

EUGLENA

Salatier



PB-PP|B-37037
BELGIE(N)-BELGIQUE

JAAR
GANG **45**
EXTRA
EDITIE



LENTE 2025

DRIEMAANDELIJKS NATIONAAL TIJDSCHRIFT VAN JNM



JE BEESTIGSTE JEUGDBEWEGING

VOORWOORD

Gegroet JNM'er!

Op het zomercongres van 2024 werd volgende motie goedgekeurd met een meerderheid van 53 % (37 % tegen en 10 % onthouden):

“Op nationale JNM-activiteiten wordt er veganistisch gekookt. Op afdelingsactiviteiten wordt er veganistisch of vegetarisch gekookt. Vanaf 1 september 2025 geldt ook binnen afdelingen een verplichting tot veganistisch koken. Zowel bij Nationaal als bij afdelingen mogen dierlijke producten wel nog gebruikt worden indien ze rechtstreeks van een lokale bioboer worden gekocht of het product anders slecht zouden worden.”

Kort samengevat: vanaf 1 september 2025 wordt er (zo goed als altijd) veganistisch gekookt op JNM-activiteiten, zowel bij Nationaal als bij de afdelingen.

OEI, MAAR HOE MOETEN WE DAARAAN BEGINNEN???

Alle begrip als dit allemaal niet vanzelfsprekend lijkt. Het is natuurlijk een beslissing die op sommige vlakken best impactvol is. Daarom werd de veganismecommissie opgericht, om deze verandering in goede banen te leiden en de afdelingen te ondersteunen. We vroegen bij JNM'ers rond wat hun grootste hindernissen zijn bij plantaardig koken. Daaruit bleek dat er wel nog wat werk aan de winkel was om de afdelingen tegen 1 september klaar te stomen voor volledig plantaardig koken. Zo vroegen afdelingen zich bijvoorbeeld af wat ze moesten doen met hun jaarlijkse pannenkoekfestijnen of met piepers. Om zo goed mogelijk te antwoorden op deze vragen, maar vooral om iedere JNM'er een handige gereedschapskoffer te geven voor plantaardig koken en koken, stelt de veganismecommissie voor:

Salatlas

JOUW WEGWIJZER IN DE PLANTAARDIGE WERELD

Dit 58-pagina tellend boekje hoopt jullie op pad te zetten in jullie ontdekkingstocht binnen de plantaardige culinaire wereld, zodat jullie er in de toekomst probleemloos doorheen kunnen navigeren. We beginnen met een korte geschiedenis over milieubewust eten binnen onze jeugdbeweging. Vervolgens wordt er een woordje uitleg gegeven over voedingswaarden en plantaardig eten. De grootste hap uit de atlas zijn natuurlijk de recepten. De Salatlas reikt jullie een hele resem gerechtjes aan waarmee je de menukaart van jouw kamp kan vullen, zowel voor het ontbijt, middagmaal en avondmaal als voor het dessert. Voor de honger tussendoor biedt de vieruurtjeswijzer dan weer raad.

Ook aan het communicatieaspect wordt er gedacht; de Salatlas biedt enkele voorbeeldmails met de argumenten voor de overschakeling naar plantaardig koken om te sturen naar ouders met twijfels of vragen. Ben je zelf nog niet volledig overtuigd? Achteraan vind je een overzicht met de antwoorden op de veelgestelde vragen.

Groe(n)tjes

De veganismecommissie

INHOUDSTAFEL



MILIEUBEWUST ETEN 3

WAAROM VEGANISME 4-5



RECEPTEN 6-50

**VIERUURTJES- &
KAASWIJZER 51-52**



WINKELTIPS 53

E-MAILSJABLONEN 54-55



VEELGESTELDE VRAGEN 56

WOORDZOEKER 57



NOG MEER NIEUWS 58

MILIEUBEWUST ETEN BINNEN JNM

Milieubewust koken en eten is al langer een belangrijk thema binnen JNM. Zo wordt er al meer dan 30 jaar vegetarisch gekookt op kampen. Een artikel uit het Jubileumboek van 2008 door Wouter Van Gompel geeft meer inzicht in hoe JNM zich ontwikkelde als vegetarische jeugdbeweging.

VEGETARISCHE JEUGDBOND

In de Kampeneuglena van 1992 stond bij het stukje over de foer het volgende te lezen:

“Opgelet: in principe wordt er op kamp vegetarisch gegeten; hiervan wordt enkel op uitdrukkelijk verzoek afgeweken.”

Vegetarische voeding heeft binnen de jeugdbond al heel wat emoties losgeweekt – ergernis bij de ene, creativiteit bij de andere. De eerste sporen vond ik terug in een Filoe (het tijdschrift van BJN) van halfweg de jaren '70. Iemand schreef een pleidooi om vegetarisch te eten als remedie tegen de steeds meer allesomvattende bio-industrie. Enkele jaren later werd er voor de eerste keer vegetarisch voedsel aangekocht voor een kamp. In de jaren '80 beseften steeds meer jeugdbonders hoe belangrijk het is geen vlees te eten en verschillende foers besloten niet-dierdodend eten klaar te maken op kamp. Ten slotte werd op het congres van 1991 een motie van de toenmalige MAK (MilieuActieKomité, voorloper van de MWG) goedgekeurd en werden alle JNM-activiteiten vegetarisch. Er werd daarbij gewezen op de invloed van vleesconsumptie op milieuvervuiling, het massaal verdwijnen van natuurlijk areaal omwille van de veeteelt, derdewereldproblematiek, dierenrechten... Voortaan zou er op kampen, congressen, nazofé's enzovoort geen vlees meer in de gamellen komen. In het begin liep dat niet altijd van een leien dakje. Veel foers wisten immers niet goed hoe ze een degelijke vegetarische maaltijd moesten samenstellen; bovendien waren veel vleesvervangers nog niet op de markt of moeilijk te vinden. Het njamnjamproject speelde daar al een tijdje op in door sojabrokken aan te bieden maar niet zelden kwam het voor dat het menu bestond uit aardappelen, bloemkool en linzen. En natuurlijk waren er ook foers die het vertikten moeite te doen. Gelukkig kreeg de problematiek aandacht op de talrijke kampenkaderdagen en werd de foerhandleiding aangepast. Eind jaren '90 zag ook de CULWG het levenslicht. De culinaire werkgroep legde de nadruk op het gastronomisch eten met biologische en zo veel mogelijk vegetarische producten. Enkele jaren later ging deze piepjonge werkgroep alweer ten onder wegens een gebrek aan interesse. Toch zijn ondertussen heel wat jeugdbonders in staat een verrukkelijk vegetarisch potje te maken.

Wist je dat ... JNM al eerder een kookboek samenstelde om JNM'ers te helpen met milieubewust koken op kamp? Het boek heette 'Kampkippen en Kikkererwten' en werd aan alle afdelingen uitgedeeld. Later werd het ook toegevoegd aan alle kooksets van ons ontleensysteem.



Intussen is vegetarisch eten op JNM een vanzelfsprekendheid geworden. We zijn dan ook een kei geworden in heerlijke maaltijden zonder vlees koken. De afgelopen tien jaar gingen ook steeds meer en meer stemmen op over het 'veganiseren' van JNM. Zo werd er in 2017 een eerste motie voorgesteld over de afschaffing van kaas op JNM-activiteiten. Die motie werd niet goedgekeurd op de Algemene Vergadering, maar schudde JNM wel wakker over de ecologische impact van zuivelproducten. Na die discussie werd een spreadjesproject op poten gezet. De vrijwilligers van dat project organiseerden toen een spreadjeswedstrijd en brachten een spreadjesboek uit om JNM'ers vertrouwd te maken met kaasalternatieven voor op de boterham (het spreadjesboek kan je trouwens nog steeds kopen in de JNM Winkel). Iets minder lang geleden, op het congres van 2019, werd een motie goedgekeurd die het verplicht maakt om op elk JNM-evenement een veganistisch alternatief ter beschikking te stellen. Ook werd er de afgelopen jaren steeds meer volledig plantaardig gekookt op (afdelings)kampen. De goedkeuring van de motie tot overschakeling naar veganisme op het congres van 2024 met zo goed als een tweederdemeerderheid is in dit licht dan ook geen verrassing.

Maar wat ligt er nog in het verschiet? Wij, de veganismecommissie, hopen uiteraard dat de gemaakte beslissing er eentje is om te blijven. Daarnaast hopen we het draagvlak voor plantaardig koken nog verder te vergroten binnen JNM. Dat maakt de nieuwe regel een pak duurzamer. Daarvoor is natuurlijk voldoende communicatie en ondersteuning nodig; dat zijn dan ook de kerntaken van de veganismecommissie. Met dit boekje hopen we al een stapje verder te zetten, maar we zijn zeker nog niet klaar! Met de tournee 'Veganismecommissie op Zwier' komen we naar jouw afdeling om samen een lekker veganistisch gerecht te bereiden en ondertussen een open babbel te voeren, waarbij je gerust je opmerkingen, vragen en bekommernissen op ons kan afvuren. Ook blijven we nadenken over verdere communicatie omtrent de omschakeling en over hulpmiddelen die JNM'ers kunnen helpen bij deze stap. Zo hopen we dat JNM'ers zich over dertig jaar nog moeilijk kunnen inbeelden dat er ooit kaas tussen onze boterham zat.

WAAROM VEGANISME?

Waarom overschakelen naar plantaardige voeding? Waarom is een vegetarisch menu niet voldoende? Daar zijn verschillende redenen voor. Hieronder lichten we een paar belangrijke argumenten toe.

KLIMAAT EN BIODIVERSITEIT

De veeteelt (waaronder ook de zuivelindustrie valt) heeft een gigantische ecologische voetafdruk. Voor het volledige verhaal is de Salatlas niet de juiste plek, dus we geven jullie hieronder een sterk ingekorte versie mee, waarin we een aantal onderdelen van de complexe problematiek duiden en concretiseren. We hebben het hier voornamelijk over de zuivelindustrie (koetjes dus), maar weet dat het probleem ook de varken-, kip- en ei-industrie omvat.

Het begint al bij de voeding van de melkkoeien: die komt vaak niet uit België. Koeienvoeding bestaat onder meer uit maïs en soja, producten die van de andere kant van de wereld komen. Voor maïs kijken we vooral naar (Zuid-)Amerika, waar de monocultuur heerst en de bodem uitdroogt. De vruchtbare en bemeste grond wordt door de wind de lucht in gekatapulteed. Dat worden dan stofwolken, die hun lading stikstof en nitraten in de vorm van zure regen of stofdeeltjes ergens anders lossen. Zo wordt niet enkel de landbouwgrond zelf, maar ook de omgeving beïnvloed. Soja komt dan weer (bijvoorbeeld) uit Brazilië, waar het regenwoud, een essentieel deel van de groene long van de aarde, wordt afgebrand en gekapt om vruchtbare landbouwgrond te genereren. Ter nuance: niet alle soja is 'slecht'; de soja voor menselijke consumptie wordt vaak wel in Europa geproduceerd. In totaal wordt ongeveer 75 % van de wereldwijde sojaproductie gebruikt als veevoer.

Als we de soja zélf consumeren, kost dat de aardbol veel minder dan wanneer we eerst dieren voederen, om dan die dieren (of hun melk) uiteindelijk te consumeren. Rechtstreeks 'van de bron' eten slaat dus een gigantische stap over in het proces en spaart enorm veel water, voeding en landbouwgrond uit.

Soms zit er in de voeding van vee ook wat haver, bieten of ander restafval van de voedingsindustrie, maar als het niet van een bioboer komt, kan je je al meteen vragen stellen over het mestgebruik. Vlaanderen is zwaar overbemest. Voor bemesting worden zowel koeienuitwerpselen (heerlijk veel stikstof) en kunstmest (heerlijk veel chemische brol) gebruikt. Mocht die mest nu blijven waar ze gebruikt wordt, zou de impact misschien nog meevallen, maar wind en water verspreiden de mest doorheen het hele land. Onze waterkwaliteit wordt al bij de slechtste van Europa gerekend; fosfaten in onze rivieren kunnen we dus missen als de pest. Naast het vervuilen van onze waterlopen zorgt regen er door onze manier van landbouw voor dat de vruchtbare laag van de bodem weggespoeld wordt. De enige manier om de bodem ietwat vruchtbaar te houden, lijkt 'nog meer mest' te zijn.

