



VEGGIE OP KAMP

Lekkere leuke en makkelijke recepten

eva



Inhoud

Veggie op kamp	3
Ontbijt	5
Pindakaas met appeltjes	6
Allerleisla	6
Seitancurry	6
Donderdag veggiedagbroodje	6
Soep	8
Warme maaltijden	9
Vol-au-veggie of videetjes	10
Veggieballetjes in tomatensaus	11
Nasi Goreng	12
Seitanstootpotje	14
Couscous met Marokkaanse groenten	15
Spaghetti Bolognaise	16
Pita	17
Loempia	18
Currysous	19
Veganise (mayonaise zonder ei)	20
Vegetarische wrap	21
Veggie-Q!	22
Sausjes en kruidenboter	24
Desserts	25
Pudding	25
Fruittkruimeltaart	25
Pannenkoeken	26
Wenteltheefjes	26
Duurzaam op kamp	27
Algemene hoeveelheden per dag	28
Groente- en fruitkalender	30
Donderdag Veggiedag op kamp	32
Enkele ervaringsdeskundigen aan het woord	34
Over EVA vzw	35

Colofon

Inhoud en recepten: Sarah Dries,
Daniel Van Bossche, Maureen
Vande Cappelle
Foto's: Sofie Ballieu
Lay-out: Liesbeth Beckers
Eindredactie: Nena Baeyens

Met enthousiaste bijdragen van:
Hannah Janssens, Emily De Padt,
Nancy Vande Castele en de EVA-
collega's.

Deze gids werd gemaakt in het
kader van het afstudeerwerk van
Sarah Dries, studente Voedings-
en Dieetleer aan de Katholieke
Hogeschool Leuven.

Veggie op kamp



Jongeren die geen vlees of vis willen eten? Het komt steeds vaker voor. Ook op kamp. Als kok wil je natuurlijk ook deze groep een lekkere, goedkope en gezonde maaltijd voorschotelen. Gelukkig hoeft vegetarisch koken niet per se moeilijk te zijn. Vergeet het vooroordeel dat een vegetarische maaltijd uren werk vraagt. In deze brochure

vind je stuk voor stuk eenvoudige recepten die je helpen om de smakelijkste veggie lekkernijen te bereiden.

Daarnaast loont het de moeite om gewoon met z'n allen vaker vegetarisch te eten op kamp. Bijvoorbeeld één dag in de week op Donderdag Veggiedag. Het milieu en de dieren varen er alvast wel bij, en ook voor de gezondheid is het een goed idee om minder dierlijke producten en meer groenten en fruit op het menu te zetten. Je vindt meer informatie over het waarom en de voordelen van Donderdag Veggiedag verderop in deze gids.

We wensen je alvast veel veggie kook- en smulplezier toe op je kamp!

Vegetarisch,
wat is dat voor een
beest?

'No food with a face' of
'Geen beesten op mijn bord!' Er zijn verschillende manieren om uit te leggen wat vegetarisch eten inhoudt. Een maaltijd is vegetarisch als er geen ingrediënten in zijn gebruikt waarvoor dieren zijn gedood. Dat is een duidelijke en makkelijke definitie. Veganistisch is nog iets anders. Iemand die veganistisch eet, die gebruikt gewoon geen producten die van dierlijke afkomst zijn, dus ook geen zuivelproducten, eieren of honing. Voor meer informatie één adres:

www.evavzw.be

Tips bij de recepten

De recepten in deze gids zijn berekend voor groepen van twintig personen

(porties per persoon: 400-450 gram). Dat zijn porties voor 'volwassenen' die je misschien nog moet aanpassen naargelang de groep waarvoor je kookt. Grote kinderen eten meer dan de kleintjes en jongens eten doorgaans meer dan meisjes. Na een stevige trektocht zal er waarschijnlijk meer worden gegeten dan na een dagje hangen op het strand. Als je ook soep en dessert serveert, dan verminder je best de portie voor de hoofdmaaltijd. Heb je geen idee hoeveel je gasten dagelijks eten? Gebruik dan de tabel op p. 26-27 als basis.

De hoeveelheid kruiden in de recepten is een richtlijn. Als je voor kleinere of **grotere** groepen moet koken, kan je de recepten makkelijk omrekenen. Maar de hoeveelheid kruiden kan je niet altijd op dezelfde manier vermenigvuldigen of delen. Begin dus met kleine porties, proef en kruid daarna eventueel nog bij. Bedenk dat vegetarisch eten best wat pittig mag zijn. Kruid dus zeker genoeg bij en gebruik een breed pallet kruiden en smaakmakers.

Lekker en gezond vegetarisch eten is meer dan zomaar een veggieburger.

Met groenten, fruit, granen, peulvruchten, noten, ... kan je heel creatief omgaan. Maak je bord aantrekkelijk door allerlei kleurrijke groenten te combineren. Vermijd een gerecht dat alleen uit zachte groenten met puree en saus bestaat. Zorg voor wat structuur. Iets met een korstje is bijvoorbeeld altijd populair. In deze gids vind je heel wat inspiratie. Voor nog meer recepten kan je een kijkje nemen op www.evavzw.be/

recepten

Hou er rekening mee dat bepaalde producten 'verborgen vlees' bevatten, zoals gelatine, of dierlijk gestremde kazen. Gebruik ook groentebouillon in plaats van vlees-, vis- of kippenbouillon. Door de ingrediëntenlijst op de verpakkingen te lezen, voorkom je dat er toch dierlijke producten in je gerecht terechtkomen.

Om te vermijden dat je op het einde van je kamp met veel overschot zit, kan je een logboek bijhouden met de succesvolste recepten en de hoeveelheden die je ervoor nodig had. Zet ook enkele gerechten die ideaal zijn om restjes in te verwerken op je menu (soep, nasi goreng, broodpudding, ...).

Vegetarisch eten hoeft helemaal niet duur te zijn.

Door te kiezen voor sojabrokjes, lokale en seizoensgebonden groenten, zelfgemaakte veggieballetjes of burgers en peulvruchten, kan je de kosten drukken.

Nog enkele kleine kooktips

Door je groenten in een klein beetje water te stoven, verlies je minder vitaminen en mineralen dan als je de groenten kookt. Het gaat meestal ook sneller. Dat geldt ook voor blancheren - enkele minuten in kokend water onderdompelen en daarna afspoelen met koud water. Diepvriesproducten blijven gekoeld ongeveer drie dagen goed.

Ontbijt

Als kampkok kan je al van 's morgens vroeg verrassend uit de hoek komen. Hier vind je een overzicht van heerlijk vegetarisch broodbeleg.

In de supermarkt.

Champignons à la Grecque, lentesla, komkommersla, hummus (kikkererwtenspread), ... al deze veggie broodsmersels vind je makkelijk in de supermarkt. Kijk ook eens in de rayon waar de veggie burgers liggen, vaak vind je daar nog meer broodbeleg, zoals veggie martino. Sommige merken zijn in grotere verpakkingen te krijgen. Nikita heeft bijvoorbeeld een uitgebreid gamma aan vegetarische salades in verpakkingen van 1 kg (onder andere onder het merk Maître Olivier). Je vindt ze bij groothandelaars zoals Lenaers, Java of Makro/Metro.

In de natuurvoedingswinkel.

Hier vind je natuurlijk nog een veel groter aanbod. Veel beleg wordt verkocht in kleine verpakkingen, zo kan je voor het kamp al eens proeven en

je favorieten uitkiezen. Wij zochten alvast voor je uit welk beleg je ook in grootverpakkingen van 500 gram of een kilogram kan kopen: dat zijn de spreads van de merken Abinda, De Hobbit, Vers en Veggie en de Tartin'o-spread van La Vie est Belle. De winkels die deze producten verkopen kunnen de grote verpakkingen voor je bestellen. Je kan er ook de prijs opvragen. Reken wel op vijf dagen tot één week levertijd. Heb je geen idee welke winkel in je buurt dit broodbeleg verkoopt? Stuur de producent dan een mailtje en vraag hem bij welke winkel in je buurt hij kan leveren. Contactgegevens vind je op de sites van de vermelde merken.

Nog een handigheidje: het broodbeleg van Vers en Veggie kan rechtstreeks bij jou geleverd worden bij bestellingen vanaf 75 euro en op voorwaarde dat de bestemming min of meer op de wekelijkse route ligt.



MAAK HET ZELF !

Broodsmearsels kan je in een handomdraai zelf maken. Lekker en goedkoop! Heel wat ideeën en recepten vind je in de 'Veggie Lunchbox Gids' van EVA die je gratis kan downloaden via www.evavzw.be/veggielunchbox

Pindakaas met appeltjes

Vervang gerust de pindakaas door amandelpasta of een andere soort notenpasta. In plaats van appeltjes doen schijfjes peer, banaan of rozijntjes het ook goed op deze boterham. Vind je pindakaas te droog? Roer er dan enkele lepels (soja)yoghurt door.

Allerleisla

Meng een restje in stukken gesneden, gekookte aardappelen met erwtjes, versnipperde rode ui, stukjes komkommer, mais, schijfjes augurk en/of enkele zilvertjes. Roer er veganaise* en mosterd naar smaak door.

