

Lekker
kamprecept

HIGH TEA OP GROTE HOOGTE

Appeltaart uit de pan

Nodig: 250 g bloem, 125 g boter in blokjes, 2 el abrikozijnenjam, 400 g (stoof)appels (geschild en in dunne plakjes gesneden), 1 tl kaneel, naar smaak een snuf kruidnagel, nootmuskaat en/of gember, geraspte schil van 1 sinaasappel, 50 g bruine suiker, 50 g rozijnen, poedersuiker, mengkom

Stook de dutch oven boven het kampvuur naar 190°C. Wrijf de boter en de bloem in een kom tot een kruimeldeeg. Voeg 3 tot 4 el water toe tot een soepel deeg ontstaat. Rol dit uit tot een grote ronde lap. Leg op een RVS bord (de randen vallen ruim over het bord heen). Besmeer het midden met de jam, meng de overige ingrediënten (behalve de poedersuiker) en schep alles op de jam. Vouw de taart rondom dicht in grove plooiën, maar zorg ervoor dat in het midden een opening blijft (je ziet de vulling nog). Bak de taart in 45 minuten goudbruin en gaar. Gaat het te hard, dek dan de bovenkant even af met aluminiumfolie. Bestuif voor het serveren met poedersuiker.

Snelle bake-cake

Nodig: 1 pak cakemix, 1 blikje frisdrank, 1 vel bakpapier, 1 blik vlaaifruit, mengkom

Meng in de mengkom de cakemix met de frisdrank. Leg het bakpapier in de kookpot. Doe het vlaaifruit erin en bedek met het snelbeslag. Bak de cake gedurende 30-40 minuten op 160-180°C.

Upsidedown shortcake (zandgebak met fruit)

Nodig: 150 g bloem, 75 g polenta, 1 el bakpoeder, 150 g basterdsuiker, 100 g boter in blokjes, 200 ml slagroom, schoongemaakt vers fruit zoals ananas, aardbeien, appel, peer (in stukjes en genoeg om de bodem van de dutch oven te bedekken), mengkom

Stook de dutch oven op naar 180°C. Meng in een mengkom alle droge ingrediënten, maar gebruik maar 100 gram basterdsuiker. Meng nu met je handen de boter erdoor tot je een kruimelig deeg hebt. Kneed scheutje voor scheutje de slagroom door het deeg, maar kneed wel zo snel mogelijk. Maak nu een ronde schijf van het deeg ter grootte van de dutch oven. Bestrooi de bodem van de dutch oven met de rest van de suiker en verdeel de fruitstukjes erover. Leg het deeg erop en druk het aan. Bak het gebak in circa 20 minuten goed bruin. De suiker karamelliseert en het fruit wordt gaar tijdens het bakken.

PLUKJE WILD!

Paardenkracht

De minst gewaardeerde bloem van Nederland, die hier door niemand ooit 'mooi' wordt genoemd, is in het buitenland veel gewilder. In Frankrijk bijvoorbeeld zijn ze dol op de bladeren van de paardenbloem (taraxacum officinale*), gewoon omdat ze lekker zijn. Maar ze schijnen je ook aan alle kanten te helpen: met het ontgiften van je lever, het bevorderen van je spijsvertering, het verlagen van je bloedsuikerspiegel... Ook de andere delen van de paardenbloem zijn eetbaar en krijgen een geneeskrachtige werking toebedeeld. Het melksap uit de steel zou acne verminderen en wratten verwijderen, de wortel zou helpen tegen artritis. Dat wordt een salade!

*Toen Linnaeus in 1753 in zijn boek *Species plantarum* alle bekende planten systematisch in kaart bracht en een naam gaf, deed hij dat in twee delen. Het eerste deel was de geslachtsnaam (genus), het tweede de klasse of orde. Wanneer het tweede onderdeel van een plant officialis of officinale is, betekent dat dat de plant destijds al als geneeskrachtig werd beschouwd.



Een **wildpluksalade** maken is leuk, gezond, lekker en ziet er super instagrammable uit. Naast paardenbloemblad zijn er veel meer 'onkruiden' die lekker zijn en goed tegen allerlei kwalen, zoals weegbree, veldzuring, wilde rucola, Oost-Indische kers, klaverblad, komkommerkruid en bieslook. Stop ze samen met het paardenbloemblad in een salade, en voeg nog (zelf geplukte) bramen, frambozen (antioxidanten) en walnoten (goed voor de hersenen) toe. Maak een dressing van olijfolie, azijn, mosterd, honing, peper en zout. Garneer je salade met de paardenbloemen en de bloemen van de Oost-Indische kers.

