



Na een dag vol indrukken en inspanning kamp maken op een bergweide, aan een gletsjermee of midden op de Afrikaanse savanne, dat is het ultieme genieten. Dan knort de maag, de inwendige mens vraagt om aandacht.

Verwacht u dat een tocht door de wildernis - op culinair gebied- een beproeving is, krijgt u al visioenen van gesjouw met een gas- of benzinebrander en een zware rugzak vol instant proviand, dan heeft u het gedeeltelijk bij het rechte eind. Maar een trekking kan op veel manieren...

Tekst & fotografie: Caroline van Ommeren



ETEN IN DE NATUUR



De vroege Engelse reizigers kozen op hun expedities door de koloniën voor luxe en comfort, 'especially if ladies are present'. Het porseleinen theeservies, tapijten voor de gemeenschappelijke tent en soms zelfs een grammofoonspeler werden meegesjouwd. Naast de gebruikelijke staf was het niet ongebruikelijk om een butler, een jager en een 'bodyservant' in te huren, ook handig voor het bedienen van de grammofoonspeler. En op het menu een stevig engels ontbijt in de ochtend, *steak and kidney pie* voor de lunch en 's avonds een stuk wildgebraad.

De echte avonturier haalt zijn neus op voor deze decadentie. De rugzak is licht en de ingrediënten voor de maaltijd worden uit de natuur bijeengescharreld: eetbare planten, paddestoele, noten, vruchten en kruiden. Niet iedereen waagt zich aan het bemachtigen van een vers stukje vlees, maar een hengel is zo gemaakt. Voeg een extra snufje liefde en fantasie toe en een spannende 'bush food' maaltijd is gegarandeerd. Roosteren op een houtvuurtje of stoven in een zelfgebouwde leemoven met gloeiende stenen, dat is het ware *slow cooking*.

Minder authentiek en romantisch, maar de moderne *backpacker* doet het anders. Het (over)leven in bush en bergen is aanzienlijk vereenvoudigd door de ontwikkeling van gedroogde *high tech* maaltijden, te bereiden op lichtgewicht branders. De blikopener kan thuis blijven en de ingrediënten worden uit de rugzak gevist. Het kokkerellen kan beginnen: voeg de inhoud van het zakje toe aan gekookt water, roer af en toe door en in een mum van tijd staat het diner op het picknickmatje. Aan alle details is gedacht, de noodzakelijke proteïnen, calorieën en elektrolyten zijn uitgebalanceerd

toegevoegd. Vanavond geen witte bonen in tomatensaus maar Boeuf Stroganoff en Mousse au Chocolat als dessert...

Met minder comfort dan in Victoriaanse tijden, niet zo *basic* als de puritein maar nu de gulden middenweg: gewekt worden door rammelende pannen en de geur van vers gebakken brood. Eerst een kopje thee op het slaapmatje, eieren en pannenkoeken worden gebakken en de pap staat te pruttelen op het vuur. Op veel trekkings is dit de start van de dag. Kok en keukenploeg doen het zware werk, serveren lunches en 3-gangen diners en -niet te onderschatten- doen de afwas. Goed houdbare producten zoals rijst, aardappels, quinoa, bonen, kool en wortelen worden als basis gebruikt voor voedzame stoofschotels. Ter afwisseling komt ook pasta, pizza, salades en zelfgebakken taart op tafel. Specialiteiten zorgen voor de *couleur locale*; 'dhal bhat' (linzen met rijst) in Nepal, 'ugali' (maïsmeel pap) in Afrika of geroosterde 'cuy' (cavia) in Peru.

De kok kent bovendien de heilzame werking van zijn ingrediënten. Doet bij ons een troostvol kippensoepje wonderen bij griep, in Nepal wordt verse knoflooksoep voorgeschreven bij hoogtelachtten. Matte de Coca, thee getrokken van coca bladeren, doet hetzelfde in Zuid-Amerika. Gember en chilipepers werken bij verkoudheid en aardappelpulp helpt bij het genezen van wonden.

En na al het buffelen, de bonen en de *basics* wacht aan het eind van de reis het culinaire hoogtepunt; het afscheidsdiner in een goed restaurant in de bewoonde wereld.

Reis, proef en geniet!

Wilt u zelf meemaken wat het is om al dan niet primitief te eten in de wilde natuur? Proef het op een van onze expedities, waarvan u hieronder een selectie treft:

Op de website www.snp.nl vindt u meer informatie als u zoekt op de volgende reiscodes:

Groepsreizen

- **Algerije - Tassili n'Ajjer National Park**
Reiscode 143401 9-daagse woestijn-wandelreis met ezels langs archeologische en geologische hoogpunten. Een eigen kok verzorgt de maaltijden. Overnachting in bivaks, onder de sterren
- **Peru: MacchuPicchu en Amazone-woud**
Reiscode 142026 22-daagse ezeltrektocht. Maaltijden bereid door een lokale keukenstaf. Overnachting in pensions, hotels en tenten
- **Tibet: Mt. Kailash pelgrimstocht**
Reiscode 141060 30-daagse kampeer-trekking met Yaks langs de heiligste boeddhistische plaatsen door het afgelegen West-Tibet. Een eigen kok verzorgt de maaltijden. Overnachting in hotels en tenten
- **Nepal: Ganesh Himal trekking**
Reiscode 283500 21-daagse trektocht met sherpa's. Maaltijden bereid door een lokale keukenstaf. Overnachting in hotels en tenten
- **Canada: Beautiful British Columbia**
Reiscode 145010 19-daagse wandeltocht over kustpaden en door het hooggebergte. Een eigen kok verzorgt de maaltijden. Overnachting in hutten en tenten.