Seitancurry

Meng seitangehakt (kant-en-klaar of zelf fijngemalen), met je favoriete currysous of curryveganaise*. Roer hier nog stukjes ananas of geraspte wortel door. Vind je geen seitan? Dan kan je dit broodbeleg ook maken met tofusnippers die je in de natuurvoedingswinkel vindt.

Donderdag veggiedagbroodje

- 100 ml veganaise* of mayonaise
- 1 el ketchup
- 1 el mosterd
- 1,5 tl cajunkruiden (of pitakruiden)
- 1 tl gedroogde kervel
- 1 tl gedroogde selder
- 0,5 tl cayennepeper
- zout
- 2 geraspte wortels
- geraspte knolselder
- enkele schijfjes komkommer
- bakje twinklers (optioneel)

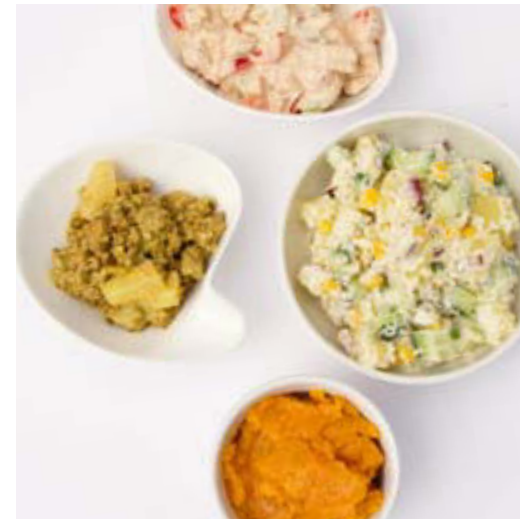


Meng de veganaise met de ketchup, de mosterd en de kruiden. Roer hier de geraspte wortel door. Beleg een meergranenbroodje met deze spread. Bovenop de spread komt een laagje geraspte knolselder, enkele schijfjes komkommer en wat twinklers. Klaar!

Wissel eens af

In plaats van brood kan ook havermoutpap een deugddoend ontbijt zijn. Of serveer eens fruitsla, wentelteefjes of broodpudding. Verderop in dit boekje vind je enkele recepten.

*kijk voor het recept van veganaise op pagina 20, voor een curryveganaise meng je enkele lepels mild currypoeder onder de veganaise.



Soep

Tips voor heerlijke veggie soep

Gebruik altijd groentebouillon als basis voor je soep, zo kan iedereen van dezelfde pot eten.

Vegetarische 'balletjes' maken de soep helemaal af. Je kan ze kant-en-klaar in de winkel kopen, zelf maken, of je kan gare kikkererwten (die zijn ook rond, maar kleiner), vermicelli lettertjes of croutons bij de soep doen. Laat de balletjes of de kikkererwten de laatste 5 minuutjes zachtjes meekoken. Vermicelli moet iets langer garen, kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd. Gare kikkererwten vind je in blik. Gebruik je gedroogde kikkererwten? Laat ze dan eerst 6 à 8 uur afgedekt weken in koud water voordat je ze in een uurtje gaar kookt. Je kan het ook extra leuk maken en een 'pimp my soep'-buffet voorzien: zet alle garnituren (veggie en andere balletjes,

kikkererwten, vermicelli, croutons, ...) in kommetjes apart klaar en laat de gasten zelf kiezen.

Basishoeveelheden:

- Soep als bijgerecht: +/- 250 ml/persoon (1 kom/tas)
- Soep als hoofdgerecht: +/- 400 ml/persoon (1 grote kom)



Soep is superhandig op kamp. Het is lekker, je kan er allerlei restjes in kwijt en het is erg simpel om te maken:

1. Was de groenten en snijd ze in grote stukken.
2. Stoof de groenten, samen met de kruiden ongeveer 10 minuutjes (bij echt grote hoeveelheden kan je deze stap ook overslaan).
3. Zet de groenten onder water (met bouillonpoeder of blokjes in) en laat ze in 20 tot 45 minuten gaar koken.
4. Kruid de soep verder af en mix ze eventueel.

Warme maaltijden

Tofuburger

- 3 uien
- 3 aardappelen, middelgroot
- 1,5 kg tofu naturel
- 3 teentjes knoflook
- 300 g bloem + wat extra bloem om de burgers in te wentelen.
- 6 el groentebouillonpoeder of blokjes groentebouillon
- 3 tl kerriepoeder (er zijn veel verschillende soorten kerrie verkrijgbaar, proeven is dus de boodschap)
- 3 tl peper
- (olijf)olie

Tegenwoordig vind je overal een vrij uitgebreid gamma aan veggieburgers. Probeer er verschillende uit en ontdek je favorieten. Hier geven we alvast een homemade veggieburgerrecept mee. Deze tofuburger bevat flink wat hoogwaardige eiwitten en weinig vet.

Rasp de aardappel en snijd de ui en knoflook fijn. Pers de tofu een beetje uit in je handen en verkruiemel hem. Mix de geraspte aardappel, ui, knoflook en de verkruiemelde tofu kort met een staafmixer. Als je geen staafmixer hebt, dan kan je ook een passe-vite gebruiken. Voeg de bloem, bouillonpoeder en kruiden toe en meng alles goed. Vorm nu burgertjes. Als het tofumengsel wat te vochtig is dan moet je nog wat extra bloem toevoegen.

Draai de burgers even door de bloem en bak ze goudbruin in een pan met (olijf)olie.



Lekker met ... De tofuburger kan je natuurlijk niet vergelijken met een traditionele hamburger, maar toch is hij ook heerlijk tussen een broodje met sla, groenten en sausjes. Ook lekker met een slaatje en frietjes. Of gewoon klassiek met aardappelen en groenten. Je kan de kruiden makkelijk aanpassen, want tofu heeft een neutrale smaak waar je alle kanten mee op kan.



Tofu is een eiwitrijke vleesvervanger gemaakt van sojabonen. Het productieproces lijkt op dat van kaas, daarom wordt tofu ook wel eens 'sojakaas' genoemd, hoewel het er helemaal niet naar smaakt. Omdat tofu neutraal smaakt moet je het eerst marineren, kruiden of roken. Daarna kan je de tofu bakken of grillen. Er is ook een zachte variant van tofu beschikbaar, de zogenaamde 'Silken tofu', die wordt gebruikt om sauzen en desserts mee te maken. Je vindt tofu in diverse supermarkten. Bij natuurvoedingswinkels kan je grote verpakkingen van 1 tot 5 kg bestellen. Restjes onverwerkte tofu bewaar je in de koelkast onder water. Als je het water dagelijks ververs, dan kan je de tofu een halve week bewaren. Je kan tofu ook gewoon invriezen.

Vol-au-veggie Of videetjes

Je kan videetjes eens op een totaal andere manier opvullen. Met extra veel groenten en cashewnootjes bijvoorbeeld.

- 2 tot 3 bloemkolen of broccoli's
- 5 grote preien of 10 kleine
- 5 pastinaken
- olie
- 5 teentjes knoflook
- 5 kleine courgettes
- 250 g cashewnooten
- 5 el gedroogde dragon
- 20 bladerdeeggebakjes ('videetjes')
- 12,5 dl sojaroom
- roux (ev. zelf maken met bloem en (soja)boter)
- citroensap van een halve citroen (optioneel)
- peper en zout

Warm de oven voor op 180°C en snijd ondertussen de gewassen groenten in kleine stukken. Kook de bloemkool en pastinaak in groentebouillon tot ze bijna gaar zijn en giet af.

Stoof de prei en courgettes in een pan of braadslee samen met de versnipperde knoflook. Wanneer de groenten halfgaar zijn, voeg je er de bloemkool, pastinaak, cashewnoten en de dragon bij.

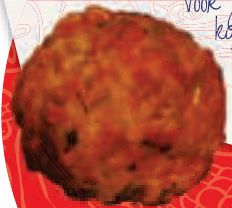
Warm ondertussen de sojaroom en het citroensap op en bind met de roux. Meng dit onder de gare groenten en kruid af met peper en zout. Zet de bladerdeeggebakjes 5 min in de oven.

Neem de bladerdeeggebakjes uit de oven en vul ze met de groentesaus. Vulling die je over hebt kan je mooi naast het gebakje dresseren.



Sojabrokjes of TVP (Textured Vegetable Protein) kan je als vervanger van vleesgehakt gebruiken in allerlei sauzen en ovenschotels.

Let op: ze zwellen tot 2 à 3 keer hun volume, dus je hebt maar 30 tot 50 g per persoon nodig. De brokjes worden gemaakt van de ontvette sojaboon en zijn erg eiwit- en vezelrijk. Doordat ze een zekere 'bite' hebben, vallen ze bij iedereen in de smaak. Ze zijn bovendien erg makkelijk op kamp, want ze blijven lang goed én je hoeft ze niet gekoeld te bewaren! Je koopt TVP bij de natuurvoedingswinkel (daar kan je ook vragen of ze goedkopere grote verpakkingen voor je willen bestellen), of je kan ze via de Bio Planet laten leveren bij je CoBruyt supermarkt.



