, uien, aardappelen, kool
Dag 3 (Blik & Gedroogd)	Bonen uit blik, tomaten uit blik, pasta, rijst, linzen, knoflook

15 snelle maaltijdideeën onderweg

Ontbijt (5)

- Eieren met brood gebakken
- Havermout met banaan en honing
- Yoghurt met granola (niet koken)
- Overgebleven rijst met ei gebakken
- Pindakaas-toast met appelschijfjes

Diner (5 – één pan)

- Chili (gehakt of bonen)
- Curry (kip of kikkererwten)
- Pasta met tomaten uit blik en knoflook
- Rijstkom met gebakken ei en sojasaus
- Worst-paprikapan

Lunch (5 – niet koken of snel)

- Kaas en crackers met tomaten
- Vis uit blik met brood en olijfolie
- Hummus en wortelstokjes
- Instant-noedels met groenten
- Overgebleven diner van gisteren

10 echte recepten voor onderweg

(verder dan de basis)



1. One-pan-kokos-kikkererwtencurry (20 min)

Ui en knoflook bakken. 1 tl kerriepoeder toevoegen. 1 blik kikkererwten (uitgelekt) en 1 blik kokosmelk toevoegen. 10 minuten laten sudderen. Eten met brood of instantrijst.



2. Chilli sin carne (25 min, geen koelkast nodig)

Ui bakken. 1 blik gepelde tomaten, 1 blik kidneybonen, 1 blik maïs en chilipoeder toevoegen. 15 minuten laten sudderen. Eten met tortillachips (geen borden nodig).



3. Worst-paprika-aardappelbak (20 min)

Snijd aardappelen in dunne plakjes. Bak 5 minuten. Voeg gesneden worstjes en paprika toe. Bak nog 10 minuten. Bestrooi met paprikapoeder.



4. Knoflookboterpasta (10 min, één pan)

Pasta koken. Afgieten. Smelt in dezelfde pan boter met fijngeperste knoflook. Voeg de pasta terug. Meng met Parmezaanse kaas (als je die hebt) en een handvol spinazie of diepvrieserwtjes.



5. Tomaten-eieren-shakshuka (15 minuten)

Ui en knoflook bakken. 1 blik gepelde tomaten en een snufje chili toevoegen. 5 minuten laten sudderen. Maak 2-4 kuiltjes. Breek in elk kuiltje een ei. Dek af en kook 5 minuten. Eten met brood.



6. One-pan-rijst & bonen (20 minuten)

Ui en knoflook bakken. Voeg 1 kopje rijst, 1 blik zwarte bonen (uitgelekt), 1 blik gepelde tomaten, 2 kopjes water en taco-kruiden toe. 15 minuten afgedekt laten sudderen. Losmaken met een vork.



7. Gerookte worst & kool (15 minuten)

Gerookte worst (kielbasa, chorizo of andere gezouten worst – geen koelkast nodig) in plakjes snijden. Knapperig bakken. Gesneden kool en een scheutje water toevoegen. Afdekken en 5 minuten stomen.



Tonijnpasta (10 minuten, saus zonder koken)

Pasta koken. Afgieten. Mengen met 1 blik tonijn (in olie), een lepel kappertjes of olijven, citroensap en zwarte peper. Warm of koud eten.



9. Overnight oats (niet koken, ontbijt voor 2 dagen)

Meng 1 kopje havermout, 1 kopje water of melk, 2 el honing of suiker en een snufje zout. Laat een nacht in een bakje staan. Voeg 's ochtends banaan, pindakaas of jam toe.



10. Chocolade-puddingcake van het fornuis (15 minuten, één brander)

Meng 1 kopje zelfrijzend bakmeel, 1/2 kopje suiker, 2 el cacaopoeder, 1/2 kopje melk en 2 el olie. Giet in een licht ingevette koekenpan. Dek af met een deksel. Kook op de laagste stand 12-15 minuten tot de bovenkant stevig is. Warm serveren.

Broodrecepten voor op het fornuis (Omdat vers brood op de camping een openbaring is!)

"Brood uit de pan wint geen schoonheidswedstrijd. De bovenkant blijft bleek. De onderkant wordt knapperig. Maar draai het om voor de laatste 2 minuten, of toast de plakjes in dezelfde pan, en je zult vergeten wat een oven ooit voor je heeft gedaan."

Een Nederlandse gietijzeren pan (oven) en deksel is het beste om te gebruiken – maar een koekenpan of gietijzeren pan met een deksel van welke soort dan ook volstaat



1. No-knead koekenpanbrood

Meng 3 kopjes bloem, 1 tl zout, 1/2 tl instantgist en 1,5 kopjes warm water. Roeren. Laat 2-3 uur afgedekt staan (of een nacht). Verhit een gietijzeren koekenpan op middelhoog vuur. Schep het deeg in de pan. Dek af met een deksel of aluminiumfolie. Bak 15 minuten. Draai om. Bak nog 10 minuten. Eet warm met boter.



2. Snel sodabrood (niet wachten)

Meng 2 kopjes bloem, 1 tl baking soda, 1 tl zout en 1 kopje karnemelk (of melk + een scheutje azijn). Roeren. Vorm tot een ronde bol. Bak 10 minuten met deksel. Draai om. Bak nog 10 minuten zonder deksel. Klop op de onderkant – hij moet hol klinken.



