

Zweedse Foto Expeditie

paklijst

Noodzakelijke spullen

- Backpack (50-60L)
- Regenhoes voor backpack
- Slaapzak, comfort tot 0°C
- Slaapmatje, isolerend
- Waterdichte zak eventueel voor slaapzak / matje. Vuilniszak werkt ook
- Stevige wandelschoenen (waterdicht is aan te raden!)
- Goede wandelsokken, minimaal 2 paar
- Tent (max 2kg, samen tent delen kan, overleggen in groep)
- Hoofdlamp
- Zaklamp
- Zakmes
- Pen en papier eventueel

Toiletspullen

- Tandborstel
- Tandpasta
- Handdoek microvezel
- WC papier
- Eventueel blarenpleisters, paracetamol, etc
- Overige toiletspullen die je gebruikt (wel bio afbreekbaar)

Kleding

- (Stevige) wandelbroek
- Shirt 2x (sneldrogend aan te raden)
- Eventueel nog een midlayer, extra dun laagje, lange mouwen
- Sweater / fleecetrui, een warm laagje
- Ondergoed (minimaal 3)
- Muts / pet
- Regenjas
- Warme / winddichte jas
- Regenbroek eventueel
- Zonnebril eventueel

Koken en eten

- Gasbrander (1 per twee personen, koken op het kampvuur kan ook)
- 1L pot / pad met deksel voor koken
- Bord / eetbakje
- Mok (vuurvast eventueel)
- Mes, lepel en vork (spork)
- Waterfles 1-2 liter
- Schuursponsje (voor je afwas)
- Bio afbreekbaar afwasmiddel
- Waterfilter eventueel, anders delen

Overige

- Lichtgewicht zitmatje van foam, komt veel van pas!
- Vuilnis / plastic zakken, om dingen droog of gescheiden te houden, of om op te zitten soms.
- Duct tape, je weet maar nooit
- Koord / touw, altijd handig

Camera apparatuur (is erg persoonlijk, hangt van je stijl en behoeften af)

- Camera body
- Eventueel back-up body, kan in auto / startpunt blijven.
- (Ultra) wijde lens
- Standaard lens
- Tele lens (wel zwaar, wel de moeite waard)
- Macro lens voor de liefhebber
- ND Filter(s)
- Polarisatie filter
- Statief (lichtgewicht), sterk aan te raden voor astrophotography / lange sluitertijden.
- Voldoende accu's, of met powerbank (opladen is mogelijk)
- Drone eventueel, wel erg leuk hier!
- Schoonmaakspullen



Zweedse Foto Expeditie

recepten

Ontbijt ideeën

Harm en Wahid zullen met havermout ontbijten. Dit kun je vantevoren mooi voorbereiden. Tijdens de reis hoef je er alleen maar kokend water bij te doen en je hebt een super ontbijt. Wahid's ontbijt ziet er zo uit:

- 40-60g havermout
- 1 eetlepel proteïne poeder naar keuze, voor smaak en eiwitten
- Rozijnen, zaden, noten naar wens
- Chocolate chips voor de liefhebber
- 200-250mL kokend water

Dit maak ik thuis dan in een grote bak en verdeel het over 6 vershoud zakjes.

Water voeg ik tijdens het kamperen toe. Je kunt ook gedroogd melk / poeder meenemen.

Verder kun je denken aan granola / muesli. Wraps (volkoren) zijn ook goed mee te nemen. Net als rogge-tarwebrood, lang houdbaar en stevig.

Lunch

Over het algemeen gaan we niet uitgebreid warm lunchen. Het handigst is om wat snelle, gezonde snacks te hebben. Denk aan noten, zaden, gedroogd fruit, (eiwit) repen, stukje droge worst, iets wat je in de ochtend al hebt gemaakt.

Avondeten

Voor het avondeten kun je veel kanten op, persoonlijk vinden wij het erg leuk om op het kampvuur te koken. Met een gasbrander is het allemaal wel comfortabeler en sneller. Je hebt 4 maaltijden nodig voor deze expeditie. Op dag 1 en 6 hoef je niet te koken in het wild.

Recept #1: Stampot met rookworst

Een rookworst is landhoudbaar en erg lekker bij het kampvuur na een dag wandelen.

Puree uit een zakje heb je zo gemaakt!

Neem 1-2 wortels mee, eventueel een uitje en wat kruiden, en je hebt een top maaltijd!

Recept #2: Kant-en-klare bonen / groente schotel + rijst + droge worst

Elke super markt verkoopt zakken met kant en klaren groente / bonen schotels.

Je kookt wat rijst, warmt de inhoud van de zak op, doet je droge worst erbij en je hebt een vullende maaltijd!

Recept #3: Couscous

Couscous heb je zo gemaakt en neemt niet veel ruimte in beslag. Doe er een boullionblokje bij en je hebt al een goede basis. Maak het af met bijvoorbeeld kikkerweten uit een zak, of voeg een schotel toe. Je kunt er eigenlijk alles bij doen wat jij wilt.

Tips

- Je hebt natuurlijk ook prima kant en klare gevriesdroogde maaltijden waar alleen kokend water bij moet. Snel en makkelijk.
- De Jumbo en AH hebben veel langhoudbare eten in zakken, zoals stoofvlees, gehaktballetjes, maar ook allerlei groenten. Combineer dit met wat koolhydraten, gedroogd vlees, en je kunt oneindig veel combinaties maken.
- Sommige groenten zijn langhoudbaar, maar wegen wel wat en zijn niet calorierijk. Een afweging om te maken.
- Verwen jezelf! Een stukje chocola kan soms wonderen doen. Neem je favoriete thee mee, of een stukje gember.