Veggieballetjes in tomatensaus

Een leuke variant op de klassieker, zeer geschikt voor iedereen die denkt dat vegetarisch eten niet lekker kan zijn. Je kan kant-en-klare vegetarische balletjes gebruiken of ze zelf maken. Dat is goedkoper en bovendien erg leuk om te doen. Laat de kinderen zelf balletjes rollen. Deze balletjes zijn een goede vleesvervanger boordevol hoogwaardige eiwitten en ze bevatten geen verzadigd vet.

Voor de balletjes

- 1 kg kleine sojabrokjes/TVP
- 2 l water
- 4 blokjes groentebouillon
- 300 g champignons
- 10 teentjes knoflook
- 100 g zachte gele mosterd (opgelet er zijn grote smaakverschillen tussen de verschillende soorten mosterd)
- 4 tl peper
- 4 tl kerriepoeder
- 140 g tomatenconcentraat
- 40 ml sojasaus
- ½ kg aardappelen
- olijfolie
- 20 el paneermeel (ongeveer)

Voor de tomatensaus

- 10 uien
- olijfolie
- 2 tl oregano
- 10 tl Provençaalse kruiden
- 2 tl peper
- 25 g zout
- 4 l tomaten in stukjes (uit blik)

Veggieballetjes

Kook de sojabrokjes 5 minuten in 1 l water met de groentebouillonblokjes. Snij de champignons en de knoflook fijn en bak ze in de pan met een beetje olie, peper en kerriepoeder. Giet de sojabrokjes af en meng ze goed onder de champignons, tomatenpuree, sojasaus en mosterd.

Zet het vuur uit. Verdeel het paneermeel en de geraspte aardappel over het mengsel in de pan en giet alles in een diepe kom. Met een staafmixer kan je dit 'gehakt' nu fijn mixen tot je een dikke massa krijgt. Voeg een scheutje ongezoete (soja)melk toe als je smeüigere balletjes wilt. Rol nu kleine balletjes en bak ze in de pan met wat olijfolie.

Tomatensaus

Pel en snipper de ui en de knoflook zeer fijn en stoof ze glazig in wat olijfolie. Giet hier de tomaten uit blik, de oregano, Provençaalse kruiden, peper en zout bij. Laat de saus minimum 10 minuten op een zacht vuurtje koken. Hoe langer je ze laat sudderen, hoe zoeter en dikker de saus wordt. Verdeel de tomatensaus over de balletjes en serveer.



- 1200 g rijst
- 3 l water (met optioneel 15 g zout)
- 5 uien, middelgroot
- 2 kg prei (ongeveer 10 stuks)
- 2 kg wortelen
- 500 g champignons
- olijfolie of neutrale olie
- 5 teentjes knoflook
- peper, kerriepoeder (of een kant-en-klare nasikruidenmix)
- 1 tl sambal oelek
- 1 kg pittig of mild gekruide tofureepjes
- 400 g erwtes (diepvries of verse zijn lekkerder dan erwtes uit een bokaal)

Nasi Goreng

Nasi goreng betekent 'gebakken rijst' in het Indonesisch. Oorspronkelijk was het een schotel met de etensrestjes van de vorige dag die opgebakken werd met gare rijst. Nasi is rijk aan Kalium en vitamine A. Kalium helpt je zenuwstelsel, de energiehuishouding in je spieren en zorgt voor een normale bloeddruk. Maak een krachtpatser-nasi door de witte rijst te vervangen door volkoren rijst.

Kook de rijst nét niet helemaal gaar (volg hiervoor de instructies op de verpakking). En houd warm in de oven.

Versnipper de uien, snijd de prei in ringen en de wortelen en champignons in blokjes. Bak de ui glazig met wat olie en de sambal in een braadslee (of gebruik een grote wok). Roer hier de wortel, prei en champignons onder en bak verder tot de groenten bijna gaar zijn. Kruid de groenten met het currypoeder of de nasikruiden en pers er de knoflook over.

Roer de tofureepjes en de (diepvries)erwtjes onder de groenten en warm ze nog even kort mee op. Meng de rijst onder de groenten, warm eventueel nog even op in de oven en serveer.

Lekker met ...
Pindasaus natuurlijk! Stukjes gebakken ananas door de Nasi roeren maakt het helemaal af. Iets meer werk, maar wel een stuk goedkoper: maak zelf tofureepjes door een grote blok tofu in reepjes te snijden, te marinieren en te bakken. Meer info over tofu marinieren vind je in het hoofdstuk Veggie-Q.



- 5 tot 10 teentjes look
- 25 ml sojasaus
- 1,5 l ongezoete (soja)melk
- 6 tot 7 el pindakaas of 750 g geroosterde ongezouten pindanoten fijngestampt in een vijzel
- 5 el suiker
- 2 citroenen
- ½ tl chilipoeder (best weglaten bij de kleintjes)

Pindasaus

Snipper de knoflook en stoof samen met de chili kort aan in een sauspan. Roer hier de pindakaas en de (soja)melk bij. Laat de saus even inkoken op een matig vuur. Voeg de suiker en het sap van de citroen toe en roer. Als de saus te stevig wordt, kan je nog wat (soja) melk toevoegen.





Seitanmarinade

- 10 el sojasaus
- 10 el olie
- 10 teentjes knoflook (gesnipperd)
- 5 tl kerriepoeder
- 5 tl paprikapoeder
- 5 tl Provençaalse kruiden
- 1,7 kg seitan

Stoofpotje

- 10 ajuinen
- 1000 g champignons
- 10 paprika's (rood, geel en groen)
- 1 el groentebouillonpoeder
- 500 g tomaten (in stukjes, uit blik)
- 5 tl paprikapoeder
- 2,5 tl kerriepoeder
- 2,5 tl oregano
- Peper

Seitanstooftopje

Een lekker stevig groentestooftopje met seitan voor de regenachtige dagen. Dit stoofpotje zit vol eiwitten die je nodig hebt voor de opbouw en herstel van je spieren.

Seitanmarinade

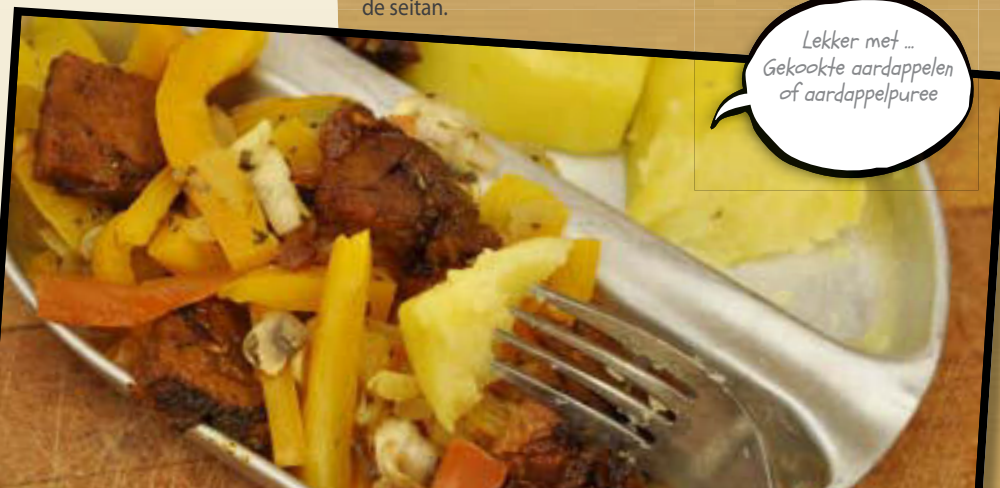
Maak een marinade van de olie en de smaakmakers en laat hier de in stukjes gesneden seitan minimaal een uurtje in rusten. Giet de seitan door een zeef en hou het marinadevocht bij.

Stoofpotje

Los het bouillonpoeder op in 100 ml heet water en zet dit opzij. Snipper de uien, snijd de champignons in schijfjes en de paprika in blokjes.

Stoof de uien glazig in wat olie. Voeg de paprika's en de champignons toe en laat die even meestoven. Blus met de groentebouillon en roer hier de tomatenstukjes, paprikapoeder, kerriepoeder, oregano en peper onder. Bak de gemarineerde seitan in een andere pan aan alle kanten goudbruin. Voeg de seitan toe aan het groentestooftopje en laat alles pruttelen tot de paprika's gaar zijn. Als het stoofpotje te droog wordt, kan je het aanlengen met water of met het marinadevocht van de seitan.