Bovendien kunnen stikstof en die andere chemische stoffen de fragiele stabiliteit van een natuurgebied volledig naar de knoppen helpen; veel planten hebben een bepaalde zuurtegraad en voedselarme of -rijke grond nodig. Mest verstoort die verhouding, waardoor je al snel andere soorten planten zal zien

opduiken. De oorspronkelijke planten maken geen kans meer, en nemen de van hen afhankelijke insecten mee de dood in. Het volledige ecosysteem kan daardoor onder druk komen te staan. Een heel concreet voorbeeld is de Kalmthoutse Heide, waar het verlies van biodiversiteit voelbaar is in bv. het voor 90 % achteruitgaan van de argusvlinder, en een sterke vergrassing het probleem zichtbaar maakt. De platte schijfhoren (een slak) is dan weer in heel België uitgestorven ten gevolge van stikstof.

Daarnaast gebruikt de veeteeltindustrie enorme hoeveelheden land: maar liefst 30 % van het totale landoppervlak en 70 % van alle landbouwgrond wereldwijd wordt gebruikt voor het kweken van vlees. Dit gaat vaak ten koste van bossen en natuurlijke ecosystemen, met verregaande gevolgen voor het klimaat en de biodiversiteit. Ook het ruimtegebruik van de zuivelsector is niet duurzaam: 55 % van de gewassen in Vlaanderen wordt gebruikt als veevoer. Een wereldwijde overstap naar veganisme zou het nodige landbouwoppervlak tot vier keer verkleinen.

Drinkbaar water staat sowieso enorm onder druk. Slechts 0,5 % van het water op aarde is drinkbaar. Met zout water kunnen we onze landbouw niet vruchtbaar houden, dus gebruiken we regen- en drinkwater voor onze planten. De vergelijkende cijfers spreken voor zich: één liter sojamelk slurpt (slechts) 300 liter water op, tegenover 1000 l voor één liter koeienmelk. Voor we het dus zelfs maar over de dieren zelf gehad hebben, is er al heel wat schade berokkend... In de voeding van koeien kruipt dus al heel wat water, maar daarbovenop drinkt een koe ook nog eens gemiddeld 100 l water per dag.

Onze lucht heeft het dus al zwaar te verduren met al die stikstof. Reken daar dan nog wat scheetjes van koeien (CH_4 , a.k.a. methaangas) bij, en je hebt zowel een broeikaseffect als een knaller van een gat in de ozonlaag. De veeteelt, waar de zuivelproductie deel van uitmaakt, verantwoordelijk voor 15 tot 20 % van de wereldwijde CO_2 -uitstoot. Om dat cijfer iets concreter te maken: de impact is vergelijkbaar met die van de volledige transportsector. Dat dat niet bepaald mooie vooruitzichten biedt voor ons opwarmende klimaat, weten jullie waarschijnlijk al.

Ook op het vlak van sociaalecologische rechtvaardigheid valt er veel over veeteelt te zeggen. De soja die wij van het Globale Zuid importeren, kan daar niet meer gebruikt worden om de eigen bevolking te voeden. De grond en het water gaan verloren aan soja, terwijl zij die zelf ook nuttig zouden kunnen inzetten. Ze zijn dus niet enkel afhankelijk van onze markt voor hun inkomsten, maar bouwen in dat proces ook geen duurzame toekomst op voor zichzelf.

Samenvattend is veeteelt dus een complex verhaal, waarbij verschillende stappen in het proces zich laten voelen in de ruime omgeving. Als je graag meer wil weten, surf dan even naar jnm.be/veganisme en scroll naar klimaat en biodiversiteit.

DIERENWELZIJN

Een van de sterkste argumenten voor een veganistisch dieet is het dierenwelzijn. Het is algemeen bekend dat koeien melk produceren om hun kalveren te voeden in de eerste levensmaanden. Die melk wordt vaak gebruikt voor menselijke consumptie, wat betekent dat kalveren vaak al binnen een dag van hun moeder worden gescheiden. De mannelijke kalveren kunnen zelf geen melk produceren en worden meestal direct gedood of vetgemest voor kalfsvlees. De moederkoeien delen in dit lot: om hun melkproductie op peil te houden, worden ze vrijwel constant drachtig gehouden. Door die aanhoudende kunstmatige bevruchting halen melkkoeien zelden hun zesde levensjaar, terwijl ze in een stressvrije omgeving tot wel twintig jaar oud kunnen worden.

Ook de eierindustrie kent schrijnende praktijken. Omdat enkel vrouwelijke kippen eieren leggen, worden haantjes beschouwd als nutteloos en doorgaans direct na de geboorte gedood. De legkippen zelf leven onder zeer slechte omstandigheden: opgepropt in kooien, blootgesteld aan stress en uitgehongerd om hun legcyclus te beïnvloeden. Hun snavels worden vaak afgeknipt om pikgedrag te voorkomen. Ook bij bio-eieren en eieren met vrije uitloop kan je niet garanderen dat de kippen een stressloos leven leiden: hun buitenomgeving is vaak kaal met weinig beschutting, er is geen duidelijke regelgeving waar aan de buitenomgeving moet voldoen, waardoor vaak de goedkoopste en dus minst diervriendelijke keuze wordt gemaakt. Zodra de productiviteit van legkippen afneemt, wacht hen hetzelfde lot als de haantjes: ze worden geslacht. Stel je voor dat je leven enkel waarde heeft zolang je voldoende produceert...

Hoewel JNM het dierenwelzijn niet als pijler heeft, ligt het nu ook niet bepaald in lijn met onze waarden en normen om industrieën te steunen die dieren reduceren tot producten en hen systematisch uitbuiten. Door plantaardig eten kom je op een krachtige manier om op voor een rechtvaardigere (dieren)wereld.



VEGANISME EN DE ONTWIKKELING VAN HET KIND

Nu JNM veganistisch wordt, is een veel gestelde vraag of dat wel gezond is voor de ontwikkeling van het kind. Tegenstanders van het veganisme halen vaak aan dat veganistisch eten af te raden

is voor jonge kinderen. Toch is het korte antwoord helder: voor een korte periode een goed uitgebalanceerd veganistisch eetpatroon aanhouden brengt geen gezondheidsrisico's met zich mee. De mogelijke tekorten die op langere termijn kunnen ontstaan, zijn mits de juiste kennis en planning te voorkomen. Hieronder kaderen we enkele nuances rond veganistisch eten.

Sommige academische studies beweren dat hoe jonger het kind is en hoe restrictiever het dieet, hoe schadelijker een veganistisch voedingspatroon kan zijn. Voedingstoffen zoals ijzer, zink, calcium, vitamines A, D, B12 zijn belangrijk voor de ontwikkeling van het kind. Die zouden bij een veganistisch dieet minder makkelijk worden opgenomen. Onder meer om deze reden adviseren de meeste Europese instanties tegen een volledig plantaardig dieet voor kinderen.

Uit een studie die de tekorten aan voedingswaarden bij kinderen van 2 tot 18 jaar vergeleek tussen omnivoren, vegetariërs en veganisten bleek echter dat alle categorieën tekorten en overmaat ervaarden, weliswaar van verschillende voedingsstoffen. Dat versterkt de argumentatie voor gevarieerde voeding die rijk is aan plantaardige voedingsstoffen, iets wat tegenwoordig door veel overheden gestimuleerd wordt. Ook op het vlak van groei vallen de effecten van een veganistisch eetpatroon op kinderen mee. Een studie vergeleek de groeicurves van veganistische kinderen met die van kinderen die wel dierlijke producten consumeren. Met uitzondering van een paar uitschieters verliepen die curves normaal. Obesitas kwam zelfs minder voor bij veganistische kinderen. Toch heerst er een consensus dat als kinderen een veganistisch eetpatroon aannemen, hun maaltijden goed gepland en verrijkt met supplementen moeten zijn. Die redenering volgt JNM ook.

Vanuit JNM zullen wij onze leden weliswaar niet verplichten om supplementen te nemen. Tekorten van bepaalde voedingsstoffen worden immers opgedaan over langere periodes dan één of twee weken kamp. Suppleteren is enkel nodig als je volledig veganistisch eet, wat een keuze is die je buiten JNM maakt. Natuurlijk is het wel belangrijk dat je als foer zorgt voor een voldoende evenwichtig dieet. Op het vlak van eiwitten volstaat het niet om enkel kikkererwten te serveren. Ook op andere vlakken zal een evenwichtig dieet potentiële tekorten voorkomen. Zo zullen koolachtige planten (witte kool, broccoli, bloemkool...) na een maaltijd een persoon hebben voorzien van genoeg calcium voor de hele week! Ook benadrukken we het belang van bruinbrood aangezien vitamine B2 (riboflavine), dat voornamelijk in dierlijke producten gevonden kan worden, ook in de velletjes van granen teruggevonden wordt.

Met de transitie naar veganisme hopen we de leden van JNM, van piepers tot gewone leden (en zelfs de steunleden), warm te maken voor het (gedeeltelijk) 'veganiseren' van hun maaltijden. Hopelijk grijpen jullie deze uitdaging alsook jullie pot edelgist met beide handen vast.

BRONNENLIJST:

- » Shout-out naar onze diëtiste van dienst: Marjolein Moreaux
- » Bronvermelding voor deze tekst vind je op jnm.be/veganisme

RECEPTEN

In de komende bladzijden vind je voldoende lekkere recepten om een heel kamp lang je buik mee rond te eten. De recepten zijn allemaal voor 10 personen, dat maakt het rekenwerk voor grotere groepen makkelijk. Voor beheerkampen raden we aan altijd van alles een beetje meer te doen: de slogan van de BWG is niet voor niets Goe werken, goe eten! Pas op: ook de tijdsduur kan variëren naargelang het aantal eters. Soms heb je nog wat extra kookgerief nodig. Hieronder vind je de uitleg bij alle iconen.



Als je smeuiige en smaakvolle spreads wil maken, is een **staafmixer** echt een handige tool om in de buurt te hebben. Je kunt het in principe ook zonder doen, met een vork of een stamper en wat geduld, maar reken er dan wel op dat het een stuk langer duurt én dat je resultaat misschien wat minder fijn gemixt zal zijn. Met een staafmixer wordt alles mooi egaal en gaat het een pak sneller, wat tijdens een drukke kampdag wel zo handig is.

Een **oven** heb je op kamp niet vaak ter beschikking. Daarom zijn recepten waarvoor een oven nodig is meestal niet geschikt voor het dagelijkse kampkeukenwerk. Toch kan een oven van pas komen bij bijzondere gelegenheden, zoals een ouderavond of een feestelijk moment op het einde van het kamp. Denk aan gebak, ovenschotels of iets dat er net wat chiquer uitziet. Heb je toegang tot een oven? Dan is het het perfecte moment om eens goed uit te pakken!



Een **elektrische handmixer of klopper** is een echte tijdsbesparende hulp in de keuken. Natuurlijk kun je veel werk ook met een gewone garde of handklopper doen, maar dat vergt een stuk meer tijd en spierkracht. Als je bereid bent om wat langer door te kloppen, kun je hetzelfde resultaat behalen, maar een elektrische mixer maakt het proces aanzienlijk sneller en zorgt voor een luchtiger en romiger resultaat. Zeker een aanrader als je efficiënt wilt werken!

Een **wafelijzer** is ideaal voor het bakken van lekkere wafels, maar op kamp kan wafelbakken wat lastiger zijn. Als je echter een wafelbak organiseert, maakt een wafelijzer het een stuk makkelijker. Het zorgt voor mooie, krokante wafels, terwijl het zonder wafelijzer veel meer tijd en moeite kost.



Een **koelkast** is handig voor het bewaren van ingrediënten, zoals plantaardige melk, tofu of vers fruit en groenten. Als je toegang hebt tot een koelkast, blijven je ingrediënten langer vers en wordt het maken van sommige desserts een stuk makkelijker/mogelijk.

ONTBIJT



20 minuten

INGREDIËNTEN

4 blokken tofu van 250 g

400 g bloem (optioneel)

4 uien

peper, zout (naar smaak)

kurkuma (naar smaak)

5 teentjes knoflook

olie

OMENET-NIET

Een lekker omeletje kan altijd smaken op kamp. Op de boterham is dit receptje zeker lekker! Het mooie? Je kunt er eindeloos mee variëren. Voeg wat spinazie, champignons of tomaten toe voor extra vulling. Wat een feest om zo je dag te beginnen!

INSTRUCTIES

- 1 Dep de tofu zo goed mogelijk droog en prak of scheur die in kleine stukjes in een kom.
- 2 Voeg de bloem toe en meng dit geheel met de kruiden naar smaak. Heb je geen bloem, dan kun je die weglaten, maar dan is het eindresultaat minder dik.
- 3 Snij de ajuin en knoflook fijn. Bak ze in een pan met olie tot ze goudbruin zijn.
- 4 Voeg het tofumengsel toe en laat het bakken. Roer erin totdat het krokant wordt.



