

# FOERHANDLEIING



## INLEIDING

Deze foerhandleiding is voor iedereen die nuttige tips wil om op JNM-kamp gezond, lekker, vegetarisch en ecologisch te koken. Als natuur- en milieubeweging is het immers belangrijk om zo milieuvriendelijk mogelijk te koken. Zo dragen we tenslotte een steentje bij aan een duurzame en milieuvriendelijke wereld.

Ecologisch voeden betekent dat je de voedingsgewoontes aanpast aan het land en het seizoen waarin je leeft en voedingsmiddelen gebruikt die duurzaam geteeld worden. Er zijn 5 pijlers die je steeds in je achterhoofd dient te houden indien je op een milieuvriendelijke manier eten wilt klaarmaken...

### KAMPKIPPEN EN KIKKERERWTENMAP

Meer recepten voor grote hoeveelheden, tips en spelen ivm ecologische en vegetarische voeding op kamp nodig? Kijk dan eens in de 'Kampkippen en kikkererwtenmap' uitgegeven door Velt vzw en JNM, die je wordt meegeleverd met een kookset van JNM nationaal als je dit ontleent. Exemplaren van deze map kan je ook in de JNM winkel verkrijgen tegen zo'n goede 11 euro 't stuk.

## SEIZOENS- EN STREEKGEBONDEN VOEDSEL

Het is ook belangrijk om rekening te houden met wat er in ons landje kan groeien en wanneer. Tomaten of paprika's kopen in de winter betekent dat deze groenten over grote afstanden getransporteerd zijn of op een niet zo milieuvriendelijk manier in serres zijn gekweekt. Het is ook veel milieuvriendelijker om een sappige appel of peer te eten dan een mango's of vijgen die vanuit het zuiden naar hier gevlogen worden. In deze foerhandleiding is een kalender opgenomen waar op staat welke groenten wanneer groeien. Hier hou je best rekening mee bij het opstellen van je menu. Op de JNM website kan je een groenten- en fruitkalender bekijken, ga naar: [www.Jnm.be](http://www.Jnm.be) > *thema's* > *milieu* > *Ecologische voeding*

## VEGETARISCH KOKEN

De Belgische bevolking eet gemiddeld 100 kg vlees per jaar. 30 kg zou voor zijn gezondheid en het milieu veel beter zijn. We kunnen alleen maar zoveel vlees produceren door veevoeder massaal in te voeren (meestal uit derde wereld landen). Dit vervoer is milieubelastend (denk maar aan al de kilometers om granen en oliezaden uit Latijns-Amerika naar hier te vervoeren om onze varkens te voeden). Daarnaast krijgen we een overschot aan nutriënten (naast kunstmest blijft de boer met zijn dierenmest opgescheept en heeft geen velden meer om deze mest over te spreiden). Tenslotte wordt de grond in de derde wereld landen uitgeput voor ons veevoeder terwijl de mensen daar vaak te weinig eten hebben. Toch moeten we vermelden dat er ook ecologisch en sociaal verantwoord vlees bestaat. Maar daar veel vlees van de klassieke winkels op een milieubelastende wijze wordt gemaakt kiezen we voor vegetarisch eten op kamp. Maar als deelnemers (of hun ouders) achter vlees vragen op kamp kunnen we dit niet weigeren en moeten jullie hier aan tegemoet komen. Probeer hen natuurlijk wel eerst uit te leggen waarom wij vegetarisch eten. Na een goede uitleg zijn ze er meestal wel

voor gewonnen. Indien ze er echt op staan, probeer dan zo'n ecologisch mogelijk vlees te kopen (net zoals jullie dit proberen voor al de andere

## AFVALARM

Tegenwoordig is het soms nog moeilijk om producten te kopen die niet 5 maal verpakt zijn. Hou er altijd rekening mee dat verpakkingen de afvalberg alleen maar vergroten. Daarbij hebben de verpakkingen meestal ook een hele weg afgelegd. Denk maar aan een blikje tomaten, dit heeft al snel de halve wereld rondgereisd. De tomaten komen uit Italië, het metaal voor het blik uit Afrika, het metaal wordt gesmolten in de VS, het etiket wordt gemaakt van bomen uit Roemenië... Dit zijn dus zeer veel natuuronvriendelijke kilometers die je kan vermijden door verse en in grote hoeveelheden (of nog beter: niet) verpakte producten te kopen. Dit komt trouwens ook nog vaak goedkoper uit!

## WEINIG BEWERKTE VOEDING

Veel voedingswaren hebben één of andere bewerking ondergaan, bijvoorbeeld raffinage bij suiker, het vliesje rond de rijst verwijderd, of het toevoegen van smaak-, kleur-, ... stoffen tot zelfs glansmiddelen op appels. Al deze bewerkingen kosten energie. Ze zijn vaak niet milieuvriendelijk en vaak zelfs ongezond! Hoe natuurlijker, hoe gezonder immers. Probeer hiervoor zoveel mogelijk verse en biologische producten te kopen.

## BIOLOGISCHE EN FAIRTRADE PRODUCTEN KOPEN

Je weet wel dat er de laatste tijd wat mis loopt met de relatie tussen natuur-plant-dier-mens. Onze velden zijn veelal monoculturen geworden waar je zeer veel moet spuiten. Zo krijg je goedkoop voedsel ten koste van natuur en boer. Het kan ook anders. Je kan zonder spuiten (of het spuiten sterk beperken) door aan wisselbouw te doen, vele soorten te kweken. Als je aan wisselbouw doet en vele soorten planten kweekt, moeten de gevaarlijke schimmels, insecten, bacteriën, virussen aan enorm veel voorwaarden voldoen om de plant plotseling volledig te kunnen vernietigen. Je creëert dus door meer soorten te zetten, aan wisselbouw te doen een milieu waar de plant moeilijker aangevallen wordt en dus zonder spuiten kan leven. Maar daarvoor moeten wij ook meer gevarieerd eten! En dit komt onszelf ook te goede want dan hebben we een veel ruimer en gezonder aanbod van allerlei nodige voedingsstoffen. Zo is het bv. belangrijk dat gerst, rogge, haver, spelt meer aandacht krijgt dan de klassieke tarwe. Biologische landbouw probeert om op een ecologisch verantwoorde wijze voedsel te produceren. Als je producten koopt die van hier niet te telen zijn, zoals rijst, bananen, ... kies dan liefst voor bio en fairtrade.