Lekker met ...
Gekookte aardappelen
of aardappelpuree



- 1400 g couscous en een gelijke hoeveelheid water
- 16 el olijfolie
- 8 uien
- 6 teentjes look
- Ras El Hanout (Marokkaanse kruidenmengeling, vind je in de supermarkt)
- groentebouillon
- 4 kleine courgettes (of 2 grote)
- 2 kg wortelen
- 10 paprika's (een mix van rode, groene en gele paprika's)
- 200 g rozijnen en/of gedroogde abrikozen
- 100 g cashewnoten (optioneel)
- 1700 tot 2000 g gare kikkererwten (of eenzelfde hoeveelheid linzen)
- peper

Lekker met ...
Je kan hier nog falafelballetjes bij serveren. Wil je meer saus bij de groenten? Laat dan wat tomaten sudderen. Indien je geen Ras mee sudderen, kan je een Ras El Hanout of Marokkaanse kruiden in de supermarkt vindt, kan je een mengeling van gelijke hoeveelheden paprikapoeder, kaneeel, koriander, komijn, nootmuskaat en eventueel kurkuma (geelwortel) gebruiken.

Couscous met Marokkaanse groenten



Dit gerecht zit boordevol kleuren en geuren. En door de zoete smaak van de rozijntjes schept iedereen twee keer op. De couscous is arm aan verzadigd vet en rijk aan vitamine A, belangrijk voor je gezichtsvermogen, je huid, tandvlees en haar. En de vele groenten zorgen voor vitamine C voor een goede weerstand.

Giet kokend water over de couscous en laat zwellen. Roer los en meng er eventueel wat olijfolie en zout onder.

Maak de groenten schoon. Snipper de ui en de knoflook en snijd de courgettes en wortelen in blokjes. Optioneel: rooster de paprika's in een gasvuur of onder de grill tot de schil bruin ziet, pel ze daarna en snijd ze in stukken.

Stoof de versnipperde ui en knoflook in een grote pan met wat olie. Bak de Ras El Hanout kort mee. Gooi de groenten (courgettes, wortelen en paprika's) bij de gestoofde uien, zet alles voor een derde onder water en laat de groenten 20 minuten garen.

Giet de kikkererwten of de linzen af. Rooster de cashewnoten in een droge pan. Roer de kikkererwten, cashewnoten en de rozijnen onder de groenten en laat alles nog 5 minuten verder sudderen. Proef en kruid de stoofpot bij met extra Ras el Hanout, groentebouillon en peper.

Serveer de groenten naast of bovenop de couscous.



Spaghetti Bolognaise

Van deze echte kampklassieker maak je erg makkelijk een vegetarische versie. Om het gerecht in de smaak te laten vallen, is het belangrijk om genoeg te kruiden. Een veggie spaghetti met een rijke groentesaus bevat veel vitamine C. Een nóg gezondere versie van deze spaghetti kan je maken met volkoren pasta.

- 2 kg spaghetti (drooggewicht)
- 10 uien
- olijfolie
- oregano (naar smaak)
- 20 g zout
- 10 g peper
- 1 kg sojagehakt (of seitangehakt, of 350 g TVP)
- 10 paprika's (geel, rood, groen)
- 5 courgettes
- 1250 g champignons
- 2 kg tomaten in stukjes (of gepelde tomaten)
- 20 g tomatenpuree

Snijd alle groenten in stukken. Stoof de ui samen met de knoflook en de overige kruiden in olijfolie tot de ui glazig wordt. Bak het tofu- of seitangehakt kort mee. Voeg de paprika, courgettes, champignons en tomatenpuree toe aan het gehaktmengsel en overgiet alles met de tomatenstukjes (als je sojabrokjes/TVP gebruikt, dan gooi je die er nu pas in). Laat de saus op een laag vuurtje sudderen. Kruid bij naar smaak.

Kook de pasta gaar. Kijk hiervoor op de verpakking en het kadertje onderaan deze pagina.



Zo kook je deegwaren voor grote groepen. Om te voorkomen dat je spaghetti eindigt als 'spaghettikoek' mag je in één pot maximum 1 tot 2 kg pasta tegelijk koken. Gebruik zeker genoeg water (ongeveer 7 keer zoveel water als pasta). Voeg ook een scheutje olijfolie toe aan het water om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat kleven.

Na het koken, giet je de pasta af, laat je de pasta afkoelen in koud water en giet je nogmaals af. Giet het warme water niet weg, maar giet dit terug in de pot die je terug op het vuur zet. Als het tijd is om de pasta te serveren, kan je de gare pasta een halve tot hele minuut in deze pot onderdompelen zodat hij terug opwarmt. Als je meerdere potten pasta moet opwarmen, kan je de pasta in delen in een zeef onderdompelen, zo hoef je geen pasta te 'vissen'.



Pita

Pita is altijd een hit op kamp, zowel bij de kookploeg als bij de jongeren. Het is makkelijk te bereiden en je kan er erg goed mee variëren. Een pitabroodje kan je vullen met warme of koude groenten, veel verschillende sausjes en veggie pita- of shoarmavlees (kant- en-klaar verkrijgbaar o.a. in de diepvriesafdeling van Colruyt of bij Delhaize). Vul je pitabroodjes ook eens op met deze zelfgemaakte falafelballetjes. De falafelballetjes zijn gemaakt op basis van kikkererwten en bevatten veel eiwitten. Je kan ze trouwens ook kant-en-klaar kopen in de winkel, maar zelfgemaakt zijn ze zoveel lekkerder.

- 2 kg gedroogde kikkererwten
- 10 uien, middelgroot
- 10 teentjes knoflook
- 10 tl komijn
- 10 tl paprikapoeder
- 10 tl Provençaalse - of Marokkaanse kruidenmengeling
- peper & zout
- 2 bosjes verse koriander (optioneel)
- 2 bosjes verse platte peterselie (optioneel)
- bloem
- olijfolie of frituurolie

Laat de kikkererwten minstens 12 uur (tot 24 uur) afgedekt weken in drie keer hun hoeveelheid koud water. Spoel ze daarna goed af onder stromend water. Snij de uien in grote stukken en doe ze samen met de teentjes knoflook, alle kruiden en de kikkererwten in een keukenrobot (je kan ook met een staafmixer werken, dit is wel iets moeilijker). Mix alles tot je een grove, lichtjes natte massa krijgt. Laat dit mengsel 30-60 min afgedekt in de koelkast staan.

Maak nu balletjes van het mengsel. Rol de balletjes door de bloem en duw ze een beetje plat, zodat je schijfjes krijgt. Verhit de olie in een pan en bak de falafelballetjes tot ze goudbruin zijn (je kan ze ook frituren)



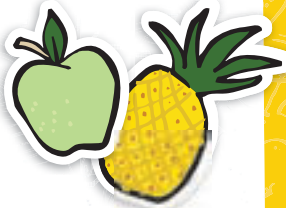
Lekker met ...

Een sausje op basis van veganise en een salade van gemengde groenten. In plaats van deze falafelballetjes kan je ook andere veggieballetjes gebruiken in een pitabroodje, zoals de veggieballetjes in tomatensaus (al dan niet met de tomatensaus) uit dit boekje.

Loempia

Loempia's bestaan in verschillende groottes en met verschillende vullingen. Je vindt tegenwoordig ook klant-en-klare veggie loempia's, maar het is veel leuker om ze zelf te maken. Serveer loempia's als snack tussendoor, of laat ze de hoofdrol spelen in een warme maaltijd. Deze zelfgemaakte loempia's zijn arm aan verzadigd vet, dat is positief voor je hart- en bloedvatenstelsel.

- 750 g wortelen
- 10 preistengels
- 2 broccolistruikjes, in roosjes
- 1 kg seitan- of tofu gehakt
- 500 g sojascheuten
- 5 tl kerriepoeder
- peper, zout
- 40 vierkante vellen brick- of filodeeg (brickdeegvellen hebben een afmeting van +/- 25 cm diameter, filodeegvellen zijn rechthoekige vellen van ongeveer 20x24 cm)
- neutrale olie



Was de groenten en snijd ze in kleine stukjes. Kook de groenten (met uitzondering van de sojascheuten) kort in kokend water en verfris ze daarna even onder koud water. Laat ze goed uitlekken en meng ze met het veggiegehakt, de sojascheuten en de kruiden.

Leg een vel filo- of brickdeeg klaar en schep twee eetlepels van het groentemengsel in het midden van het vel. Vouw de onderkant van het brick- of filodeeg naar het midden en de zijkanten naar binnen over de vulling. Rol nu het pakketje verder dicht zodat een loempia ontstaat (zie tekening). Bevochtig de bovenste rand van het vel met wat water zodat het beter toe blijft kleven. Bak de loempia's in een pan aan beide zijden goudbruin.

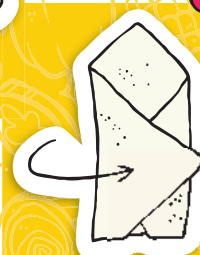
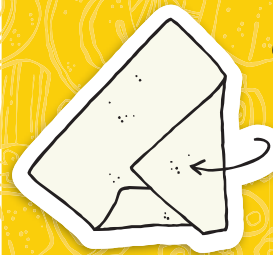
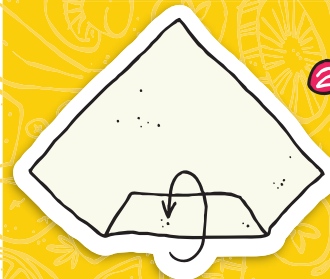
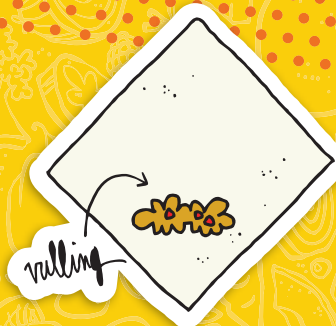
Lekker met ...
Rijst en currysaus! Of met
Nasi Goreng. Een frisse salade
past ook goed bij loempia's. Varieer
de groenten voor de loempia-vulling
naargelang de kostprijs en het
seizoen. Loempia's zijn ook erg
handig om restjes groenten in
te verwerken.