MOEILIKHEIDSGRAAD





VERLOREN BROOD

Doordat de broodconsumptie op kamp al eens overschat durft te worden, kon het niet anders dan dat dit verrukkelijke ontbijt een JNM-klassieker werd. En dan nog wel een die supergemakkelijk veganistisch gemaakt kan worden. Wat een droom!!! Zo zou je nog expres een beetje te veel brood bestellen.



20 minuten

INSTRUCTIES

- 1 Meng in een kom de plantaardige melk met de suiker, kaneel, kurkuma en het zout. Voeg daar, al roerend, het maïszetmeel rustig aan toe (of zeef het eerst als je een zeef ter beschikking hebt) zodat het niet klontert. Verhit ondertussen wat olie in een pan.
- 2 Dompel de sneetjes brood onder in het mengsel.
- 3 Leg de sneetjes brood in de pan en bak ze goudbruin. Draai ze dan om zodat de andere kant ook goudbruin gebakken is.
- 4 Joepie, wentelteefjes eten!!!!

INGREDIËNTEN

20 sneden oud brood/
stokbrood

1 l plantaardige melk

(vanille)suiker

kaneel (optioneel)

15 el maïszetmeel

snuifje kurkuma (voor
de kleur en de smaak)

snuifje zout

olie



MOEILIKHEIDSGRAAD



HAVERMOUTPAP



20 minuten

Door een anonieme JNM'er uitgeroepen tot het meest sexy recept uit dit hele boekje. Het is een gerecht dat je helemaal naar je eigen smaak kunt aanpassen, met eindeloze mogelijkheden om het net zo fancy te maken als je zelf wilt. Voor het corvee erna zijn we niet verantwoordelijk ...

INSTRUCTIES

INGREDIËNTEN

500 g havermout

1,5 l plantaardige melk

zout (naar smaak)

toppings: fruit, bessen, noten, agavesiroop ...

- 1 Laat de plantaardige melk opwarmen in een pan.
- 2 Voeg de havermout eraan toe en laat het mengsel koken. Blijf goed roeren in de pan, zeker over de bodem, zodat de havermout niet aanbakt.
- 3 Wanneer de pap de goede consistentie heeft, is ze klaar en kan je je maaltje besprenkelen met al je favoriete toppings.



MOEILIKHEIDSGRAAD



NACHTJE PAP

Als je 's ochtends wat langer wil uitslapen, kan je de pap de avond ervoor maken. Lekker ontbijt en een kwartiertje langer slaap! Win Win!



10 minuten

INSTRUCTIES

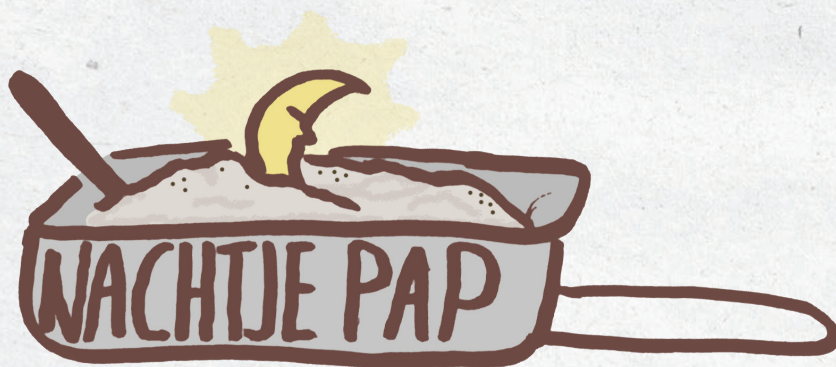
- 1 Meng het chiazaad of de havermout met de plantaardige melk. Je kan ze ook combineren.
- 2 Laat het mengsel een nacht staan. Als je een frigo hebt, zet je het best in de frigo.
- 3 Voeg 's ochtends de toppings toe.

INGREDIËNTEN

500 g chiazaad of havermout

2 l plantaardige melk

toppings: fruit, noten, zaden & pitten, cacao-poeder, agave/ahorn-siroop, confituur



MOEILIKHEIDSGRAAD



SPREADS



10 minuten

VEGANAISE

Veganistische mayonaise is (helaas) niet altijd simpel te vinden in de supermarkt. Gelukkig is zelf mayo maken ook niet moeilijk. Pak je mixer er maar bij en maak iets dat lekker is op zich, met een plakje plantaardige kaas voor de nostalgie, of perfect als basis kan gebruikt worden voor de spreads die nog zullen volgen.

INSTRUCTIES

- 1 Doe alle ingrediënten behalve de olie in een hoge mengbeker en meng ze vluchtig door elkaar met een lepel.
- 2 Voeg een scheutje olie toe terwijl je mixt. Beweeg ondertussen je staafmixer op en neer voor een maximaal luchtig effect.
- 3 Blijf olie in scheutjes toevoegen terwijl je de mixtechniek handhaaft tot je de textuur van mayonaise bekomt.

INGREDIËNTEN

4 el aquafaba (da's het vocht van kikkererwten uit blik) of 80 ml ongezoete sojamelk

1 el azijn

1 tl zout

1 tl mosterd (bij voorkeur grove, maar kan allebei)

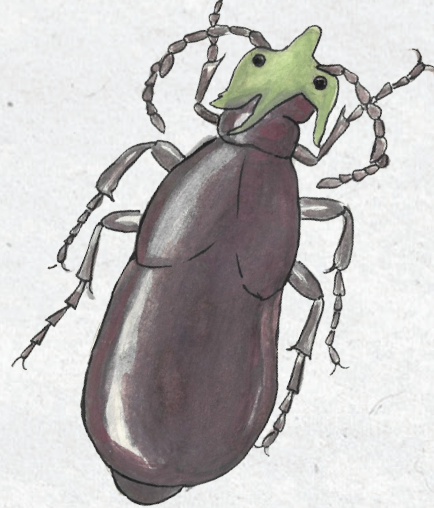
ongeveer 200 ml zonnebloemolie

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL





aubergine
olie-kever

30 minuten

BABA GANOUSH

Baba ganoush, dat heerlijke gerecht dat je altijd kunt maken om de sfeer op kamp net dat beetje extra te geven. Het is romig, rokerig en helemaal onweerstaanbaar. Je zou bijna denken dat het moeilijk is om te maken, maar in werkelijkheid is het supermakkelijk – zelfs veganistisch!

INSTRUCTIES

- 1 Verwarm de grill van de oven voor op 280 °C. Een dappere foer kan de aubergines ook proberen te grillen op de hete kolen van een kampvuur. Kan je oven niet tot 280 °C? Zet hem dan op 200° C en hou er rekening mee dat het eerder 35 minuten in de oven zal moeten zitten. Geen oven? Je kan de aubergines ook grillen in de pan.
- 2 Was de aubergines en prik er gaatjes in met een vork. Leg de aubergines samen met de (ongepelde) lookteentjes op een bakplaat en zet 15 minuten onder grill tot ze gaar zijn.
- 3 Laat de aubergines afkoelen, snij ze doormidden en schraap met een lepel het vruchtvlees eruit.
- 4 Pel de look en voeg die, samen met het citroensap, de tahin, de peper en het zout eraan toe.
- 5 Mix tot het een smeerbaar beleg is.
- 6 Strooi er paprikapoeder, komijn, zonnebloempitten en olijfolie naar smaak over.

INGREDIËNTEN

4 aubergines
4 teentjes knoflook
(nog niet pellen)
1 citroen, geperst
5 el tahin
paprikapoeder (naar smaak)
komijn (naar smaak)
peper (naar smaak)
zout (naar smaak)
zonnebloempitten
(naar smaak)
olijfolie, om erover
te sprenkelen

MOEILIKHEIDSGRAAD

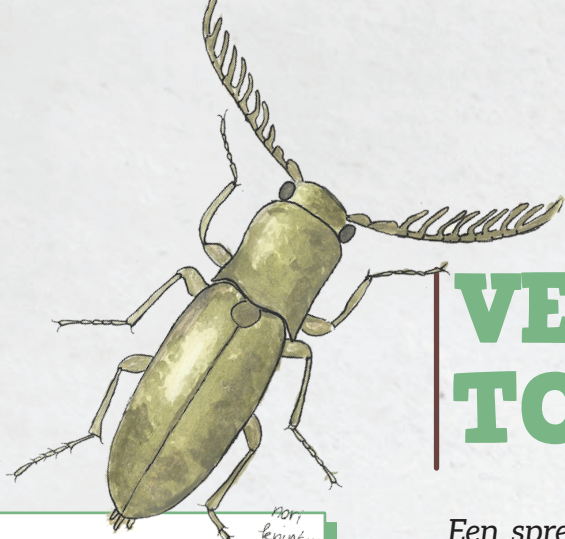


KOOKMATERIAAL



Evt.





20 minuten

VEGANISTISCHE TONIJNSLA

Een spreadje gebaseerd op wat piepers wél lusten: tonijnsalade! Natuurlijk zonder vis, want dat zou niet vree #vegan zijn. Om de zeesmaak te bevorderen voeg je nori toe, zeewier dus. De ui en veganaise verbergen vlotjes dat 't met kikkererwten is. Heb je een strak budget op kamp, dan smaakt het ook heerlijk zonder nori en met enkel rode ui.

INSTRUCTIES

INGREDIËNTEN

700 g kikkererwten (uitgelekt gewicht, dus als je met gedroogde kikkererwten werkt ongeveer 300 g)

14 el vegan mayonaise

2,5 sjalotten

2,5 rode uien

4 el sojasaus (naar smaak)

2,5 vellen nori (optioneel)

5 el kappertjes (optioneel)

KIKKERERWTEN KOKEN:

- 1 Als je met droge kikkererwten start, moet je ze eerst nog koken. Je weekt ze best een nacht op voorhand en dan duurt het koken nog een klein uurtje.

TONIJNSLA:

- 1 Snij alle uitjes zeer fijn.
- 2 Versnipper de nori in kleine stukjes.
- 3 Voeg de kikkererwten, fijngesneden uien en nori samen en mix of kneed. Voeg de sojasaus en de veganistische mayonaise toe.
- 4 Meng en kruid bij met peper en zout. Voeg eventueel een scheutje citroensap toe voor extra frisheid. De kappertjes kan je ook al toevoegen of apart serveren.

TIP:

Als je tijd wil winnen (zeker als je geen mixer voorhanden hebt), kan je al iemand anders de kikkererwten doen pletten met propere handen.

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL

Evt.



VEGANISTISCHE KIPCURRY

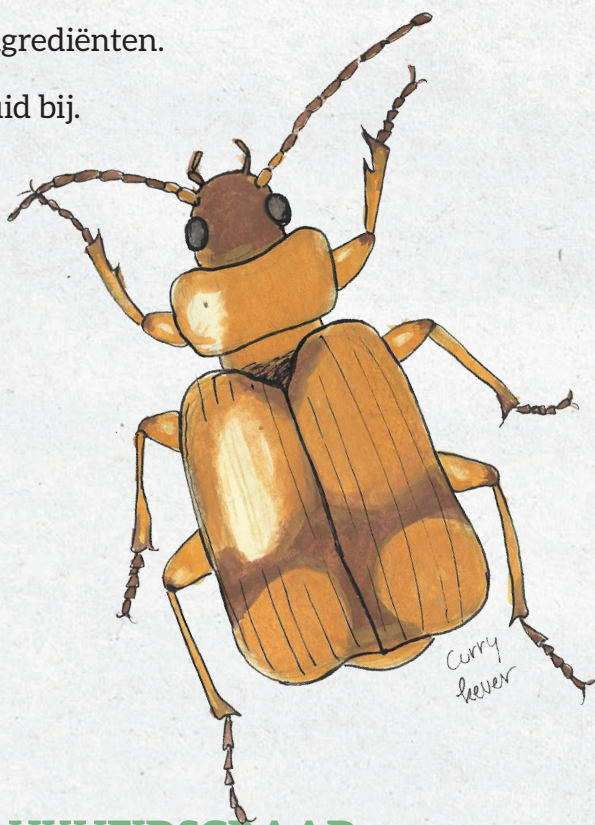
Piepers eten geen spreadjes? Misschien. Maar dan heb je nog niet geprobeerd om te maken wat elk kind lekker vindt: kipcurry! Lusten je piepers ook geen champignons? Dan kan je altijd een halve bloemkool in kleine stukjes beetgaar koken en als champignonvervanging nemen. Volwassen smaakpapillen verkozen wel de champignonversie.