### Biologische telers

Voor Vlaanderen:

[www.velt.be](http://www.velt.be)

Voeding > Ecologische voeding >

bio > bioverkooppunten

[www.biodichtbijhuis.be](http://www.biodichtbijhuis.be)

[www.fermweb.be](http://www.fermweb.be)

Voor Wallonië:

mail naar [kampensec@jnm.be](mailto:kampensec@jnm.be)



## JNM-NATIONAAL HEEFT ENKELE INITIATIEVEN VOOR ECOLOGISCHE VOEDING OP KAMP:

### NJAM-NJAM PROJECT:

Biologische bewaarbare producten aankopen bij de groothandel en aan de kampen verdelen. Vooral ook producten ter vervanging van het vleesgebruik (peulvruchten). Deze producten worden in grote hoeveelheden aangekocht wat dus minder verpakking met zich meebrengt en ook goedkoper uitvalt. Wees een goede foer en ga ook een handje meehelpen met de uitweegdagen. Deze worden steeds aangekondigd op de nationale kalender en vallen na de juni-examens.

### DISCUSSIE OVER BIOLOGISCH/VEGETARISCH KOKEN

Probeer ook eens een avondje op kamp te discussiëren of de kampdeelnemers uit te leggen waarom er biologisch/vegetarisch gekookt wordt. Wil je hier eerst of liever nog meer uitleg over dan kan je altijd contact opnemen met

mensen van de MWG of kan ik je het kookboek van JNM en VELT ten zeerste aanraden ("Kampkippen en Kikkererwten" te koop in de JNM-winkel).

### KAMPKIPPEN EN KIKKERERWTEN KOOKMAP

Deze map die te verkrijgen is in de JNM winkel, staat boordevol lekkere recepten voor grote hoeveelheden, tips en uitleg over het waarom van ecologische en vegetarische voeding en spelen of opdrachten om dit op een toffe wijze aan je groep, zelfs piepers, over te brengen.

## AANKOPEN:

### AANKOPEN VOOR HET KAMP:

**\*Njam-Njam project:** probeer zoveel mogelijk 'droge producten' hier te kopen, het komt je voordeliger uit! Ook bouillon, kruiden, sojasaus, wijn, etc.! Zelfs WC-papier

**\*Diversen:** lucifers, afwassponsjes, vuilniszakken, eventueel nog extra keukenmesjes,... Gebruik een biologisch afbreekbaar afwasproduct zoals Ecover.

### AANKOPEN TIJDENS HET KAMP:

De dingen die kunnen bederven koop je best tijdens het kamp:

**\*Groenten:** koop biologische seizoengroenten van eigen bodem

**\*fruit:** koop biologisch seizoenfruit van eigen bodem

**\*Brood:** voorzie per maaltijd 1 groot volkorenbrood per 4 of 5 personen.

**\*Zuivelproducten:** boter, melk, eieren, botermelk

### OPGELET:

\*Maak aan het begin van het kamp een kookschema op. Dit is gemakkelijker om vooraf je aankopen te doen en het geeft je de kans meer afwisseling in de maaltijden te steken en toch volwaardig te koken.

\*Probeer bij een lokale boer melk en groenten te verkrijgen. Zo zijn deze steeds vers en veel goedkoper dan in de winkel. (Je kan er misschien een rondleiding op de boerderij aan koppelen.

\*In de plaatselijke winkel kan je waarschijnlijk korting krijgen (bakker, groentewinkel), vraag dit de eerste dag van het kamp (zeg met hoeveel je bent en hoelang je blijft)

\*De hoeveelheden verschillen nogal van kamp tot kamp. Op werkkampen zal er meer gegeten worden dan op initiatiekampen, piepers van 8 jaar eten minder dan een 15 jarige JNM 'er. Lees steeds wat er op de verpakking staat en vermijd kunstmatige bewaarmiddelen, kleurmiddelen, →

smaakstoffen en genetisch gewijzigde voeding.

\*Doe je inkopen per fiets of met het openbaar vervoer

\*Houd er rekening mee dat bepaalde dingen bederven: koop groenten, fruit en zuivelproducten niet te lang op voorhand

\*Koop zo groot mogelijke verpakkingen (ze zijn goedkoper en er is minder verpakkingsmateriaal voor nodig), je kan de inhoud zelf in kleine potjes scheppen om mee te nemen op excursie of op makkelijker te verdelen. Laat je niet verleiden door blitse, mooie of grote verpakkingen. 't Is de inhoud die telt, al de rest vliegt op de afvalberg. Koop producten in een milieuvriendelijke verpakking en neem zelf een draagtas of een doos mee en fietstassen of een fietskar.

## **BEWAREN:**

Je zal op kamp met verschillende dingen rekening moeten houden of je voedselvoorraad zou wel eens ongewenst en onverwacht kunnen verminderen.

Muizen en andere kleine knaagdieren lusten alles of toch bijna. Zij bijten doorheen plastic, karton en papier. Bewaar daarom de droge en lang bewaarbare dingen zoveel mogelijk in kisten, dozen of in lege kookpotten. Een aantal dingen kan je makkelijk ophangen. Om te vermijden dat je voedsel nat of wak wordt is het ook beter de dozen niet te lang op de grond te laten staan.