Currysaus

- 5 kleine uien
- olijfolie
- 1250 ml (soja)room of ongezoete (soja)melk
- 5 tl groentebouillonpoeder
- 5 el kerriepoeder
- 5 tl maïzena
- peper en zout

Pel en snipper de ui en stoof ze glazig in wat olijfolie. Voeg de (soja)room, het groentebouillonpoeder en het kerriepoeder toe en breng het geheel zachtjes aan de kook. Los de maïzena op in wat water en giet dit bij de saus onder voortdurend roeren. Blijf roeren tot de saus indikt. Breng op smaak met peper en zout.

Lekker met ...
Meng stukjes ananas of appel door
de currysaus



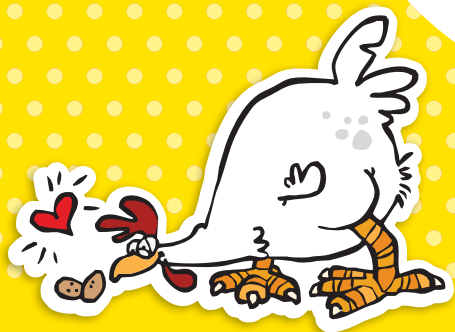
Veganaïse (mayonaise zonder ei)

Makkelijker te maken dan de gewone mayonaise - deze lukt altijd! - en je kan er naar eigen zin mee experimenteren. Kerriepoeder, ketchup, (verse) tuinkruiden of mosterd erbij? Het kan allemaal.

(voor ongeveer 3 dl)

- 100 ml sojadrink (niet gezoet, verrijkt met calcium)
- 150 ml zonnebloemolie
- 1 tl mosterd
- 1 el appelazijn
- peper, zout

Doe alle ingrediënten in een hoge smalle pot en mix tot je een mooie, ingedikte mayonaise bekomt. Hoe sneller je mixer of blender mixt, hoe makkelijker je mayonaise indikt.



Veggie wrap

Wraps of tortilla's zijn Mexicaanse pannenkoeken die gevuld en opgerold worden. Leuk om uit het vuistje te eten. Deze kleurrijke wrap bevat veel vitamine A, goed voor je ogen, huid, tandvlees en haar. De vele groenten zorgen daarnaast ook voor een goede aanbreng van vitamine C.

- 40 wraps Ø 25cm
- 5 uien
- 5 paprika's
- 1 kg champignons
- 1 kg tomaten
- 1 kg komkommers
- 1 kg wortelen
- 2 kroppen sla (van ongeveer 500 g)
- 1 kg seitan in blokjes gesneden (of pittige tofureepjes)
- peper, kerriepoeder
- 500 g noten (pinda-, amandel-, cashewnoten, optioneel)
- veganaïse, met geperste knoflook onder gemengd naar smaak

Rasp de wortelen en snipper de ui fijn. Was alle overige groenten en snijd ze in blokjes. Fruit de ui aan in wat olie, roer hier de stukjes paprika en champignons onder en stooft de groenten samen met het kerriepoeder en de peper gaar.

Bak de seitanblokjes en kruid eventueel bij met peper en kerrie.

Warm de wrap even tot hij lauwwarm is (zo is de wrap makkelijker plooibaar) en smeer de wrap in met (knoflook) veganaïse.

Schik een laag warme groenten en gebakken seitanblokjes op de wrap en leg daarop nog een laagje koude groenten (komkommer, tomaat, wortel, sla). Blijf 1 tot 2 cm van de rand zodat je de wrap nog kan dichtvouwen. Als je nootjes gebruikt, rooster ze dan even kort in de pan zonder vetstof en verdeel ze bovenop de groenten voordat je de wrap dichtvouwt.

Lekker met...
Eigenlijk kan je alle soorten groenten in een wrap verwerken: mais, gebakken zoete aardappelblokjes, courgette, aubergine... Kijk naar de seizoenskalender voor inspiratie. Serveer altijd met een sausje. Een curry- en een vullingswrap past perfect bij een koude



Als je voor veel mensen wraps moet maken dan kan je ze opgevouwen in zilverpapier rollen en op een warme plaats samenleggen, bijvoorbeeld in een oven op 65°

Veggie-Q!

Een veggie BBQ als kampafsluiter, waarom niet? Je zal ervan versteld staan wat er allemaal mogelijk is met groenten op de barbecue. En naast groenten wil je natuurlijk nog iets meer op je bord, zoals tofuburgertjes, veggie spiesjes of kant-en-klare veggie burgers.

Aubergines en courgettes: snijd de groenten in schijfjes (of lange plakken) en rooster die 4 tot 8 minuten langs beide kanten (de exacte gaartijd hangt af van de dikte van de schijfjes, courgette is ook iets sneller gaar dan aubergine). Je kan de groente tijdens of na het grillen besprenkelen met olijfolie, peper en zout en eventueel wat geperste knoflook en kruiden zoals Provençaals, Italiaanse of Mexicaanse kruiden. Je kan beide groenten ook in blokjes snijden, vooraf marineren in olijfolie, versnipperde ui, een beetje azijn en Provençaalse kruiden toevoegen en ze dan op spiesjes steken en grillen.

Mais: maiskolven kan je in zijn geheel op de BBQ leggen en tijdens het barbecueën insmeren met kruiden- of lookboter. Ze zijn gaar als ze lichtjes goudbruin zijn, na 8 tot 12 minuten.

Paddenstoelen: om te voorkomen dat ze door de rooster vallen kan je de paddenstoelen op een satéstokje spiesen. De satés zijn na zo'n 3 tot 5 minuten grillen aan elke kant klaar. Paddenstoelen slorpen makkelijk de smaak van een marinade op (zie verderop voor ideeetjes). Grotere exemplaren kan je ook garen met een klontje kruidenboter in hun hoedje.

Paprika: zowel gele als rode paprika's kunnen in hun geheel op de BBQ. Wanneer de schil donkerbruin is verkleurd, haal je ze van het vuur en leg je ze een tiental minuutjes in een afgedekte kom of schaal. Je

kan ze hierna makkelijk ontvellen met de hand of met een mesje. Het kan geen kwaad dat er hier en daar nog stukjes schil blijven zitten, die zorgen voor een meer uitgesproken gegrilde smaak. Snijd nu de steel uit de paprika, halveer hem en haal de zaadjes eruit.

Groentepakketjes: neem een velletje aluminiumfolie per persoon (blinkende zijde naar beneden). Smeer op de matte zijde wat boter of olijfolie, leg hier een hoopje fijngesneden groenten op (courgette, aubergine, venkel, tomaat, ui, ...) en kruid bij met peper, zout en kruiden naar smaak. Vouw het vel aluminiumfolie langs 3 kanten dicht en giet wat vloeistof in het pakketje (een scheutje olijfolie, wijn of een paar druppels sojasaus). Sluit de laatste kant goed dicht zodat er geen vocht of lucht kan ontsnappen en leg het pakketje op de BBQ. De groenten zijn gaar wanneer het pakketje bol komt te staan. Let op voor de stoom die vrijkomt bij het openen!

In de plaats van vlees: Je kan tegenwoordig heel wat kant-en-klare veggie burgers vinden om op de rooster te leggen. Test er enkele uit voor je je kampbestelling doet. Wij vinden onder andere de Alpro BBQ burger en de veggie burger van het merk Eger (Colruyt) zeker geschikt. Maar ook de tofuburger en de gehakt- en falafelballetjes uit deze gids doen het goed op de BBQ. Smeer de burger en de balletjes altijd in met wat olie. Je kan de balletjes eventueel ook op een satéstokje prikken.

Zelf tofu, seitan of groenten marineren

Een marinade is een vloeistof met diverse kruiden in, waarin je in stukken gesneden groenten of vleesvervangers een tijdje kan laten trekken. Hoe langer je de ingrediënten laat marineren, hoe meer smaak ze opnemen. Met marinades kan je alle kanten uit: een zoete met (agave) stroop of wat suiker, een pikante met chilipeper, een zoute met sojasaus, een frisse met citroen, Als alles een uurtje heeft getrokken (tofu en seitan kan je gerust veel langer in de koelkast laten marineren), giet je de marinade af en grill je de groenten of vleesvervangers gaar op de BBQ.

Basismarinade: 4 el (olijf)olie of water, 2 el sojasaus en een mespuntje sambal.

Variatiemarinade: voeg bij de basismarinade 1 el geraapte (of fijngesneden) gember, 1 tot 2 geperste knoflooktentjes, het sap van een halve citroen en wat bruine suiker of agavestroop toe.