30 minuten

INSTRUCTIES

- 1 Snij je champignons in zeer kleine blokjes.
- 2 Bak ze tot ze gaar zijn.
- 3 Versnipper de sjalotten zeer fijn, deze gaan er tenslotte rauw in.
- 4 Meng alle ingrediënten.
- 5 Proef en kruid bij.



INGREDIËNTEN

500 g champignons

2 el veganaise

2 el plantaardige
Griekse yoghurt (die van
Alpro zeer lekkah)

2 el sterksmakende
currykruiden

kurkuma (voor de kleur)

mosterd (voor wat
pit, naar smaak)

2 kleine sjalotjes (witte ui
of lente-ui werkt ook)

140 g uitgelekte ana-
nasschijfjes uit blik
(kan ook met appel)

peper, zout (naar smaak)

MOEILIKHEIDSGRAAD



PLANTAARDIGE PRÉPA-NEE



40 minuten

Elke veganist zal met degout praten over een spreadje met rauw vlees. De doorsnee Belg is dan weer enorm fan. Hier nemen we de middenweg; we gaan niet beweren dat het naar rauw vlees smaakt, maar het is wel de hartige, smeerbare prut waar iedereen van houdt!

INSTRUCTIES

INGREDIËNTEN

2 middelgrote wortels
1 aardappel
1 paprika
1 witte ui
1/3 pot augurkjes
(zonder vocht)
1,5 tl suiker
1 tl paprikapoeder
¼ tl kurkuma
nootmuskat (naar smaak)
1 tl sojasaus
1 tl sriracha (chilisaus
te vinden bij de Aziatische producten)

- 1 Snij de wortel, de aardappel en de paprika grof.
- 2 Bak deze groenten in een stevige scheut olie op een hoog vuur tot ze bruin zijn.
- 3 Mix de groenten in hun olie met de kruiden tot een papje.
- 4 Hak de ui en de augurk zeer fijn.
- 5 Meng alles, proef en kruid eventueel bij.



MOEILIKHEIDSGRAAD

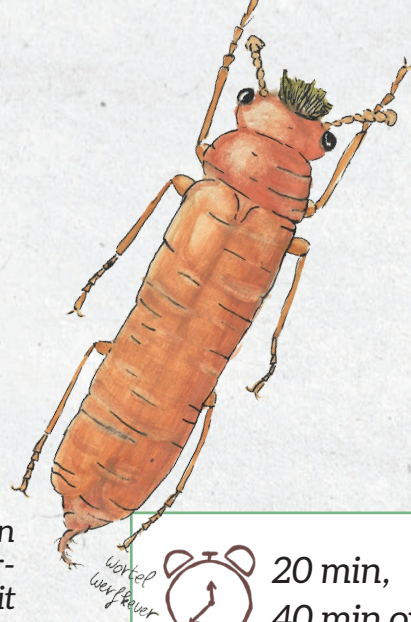


KOOKMATERIAAL



GROENTEPATÉ

Dit is een poging om de heerlijke bio ovengebakken groentepaté van Colruyt na te maken. Op basis van de ingrediëntenlijst op de verpakking en een aantal gerelateerde recepten online kwam ik op dit recept uit. De smaak komt dicht in de buurt en mag er zeker zijn! De tofu in de oven is een leuke basis om verder mee te experimenteren. Voel je zeker vrij om andere groenten uit te proberen!



20 min,
40 min oven

INSTRUCTIES

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Snij de wortels en prei. Voeg de andere ingrediënten toe aan de rauwe groenten en mix alles met een staafmixer fijn.
- 3 Vul een ovenschaal met de brei en bak 40 minuten tot de bovenkant bruin wordt.
- 4 Geniet van de groentepaté, heerlijk op een snee brood!

INGREDIËNTEN

500 g tofu

2 wortels

1 prei

2 el olijfolie

4 el pompoenpitten of
zonnebloempitten

2 el sojasaus

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL





PLANTAADIGE PESTO



20 minuten

rucola
tor

Een klassiekertje, lekker op de boterham als spreadje met groentjes. De echte liefhebbers eten hem puur tussen twee stukjes brood, zonder poespas. Maak de pesto zelf zo duur of goedkoop als je wilt, afhankelijk van het groensel dat je erin verwerkt.

INGREDIËNTEN

5 handen loof: je kunt bijvoorbeeld spinazie, rucola, basilicum, loof van wortels, daslook, peterselie, boerenkool ... gebruiken

2 el olijfolie

5 tot 10 teentjes look

zout (naar smaak)

2,5 handen noten: cashewnoten, pijnboompitten, walnoten, amandelen, pinda's, zonnebloempitten ...

edelgistvlokken en citroensap (optioneel)

INSTRUCTIES

- 1 Mix alle ingrediënten tot de pesto een goede consistentie heeft.
- 2 Proef en kruid naar smaak.

TIP:

Rooster de noten op voorhand in een pannetje voor een betere smaak.

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL



HUMMUS

Een klassieker uit het Midden-Oosten die erg befaamd is op de JNM-boterham. Een basisreceptje waar je nog zo veel meer kunt mee experimenteren.



20 minuten

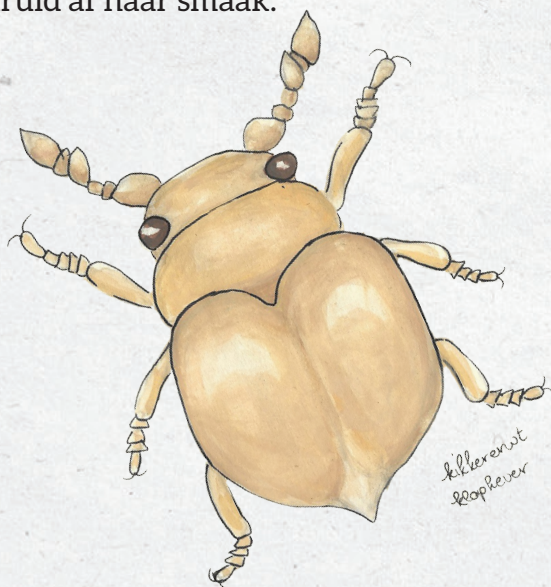
INSTRUCTIES

KIKKERERWTEN KOKEN:

- 1 Als je met droge kikkererwten start, moet je ze eerst nog koken. Je weekt ze best een nacht op voorhand en dan duurt het koken nog een klein uurtje.

HUMMUS:

- 1 Mix of pureer de kikkererwten met het citroensap, de knoflook, de olie en de tahin.
- 2 Zorg dat de hummus een goede textuur heeft door eventueel wat water of olie toe te voegen.
- 3 Kruid af naar smaak.



MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL

Evt.



INGREDIËNTEN

1 kg kikkererwten (het gewicht van uitgelekte kikkererwten uit blik/ bokaal of nadat ze geweekt zijn, 100 g gedroogde komt ongeveer overeen met 250 g uit blik)

3 teentjes knoflook

sap van 2 citroenen

2 el zonnebloem- of olijfolie

5 el tahin

peper en zout (naar smaak)

paprikapoeder of komijn (optioneel, naar smaak)



30 minuten

POMPOEN- WORTELMELANGE

INGREDIËNTEN

160 g pompoen

160 g wortel

handvol zonnebloempitten

plantaardige olie

verse koriander en/of korianderpoeder (naar smaak)

zout (naar smaak)

peper (naar smaak)

INSTRUCTIES

- 1 Fruit de ui in olie tot hij glazig wordt.
- 2 Snij de wortel en de pompoen in stukken en stoof ze in een heel klein beetje water op een laag vuurtje.
- 3 Rooster ondertussen de zonnebloempitten.
- 4 Als de groentjes gaar zijn, mag je alles mengen en mixen (maar liefst niet te fijn).
- 5 Kruid af naar smaak.



MOEILIKHEIDSGRAAD

KOOKMATERIAAL



VEGANISTISCHE EIERSALADE



30 minuten

INSTRUCTIES

- 1 Dep de tofu zo goed mogelijk droog en prak of scheur die in kleine stukjes in een kom.
- 2 Kruid de tofu met kurkuma en kerriepoeder.
- 3 Voeg zout, peper, mosterd en veganaise toe aan het mengsel en prak alles samen
- 4 Hak het bieslook fijn en voeg het aan het mengsel toe.
- 5 Prak nog wat meer.

INGREDIËNTEN

125 g stevige tofu
1/2 tl mosterd
1/2 tl kurkuma
1 tl kerriepoeder
1/2 tl zout
1/4 tl peper
2 el veganaise
bieslook (naar smaak)

MOEILIKHEIDSGRAAD



AVONDMAAL



1 uur

CHILI SIN CARNE

Hét kampreceptje dat niet kan ontbreken in de planning. En pssst, wist je dat deze eigenlijk al vegan was? Easy peasy. ;)

INSTRUCTIES

INGREDIËNTEN

- olie
- 4 ajuinen
- 5 teentjes knoflook
- 5 paprika's
- 8 wortels
- 2 kg kidneybonen
- 800 g maïs
- 1 l passata (of iets anders tomatigs)
- kruiden naar smaak (paprika, komijn, chili, peper, zout ...)
- 1 kg rijst

- 1 Zet een grote pot met water op voor de rijst. Voeg een snufje zout toe.
- 2 Doe de ajuinen en knoflook met olie in een pot. Voeg de wortels en daarna de paprika's toe. Als de groenten gaar zijn, voeg je de passata toe, en op het einde ook de bonen en de maïs. Vergeet niet te kruiden!
- 3 Kook intussen de rijst. Roer af en toe zodat die niet aanbakt.

MOEILIKHEIDSGRAAD



PAELLA

Hola! Tijd voor een beetje Spaanse flair in je gamel met paella! Het is alsof je meteen een ticket naar de zonnige kust van Spanje hebt geboekt, zonder je kampterrein te verlaten.



1 uur 30 min

INSTRUCTIES

- 1 Hak de ui en knoflook fijn en bak ze in een kookpot.
- 2 Snij de wortels en paprika in stukjes, en doe ze in de pot.
- 3 Voeg de rijst, het paprikapoeder en de gezeefde tomaten toe, en laat dit twee minuten stoven.
- 4 Giet de groentebouillon bij de paella.
- 5 Kook de paella al roerend gedurende 30 minuten gaar, voeg na 15 minuten de erwten toe.
- 6 Snij de kerstomaatjes in stukjes en voeg ze toe als garnituur.
- 7 Proef de rijst om te zien of die gaar is.
- 8 Halveer de citroen en besprenkel de paella ermee.

INGREDIËNTEN

- 2 rode ajuinen
- 8 teentjes look
- 400 g erwten
- 600 g paellarijst
- 6 wortels
- 4 paprika's
- 480 g kerstomaatjes (kampen met een strak budget kunnen gewone tomaten gebruiken)
- 400 ml gezeefde tomaten
- paprikapoeder
- 1,5 l groentebouillon
- 1 citroen
- olie

MOEILIKHEIDSGRAAD





1 uur

INGREDIËNTEN

- 2 kg tofu
- 625 g champignons
- 3 wortels
- 5 x 33cl bruin bier (dit mag tafelbier zijn, het goedkoopste bier dat je ziet, dus)
- 5 el perensiroop
- 5 sneetjes brood
- mosterd (naar smaak)
- kruidnagel (naar smaak)
- tijm (naar smaak)
- 3 laurierblaadjes
- peper (naar smaak)
- zout (naar smaak)
- 2 el olie

VEGANISTISCH STOOFVLEES

Een echt Vlaams topgerechtje, maar dan zonder dierenleed! Een gerechtje om mee uit te pakken op kamp. Het is typisch Vlaams, met een twist die je niet had zien aankomen: zonder vlees, maar wel vol van smaak! Je hoeft je geen zorgen te maken dat het niet vult – dit gerecht doet precies wat het moet doen: zorgen voor een volle buik en blij gezichten!

INSTRUCTIES

- 1 Pel en snipper de uien. Pel de knoflook en hak de teentjes fijn. Schil de wortels in kleine stukjes. Maak de champignons schoon en snij ze in vier.
- 2 Doe de olie in een kookpot en stoof de uien samen met de knoflook. Doe er de wortel bij en laat even meestoven. Voeg er de champignons aan toe.
- 3 Snijd of scheur de tofu in blokjes. Bak de blokjes tofu in een pan.
TIP: Dep de tofu eerst goed droog en bak het eventueel met wat sojasaus voor smaak of marineer het op voorhand.
- 4 Doe de gebakken tofu bij de rest van de groenten.
- 5 Giet het bier in de kookpot en doe er de perensiroop bij.
- 6 Smeer mosterd op het brood en leg de boterhammen met de mosterdkant naar beneden in de pot. Zij zorgen voor de binding van de saus. Kruid met peper, zout en kruidnagel.
- 7 Leg dan de rozemarijn, tijm en laurier in de pot. Zet een deksel op de pot.
- 8 Laat het stoofvlees een halfuurtje garen.