Bewaar bij warm weer zoveel mogelijk in de koelkuil. Graaf je koelkuil behoorlijk diep en in de schaduw. Leg op de bodem een paar planken zodat eventueel water weg kan lopen. Zorg voor een goed deksel, afgedekt met plastic en planken respectievelijk tegen de regen en de dieren. Stop groenten, fruit, boter, melk en ongeopende verpakkingen in de koelkuil. Zit je langs een riviertje, dan kan je de drank koelhouden door het in de rivier te hangen.

## **CORVEE:**

Spreek in het begin van het kamp af wat het corvee allemaal op zich zal nemen (inkopen, koken, afwassen, opkuisen terrein), hoeveel corvees per dag er nodig zijn (1 of 2) en stel een corveelijst op (wie wanneer corvee doet). Zorg dat er ploegjes van 2 à 3 personen zijn. Het is altijd praktisch om per corvee iemand te hebben die het al eens eerder deed.

Geef de corveeploeg duidelijke opdrachten:

\* Wat staat er op de menu

\* Wat moet er aangekocht worden.

Maak een boodschappenlijstje met hoeveelheden hoeveel geld is er beschikbaar, zeg uitdrukkelijk dat ze de rekeningen of bonnetjes moeten meebrengen

- Zeg hen ook in welke volgorde alles moet klaargemaakt worden. Als je maar 2 gasbekkens hebt zal je moeten plannen wat je wanneer op het vuur zet (je kan bijvoorbeeld groenten kuisen terwijl de aardappelen opstaan). Vertel ook welke potten voor welk gerecht gebruikt worden.



## **OPGELET:**

\*Zorg dat iemand de gasbranders kan gebruiken of leg het duidelijk uit.

\*Overwerk je nooit als foer. Ga gewoon mee op excursie en sta zeker niet elke ochtend zelf op.

\*Kijk regelmatig de gasflessen na en verwittig tijdig de terreinchef, of geef het corvee het adres waar ze om nieuwe gasflessen kunnen gaan.

\*Sorteer het afval en breng op het einde van het kamp naar een container.



## SAMENSTELLEN VAN EEN MAALTIJD:

Probeer je maaltijden gevarieerd te maken en hou bij de samenstelling rekening met een evenwichtig menu. Steek voldoende peulvruchten en graangewassen in je menu.

Hou er rekening mee dat peulvruchten (kikkererwten, linzen,...) lang moeten weken. Zet deze de avond voordien al onder water.

Wanneer er restjes zijn van de dag ervoor, probeer die dan op een originele wijze te hergebruiken. Maak er soep van, meng ze in een slaatje voor het middag eten, gebruik ze als boterhambeleg,...

Zijn er grote hoeveelheden ongebruikte of ongeopende dingen over na het kamp, probeer deze dan te verkopen aan de kampdeelnemers of aan een van de volgende kampen.

## HOEVEELHEDEN:

Deze lijst geeft ongeveer weer hoeveel er per persoon per dag gegeten wordt. Het is een leidraad want alles hangt natuurlijk af van wat je klaar maakt en met wie je op kamp gaat. Hou er rekening mee dat op werkkampen meer gegeten wordt en op piepkampen minder. De ingrediënten zijn 'apart' berekend (maak je rijst met linzen klaar dan zal je per persoon minder linzen nodig hebben dan wanneer je linzen alleen klaarmaakt).

## AANBEVOLEN LITERATUUR:

Vreni de jong - 'Wat eten we vandaag'  
Louise van Gisteren en G.Hospers - Eet Kook Ekologisch  
Carole Handslip - Vegetarisch koken  
Velt en JNM - Kampkippen en kikkererwten

## BIOLOGISCHE TELERS

Voor Vlaanderen: [www.velt.be](http://www.velt.be), [biodichtbijhuis.be](http://biodichtbijhuis.be), [fermweb.be](http://fermweb.be)  
Voor Wallonië: mail naar [kampen@jnm.be](mailto:kampen@jnm.be)

| Voeding                                          | Hoeveelheid/pers                      |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------|
| rijst                                            | 70 g                                  |
| quinoa                                           | 80 g                                  |
| bulgur                                           | 80 g                                  |
| tarwe voorgekookt                                | 70 g                                  |
| havervlokken                                     | 70g                                   |
| sojabrokken                                      | 30 g                                  |
| glutenmeel (seitan)                              | 25 g                                  |
| spaghetti                                        | 125 g                                 |
| aardappelen                                      | 250 g                                 |
| linzen                                           | 50 g                                  |
| kikkererwten                                     | 50 g                                  |
| rode bonen                                       | 50 g                                  |
| kaas                                             | 50 g/dag/persoon                      |
| muesli                                           | 100 g                                 |
| zoet boterhambeleg                               | 8 kg per 25 personen (10 dagen)       |
| boter                                            | 1 pakje boter is genoeg voor 4 broden |
| koffie                                           | 100 g per dag (15 grote tassen)       |
| thee                                             | 8 builtjes 30 tassen (16 g)           |
| afwasmiddel                                      | 1 fles per kamp                       |
| brood:                                           |                                       |
| 1 volkoren brood per 4 of 5 personen 's ochtends |                                       |
| 1 volkoren brood per 3 personen 's middags       |                                       |

## SOEP:

Je kan altijd soep maken bij het avondeten. Als je 's middags op de kampplaats blijft kan je ook bij je boterhammen soep drinken. Als je in grote hoeveelheden soep maakt is het belangrijk dat ze niet te flets smaakt, vergeet er dus geen bouillon blokjes in te doen.