Tofu of seitan op spiesjes: gemarineerde blokjes tofu of seitan kan je in sesamzaadjes rollen en op satéstokjes prikken voor je ze grilt. Wissel ze af met stukjes paprika (rode) ui, prei of zoete aardappel.



Sausjes en kruidenboter

Kruiden- en knoflookboter: meng 8 el boter, 3 el verse of 1,5 el gedroogde kruiden (zoals Provençaalse kruiden, slakruiden, ...) en 1 tl gemalen zwarte peper goed door elkaar. Voor de knoflookboter voeg je hier nog een teentje geperste knoflook aan toe. Schep de kruidenboter op een velletje plasticfolie en rol het op tot een worstje. De boter is ongeveer 5 dagen houdbaar in de koelkast.

Basisvinaigrette voor salades: meng 2 eenheden azijn (bvb. balsamico- of rode wijnazijn), 5 eenheden olie (bvb. zonnebloemolie of olijfolie) en wat peper en zout door elkaar. Je kan hierop variëren met een snufje suiker, wat mosterd, een aantal druppels citroen of sojasaus.

Sausjes: zie recept veganaise (p. 20). Ook lekker als basis voor cocktailsaus.

Gegrilde dessertjes: Gegrild fruit smaakt heerlijk zoet. Bijna rijpe bananen (met gele schil zonder vlekjes, ev. nog wat groen) kan je in de lengte doorsneden in de schil grillen. Perziken en pruimen snijd je in de helft en ontpit je voordat je ze grilt. Appels en peren kunnen op dezelfde manier, maar kan je ook in hun geheel grillen. Haal dan met een appelboor het klokhuis eruit, vul ze op met een beetje boter, suiker, een paar druppels citroensap en wat kaneel en leg ze in een aluminium bakje. Schijfjes ananas kan je rechtstreeks op de rooster leggen.

Meer recepten vind je in het boek 'Vegetarisch barbecueën' van Steven Raichlen.



Pudding

De kampklassieker die makkelijk in grote hoeveelheden klaar te maken is.

- 4 l (soja)melk naturel (best calcium verrijkt)
- 300 g suiker
- 360 g puddingpoeder (vanille of chocolade)

Neem een halve liter van de (soja)melk en los hierin het puddingpoeder op. Breng de rest van de (soja)melk samen met de suiker aan de kook. Neem de pot van het vuur, voeg het opgeloste puddingpoeder toe terwijl je voortdurend blijft roeren. Zet de pot terug op het vuur en warm nog verder door terwijl je blijft roeren en de pudding indikt. Giet de pudding in kommetjes.

Lekker met ...
Verkruimelde
peperkoek of
speculaasjes onderin
het kommetje waar
je de pudding overgiet.
Je kan er ook stukjes
fruit of vruchtenmoes
onder mengen.

Lekker met ...
Je kan deze
fruitkruimeltaart met
verschillende soorten fruit
maken. Rozijntjes passen hier ook
goed bij. Meng eens verkruimelde
stukjes speculaas onder het
kruimeldeeg. Of geef je
taart een bodem van
peperkoek.

Desserts

Fruitkruimeltaart

Deze fruitovenschotel lepelt vlot naar binnen. Het lijkt op een taart zonder dat je aan de slag moet met deeg.

- 10 appels
- 5 peren (je kan ook enkel appels gebruiken)
- 500 g bloem
- 500 g suiker
- 250 g (plantaardige) boter
- 3 citroenen

Warm de oven voor op 200°C.

Pers de citroenen uit. Snijd het fruit in schijfjes en meng het citroensap eronder, dat zorgt ervoor dat het fruit niet verkleurt.

Doe de bloem en de suiker in een kom en meng goed. Snijd de boter in kleine stukken met een mes en meng de boter met een vork onder het bloem/suikermengsel. Je krijgt nu een 'deeg' dat eruit ziet als broodkruim.

Schik het fruit in een ingevette ovenschaal en bedek het fruit met het deeg. Bak de fruitkruimeltaart 30 min in de oven.

Hoe kouder je het deeg verwerkt, hoe krokanter je kruimellaagje wordt. Dus: zet je bloem, suiker, boter en mengkom een kwartiertje in de vriezer voor je eraan begint. Om dezelfde reden mag je het deeg ook niet te lang mengen of kneden. Door de warmte van je handen gaat de boter smelten voor je taart de oven in gaat en dan krijg je een iets minder knapperige crumble.



Pannenkoeken

Pannenkoeken zonder eieren? Het kan, maar je moet wel lang genoeg wachten voor je het deeg in de pan giet. De pan moet echt goed heet zijn. Deze pannenkoeken zonder ei bevatten weinig verzadigd vet wat positief is voor de gezondheid van het hart- en bloedvatenstelsel.

- 400 g tarwemeel (ev. 1/2 tarwemeel & 1/2 boekweitmeel)
- 400 g zelfrijzende bloem
- 2 l (soja)melk (gezoet, verrijkt met calcium)
- 100 g (soja)bakboter

Meng het meel met de (soja)melk en voeg er een snuifje zout aan toe. Verhit de pan en smelt er een klein beetje (soja)boter in. Giet een pollepel deeg in de pan en bak de pannenkoek tot de bovenkant droog is. Keer de pannenkoek om en bak de andere kant.

Wentelteefjes

Zit je nog met overschotten oud brood? Gooi het niet weg, maar maak wentelteefjes. Wentelteefjes zijn lekker als dessert of als stevig ontbijt. En je kan het ook zonder ei, maar je moet wel wachten met bakken tot je pan goed heet is.

- 40 sneetjes brood
- 10 koffiekopjes sojamelk met vanillesmaak (± 2 liter)
- 20 el bloem
- 5-10 tl kaneel

Roer de sojamelk, de bloem en kaneel onder elkaar tot er geen brokjes meer inzitten. Doop de sneden brood in dit mengsel.

Verhit de pan, smelt er een klein beetje boter in en bak het brood aan beide zijden goudbruin.

Lekker met ...
Serveer de wentelteefjes met suiker, notenpasta, of een dotje confituur. Je kan het brood ook in pannenkoekenbeslag wentelen voordat je het bakt. Vind je geen sojamelk met vanille: roer dan wat extra suiker en vanille-extract onder het beslag.



Duurzaam op kamp

Je kan er op een heleboel manieren voor zorgen dat je tijdens je kamp zo weinig mogelijk weegt op het milieu. Wat duurzaam eten betreft geven we je alvast 5 basistips mee:

Kies voor weinig bewerkt voedsel, ongeraffineerde producten (bijvoorbeeld volkoren graanproducten) en zoveel mogelijk voor vers. Die voedingsmiddelen hebben een korter productieproces.

Kies voor afvalarme producten. Koop groenten en fruit los in herbruikbare kratten, in recycleerbare verpakkingen of in grootverpakkingen. Informatie en tips om je afvalberg te verkleinen vind je op <http://milieukoopwijzer.be>. Graan jullie picknick? Vraag je leden dan om een brooddoos en drinkbus mee te nemen op kamp. Dat is ook goed voor de kampportemonnee.

Eet minder vlees en vis door mee te doen aan Ponderdag Veggiedag en minstens één dag in de week vegetarisch te eten. Meer uitleg over het waarom vind je op de achtercover van dit boekje, op www.evavzw.be of op www.donderdagveggiedag.be

Koop biologische en fairtrade producten. Biologische producten zijn geteeld met meer respect voor het milieu en fairtrade producten garanderen een eerlijke prijs voor de teler.

Koop seizoensgebonden en streekgebonden groenten en fruit. Bij de lokale boer bijvoorbeeld. Op www.fermweb.be vind je alle boeren in de buurt van je kampplaats die lekkers verkopen. De seizoenskalender op de volgende pagina's is een handig hulpmiddel.