DISCLAIMER: niet halal, dit valt wel op te lossen door het bier weg te laten en te vervangen door dezelfde hoeveelheid groentebouillon.

MOEILIKHEIDSGRAAD



NAP

WAP, maar dan beter! Niks overtreft deze lekkere NAP. Niet die muziek, maar wel het gerecht dat je smaakpapillen doet dansen! Het is alles wat je wilt: vol, rijk, en met die perfecte balans tussen hartig en verrassend. Het is de ultieme upgrade, de NAP.



1 uur 30 min

INSTRUCTIES

- 1 Schil de aardappelen en snij ze in stukken.
- 2 Kook de aardappelen in gezouten water tot ze gaar zijn.
- 3 Stamp de aardappelen en voeg de havermelk, plantaardige boter en kruiden toe.
- 4 Verwarm of maak de appelmoes door de appels in stukken in een pot te doen en daar een scheut water, kaneel en een beetje suiker aan toe te voegen.
- 5 Bak de nuggets.

INGREDIËNTEN

- 3,2 kg aardappelen
- 480 ml ongezoete havermelk
- peper, zout, nootmuskaat (naar smaak)
- 2,6 kg appelmoes (die kan je ook makkelijk zelf maken daarvoor heb je nodig: 32 appels, een beetje water, 4 el suiker en 2 tl kaneel)
- 1280 g veganistische nuggets of een andere vleesvervanger (kan bijvoorbeeld een gedroogde zijn die je zelf bereidt door eerst water toe te voegen)

MOEILIKHEIDSGRAAD





1 uur

BLOEMKOO- CURRY

Met een curry kan je noooooooit misgaan! Simpel voor de foers, warm en hartig voor de leden. Optimaal, zou ik zeggen.

INGREDIËNTEN

- 700 g rijst
- 2,5 bloemkolen
- 800 ml kokosmelk
- 6,5 paprika's
- 6,5 tomaten
- currypasta naar smaak

Opgelet: currypasta is vaak niet veganistisch, soms zelfs niet vegetarisch. Kijk zeker de ingrediëntenlijst van het product na.

INSTRUCTIES

- 1 Snij de ajuinen, verdeel de bloemkool in hapklare roosjes, snij de paprika in reepjes en de tomaat in kwarten. Vergeet zeker de steel van de bloemkool niet te schillen en vervolgens mee te versnijden, die is ook prima eetbaar!
- 2 Zet de rijst op het vuur. Terwijl de rijst opstaat, kun je de curry maken, maar vergeet niet om regelmatig te roeren!
- 3 Stoof de ajuintjes tot ze glazig zijn. Stoof de paprika op het einde kort mee.
- 4 Voeg de currypasta, bloemkool en tomaat toe. Giet de kokosmelk bij het geheel.
- 5 Eens het kookt, dek af en laat op een zacht vuur pruttelen tot de bloemkool gaar is en de saus wat verdikt is.
- 6 Serveer over de rijst, zo warm je de rijst makkelijk terug op als die eerder klaar zou zijn geweest en al wat afgekoeld zou zijn.

MOEILIKHEIDSGRAAD





SPAGHETTI

Lekker, easy en een klassieker waarbij iedereen z'n gamel uitlikt. En het beste? Aan dit recept hoef je niks te veranderen, het was namelijk al plantaardiger dan je misschien dacht.



1 uur weken,
1 uur koken

INSTRUCTIES

SOJABROKKEN WEKEN:

- 1 Laat de sojabrokken minstens een uur weken in een goed gekruide bouillon. Zo zullen ze niet droog en saai smaken in de saus.

SPAGHETTI:

- 1 Breng sterk gezouten water aan de kook voor je spaghetti.
- 2 Snij alle groenen.
- 3 Fruit de ui met de look. Voeg er de wortels aan toe en even later de courgette, paprika en champignons.
- 4 Als de champignons gekrompen zijn kan je de tomatenpuree, tomatenblokjes en passata toevoegen.
- 5 Laat de sojabrokken uitlekken en voeg ze toe.
- 6 Kruid af en proef! Dek af en laat nog wat pruttelen tot alles gaar is.

TIP:

Doe wat olijfolie over je gekookte spaghetti, zo plakt die niet aan elkaar.

INGREDIËNTEN

- 1,25 kg spaghetti
- 300 g gedroogde sojabrokken
- 700 g tomatenblokjes
- 800 ml passata
- 50 g tomatenpuree
- 7 ajuinen
- 5 teentjes look
- 500 g paprika
- 500 g wortel
- 500 g courgette
- 500 g champignon
- 1 el spaghettikruiden
- 1 el Provençaalse kruiden
- 2,5 bouillonblokjes
- toppings: edelgistvlokken, paneermeel, veganistisch alternatief voor Parmezaanse kaas of mozzarella, gefrituurde uitjes, geroosterde pompoenpitjes, zonnebloemzaadjes ...

MOEILIKHEIDSGRAAD





15 minuten

INGREDIËNTEN

WRAPS

- 20 wraps en eventueel wat extra
- 3 komkommers
- 13 wortels
- 7 paprika's
- bundel lente-uien
- een bol look
- bieslook
- 1 pot plantaardige yoghurt of mayo
- crrrispy ajuintjes (of zelf gekarameliseerde uitjes maken)
- 50 falafelballetjes
(Tip: ironisch gezien is falafel uit de frigo van boni even duur als die van de diepvries van boni)

BIETENSLAATJE:

- 4 gekookte rode bieten
- 2 komkommers
- 3 tomaten
- plantaardige yoghurt
- komijn

WRAPS

MET FALAFEL

EN BIETENSLAATJE

Bij dit recept zal er gegarandeerd iemand beweren dat ze dé manier hebben gevonden om de wraps te vouwen, om dan vervolgens toch alles op de grond te zien liggen. Maar hé, dat is pas de echte ervaring! In ieder geval, niets maakt een wrap beter af dan al het sap dat over je handen loopt! Want eerlijk, wie houdt er niet van een beetje chaos als het betekent dat je iets heerlijk eet?

INSTRUCTIES

- 1 Snij de groenten in stukjes om je wrap mee te beleggen. Maak het bietenslaatje door de bieten, komkommers en tomaten in kleine stukjes te mengen met wat plantaardige yoghurt.
- 2 Snij de lente-uien, look en bieslook in zeer fijne stukjes. Meng ze onder de plantaardige yoghurt of veganaise. Kruid eventueel nog wat bij met peper en zout.

MOEILIKHEIDSGRAAD



BUTTER CHICK'N

Wist je dat het originele Indiase recept eigenlijk al vegan was? Pas toen de Nederlanders het land koloniseerden werd er kip aan toegevoegd.



20 min +
1 uur 30 min

INSTRUCTIES

- 1 Zet terwijl je de rest kookt de rijst al op. Voeg ook zeker wat zout toe in het water.

GEMARINEERDE TOFU:

- 1 Marineer de tofu minstens 1 uur op voorhand. Dat doe je door hem eerst wat uit te persen. Hoe meer vocht je eruit duwt, hoe meer marinade hij kan opnemen!
- 2 Vervolgens verbreek je de tofu met je handen in hapklare stukken in de marinade. Die maak je door sojasaus, suiker en de kruiden te mengen. Proef gerust van de marinade, die hoort 'te' zout te smaken, maar zorg vooral dat je de kruiden erdoorheen proeft.
- 3 Meng de tofu door de marinade totdat hij er bruin uit ziet. Er mag een klein poeltje sojasaus in de kom liggen. Roer af en toe tot alle saus opnieuw is opgenomen.
- 4 Knijp de tofustukjes een beetje uit voor je ze bakt in goed veel zonnebloemolie of plantaardige boter.

SAUS:

- 1 Snij de ajuinen en look fijn. Fruit ze in de boter tot ze glazig zijn.
- 2 Voeg de linzen, tomatensaus en -puree toe. Laat pruttelen tot de linzen gaar zijn.
- 3 Voeg de sojaroombotter en de kruiden toe. Je kan de marinade ook toevoegen om te kruiden! Proef en kruid af naar smaak.
- 4 Serveer de rijst met de saus en top af met de tofu.

MOEILIKHEIDSGRAAD



INGREDIËNTEN

- 700 g rijst

SAUS:

- 100 g plantaardige boter
- 9 teentjes look
- 5 middelgrote ajuinen
- 1,8 kg tomatenblokjes
- 300 g droge bruine linzen
- 300 ml sojaroombotter (optioneel)
- tomatenpuree (optioneel)
- garam masala en nog wat kruiden naar smaak (bv. cayennepeper, paprikapoeder, komijn ...)

GEMARINEERDE TOFU:

- sojasaus (zorg dat je minstens 200 ml voorhanden hebt, je hebt niet alles per se nodig)
- 500 g tofu
- 9 teentjes look
- een mespunt gember, vers of poeder
- currykruiden
- koriander
- komijn
- cayennepeper of pili-pili
- (bruine) suiker



1 uur

TABOULEH

Misschien minder gekend in de JNM-wereld, maar zeker even smakelijk! Bovendien is tabouleh fris op de tong met wat munt en citroensap: een ideale match met de zwoele zomeravonden op kamp!

INGREDIËNTEN

COUSCOUS:

- 800 g couscous
- 800 ml warm water
- 2 el olijfolie
- 3 el plantaardige boter
- 600 g kikkererwten (uitgelekt uit blik/bokaal)
- 2 rode paprika's in kleine stukjes
- 250 g zwarte olijven in schijfjes
- 4 komkommers in kleine stukjes
- 5 tomaten in kleine stukjes
- 250 g rozijnen

DRESSING:

- 5 lente-uien
- hand verse bladpeterselie
- hand verse munt
- sap van 1 citroen
- 1 tl zout
- 50 ml olijfolie

INSTRUCTIES

- 1 Doe de couscous in een kom en roer er 2 el olijfolie onder.
- 2 Giet 800 ml kokend water over de couscous en laat de pan minimaal vijf minuten afgedekt staan. Als al het water is opgenomen door de couscous, proef je best eens of hij gaar is, voeg anders nog wat water toe.
- 3 Maak de korrels los met een vork en roer er 3 el plantaardige boter door.
- 4 Laat de couscous nu zonder deksel afkoelen.
- 5 Snij alle groenten in een andere kom. Voeg de rozijnen en kikkererwten eraan toe.
- 6 Maak nu de dressing. Mix eerst de lente-uien, olie en citroensap in een blender. Voeg nu beetje per beetje de peterselie en munt toe. Heb je geen mixer, snij dan alles voor dressing zeer fijn en roer het zo onder de couscous.
- 7 Meng de dressing goed onder de afgekoelde couscous en voeg de andere ingrediënten toe. Proef en kruid bij.

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL

evt.



PINDANOEDELS

Getest op de midweek van afdeling Onderstebovenshelde en Zeggekamp.



1 uur

INSTRUCTIES

- 1 Snij alle groenten (niet die voor de saus) en stoof ze gaar in deze volgorde: uitjes met look (tot ze glazig zijn), dan de wortel en de kool, en als laatste de champignons en kikkererwten.
- 2 Dep de tofu droog en verbrokkel hem erbij.
- 3 Kook de noedels volgens de verpakking. Opgelet: rijstnoedels kleven snel.
- 4 Maak de saus door alle ingrediënten (voor de saus) samen te mixen tot een glad geheel. Proef om te kruiden. Het is normaal dat de saus te zout en pittig smaakt, dat event zich uit als je de saus bij de noedels en groenten doet.
- 5 Doe een dikke scheut van het noedelwater bij de saus. Door het zetmeel en water krijgt de saus een romige consistentie.
- 6 Serveer de noedels met daarop de groentemengeling en daar dan weer een schep saus bovenop.