### PREI-POMPOENSOEP:

*pompoen, prei, laurier, tijm, zout, peper, room.*

Was en verwijder de pitten van de pompoen, snijd in brokjes. Snijd de prei in reepjes. Samen 10 min. stoven in olie. Voeg water, laurier en tijm toe en laat 20 min. koken (tot pompoen slap is). Om de soep wat te binden stamp je de pompoen wat fijn. Maak op smaak met (peper), zout en room.

### SPINAZIESOEP

(of doe het met brandnetel, warmoes,...)

*spinazie, boter, bloem (een niet afgestreken soeplepel per liter soep), boter (evenveel in gewicht als bloem), water, nootmuskaat, zout, scheutje room, sneetje brood en olie.*

Doe de spinazie in de pan en breng even aan de kook. De spinazie smelt in elkaar. Als de spinazie genoeg afgekoeld is, haal je die uit de pot (duw het vocht eruit in de pot)

en hak je die fijn. Probeer al het uitlopend vocht in de pot op te vangen.

Meng boter op kamertemperatuur met bloem, voeg bij het sap toe (meng met klopper) en breng het aan de kook. Voeg bij het gladde sausje water, de fijngesneden spinazie, nootmuskaat, zout en room.

Als toetje kun je dobbelsteentjes brood in olie bakken en bij de soep geven (croûtons).

### BRANDNETELSOEP

*Als je zelf brandnetels gaat plukken, pluk dan voornamelijk de jonge toppen. Let er ook op dat de brandnetels niet te dicht bij een weg staan of bij een akker waar de boer net heeft gespoten.*

*ui, knoflook, olijfolie, jonge brandnetels, aardappel, water, zout, peper, nootmuskaat, room*

Snij de ui, knoflook en fruit in de olie. Zijn de aardappels nog niet gekookt dan fruit je die mee.

Zet de gewassen brandnetels aan de kook zodat ze slinken (en het branden is nu ook gedaan). Haal ze

dan uit de pan en hak ze fijn (doe het uitlopend vocht bij het kookvocht). Doe de gehakte brandnetels, kookvocht en water bij de gefruite ui (eventueel met de al gekookte aardappelen) en breng zo'n 10-15 min aan de kook. Maak de soep op smaak met peper, zout, nootmuskaat en scheutje room.

Niets dat beter is dan een brandnetelsoepje met een stuk volkoren brood!

### LINZEN-BONENSOEP

(20 personen, stevige soep)

*je kunt er gerust wat aan toevoegen of weglaten. Linzen of zwarte bonen of kikkererwten (voorgeweekt) (1 kg), olie, ajuin (10), bleekselder (3), worteltjes (1 kg), knoflook, water, zout, peper, laurier (5 blaadjes)*

Breng bonen of linzen aan de kook en laat koken tot ze zacht zijn. Druk ze in hun kookvocht plat met stamper.

Fruit de ui in de olie, voeg die dan bij de linzen of bonen samen met de fijngesneden bleekselder, worteltjes, look en water.

Breng aan de kook totdat de groenten zacht zijn.

Je kunt samen met de laurier, lavas, bonenkruid toevoegen, samen met de bleekselder fijngesneden prei,...

### MINISTRONESOEP MET SOYABONEN

(voor 15 personen)

*400g prinsessebonen, 400g prei, 400g wortels,*

*400g rapen, 400g knolselder, 150g boter,*

*6 tomaten, 10look teentjes, 150g spaghetti*

*hetti (in stukken gebroken), zout, peper*

*250g soyabonen (voorgeweekt)*

*150g geraspte kaas*

kook de soyabonen een uur, zet water met de groenten samen op, net voor ze gaar zijn voeg er de bonen + spaghetti + zout en peper toe. Laten koken tot de spaghetti zacht is.

### GAZPACHO

(koude soep/ 6-8 personen)

*1 grote ui, 3 tomaten, ½ komkommer, ½ groene paprika, ½ rode paprika, 1 teentje knoflook, 9 dl tomatensap, 0.5 dl olijfolie, 0.5 dl witte wijnazijn, zout en peper*

Ui, tomaat, komkommer en paprika fijnhakken en samen met de geperste look in een kom doen. Meng tomatensap, zout en peper, olie en azijn erbij en roer goed. Zet

op een koude plaats en serveer koud met knoflookcroûtons (deze maak je door brood te bakken met olie en knoflook).

### **MINISTRONE**

(6-8 personen)

*250g witte bonen, 2el. Olie, 2 gehakte uien, 2 teentjes knoflook, 4 gehakte tomaten, 3 el. gehakte peterselie, 2 liter groentebouillon, 4 el rode wijn, 1 gehakte wortel, 1 gehakte knolselder, 2 gehakte aardappelen, 1 gehakte stengel bleekselder, 3 el tomatenpuree, 1 courgette in schijfjes, 60 g sperziebonen, 80 g macaroni, zout en peper, ev. parmezaanse kaas om te serveren.*

Week de witte bonen een nacht in water, giet af. Kook ze 15 minuten in kokend water, afgieten. Verhit de olie in een pan, ui en knoflook toevoegen en glazig fruiten. Tomaat, peterselie, bonen, bouillon en wijn toevoegen; 2 uur afgedekt op laag vuur laten sudderen. Wortel, knolselder, aardappel, bleekselder en tomatenpuree toevoegen en 15-20 minuten laten koken. Voeg courgettes, boontjes en macaroni toe. Laat alles in 10-15 minuten gaar koken. Breng op smaak met peper en zout.

## **SAUZEN:**

### **YOGHURTSAUSJE**

Meng yoghurt met wat olie of mayonaise en doe er verse kruiden bij (dragon, marjolein, munt, mierikswortel,...). Ook heel lekker met knoflook of met stukjes komkommer.

Voor met salade,...