Algemene hoeveelheden per dag

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en jongeren per dag

	6-12 jaar	12-18 jaar
Water (extra bij warm weer!!)	1,5 liter	1,5 liter
Brood	5-9 sneden	7-15 sneden
Aardappelen	3-4 stuks ter grootte ve ei (50 g/stuk)	3-5 stuks ter grootte ve ei (50 g/stuk)
Fruit	2-3 stuks	3 stuks
Groenten	250-300 g	300 g
Vleesvervanger	75-100 g 3 eetlepels peulvruchten droog gewogen	100 g 3 eetlepels peulvruchten droog gewogen
(Melk of) met calcium verrijkte sojaproducten	3-4 glazen (450 ml) (1-2 sneden kaas 20-40 g)	3-4 glazen (450 ml) (2 sneden kaas (40 g))
Smeervet	Max 5 g/snede brood	Max 5 g/snede brood
Bereidingsvet (olie, margarine,...)	1 eetlepel	1 eetlepel

Basiseenheden (inhoud water per stuk)

Eetlepel:	gemiddeld 12 g
Koffielepel:	gemiddeld 4,5 g
Tas:	125 g
Kom:	250 g
Water/limonadeglas klein:	150 g
Water/limonadeglas groot:	gemid 250 g
Wijn glas:	125 g
Schuwijnglas:	100 g
Bierglas:	250 g of 330 g

Gemiddelde portiegroottes

Brood 4-5 sneden
Ontbijt (per 3 personen) 1 volkorenbrood
Lunch

Broodbeleg (pp / dag) 50 g
Hartig (per 20 pers. voor 8 dagen) 10 kg
Zoet

Granen (ongekookt) 100-125 g
Deegwaren 70 g
Rijst 75 g
Gerst 80 g
Quinoa 80 g
Couscous 80 g
Bulgur 80 g

Vleesvervangers
Peulvruchten 50 g*
(Linzen, bonen, kikkererwten)
Tofu, tempêh, seitan 100-150 g
Soyabrokjes/TVP 50 g*

Groenten 400 g
Slinkende groenten (verse spinazie enz.) 250-300 g
Niet slinkende groenten

Aardappelen 200-250 g
Gekookt (vastkokende-) 250 g
Gebakken, puree (bloemige-)

Soep 250 ml
Bijgerecht 400 ml
Maaltijdsoup

* = gewicht van het gedroogd product

Basisbenodigdheden

- ☒ Minimum 2 grote kookpotten + deksel
- ☒ Kleine kookpotten/mengkommen
- ☒ Brooddeksel/grote pan
- ☒ Kleine pan/koekenpan (bv voor pannenkoeken)
- ☒ Scherpe snijmesses + eventueel messenslijper
- ☒ Snijplank
- ☒ Vergiet
- ☒ Pallepel, houten lepel (voor het roeren), spade (voor dingen om te draaien in de pan), blikopener, kurkentrekker, schaar, dunschiller, rasp, mixer, stamper (voor te puren), barbecuegereedschap (tang, vork)
- ☒ Servies, bestek
- ☒ Vaathanddoeken alsook een aantal voor de handen alleen

Groente- en fruitkalender

MAART

aardappelen
bloemkool
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoe
prei
raap
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool

schorseneren
spinazie
spruiten
uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
mango
pompelmoes
rabarber
sinaasappelen

APRIL

aardappelen
andijvie
bloemkool
groene selder
paddenstoelen
prei
raap
raapstelen
radijs
rode biet

spinazie
uien
witlof

mango
pompelmoes
rabarber
sinaasappelen

MEI

andijvie
asperges
bloemkool
doperwtjes
groene selder
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
prei
raap
raapstelen
radijs
spinazie

spitskool
uien
warmoes
wortelen

aardbeien
pompelmoes
rabarber
sinaasappelen



LENTE

JUNI

aardappelen
andijvie
artisiok
asperges
bloemkool
broccoli
doperwtjes
groene selder
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
prei
prinsessen
-bonen
raap
radijs
savooikool
spinazie
spitskool

tomaten
uien
venkel
warmoes
wortelen

aardbeien
abrikozen
frambozen
kersen
nectarines
perziken
rabarber
rode bessen
sinaasappelen
zwarte bessen

JULI

aardappelen
andijvie
artisiok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
doperwtjes
groene selder
komkommer
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
paprika
prei
prinsessen
-bonen
radijs
rode biet
rodekool
savooikool
snijbonen

spinazie
spitskool
tomaten
uien
venkel
warmoes
wittekool
wortelen

aardbeien
abrikozen
appelen
bramen
frambozen
kersen
mango
nectarines
perziken
rabarber
rode bessen
zwarte bessen

AUGUSTUS

aardappelen
andijvie
artisiok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
komkommer
koolrabi
kropsla
maïs
paddenstoelen
paprika
pompoe
prei
prinsessen
-bonen
radijs
raapstelen
rode biet
rodekool

savooikool
snijbonen
spinazie
spitskool
tomaten
uien
warmoes
wittekool
wortelen

aardbeien
abrikozen
appelen
bramen
druiven
frambozen
kersen
mango
meloenen
nectarines
perziken
pruimen
zwarte bessen

ZOMER

SEPTEMBER

aardappelen
andijvie
artisiok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
komkommer
koolrabi
kropsla
maïs
paddenstoelen
paprika
pompoe
prei
prinsessen
-bonen
raap
raapstelen
radijs
rammenas
rode biet
rodekool

savooikool
snijbonen
spinazie
spitskool
tomaten
uien
venkel
warmoes
wittekool
wortelen

appelen
bananen
bramen
druiven
frambozen
kiwi's
mango
meloenen
nectarines
peren
perziken
pompelmoes
pruimen

OKTOBER

aardappelen
andijvie
artisiok
aubergine
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
paprika
pastinaak
pompoe
prei
prinsessen
-bonen
raap
raapstelen
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool

schorseneren
snijbonen
spinazie
spitskool
spruiten
tomaten
uien
veldsla
venkel
witlof
warmoes
wittekool
wortelen

appelen
bananen
bramen
druiven
frambozen
kiwi's
mandarijnen
mango
meloenen
pompelmoes
peren
sinaasappelen

NOVEMBER

aardappelen
andijvie
bleekselder
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoe
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
spruiten

uien
veldsla
venkel
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
druiven
kiwi's
mandarijnen
mango
peren
pompelmoes
sinaasappelen



HERFST

DECEMBER

aardappelen
andijvie
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoe
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
spruiten

uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
kiwi's
mandarijnen
mango
pompelmoes
sinaasappelen

JANUARI

aardappelen
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoe
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
spruiten
uien
veldsla

witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
mandarijnen
mango
peren
pompelmoes
sinaasappelen

FEBRUARI

aardappelen
groene selder
knolselder
paddenstoelen
pastinaak
pompoe
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneren
spruiten

uien
veldsla
witlof
wittekool
wortelen

appelen
bananen
mandarijnen
mango
peren
pompelmoes
sinaasappelen



WINTER



Info
met dank aan :



www.velt.be

Donderdag Veggiedag op kamp

Wat is dat juist, Donderdag Veggiedag? En hoe voer je nu precies zo'n veggiedag in op kamp? Op de volgende pagina's vind je enkele praktische tips om van Donderdag Veggiedag een succes te maken!

Donderdag Veggiedag?

Donderdag Veggiedag is een campagne die jou wil stimuleren om tenminste één keer per week lekker veggie te eten. Eén dag in de week zonder vlees of vis, maar mét veel groenten en fruit. Een veggiedag op donderdag! (Maar elke andere dag is eigenlijk even goed.)

Waarom het zo'n goed idee is om een veggiedag in te lassen, lees je trouwens op de achterkant van dit boekje.

**DONDERDAG
VEGGIEDAG**

Donderdag Veggiedag is een campagne van EVA vzw.

Scholen doen mee (VUB, Gentse stadsscholen, provinciale scholen, ...), steden doen mee (Brussel, Hasselt, Mechelen, Gent, Sint-Niklaas, Oostende, Eupen ...), bedrijven doen mee (MIVB, Mobistar, ...) en nu springen ook de jeugdbewegingen massaal op de kar!

De Donderdag Veggiedag spelregels

Donderdag Veggiedag is een beschermde campagne van EVA.

Wie wil meedoen vragen we op donderdag een volwaardige vegetarische maaltijd aan

te bieden, die niet verplicht is.

Een volwaardige maaltijd is een maaltijd die voldoende voorziet in 'vleesvervangende' eiwitbronnen (75g à 100 g per maaltijd).

Voorbeelden van goede plantaardige eiwitbronnen zijn seitan, tofu, peulvruchten (linzen, bonen ...), Quorn, bepaalde veggie burgers, noten of producten met noten, enzovoort.

Een maaltijd die niet verplicht is, wil zeggen dat er best een alternatief voorzien wordt voor wie toch vlees of vis wil eten. De Donderdag Veggiedagcampagne wil mensen verleiden door van de vegetarische maaltijd op donderdag iets speciaals te maken, maar de campagne wil niemand verplichten. Voor jongeren (én ouderen) is de 'vrije keuze' erg belangrijk. Door geen alternatief te voorzien, kan je soms een tegenreactie oproepen.

Donderdag Veggiedag op kamp?

Het invoeren van een veggiedag op kamp, hoe doe je dat nu precies? Op de volgende pagina volgen enkele praktische tips om van Donderdag Veggiedag een succes te maken!