One-bowl-maaltijden

(minimaal afwaswerk – perfect voor het avonturenleven)



Ontbijtbowl

In een kom: gekookte instant-havermout, pindakaas, banaan, kaneel. Of hartig: gebakken ei, overgebleven rijst, hete saus.



Burritobowl

In een kom: gekookte rijst, een blik zwarte bonen (uitgelekt), een blik maïs, gehakte tomaten, avocado (als je die hebt), hete saus. Mengen. Eten. Eén kom te wassen.



Griekse bowl

In een kom: gekookte couscous (kokend water toevoegen, 5 minuten wachten), een blik kikkererwten, gehakte komkommer, feta (gaat een paar dagen mee), olijven, olijfolie.

Toevoegingen voor de nachtvisserij / weekenduitstap

Als je een vis vangt (forel, makreel of kleine zeevis):

1. Maak de vis schoon (een klein mes en een snijplank op de achterklep)
2. Droogdeppen. Breng op smaak met zout, peper en eventuele kruiden.
3. Bak 3-4 minuten per kant in olie of boter (de huid wordt knapperig)
4. Eten met brood en een kneepje citroen



Geen vangst? Geen probleem – vis uit blik redt je
Sardines, makreel of tonijn uit blik zijn al gaar.
Bak ze kort met knoflook en chili, of eet ze direct uit het blik met crackers.



Voor de hengeltas (geen koelkast):

Gezouten worst (chorizo, salami), Harde kaas (cheddar, parmezaan), Brood of crackers, Vis uit blik, Een citroen (gaat dagen mee zonder koelkast), Hete saus

Batch cooking voor het avonturenleven

(een keer koken, drie keer eten)

Je hebt een kleine koelkast of een koelbox. Een keer koken voor drie dagen bespaart gas, water en tijd.

Eén keer koken, drie keer eten:

Grote batch chili (30 minuten)

Kook de dubbele hoeveelheid van het chili-recept (pagina 3).

Eet het als:

Dag 1: Chili met rijst of brood

Dag 2: Chili-kaas-nachos (opwarmen, over tortillachips gieten)

Dag 3: Chili-bak aardappel (opwarmen, over een in folie op je kooktoestel gegaarde aardappel gieten)



Grote batch curry (30 minuten)

Kook de dubbele hoeveelheid van het curry-recept (pagina 3).

Eet het als:

Dag 1: Curry met rijst

Dag 2: Curry met brood (weer koekenpanbrood)

Dag 3: Curry-fried-rice (curry opwarmen, overgebleven rijst doorroeren, knapperig bakken)



Rijst op voorraad (één keer maken, dagen gebruiken)

Kook 2 kopjes rijst. Bewaar in een bakje. Gebruik voor:

Ontbijt: Gebakken rijst met ei

Lunch: Rijstkom met vis uit blik en sojasaus

Diner: Curry/chili op rijst of rijst & bonen (zie pagina 3)



Koken in wind en regen (met wat je hebt)

Bij harde wind parkeren met de wind in de rug – je voertuig wordt de grootste windbreker.

Anders zijn onze Cubit- en Tavo-modules hiervoor ontworpen!

- Zijtafels verticaal geplaatst worden direct een windscherm. Klap ze omhoog aan de windzijde van je kooktoestel.

- Het Cubit-deksel kan rechtop worden gezet om de brander tegen zijwind te beschermen.

Als het weer echt verschrikkelijk is:

- Kook binnen met de deur open (goed ventileren – een raam openzetten)
- Of schakel over op no-cook-maaltijden: hummus, vis uit blik, brood, tomaten, kaas, gezouten vlees

Pro-tip: Een opgevouwen zonnenscherm voor de voorruit of een groot kartonnen doos werkt in een noodgeval – maar je Cubit en Tavo zijn ontworpen om dit aan te kunnen zonder extra spullen.

Schoonmaken met beperkt water

- Veeg de pan onmiddellijk af terwijl hij nog warm is (keukenpapier)
- Gebruik een spuitfles met zeepwater (kleine hoeveelheid)
- Spoel af met een scheutje uit je waterkan
- Bewaar de echte wasbeurt voor de volgende camping met een kraan

Avonturen-pro-tip: Houd een kleine spuitfles met 10 delen water, 1 deel biologisch afbreekbare zeep bij de hand. Twee sprays, afvegen, afspoelen. Klaar.

Een bericht van ons

We hebben de Cubit (gootsteen en voorbereiding) en Tavo (kooktoestelstandaard) gebouwd voor precies dit leven. Geen boren. Geen vaste installatie.

Open gewoon de deur, zet op op je achterklep en kook waar je ook bent neergestreken.

De zijtafels kunnen verticaal worden omgeklapt en worden zo een windscherm. Het rechtopstaande deksel beschermt je brander tegen de wind. Kleine details die een groot verschil maken als je onderweg bent.

Omdat de weg je vrijheid geeft. Je keuken zou je hetzelfde moeten geven.

Maar zelfs zonder onze uitrusting – één pan, één kooktoestel en een beetje planning brengen je 90% van de weg.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?