INGREDIËNTEN

NOEDEL:

- woknoedels (dikke rijstnoedels) van boni: 1,5 kg

OF

- rijstnoedels: 750 g - 1000 g

SAUS:

- 400 g pindakaas
- 130 ml sojasaus
- cayennepeper (naar smaak)
- komijn (naar smaak)
- currykruiden (naar smaak)
- 2 teentjes look

GROENTJES:

- 700 g wortel
- 1 kleine witte kool
- 500 g champignon
- 500 g tofu
- 350 g kikkererwten uit blik
- 5 teentjes look
- 3 witte uien

TOPPINGS (OPTIONEEL):

- lente-uien, sesamzaadjes of gebakken ajuintjes

MOEILIKHEIDSGRAAD





1 uur

VEGANISTISCHE MACARONI

INGREDIËNTEN

SAUS:

- 1000 g aardappelen in stukjes
- 370 g wortels in stukjes
- 350 ml olijfolie
- 370 ml havermelk zonder suiker
- 95 g edelgist of 475 g veganistische kaas
- 3 el citroensap
- 5 tl uiapoeder of bouillon
- 5 tl knoflookpoeder
- 10 tl nootmuskaat
- 5 tl mosterd
- 2 tl kurkuma
- zout (naar smaak)

OVERIGE:

- 1 kg macaroni
- 500 g erwten
- 500 g gegaarde groenten naar keuze

INSTRUCTIES

- 1 Kook de aardappelen en wortels gaar.
- 2 Mix de aardappelen en wortels met alle overige ingrediënten voor de saus met een mixer of blender tot een zeer gladde saus.
- 3 Proef of er meer zout, peper, nootmuskaat, citroen of mosterd nodig is. Voor een dunnere saus kan je meer havermelk toevoegen.
- 4 Kook de groenten naar keuze.
- 5 Meng de saus met de gekookte pasta en gegaarde groenten.
- 6 Je kan dit zo serveren of nog even bakken in de oven. Bestrooi dan met paneermeel of polenta en doe er halve cherrytomaatjes op als topping.

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL



evt.



RISOTTO



2 uur

INSTRUCTIES

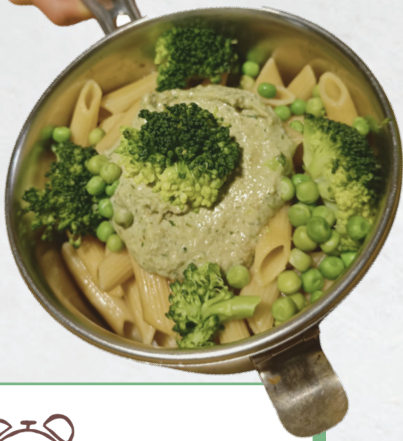
- 1 Snij alle groenten in fijne stukjes.
- 2 Stoof de prei en wortels in een pot, wanneer ze gaar zijn, voeg je de broccoli en wat later de champignons toe. Kruid naar keuze.
- 3 Doe de ajuin met olie in een pot laat het stoven.
- 4 Doe de risottorijst erbij en bak die eventjes mee, tot de rijst glanst.
- 5 Optioneel: blus de rijst met witte wijn.
- 6 Los de bouillonblokjes op in water en voeg beetje bij beetje scheuten bouillon toe. Blijf intussen roeren tot de risotto klaar is.
- 7 Rooster de cashewnoten en roer de groenten door de risotto.

INGREDIËNTEN

- 1 kg risottorijst
- 1 kg champignons
- 1 kg wortels
- 5 ajuinen
- 5 preistengels
- 3 broccoli's
- 500 g cashewnoten (is duur, maar anders zitten er niet zo veel eiwitten in)
- 4 bouillonblokjes
- olijfolie
- 300 ml witte wijn (optioneel)

MOEILIKHEIDSGRAAD





30 minuten

PASTA PESTO

INGREDIËNTEN

PESTO:

- 240 g zonnebloempitten
- 160 g edelgistvlokken
- 4 tl zout
- 4 teentjes look
- 1,2 kg broccoli
- 250 ml olijfolie
- 150 g verse basilicum

PASTA:

- 1,25 kg pasta

EXTRA:

- 800 g erwttjes
- 400 g kerstomaatjes

INSTRUCTIES

- 1 Rooster de zonnebloempitten in een pan zonder olie en laat ze afkoelen.
- 2 Maak de broccoli schoon, verdeel in roosjes en snij de geschilde steel in stukken.
- 3 Kook de broccoli in lichtgezouten water gaar.
- 4 Mix de zonnebloempitten met de edelgist, broccoli, basilicum, look, zout en olijfolie in een blender.
- 5 Meng de pesto onder de pasta.
- 6 Eventueel kook je de erwttjes nog kort en voeg je dit ook toe aan de pasta. Je kunt hier hetzelfde water als waarin je de pasta gekookt hebt gebruiken.

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL

VOL-AU-VEGAN MET PUREE

Deze klassieker kon natuurlijk ook niet ontbreken, heerlijk comfortfood en gemakkelijk plantaardig te maken. Als je over een oven beschikt, is het leuk om er ook de klassieke bladerdeegkoekjes bij te maken.



1 uur

INSTRUCTIES

- PUREE:**
1 Zie stap 1-3 van NAP p. 29.
- VOL-AU-VEGAN:**
1 Versnipper de uien en prei; plet en snij de look fijn. Snij de champignons in plakjes.
2 Stoof de ajuinen glazig in wat olie, voeg daarbij de look, de versnipperde prei en champignons toe. Voeg een scheut water, laurier en tijm toe. Laat stoven.
3 Bak het plantaardige gehakt gaar in wat olie.
4 Maak ondertussen bechamelsaus: verhit de plantaardige boter of olie in een pan en voeg bloem toe. Laat een tweetal minuten pruttelen tot je een koekjesgeur ruikt. Voeg dan langzaam al roerend de plantaardige melk toe. Voeg daarna ook de groentebouillon toe. Laat de saus even doorkoken om uit te dikken en haal de pan van het vuur.
5 Meng de bechamelsaus met de gestoofde groenten en het gebakken gehakt. Kruid af met peper en zout. Roer eventueel wat verse peterselie onder de saus. Een scheutje citroensap geeft een frisse toets en brengt de smaken beter in balans.
6 Serveer met een stevige schep puree en eventueel een bladerdeegkoekje.

MOEILIKHEIDSGRAAD



INGREDIËNTEN

VOL-AU-VEGAN:

- 3,5 el bloem
- 3,5 el boter of olie
- 1,5 l ongezoete plantaardige melk
- 1200 ml groentebouillon (2 blokjes opgelost in 1200 ml warm water)
- 1,8 kg champignons
- 2,5 uien
- 5 teentjes look
- 3 stengels prei
- 600 g plantaardig gehakt of geweekte sojabrokken
- 2 blaadjes laurier
- tijm
- citroensap
- zout & peper

PUREE:

- 3 kg aardappelen
- 600 ml ongezoete plantaardige melk
- 100 g plantaardige boter of olie
- zout, peper en nootmuskaat (naar smaak)

EXTRA:

- bladerdeegkoekjes

DESSERTS



1 uur

INGREDIËNTEN

1 kg bloem

350-400 g appelmoes
zonder brokjes (of een
10-tal rijpe bananen)

1,5 l sojamelk

plantaardige bakboter

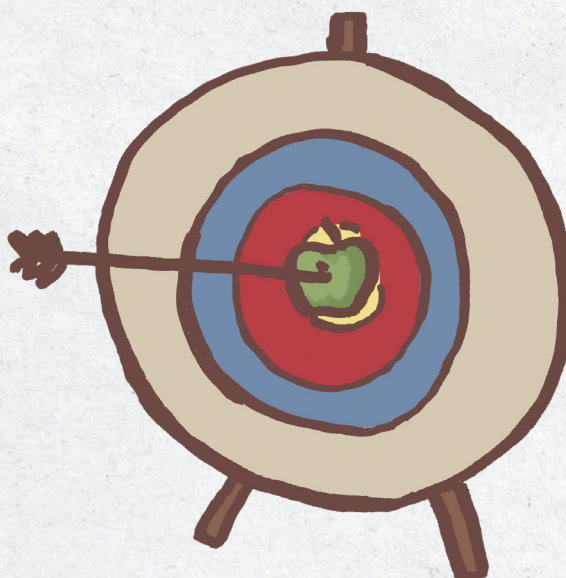
Opgelet! De plantaardige boter van
de Everyday is NIET veganistisch!
Gebruik in plaats daarvan bijvoor-
beeld Planta of Alpro bakboter.

PANNENKOEKEN DE POMMIE

Getest en goedgekeurd door afdeling Onderstebovenshelde

Pannenkoeken zijn ieders favoriet, en ook een traditionele manier om afdelingscentjes binnen te halen met je afdeling via een pannenkoekenslag. Maar hoe doe je dat veganistisch? Wel, wij hebben wat receptjes getest voor jullie en komen met twee varianten:

Bij de pommies vervang je de eitjes door wat appelmoes. Simpel en lekker! Je kan de appel smaken maar wel slechts een beetje. De smaak wordt meestal uitgebalanceerd door wat suiker op je pannenkoek te doen (en is eigenlijk superlekker). De appel zorgt ervoor dat je pannenkoek niet droog wordt en rekbaar blijft.



MOEILIKHEIDSGRAAD



PANNENKOEKEN EL CLÁSICO

Geen appelmoes ter beschikking? Appelallergie? Geen probleem! Eigenlijk werkt het best goed zonder ei-vertreger. Zo goed zelfs, dat sommigen deze versie beter vonden! Sla dus gewoon de appelmoes over, en bakken maar!



1 uur

INSTRUCTIES

- 1 Doe de bloem in een grote kookpot of kom.
- 2 Als je de Pommie maakt, maak je een kuiltje in de bloem en doe je daar de appelmoes (of geprakte bananen) in. Voor El Clásico laat je deze stap over.
- 3 Giet langzaam en al kloppend de sojamelk erbij.
- 4 Hou vol, doe het voor de armspieren!
- 5 Zodra je beslag vloeibaar is, kan je beginnen bakken! Het is echt belangrijk dat het beslag vloeibaar is, anders zijn je pannenkoeken papperig.
- 6 Smelt een klontje plantaardige boter in een platte pan.
- 7 Voeg je beslag toe en kantel de pan lichtjes, zodat het beslag zich verspreidt.
- 8 Als je beslag droog is, de randjes krullen en je pannenkoek 'zweet', mag je hem omdraaien.
- 9 Beleg je pannenkoek en geniet!

INGREDIËNTEN

1 kg bloem
1,5 l sojamelk
plantaardige bakboter

MOEILIKHEIDSGRAAD



APPLECRUMBLE IN EEN PAN



1 uur

Zin in iets krokants, maar geen zin om chocolade te smelten? Zin in een bommetje suiker en lokaal fruit? Dan is dit het recept dat je zoekt!

INGREDIËNTEN

500 g bloem of havermout

500 g suiker

500 g plantaardige boter

300 g rozijnen

16 stoofappels (idealiter een beetje zuur)

kaneel

INSTRUCTIES

- 1 Kneed de suiker, koude boter en bloem en/of havermout met je handen tot een klonterig mengsel.
- 2 Stoof de appels met de rozijnen en het kaneel.
- 3 Bak de crumble ondertussen krokant in een pan.
- 3 Opdienen en smullen maar!

TIP:

Voor het bakken van crumble in een pan geldt 'trust the process'!!! Eerst moet de boter helemaal smelten en krijg je echt een vieze prut, maar stilaan bakt het. Roer niet te veel, zodat je onderaan een goudgele korst krijgt.



MOEILIKHEIDSGRAAD





PUDDING

pudding is hét dessert om je piepers te laten stuiteren van enthousiasme! Dat mag je echt letterlijk nemen; hen pudding geven net voor het slapengaan doe je dan ook op eigen risico! Bij ini's en gewone leden kan het net dat extra tikje energie geven dat ze nodig hebben voor het nachtspel, dus bij hen hoef je met de suiker niet zo voorzichtig te zijn.



15 minuten

INSTRUCTIES

- 1 Doe wat sojamelk in een kopje. Los het puddingpoeder erin op en roer tot alle klonters zijn verdwenen.
- 2 Voeg de suiker toe aan de rest van de sojamelk en breng het mengsel aan de kook.
- 3 Haal de pan van het vuur en voeg al kloppend het opgeloste puddingpoeder toe. Laat nog één minuut koken; blijf goed kloppen.
- 4 Giet de pudding in schaalpjes en laat afkoelen.

INGREDIËNTEN

2,5 l sojamelk (of havermelk)

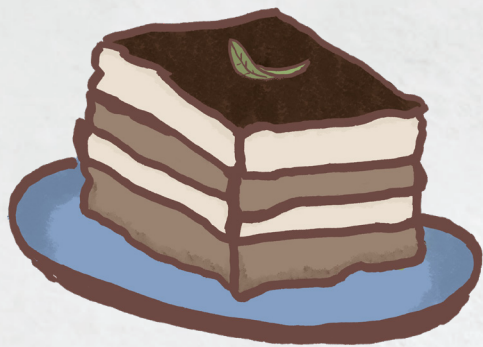
250 g suiker

165 g puddingpoeder



MOEILIKHEIDSGRAAD





30 minuten

INGREDIËNTEN

1 l plantaardige melk

800 ml kokosmelk

200 g maïszetmeel of
puddingpoeder

speculaasjes

koude koffie

cacaopoeder voor
de afwerking

TIRA-NIET-SU

Dit is een snel plantaardig dessert, geïnspireerd door het overheerlijke koffiedessert. Als vervanger voor de mascarponecrème gebruiken we een plantaardige custard - pudding dus - op basis van plantaardige melk en kokosmelk.