### **VINAIGRETTE**

*(olijf)olie, azijn, fijngesneden knoflook of ajuin, peper, zout, (mosterd)*

Ideaal voor bij salades, komkommer,...

### **MAYONAISE**

Dit is zeer eenvoudig te maken maar weinig doen het nog.

*1 eidooier, azijn (of wijnazijn, citroensap,...), 2 dl olie(maisolie, slaolie,...), peper, zout.*

Roer de eidooier los, meng met peper, zout en een eetlepel azijn. Voeg nu druppel per druppel olie bij al kloppend met de klopper zodat het goed gemengd is. Je zult merken dat de mayonaise dikker en dikker wordt als je meer en meer olie toevoegt.

De olie mag je hoe verder je komt, met grotere en grotere hoeveelheden toedienen. Het koppel gevaar is er niet meer. Vindt je dat de mayonaise te dik wordt dan voeg je wat azijn bij. Dit doe je voort tot al je olie op is. Eenmaal dat je enkele minuten gestopt bent met kloppen, kun je niet meer opnieuw beginnen, je slaat de mayonnaise gewoon kapot.

Variatie: voeg fijngesneden look op het einde toe, voeg mosterd toe,...

### **KAASSAUS**

*20 gr meel(en evenveel boter), 2 dl melk of kookvocht, 50 g kaas, zout, peper*

1)roer meel met wat koude vloeistof tot een glad papje

2)meng het meel innig met de boter(op kamertemperatuur)

Breng de rest van het vocht aan de kook en giet het meelpapje of bloem/boter mengsel erdoor en meng innig met een klopper. Laat even doorkoken tot de saus gebonden is. Neem de pan van het vuur en roer de kaas erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



## **BROODBELEG:**

In plaats van kaas, confituur of choco bij de boterhammen te geven zijn er verschillende lekkere en gezonde alternatieven. Eigenlijk kan je van heel wat restjes lekker beleg maken door de restjes te mixen samen met kruiden, look of ajuin. Een beetje improvisatie en creativiteit kan nooit kwaad.

## **BIETENHUMUS**

*250 gr kikkererwten, 1 grote gehakte ui, 500 gr rode bieten, 1.25 dl tahin, 3 teentjes geperste knoflook, 0.5 dl citroensap, 1 el gemalen komijn, 0.5 dl olijfolie*

Laat de kikkererwten een nacht weken en giet ze af. Breng de kikkererwten, een grote ui en water in een pan en laat ze 1 uur gaar koken of tot wanneer de erwten goed gaar zijn. Giet ze af maar bewaar 2.5 dl kookvocht. Kook de bietjes gaar en giet af, schil ze. Hak de bietjes fijn en meng ze met de kikkererwten-  
ui, knoflook, citroen en komijn. Stamp alles fijn en voeg langzaam kookvocht en olijfolie toe.

Dit recept kan je naar eigen smaak aanpassen met linzen, bonen (plakken wel niet zo goed),... Je kan er ook worteltjes onder mengen, de tahin vervangen door mosterd of weglaten,... Keus genoeg en zeker geslaagd als afwisseling.

## **ZETMEELRIJK DEEL VAN DE MAALTIJD:**

I.p.v. altijd rijst of pasta te eten kun je eens evengoed gerst, gierst, boekweit of haver gekookt eten!

## **GEKOOKTE HAVER, GERST, RIJST**

*water: iets minder dan 2 maal de hoeveelheid graan*

zet water samen met het graan op, breng aan de kook en laat met een deksel uitkoken. Je kunt ook het graan 5 min lichtjes laten koken en dan in een goed geïsoleerde kist(hoekist) wegzetten waar het na 2 uur gaar is. Zo kun je het vrijgekomen gasvuur gebruiken en spaar je energie!!!

## **GEKOOKTE GIERST OF BOEKWEIT**

water: je neemt 2 1/2 keer het volume van de gierst. De rest is als het vorige recept.

## **SPAGHETTI, MACARONI (125 g/pers)**

Breng water met zout aan de kook en voeg de spaghetti eraan toe. Laat koken tot de spaghetti gaar is en giet af. Je kunt de spaghetti erna mengen met wat boter, olie zodat ie niet zou plakken.

## **GEKOOKTE AARDAPPEL (250 g/pers)**

Je hebt verschillende aardappellassen. Bintjes zijn degene die het meest verkocht worden maar die worden als ze groeien minimaal 14 keer gespoten met zware middelen tegen bepaalde schimmels. Zo goed als alle andere rassen (Nicola, Desirée, Charlotte, Irene, Rosa,...) kunnen niet aangetast worden door de aardappellaag en moeten dus niet gespoten worden tegen deze schimmel!! Koop daarom geen bintjes maar wel andere aardappellassen zodat je de landbouw dwingt de milieuvriendelijke aardappel te kweken.

Aardappels schil je, was je en kook je tot ze zacht zijn.

Wil je aardappelpuree maken, doe er dan nootmuskaat bij, melk, eventueel een ei, peper en zout en stamp dit alles. Ook zeer lekker met stukjes zwarte olijven.

koken tot de spaghetti gaar is en giet af. Je kunt de spaghetti erna mengen met wat boter, olie zodat ie niet zou plakken.

## EIWITRIJKDEEL VAN DE MAALTIJD

Het is belangrijk als je vegetarisch (of grotendeels vegetarisch) eet, een aanvullende eiwit bron te hebben (naast de volkoren rijst, brood,... die al extra eiwit geven). Je kunt daarvoor ei eten, meer melk drinken, of gekookte peulvruchten eten.

Peulvruchten = zwarte bonen, linzen, soyabonen, kikkererwten, gedroogde erwten,...