- * Onbekende gerechten maak je best niet direct voor grote groepen. Het succes van Donderdag Veggiedag hangt af van het succes van het eten. Test je receptje eerst eens uit voor een kleiner aantal mensen en laat hen proeven en beoordelen. Als je testpanel groen licht geeft, kan je de grote massa aan!
- * Laat je leden weten waarom jullie een veggiedag houden. Die redenen vind je mooi samengevat op de achterflap van dit boekje. Kinderen kunnen gehecht zijn aan de gerechten die ze doorgaans voorgeschoteld krijgen en zien misschien niet graag verandering in het menu. Zonder een woordje uitleg hun favoriete maaltijden aanpassen, kan op tegenkanting stuiten. Als je hen betreft bij de campagne, doen ze vaak wel heel enthousiast mee.
- * Creëer wat buzz rond Donderdag Veggiedag: maak van Donderdag Veggiedag een kamphema en kleed jullie activiteiten in met Donderdag Veggiedag. Hou je het graag speels? Probeer dan eens de Mens erger je niet-SuperVeggieVersion, Veganopolis, Kikkererwtentbattle en nog andere leuke spelletjes, waarvan je de speluitleg en de benodigdheden terugvindt op www.donderdagveggiedag.be bij het onderdeel jeugdwerking. Je kan zelf buttons en affiches maken of aan het zeefdrukken slaan. Samen koken is ook altijd een goed idee. Jongeren roeren maar al te graag zelf eens in de potten. Bij EVA kan je gratis posters en ander materiaal krijgen om Donderdag Veggiedag in de kijker te plaatsen. Voor meer info en bestellingen kan je mailen naar info@evavzw.be.
- * Geef je het graag uit handen? Dan komt een medewerker van EVA met plezier bij jullie op kamp aankloppen. We verzorgen interactieve workshops over Donderdag Veggiedag en doen daarbij beroep op onze educatieve pakketten 'Donderdag Veggiedag in de Klas' (voor kinderen tot ongeveer 12 jaar) en 'PlanEet' (voor jongeren tussen 12-24 jaar). Over beide pakketten vind je meer info op www.evavzw.be/scholen. Daarnaast komen we ook graag kookworkshops geven.

Wil je meer info over het educatieve aanbod van EVA en/of wil je een workshop aanvragen?

Mail naar educatief@evavzw.be of bel naar **09/329.68.51**

Wil je Donderdag Veggiedag officieel invoeren in je jeugdbeweging? Fijn! Ook voor tips en tricks hieromtrent mag je bellen of mailen.



Enkele ervaringsdeskundigen aan het woord

Hier kan je de ervaringen van andere jeugdbewegingen lezen. Misschien inspireren ze je om je eigen veggiedagverhaal te schrijven?



Eva (13) Chiro Vorselaar

De vegetarische barbecue die wij hebben gehouden was keileuk! Zo gezellig en er lagen echt veel verschillende dingen op de BBQ, zelfs fruit. Ik wist niet dat er naast vlees zoveel te barbecueën viel.



Frederik (24), scoutsleider bij 'De Zwerfkei' van Geraardsbergen

Wij maken regelmatig vegetarisch eten op kamp. Het is goedkoper dan een vleesmaaltijd en iedereen lust het, dus waarom niet? Wat het op het meest gejuich onthaald wordt, zijn onze veggie vierkantjes in tomatensaus. Onze 'givers' (de 14-16-jarigen) zijn kraks in het rollen van vierkantjes! (lacht)



Nick (23), JNM-er bij JNM Neteland

Veggie is helemaal niet moeilijk! Het is superlekker en de piepers (8-12) merken vaak niet dat ze geen vlees aan het eten zijn... Je kan er weer tegen met een buik vol groenten!



Broederlijk Delen

Broederlijk Delen organiseert elk jaar een duurzaam en vegetarisch tentenkamp. Op dit 'Wereldkamp' komen zo'n 150 jongeren samen voor doe- en denk workshops, inleefspelen, liveoptredens en meer van dat zomers genot. Zo verruimen ze hun blik op de wereld én hun vriendenkring.

"Vleesconsumptie legt een enorm beslag op onze planeet. Op het kamp eten we daarom 7 dagen lang geen vlees en koken we alleen met lokale (bio) producten. En dat is niet duurder: vlees kost immers veel geld en we maken ook minder vervoerskosten. Omdat we met meer dan 250 zijn doen we beroep op Rampenplan. Een groep uit Nederland die uitsluitend ecologisch en maatschappelijk bewust kookt. Zo komen zoveel mogelijk producten van boeren uit de omgeving, we eten alles op duurzame borden en bestek en we laten de deelnemers inzien dat eten zonder vlees écht lekker kan zijn."

"Een paar edities geleden hingen we aan de kokstent uit hoeveel virtueel water we dagelijks spaarden door vegetarisch te eten. (Voor meer info over virtueel water, zie watervoetafdruk.be.) Dat gaf iedereen een goed gevoel! Er viel nogal veel regen die week, waardoor we niet alleen veel virtueel water spaarden, maar ook veel regenwater verzamelden. Toen kwam de opmerking dat er al zoveel water bij elkaar was, dat we nu zonder schuldgevoel makkelijk een grote vleesbbq konden houden." (vette knipoog)

eva



Over EVA vzw

EVA vzw informeert op een positieve en verleidelijke manier over alles wat met vegetarische voeding te maken heeft. Ze doet dat via haar website, veggieplannen, kooklessen, workshops, studiedag, diners, het driemaandelijks EVA Magazine, de digitale nieuwsbrief en vele andere publicaties en activiteiten. Dankzij EVA is het elke donderdag Veggiedag.

Bij EVA kan je terecht voor (gratis) materiaal zoals placemats, posters, brochures, flyers in verband met vegetarisch eten en Donderdag Veggiedag. Heb je vragen over vegetarische voeding, workshops of wil je eens snuisteren in de EVA bibliotheek? Meer informatie vind je op www.evavzw.be en www.donderdagveggiedag.be

Nuttige links

Op www.kokenopkamp.be, de site van Jeugdwerknet vzw vind je een receptendatabank, een handleiding met do's en dont's voor heerlijk kampeten, en een uitnodiging om mee te doen aan een wedstrijd voor de beste kampkok.

De map Kampkippen en Kikkererwten is ook een interessant hulpmiddel. Je kan ze uitlenen of bestellen via VELT en JNM: www.velt.be of www.jnm.be

De Vlaamse Overheid geeft op haar website heel wat info over duurzaam eten op kamp: www.jeromweb.be

Tot slot is de brochure van het Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen (FAVV) Bederf je zomerkamp niet! erg handig als je je wil verdiepen in voedselveiligheid op kamp.

Wil je van nog meer voordelen genieten? Sluit je dan aan bij EVA! Met de EVA-kaart krijg je korting bij tientallen winkels, restaurants en vakantieverblijven in Vlaanderen en Brussel. Daarnaast krijg je vier keer per jaar het EVA Magazine opgestuurd, boordevol recepten en interessante info. Bovendien zorg je er mee voor dat EVA nog veel meer mensen kan bereiken met haar succesvolle Donderdag Veggiedagcampagne en zo de wereld weer wat groener en gezonder kan maken. Sluit je vandaag nog aan door € 23 (€ 27 voor een familieabbonnement, € 16 voor studenten en werknemers) te storten op rekeningnummer 523-0801101-53 en geniet een jaar lang van je EVA-voordelen.

EVA vzw · Steendam 84, 9000 Gent
(+32)(0)9 329 68 51 - (+32)(0)483 45 32 04
info@evavzw.be

DONDERDAG VEGGIEDAG

Doe je mee aan Donderdag Veggiedag?

Een dagje per week vegetarisch eten is eigenlijk goed voor... alles en iedereen!
Niets verliezen, veel te winnen.

Je verwerpt **je smaakpapillen**

Door een dagje vegetarisch te eten versterk je nieuwe, heerlijke en interessante ingrediënten uit alle hoeken van de wereld.  *Daar experimenteren in de keuken of nieuwe gerechten proeven buitenhuis en gaat hoe dat ook om nieuwe wereld voor je open.*

Je zorgt voor **je lijf en je lijn**

Door evenwichtig vegetarisch te eten, krijg je veel vitamines en mineralen binnen en minder schadelijke dierlijke vetten en cholesterol.  De kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte en overgewicht daalt. Een beetje minder vlees: een slimme keuze niet voor je gezondheid.

Je helpt **de planeet**

Door om jaar lang vegetarisch te eten op donderdag, verminderd je je broeikasvoetprint evenveel als wanneer je 1.290 km met de fiets zou rijden in plaats van met de auto.  De darmgassen en mest van runderen bevatten immers veel broeikasgasen. Bovendien worden er velden veggiedag voor grasland en veevoeder. Minder vlees eten is dus een optiek voor het klimaat, voor de ipsoor (en heel veel andere dieren) en voor het regenwoud!

Je helpt **andere mensen**

De wereldwijde voedsel gebrek vooruit present van al het graan ter wereld, maar levent veel minder vnodet op dan wat erin gaat.  Voor den kilogram rundvlees is zoover 3 ton kilogram graan nodig. Zo is er minder graan beschikbaar voor mensen, tegen hogere prijzen. Meer vegetarisch eten betekent ook water sparen. In de productie van één kilogram rundvlees knapt 15.000 liter water.

Je spaart **dieren**

Een gemiddelde Belg eet tijdens zijn leven ruim 1800 dieren: 891 kippen, 42 varkens, 5 rundsen, 799 visen, 7 schapen, 43 kalkoenen en 24 konijnen en ander wild.  Plus een dende van een paard. Bijna allemaal brachten ze hun korte leven door in de intensieve voedsel. Als je één keer per week vegetarisch eet, spaar je ruim 250 dieren tijdens je leven.

Surf snel naar www.donderdagveggiedag.be voor lekkere recepten, ingrediënten, restaurants en tips!

eva

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