INSTRUCTIES

- 1 Voeg de plantaardige melk, kokosmelk, suiker en maïszetmeel samen in een pot en meng tot alle klonters verdwenen zijn.
- 2 Verwarm het mengsel op een matig vuur, blijf roeren en kook door tot het mengsel de consistentie van een dikke pudding bereikt. Haal de custard van het vuur.
- 3 Neem een ovenschaal of braadslee. Bouw het gerecht op zoals een lasagne: laagje custard, laagje speculaas gedopt in koude koffie, opnieuw een laagje custard, enz.
- 4 Eindig met een laagje custard en bestuif met cacaopoeder.
- 5 Laat afkoelen in de koelkast, en serveer!

TIP:

Voeg evt. amaretto toe aan de koffie voor extra smaak, maar doe dat enkel als je het gerecht maakt voor meerderjarigen!

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL



WAFELS

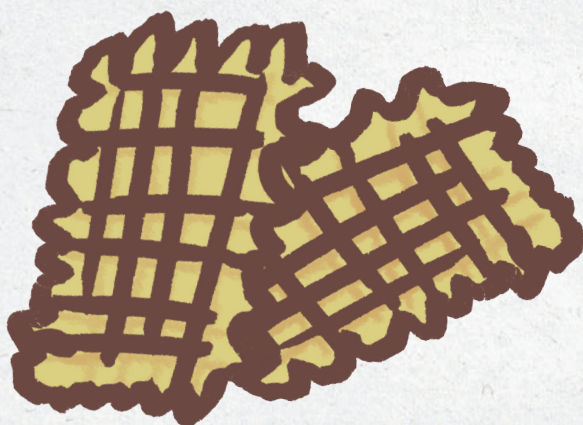
Dit klinkt misschien eerder als een dessert voor een ouderavond, maar als je nog een wafelijzer in je overvolle rugzak of auto kan laden, loont het de moeite!



30 minuten

INSTRUCTIES

- 1 Meng de bloem, suiker, vanillesuiker, bakpoeder en het zout in een grote kom.
- 2 Smelt de plantaardige boter en voeg deze samen met de melk aan het mengsel toe. Meng totdat het mengsel ongeveer glad is, maar blijf niet te lang roeren! Wat klonters kunnen geen kwaad.
- 3 Laat het beslag minstens een kwartier rusten. Vervolgens kunnen de wafels gebakken worden.



INGREDIËNTEN

700 g bloem
200 g suiker
40 g bakpoeder
1 tl zout
1,25 l plantaardige melk
160 g plantaardige boter
45 g vanillesuiker

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL



CHOCOMOUSSE MET ZIJDENTOFU



15 minuten

Wie is nu geen fan van chocomousse? Wel, zelfs zonder eieren kan je die decadentie ervaren!!! Met een ietwat romige textuur, maar nog altijd diezelfde illusie van luchtigheid en daarna een zwaar gevoel op je maag, deze variant met zijden tofu is precies wat je wilt.

INSTRUCTIES

INGREDIËNTEN

800 g zijdentofu

400 g pure chocolade

2 zakjes vanillesuiker

- 1 Smelt de chocolade via 'au-bain marie'. Zoek een set potten waarvan de ene net wat smaller is dan de andere. Kook wat water in de bredere pot. Breek de chocolade in stukken in de smallere pot. Zorg dat de bodem van de smallere pot net in het water van de bredere pot hangt.

- 2 Mix alle ingrediënten samen tot luchtig geheel.

TIP:

Lekker met citroenzeste of een beetje oploskoffie erin vermengd.

MOEILIKHEIDSGRAAD



KOOKMATERIAAL



KROKANTE CHOCOSNICKER

Een topper waar je zeker nog vier dagen van kunt genieten. De netheid van je handen is hierbij geen garantie. Het smaakt natuurlijk het beste als je het gewoon uit het vuistje eet.



10 minuten

INSTRUCTIES

- 1 Smelt de chocolade e via 'au-bain marie'. Zoek een set potten waarvan de ene net wat smaller is dan de andere. Kook wat water in de bredere pot. Breek de chocolade in stukken en doe dat samen met de kokosolie in de smallere pot. Meng ze goed onder elkaar. Zorg dat de bodem van de smallere pot net in het water van de bredere pot hangt.
- 2 Voeg de pindakaas toe.
- 3 Voeg nu de gepofte rijstkorrels of haver toe en meng.
- 4 Doe bakpapier in een ovenschaal en giet het mengsel hierin.
- 5 Zet 1-2 uur in de koelkast.
- 6 Snij of breek het in stukken en geniet!

INGREDIËNTEN

125 g gepofte rijstkorrels of haver

250 g pure chocolade

250 g pindakaas

50 g kokosolie

MOEILIKHEIDSGRAAD



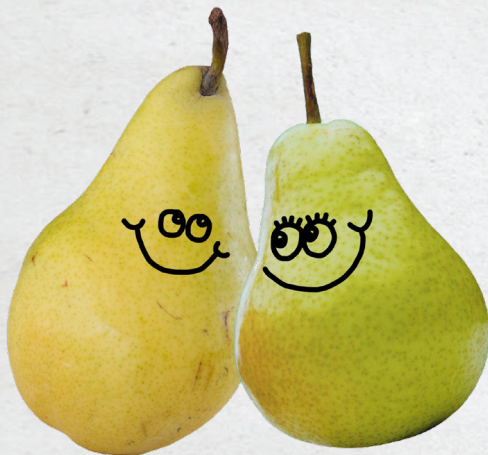
KOOKMATERIAAL

Ovenschaal of braadslede en bakpapier

Evt.



VIERUURTJESWIJZER





Vegan kaassaus: bechamel van haverdrink + edelgistvlokken OF pompoen stoven in groentebouillon en mixen



KAAS



WINKELTIPS

Om plantaardig te koken moet je natuurlijk ook plantaardig kopen. Hier heb je enkele tips die jou kunnen helpen bij het winkelen:

CHECK DE LABELS

- Het Vegan-label garandeert (niet zo onlogisch) dat een product veganistisch is. Je kan het onderscheiden van het vegetarische label (dat gele letters op een groene achtergrond heeft) door de groene letters op een gele achtergrond. Een andere determinatietip is de grootte van de tekst: omdat 'vegan' een korter woord is dan 'vegetarian' kan je het al van verderaf lezen en nog sneller jouw aankoop doen! Er is ook een erkend label van de Vegan Society. Sommige merken en supermarkten hebben ook hun eigen label om aan te duiden dat een product veganistisch is. Of die producten effectief veganistisch zijn, wordt niet gecontroleerd door een onafhankelijke organisatie, maar toch

kan je er wel van uitgaan dat de labels betrouwbaar zijn. Klanten misleiden met foutieve labels is namelijk niet legaal.

- Belangrijk! 'Plantbased' betekent niet per se dat iets veganistisch is. Zo gebruikt bv. Delhaize deze term om ook diens vegetarische vervangproducten aan te duiden. Best kijk je dan of er uitdrukkelijk 'vegan' opstaat.

- Melk en eieren staan vaak in het vet op de ingrediëntenlijst van een product. Zo kan je snel afgaan of iets veganistisch is of niet.



SUPERMARKT

Albert Heijn is een supermarkt met een groot plantaardig aanbod. Bij andere winkels is dat iets kleiner, maar nog steeds voldoende om uitgebreid en divers plantaardig te eten. Recentelijk heeft de Lidl menig veganist weten te verrassen met speciale plantaardige producten zoals een alternatief voor omelet!

WIST JE DAT...

- Ongeveer de helft van de zoute snacks is veganistisch, kijk zeker op de verpakking om zeker te zijn!
- Niet-zoet brood is bijna altijd veganistisch, zeker als het vers is.

WINKELLIJSTJES

Op de website van Try Vegan vind je heel wat handige informatie. Scan de QR-code en ontdek verschillende winkellijstjes, zoals een overzicht van welke vegan koeken je in welke winkels kunt vinden. Lekker makkelijk én superlekker!

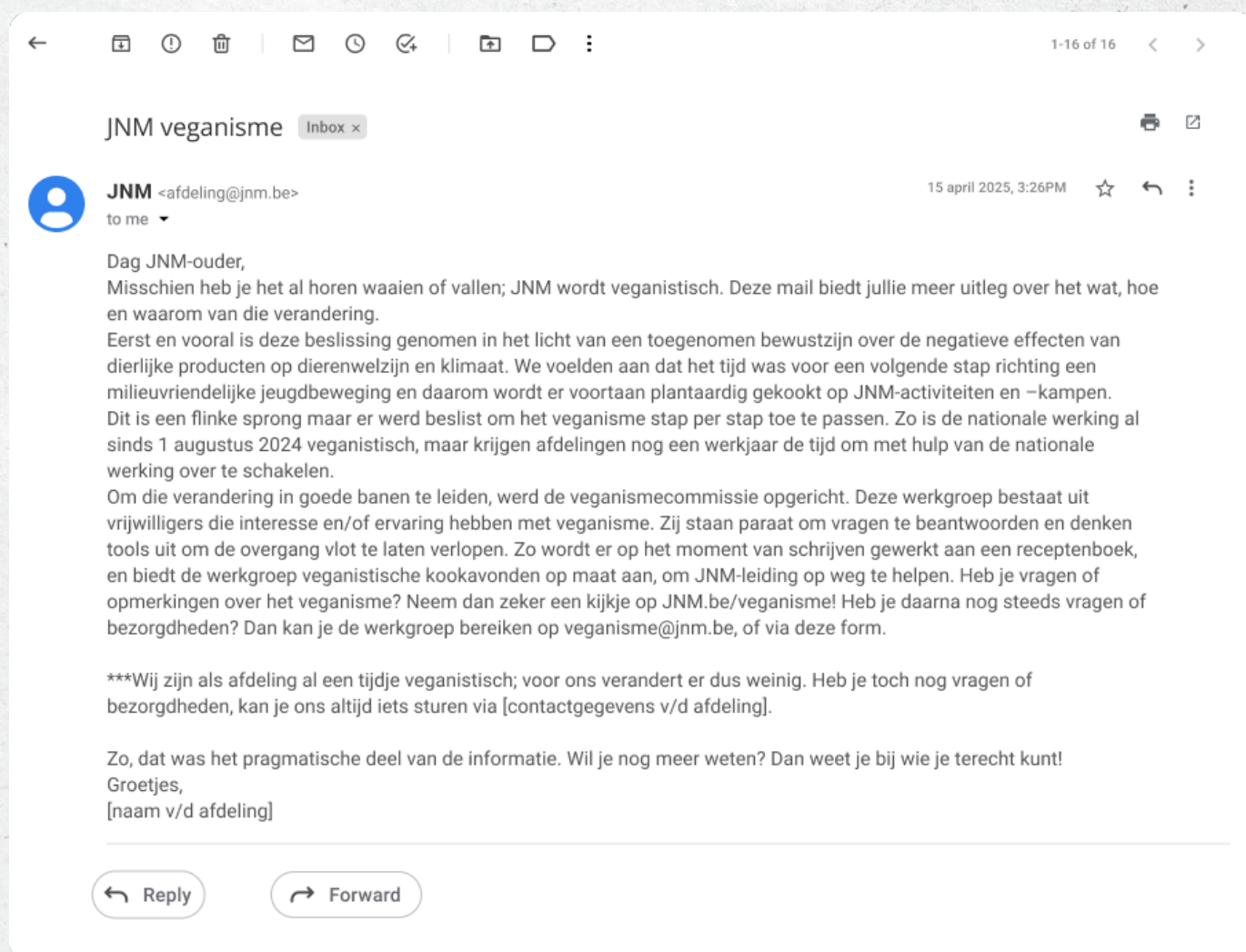


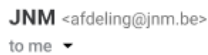
SJABLOON MAILS

NAAR OUDERS VOOR AFDELINGEN

Nu hebben we jullie grondig geïnformeerd, maar als afdeling kan je moeilijk aan alle ouders een salatlus uitdelen om hen te informeren. Om jullie op weg te zetten om de ouders van onze leden toch te bereiken, stelden we een voorbeeldmailtje op. Of jullie het gebruiken of volledig jullie eigen ding doen, dat is aan jullie!