Nog dit, bioburgers zijn meestal eerder dure dingen die niet op kamp thuis horen omdat je zelf (en veel goedkoper) zo'n burgers kunt maken (zie bv. linzenkoekjes). Hierdoor leer je zelf creatiever koken en doe je niet mee met de natuuronvriendelijke verpakkingen die met deze voorgemaakte burgers samen gaan. Reken op zo'n 500g drooggewicht peulvruchten voor burgers voor 20 personen.

### BASISRECEPT

Voor linzen is twee uur voorweken genoeg, alle andere peulvruchten week je een nacht in water.

50 g per persoon, laurier, bonekruid, rozemarijn (neem er een of twee van), water, zout

Kook de peulvruchten samen met de kruiden. Best voeg je op het einde zout toe. Linzen kook je in een half uur gaar, de andere peulvruchten ongeveer in een uur. Worden de gekookte bonen of linzen verder nog veel verwerkt (voor lapjes,...) dan kun je beter de hierboven vermelde kruiden weglaten. Je krijgt anders een te grote mengelmoes.

### ZWARTE BONEN (4 pers)

Voeg bij de zwarte bonen een klomp echte boter (of margarine, olie) en fijngehakte peterselie.

*Zwarte bonen, kikkererwten (fasiolia) olijfolie, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 4 tomaten, citroensap gekookte peulvrucht (200 gram) fijngesneden peterselie*

Stoof uitjes in olie, voeg er de knoflook, in stukjes gesneden tomaten bij samen met de gekookte bonen. Laat sudderen tot de tomaten zacht zijn. Voeg voor opdienen het citroensap en de peterselie toe.

### HAVERMOUT-LINZEN LAPJE (2 PERS)

*30 gr havervlokken of haver, 50 gr gekookte linzen, 80 gr gekookte aardappelen, 1 uitje, kerrie, 1/2 ei, zout, peper, verse kruiden zoals: peterselie, bieslook, tijm, groene selder, bloem*

Havervlokken: Kook water (1 dl) en voeg de havervlokken toe, laat nog een kort tijdjes koken en zet dan af. Haver: kook volgens het graanrecept Kook de aardappelen.

Fruit de in stukjes gesneden ui in olie met kerrie.

Meng ui, afgekoelde linzen, afgekoelde haver, afgekoelde aardappel, ei, zout, peper en verse in stukjes gesneden kruiden. Prak fijn en maak platte schijven. Haal de zijkanten door de bloem en laat bakken in hete olie.

### ZOMERSE BONENSCHOTEL

(1 pers.)

*50 gr kikkererwten, 250 g aardappel, 0.5 hardgekookt ei, tomaat, groene bladgroente (bv veldsla, salade, peterselie, zuring, witte dovenetel blaadjes,...), vinaigrette van olijf olie(zie saus)*

Aardappels koken (in kleine

stukken), afgieten. Erbij de gekookte kikkererwten, in stukjes gesneden ei, in blokjes gesneden tomaat en de grof gesneden bladgroente voegen. Er boven op de vinaigrette gieten. Het is werkelijk een verfrissende maaltijd na een warme dag.

### VOLLEDIGE MAALTIJD SCHOTEL MET ZWARTE BONEN (4 pers)

*4 ajuinen, bleekselder(of prei, of wortel,...), 1 rode paprika,... 3 teentjes knoflook, olie 240 g rijst of haver of..., 200 gr zwarte bonen, 50 gram cashewnoten(of aardnoten), 150 gr champignon, peterselie, shoyu of zout.*

Kook de rijst(Je kunt de rijst voor een andere smaak eerst wat roosteren en dan pas koken.) volgens het rijstrecept. Kook de bonen.

Bak ajuin, selder, rode paprika, noten... in olie tot ze bijna gaar zijn. Voeg dan de look en de champignons toe.

Meng alle klare gerechten door elkaar en breng op smaak met zout of shoyu.

Geef erbij wat sla, verse groente,...

## LINZENKOEKJE (1 pers)

*40 gr droge linzen te weke leggen en koken volgens basisrecept*  
*0.5 ui, kerrie, kruidnagelpoeder, meel, zout*  
*olie om te bakken.*

Pureer de zacht gekookte linzen. Fruit de schoongemaakte en in stukjes gesneden ui en knoflook met kerrie en kruidnagelpoeder. Roer dit door de linzenpuree. Voeg water of ei of melk toe tot je een stevige massa hebt om burgers te maken. Breng je hand in het meel en maak koekjes(die burgers zijn dus aan beide kanten ingebloemd zodat ze niet zullen blijven plakken aan de bakpan). Bak in warme olie.  
VARIATIE: ipv. linzen geplette bonen, voeg ipv. van de droge kruiden in stukjes gesneden bieslook, peterselie toe,....

## FALAFEL (6 pers)

*300 voorgeweekte kikkererwten,*  
*7.5 dl water, 1 kleine gesnipperde ui, 2 geperste teentjes knoflook, 2 el peterselie, 1 el koriander, 2 tl komijn, 1 el water extra, ½ tl bakpoeder, olie*

Maal de afgegoten kikkererwten fijn. Voeg ui, peterselie, koriander, komijn, extra water en bakpoeder

toe en meng dit alles tot een grove pasta. Vorm van een volle eetlepel van dit mengsel balletjes. Druk het vocht eruit met je handen. Verhit olie in een pan en leg de balletjes er met een lange lepel in. Bak ze bruin in 4-5 minuten.

## SEITAN (4 pers)

*100 gr glutenmeel, groentenbouillon, sojasaus*

Meng het glutenmeel in een kom met water tot je één rubberachtige klomp gekregen hebt dat geen water meer opneemt. Veel kneden is de boodschap!  
Laat een half uurtje rusten.  
Snij de klomp in een paar stukken. Breng water met bouillon aan de kook en leg de stukken seitan er in. Laat het geheel nog een uur koken.

