

Suidpoolmanne leer — om te kook en te eet

(Pretoriase Redaksie)

VERLEDE week het die sestien lede van die Suid-Afrikaanse Antarktiese ekspedisie wat die einde van vandeemaand na die Suidpool vertrek, 'n interessante deel van hul voorbereiding vir die yswêreld meegemaak: hulle het van hul ma's en vrouens voorskote geleen en bedrewe probeer raak in die kook- en bakkuns.

Elke lid, of hy nou 'n dokter of 'n dieselwerktuigkundige is kan sy beurt in die kombuis kry om kos te okook en brood en koek te bak.

Die twee „onderwyseresse” wat die onhandige hande en lompe vingers moes touwys maak, is mev. Joh van Vuuren en mev. Bettie van Wyk, huishoudkundiges van die Departement Landbou-tegniese Dienste. Dié twee is vol lof vir hul leerlinge. Te oordeel aan die ywer waarmee die mans daar „skoolgegaan” het, sal die ekspedisielede sommer 'n koningsmaal daar anderkant berei.

In die bestek van 'n week is die mans geleer hoe om koek, brood, vetkoek, koeksisters te bak, poedings te maak en geregte te berei van rou en blikiesvleis. Met elfuur tee en middagkoffie sal selfs versierde koeke aan die lede voorgesit word.

Basiese resep

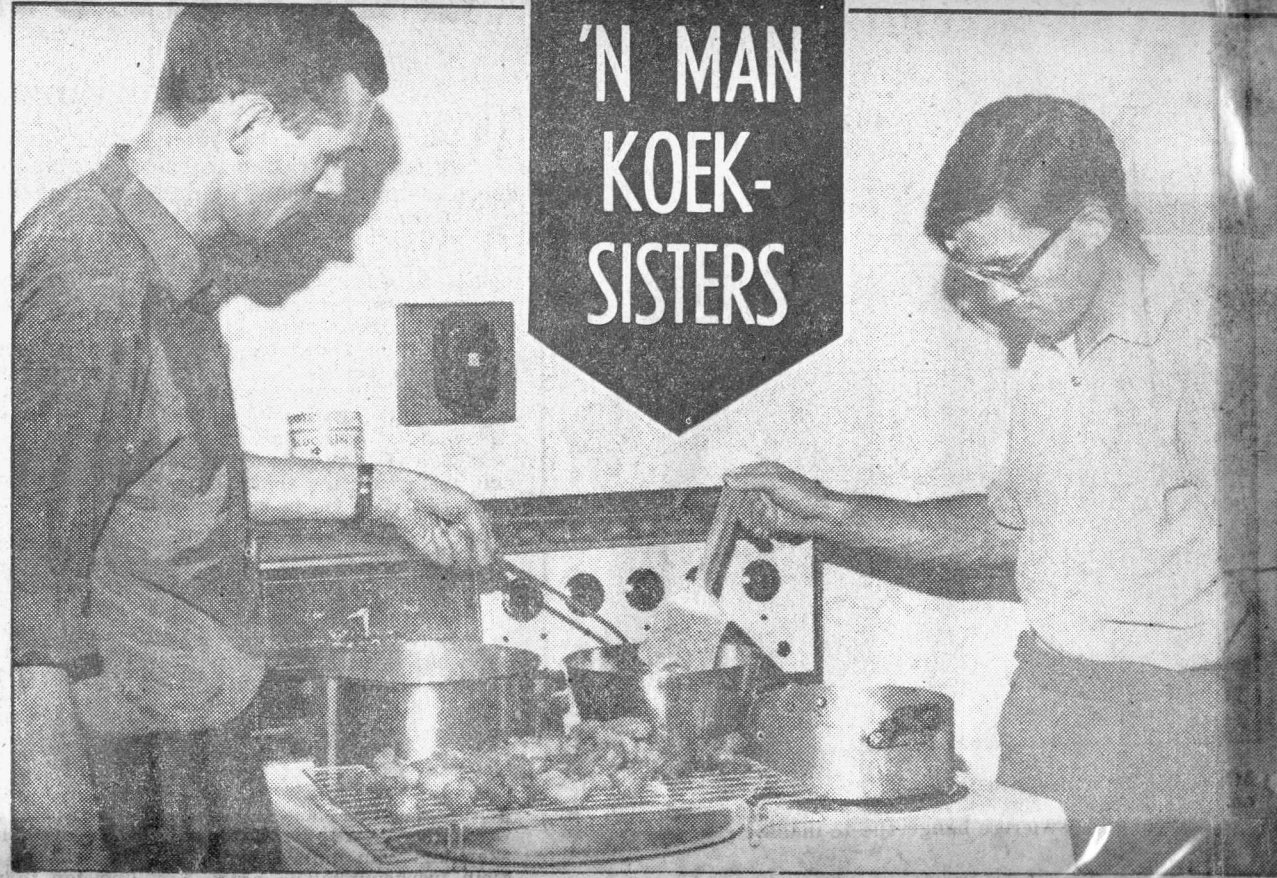
Al die resepte wat hulle gebruik is baie eenvoudig en vinnig en ook van so 'n aard dat verskeie geregte volgens een basiese resep gemaak kan word met slegs die toevoeging en weglating van sekere bestanddele.

daar groot hoeveelhede samgaan vind gewoonlik nie baie byval by die groep nie.

Behalwe die stapels ingemaakte vleis, vis en groente, gaan daar ook genoeg vars vleis saam om ekspedisielede van 14 pond vleis per week te voorsien en dan natuurlik ook nog groot hoeveelhede luukse eetgoed soos ham, neute, sjokolade en lekkers.

Gewapen met netjies afgerolde resepte van die huishoudkundiges en ook resepte van ma's, tantes en oumas, kan mens glo dat die mans se eetlus, wat deur die koue aangehelp word, deur hulle self bevredig sal kan word.

Ietwat onhandig . . . maar glad nie ontuls nie, is dr. Heinz Rode en mnr. Eddie Bosman (regs) besig om koeksisters te bak. Moenie dink omdat dit net mans is wat die tog na die Suidpool gaan aandurf, dat hulle vleis en rys gaan eet nie!



**SO BAK
'N MAN
KOEK-
SISTERS**

Dr. Rode + Eddie Bosman

Basiese resepe

Al die resepte wat hulle gebruik is baie eenvoudig en vinnig en ook van so 'n aard dat verskeie geregte volgens een basiese resepe gemaak kan word met slegs die toevoeging en weglating van sekere bestanddele.

Melk, eiers en suurlemoene is omtrent al kossoorte wat hulle nie vars saamneem nie en in die plek daarvan neem hulle dan melkpoeier, kondensmelk, eierpoeier en bottels suurlemoensap saam.

Mev. Van Vuuren vertel dat die eierpoeier egter nie veel aftrek kry nie en daarom gaan daar ook elke jaar dosyne eiers wat met olie gesmeer is saam. Wanneer die eiers egter ontdooi bars alles en dit veroorsaak dat die geel effens rubberagtig word maar wanneer die eiers goed geklits word, verdwyn dit groten-deels. Die vreeslike koue veroorsaak ook dat die blikkies ingedampde melk skif met die gevolg dat dit ook nie gebruik kan word nie.

Probleme

Waarmee die huishoudkundiges veral baie probleme het, is om die mans te „leer” om groente te eet. Die ingemaakte en ontwaterde groente, waarvan