Nu is het klaar voor verdere bereiding, zoals bijvoorbeeld in kleine stukjes in de pan bakken met sojasaus...

## EIEREN

hardgekookt : 10 minuten in kokend water laten liggen  
zachtgekookt : 2 minuten  
roereieren : boter smelten in een pan en de dooreengeklutste eieren bakken

## WARME GROENTEN

### ANDIJVIE

*andijvie, zout, water, boter, bloem, nootmuskaat*

Andijvie net wassen, grof in stukken snijden en met aanhangend water aan de kook brengen tot de andijvie geslonken is. Giet het kookvocht in een kommetje.

Voor elke dl sap meng je 10 gr boter met 10 gr bloem innig door elkaar. Het bloemboter mengsel meng je dan met een klopp  
per door het kookvocht en je zet het op het vuur en laat het een minuutje koken. Breng op smaak met nootmuskaat, zout.  
Je giet het dan weer bij de gekookte andijvie.

### WITLOF

*voor 4 personen : 2 kg witlof, peper, zout, boter*

Snijd het voetje van elk struikje af, verwijder de slechte bladeren, was het witlof grondig. Laat boter smelten en voeg er dan de witlofstruikjes bij en ook wat peper en zout. Giet er een klein beetje water bij om aanbranden te voorkomen. Je kunt eventueel wat citroensap toevoegen.

### RATATOUILLE MET SPAGHETTI

*ajuin, look, aubergine, courgette, worteltjes, pastinaak, bloemkool, paprika, paddestoelen, tomaat(laat wat weg, zo'n mengelmoes is veel te veel, neem bv 5 groenten) soyascheuten(=vleesvervanging), peper, zout*

Snijd de groenten (niet de tomaten en paddestoelen) fijn, en bak ze eerst wat in olie. Breng dan het deksel op de pot en laat ze in hun sap koken. Voeg er op het einde de champignons , de in stukken gesneden tomaat, soyascheuten, zout en peper bij. Laat nog enkele minuten koken.  
Ideaal natuurlijk voor met geraspte kaas en spaghetti op te dienen.

### (RODE) BIETJES (2 pers)

*400 g rode bieten, 3 preien, venkelzaad, jeneverbessen(4, licht gekneusd)(=/rode bes), olie, citroensap van 1 citroen, 1.5 dl water*

Schil de bieten en snijd in blokjes. Was de prei en snijd in vingerdikke schijfjes. Je kunt de bietenschillen en de te taai geworden en verslente stukjes prei in kokend water brengen samen met de jeneverbessen en 10

min. laten trekken. Zo heb je een groentebouillon die je verder zult gebruiken.(anders gebruik je water) Verwarm olie en stoof de prei, de bietjes met venkelzaad erin. Voeg erna de bouillon of water toe. Als de bieten klaar zijn, besprenkel met het citroensap. Zorg er voor dat alle vocht ongeveer uitgekookt is.

## **BLEEKSELDER**

*bleekselder, water, zout, peper, kaas, bloem, boter, Kook de bleekselder. Giet het kookwater in een ander pot.*

De saus: Voor elke dl sap(of giet wat sap weg), meng je 10 gr bloem met 10 gr boter innig door elkaar. Dit mengsel voeg je dan samen met zout, peper, kaas in het kookvocht. Je mengt met een klopper. De saus enkele minuten aan de kook brengen en bij de selder mengen.

## **BLOEMKOOL**

idem als hierboven, ipv van kaas aan de saus toe te voegen kun je gerust citroensap ofwel kerrie toevoegen.

## **RODE KOOL**

(1 kleine per 4 pers)

*rode kool, ajuin (1/5 van het rode kool gewicht), appel(in gewicht evenveel als rode kool), 1 dl wijnazijn, water,*

*boter, zout, peper*

Snijd de ajuin in reepjes en breng die onderaan in de pot. (die bakken het moeilijkst aan) Breng erboven de in stukjes gesneden rode kool. Overgiet met wat water en breng enkele klontjes boter bovenop de kool. Breng aan de kook en laat met deksel koken tot de kool bijna gaar is.

Schil ondertussen de appels. Meng de stukjes appel, wijnazijn, zout en peper met de bijna klare kool. Laat nog enkele minuten koken.

Daar onze kookpotten veelal van aluminium zijn en aluminium met zuur reageert laat je rode kool(met zijn wijnazijn) zeker nooit een nacht in een aluminiumpot staan. Breng over in een inox of geglazuurde pot als je die nog wilt gebruiken.

## **GROENE KOOL**

(1 kleine per 4 pers)

*Groene kool, boter, peper, nootmuskaat, melk*

Kuis de buitenste bladen van de groene kool en snijd in vieren. Breng zo in water en breng aan de kook. Laat koken tot de kool(en koolstronk) zacht zijn(je kunt er gemakkelijk met een mes doorsteken). Giet het water af(of giet in de soep) en koel

de kool af door er koud water over te stromen. Hak de gekookte kool fijn. Doe de fijngehakte kool samen met peper, nootmuskaat, boter, melk terug in de pot en verwarm opnieuw.

## **KNOLSELDER**

(1 grote knolselder per 4 pers)

kook de knolselder en meng met kaassaus (zie sausrecept)

## **BROCCOLI**

Broccoli is een bloemgroente. Als je hem te lang bewaard worden de bloemetjes geel en wordt hij bitter.

Breek de broccoli in brokjes. Breng de broccoli samen met ietsje water, zout en boter aan de kook. Na kleine 10 min is de broccoli zacht. Zorg ervoor dat nu nog maar een klein beetje vocht in de pot aanwezig is. Breng de pot van het vuur en besprenkel met citroensap.

## **PREI-POMPOEN**

Volg het recept zoals de prei-pompoen soep maar voeg minder water toe.

Enorm lekker is als derde groente er pastaak bij te nemen.

## **BOONTJES**

(300 g per persoon)

Kuis de boontjes en kook ze in wat water gaar. Giet het vocht af(in de soep) en maak de groente af met boter, zout en wat nootmuskaat of peper.

## **SUIKERMAIS**

(1 per pers.)

Niets dat beter is als voorgerecht (ipv. soep). Suiker, maïs kolven 20 min koken en opdienen met boter.

## **SPINAZIE**

(1 kilo spinazie per 2 pers.)

Breng de gewassen spinazie met aanhangend water op het vuur. Stamp de slinkende spinazie fijn en breng op smaak met nootmuskaat en boter. Ideaal voor met een gebakken ei en aardappels te eten.

## **VENKELKNOLLEN**

reken 1 kleine venkel per persoon

1)Snijd de gekuiste venkel in twee en kook in water(de venkel is net ondergedompeld). Maak van het sap een kaassausje(zie sauzen)

2)0.5 ui, 1 venkel, ¼ bouillonblokje, bloem

Snijd de ui in stukjes, de venkelknollen in twee en overgiet met water tot de venkel juist onder is gedompeld. Doe er de bouillonblokjes bij en breng aan de kook. Laat zacht koken

tot de venkelknollen zacht zijn.  
Schat hoeveel sap er ongeveer bij de venkelknollen is en neem 15 g bloem per dl sap. Meng de bloem geleidelijk met meer en meer koud water tot je een slap papje bekomt. Giet bij de venkelknollen en laat nog enkele min. koken.

## **WORTELTJES**

(3 personen)

*200 gr ajuin, 1 kg wortel, bouillon blokje, zout, peper, boter*

snijd de worteltjes in vingergrote blokjes, snijd de ajuin en voeg samen in een pot met de verkruimelde bouillonblokjes. Giet er wat water over en breng aan de kook. Laat dan verder pruttelen op klein vuur tot ze gaar zijn.

Maak af met peper, zout en blokje boter.

## **APPELMOES**

*voor 4 personen: appels, 200 gr suiker per kg*

Appelen schillen, in stukken snijden, wassen. De appels laten koken in een beetje water.

Als de appels gaar zijn, het water afgieten, de suiker toevoegen en alles fijnstampen

## **RAUWKOST**

### **WITTE KOOLSALADE**

In plaatst van elke ochtend de klassieke boterham met confituur te eten, kan je een witte koolsalade maken: witte kool in stukjes snijden met yoghurt mengen, wat mayonaise en fijngesneden verse kruiden (marjolein, basilicum, bieslook, dragon,...) erbij.

### **RODE KOOL MET ROZIJTJES**

Rode kool in stukjes snijden, rozijnen met citroen erbij doen.

### **SALADE MET SESAMZAADJES**

Sesamzaadjes kun je in elke natuurvoedingswinkel kopen.

Chinese kool, sinaasappels, waterkers, olijfolie, citroensap, zout en peper, sesamzaadjes

Breng alle groenten en fruit in stukjes gesneden bij elkaar, meng olie, citroensap, peper en zout goed door elkaar en giet het erop.

Sesamzaadjes roosteren: Breng de sesamzaadjes in een pan (zonder olie) en zet op matig vuur, keer de roosterende zaadjes. Zijn ze wat donkerder van kleur voeg ze bij de salade.

## **NAGERECHTEN**

### **VANILLE PAP**

Zoals het op de verpakking staat (50 gr per  $\frac{3}{4}$  liter melk)

### **RIJSTEPAP**

Als je rijst over hebt dan kun je die mengen met bv. vanillepap,... of je zet de rijst onder melk en breng het weer aan de kook. De rijst zal verder zwellen en alle melk opnemen. Je kunt de pap dan mengen met rozijnen, appelbrokjes...

In de winkel verkopen ze ook speciale rijst speciaal voor rijstepap. Die rijst heeft een andere smaak.

### **BROODPAP**

oud brood(800 gr), 3 liter melk, kaneel, 1.5 kg vers fruit, 5 eitjes, suiker.

Verbrokkel het brood en laat het 10 min. weken in melk. Doe er kaneel en suiker bij en breng het aan de kook, voeg er de schoongemaakte en eventueel gesneden vruchten aan toe en laat de pap koken tot hij gebonden is. Voeg er de eieren aan toe en meng goed.

## **GRIESMEELPAP**

(100g griesmeel per liter melk)

je hebt griesmeel van tarwe, mais, rijst,...

Melk aan de kook brengen. Al goed roerende de griesmeel erin strooien (het klontert zeer gemakkelijk, je kunt ook de gries

meel eerst met koude melk mengen dan klontert het moeilijker). Terug op het vuur brengen en laten koken tot het gebonden is.

Suiker bij doen en eventueel een ei.

## **HAVERMOUTPAP**

Idem als griesmeelpap, maar geen of weinig suiker aan toevoegen.

## **PANNEKOEKEN**

(20 pannenkoeken)

Meel (1 kg), ei(10), melk(2 liter)

Meng de ingrediënten en bak in de pan.

Als middagmaal kun je pannenkoeken vullen met gestoofde prei en zwarte bonen,...

## **DRANKEN**

### **THEE**

Alle gedroogde thee-kruiden kook je niet mee. Breng gewoon water aan de kook en doe er de thee bij. Versgeplukte kun je enkele minuutjes laten meekoken om meer sap vrij te geven. Maar niet te lang anders krijg je soms rap een hooismaak (oa. voor watermunt)! Pluk zelf je munt, marjolein, kamillebloempjes(van de echte kamille, degene die riekt),lindebloesems... Niets dat gezonder is!!! Let wel op de plaats waar je die plukt. Pluk geen thee van een wegberm vol lood, pluk geen thee op een verlaten industrie