Mochten jullie nog vragen hebben, of als jullie samen een mail op jullie maat willen uitwerken, contacteer ons dan via veganisme@jnm.be



15 april 2025, 3:26PM ☆ ↩ ⋮

Zo, dat was het pragmatische deel van de informatie. Wil je nog meer weten? Dan weet je bij wie je terecht kunt!
Groetjes,
[naam v/d afdeling]

➔ Forward

15 april 2025, 3:26PM ☆ ↩ ⋮

Zo, dat was het pragmatische deel van de informatie. Wil je nog meer weten? Dan weet je bij wie je terecht kunt!
Groetjes,
[naam v/d afdeling]

Forward

VEELGESTELDE VRAGEN

Waarom kookt JNM plantaardig?

Onze redenen voor voortaan plantaardig te koken kan je hier vinden: <https://jnm.be/nl/veganisme>.

Is plantaardig koken duurder dan koken met dierlijke producten?

Nee. Plantaardig koken is in de meeste gevallen even duur als of soms zelfs goedkoper dan dierlijke producten. Als je de aankoop van specifieke vervangproducten, zoals bv. veganistische burgers, grotendeels vermijdt is plantaardige koken op kamp dus geen extra kost.

Zijn bepaalde veganistische ingrediënten niet moeilijk te vinden? Wat moet een foer doen als die deze ingrediënten niet vindt?

Ondertussen hebben de meeste supermarkten een vrij uitgebreid assortiment aan alternatieven voor dierlijke producten. Op websites zoals TryVegan worden veel handige tips voor plantaardig koken gegeven, maar zijn ook reeds lijstjes van bepaalde plantaardige vervangproducten en waar je ze kan kopen opge maakt. Wanneer je specifieke ingrediënten, zoals veganistische burgers, niet kan vinden of deze te duur zijn kan je je altijd beroepen op extra groenten (zoals bv. bonen). Dat blijven de goedkoopste en gemakkelijkste alternatieven waarmee je toch veel kan doen in de foertent!

Is plantaardig koken wel gezond? Zeker voor jonge kinderen?

Als je veganist bent, is het belangrijk dat je erop let dat je voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Voor bepaalde voedingswaarden zoals vitamine B12 en ijzer pak je dan best supplementen. We raden aan om bij het maken van de stap naar volledig veganisme een diëtist of dokter om advies te vragen. Dat hoeft echter enkel als je zeer vaak of altijd plantaardig eet. Voor die één of meerdere weken per jaar op JNM-kamp kan het voedingsstofgevijs geen kwaad om veganistisch te eten, ook niet voor jonge kinderen.

Is plantaardig koken geen drempel voor (nieuwe) foers die hier weinig ervaring mee hebben?

Dit hoeft geen drempel te zijn. Plantaardig koken is niet moeilijker dan met dierlijke producten koken, maar je moet natuurlijk wel weten waar te beginnen. We hopen dat de Salatlas een hulpmiddel kan zijn om aan de slag te gaan met plantaardig koken.

Zullen we leden verplichten om enkel plantaardig eten mee te nemen naar JNM?

Je kan moeilijk verwachten van ouders dat ze altijd veganistisch eten meegeven aan hun kinderen. Dat lukt nu al moeilijk met vegetarisch eten. We kunnen hen wel aansporen om zoveel mogelijk plantaardig eten mee te nemen op JNM-activiteit.

Zijn niet-plantaardige versnaperingen/maaltijden die een traditie zijn in een afdeling/ploeg nu verboden?

Tradities zijn leuk maar soms moeten ze ook gerevalueerd worden (zoals bv. Zwarte Piet) wanneer nieuwe maatschappelijke inzichten opdagen. Daarom maken we ook hier de overgang naar veganisme binnen JNM. Toch begrijpen we het dat het een beetje stom is dat bepaalde traditionele gerechten of versnaperingen in een ploeg of afdeling plotseling verboden worden. Daarom stellen we voor om jullie 'verboden snack' door te mailen naar veganisme@jnm.be zodat wij een volwaardig plantaardig alternatief kunnen zoeken.

Zal plantaardig eten op activiteiten en kampen geen (nieuwe) leden afschrikken?

Die kans bestaat natuurlijk. Toch willen we benadrukken dat het als een grotere stap klinkt dan het effectief is. JNM-kampen zijn maar een klein deel van de activiteiten en duren meestal slechts een week. Bovendien wordt op een groot aantal kampen reeds veganistisch gekookt zonder problemen. Daarnaast zijn we ervan overtuigd dat het soms nodig is om een bepaald standpunt in te nemen voor een betere aarde, ongeacht of dit mensen afschrikt of niet.

Wat definieert JNM als 'plantaardig'?

We verstaan onder 'plantaardig' het uitsluiten van producten waarin dieren rechtstreeks verwerkt zijn (vlees, vis en schaaldieren) of producten die geproduceerd zijn door dieren (melk, eieren en honing). Sommige producten waar dierenproeven bij betrokken zijn, zoals bepaalde soorten tandpasta, zijn moeilijker uit te sluiten want het is niet altijd even duidelijk of ze veganistisch zijn of niet.

Wat als iemand toch niet-plantaardig kookt op JNM?

JNM gaat niet optreden als een politiemogenheid. Wanneer iemand de regels niet volgt dan betreuren we dit. Concrete straffen hangen er echter niet aan vast, we hopen vooral dat iedereen zich goed bewust is van de impact van het consumeren van dierlijke producten en dat dit op termijn niet meer voorvalt op JNM.

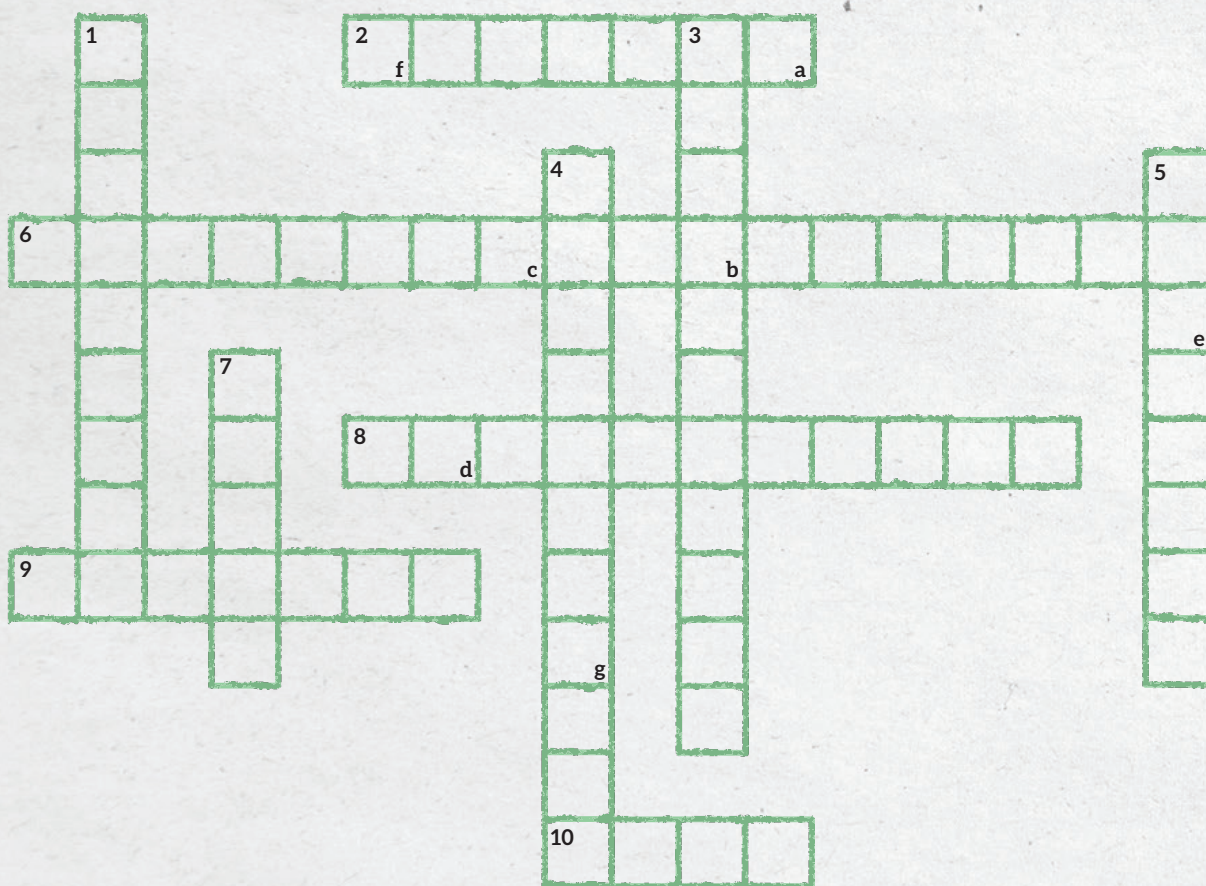
Wat zeg ik tegen ouders die weigeren/ twijfels hebben?

Het beste wat je hier kan doen, is benadrukken waarom we voor deze overgang hebben gekozen. De redenen waarom we plantaardig koken zijn grotendeels dezelfde als die voor het vegetarisch koken, waar ouders geen probleem mee hebben. Ook blijft het veganistisch eten beperkt tot 1 of 2 weken per jaar wanneer leden op kamp gaan. Daarbuiten geven de ouders hun kinderen wat ze zelf willen te eten. Moeilijke gevallen kunnen altijd doorverwezen worden naar veganisme@jnm.be.

KRUISWOORDRAADSEL

Om al dat interessante leesvoer af te sluiten op een luchtige noot, vind je hieronder een kruiswoordraadsel. Er valt ook nog eens iets mee te verdienen; de drie lezers die als eerste de correcte oplossing op mail zetten naar veganisme@jnm.be worden getrakteerd op een veganistische snackmand! De vierde en vijfde indieners krijgen een troostprijs.

1. Het hoofdingrediënt van Baba Ganoush.
2. De naam van onze vroegere vegetarische versie van het kookboek is 'Kampkippen en ...'
3. De andere naam voor vitamine B2.
4. In totaal bevat de Salatlas ... gerechten.
5. Is verantwoordelijk voor 15 tot 20% van de wereldwijde CO²-uitstoot.
6. Je kan een kookatelier aanvragen via '... op zwier'.
7. Naam van de groep die in de jaren '90 werd opgericht om het vegetarisme binnen JNM stevig op z'n poten te zetten.
8. Onder dit bijvoeglijke naamwoord verstaan we het "uitsluiten van producten waarin dieren rechtstreeks verwerkt zijn (vlees, vis, schaaldieren), of producten die door dieren zijn geproduceerd (melk, eieren, honing)".
9. Nori is een soort ...
10. Goed of fout: De overschakeling naar vegetarisme op JNM-activiteiten gebeurde op het congres in 1991.



a	b	c
---	---	---

a	b	c
---	---	---

d	e	f	f	e	g
---	---	---	---	---	---

d	e	f	f	e	g
---	---	---	---	---	---

NOG MEER NIEUWS!

Ben je benieuwd naar hoe JNM omgaat met veganisme? Neem dan gerust een kijkje op jnm.be/veganisme of scan de QR-code. Op deze pagina vind je de actuele updates over veganisme. We houden de inhoud regelmatig up-to-date zodat iedereen die interesse heeft, vlot zijn weg vindt.

Je kan er ook een aanvraag doen voor veganismecommissie op zwier. Er is ruimte om je ideeën te delen, en we staan open voor dialoog. Als je vragen of opmerkingen hebt, kan je dit ook altijd laten weten aan veganisme@jnm.be.

Daarnaast vind je er ook voorbeeldmails die je kan gebruiken om ouders te informeren, zodat communicatie rond maaltijden helder en eenvoudig blijft.



Vlaanderen
verbeelding werkt

EUGLENA LENTE 2025

JE BEESTIGSTE JEUGDBEWEGING

JNM, de Jeugdbond voor Natuur en Milieu, is een jeugdbeweging voor iedereen tussen 7 en 26 jaar die zich goed voelt in de natuur en zijn schouders niet ophaalt voor het milieu. Samen trekken we het hele jaar door de mooiste natuurgebieden in en laten we ons betoveren door de zotste waarnemingen. We nemen zelf een zaag of schop in de hand en maken ruimte voor natuur. Bovendien gaan we op een duurzame en milieuvriendelijke manier door het leven en proberen we anderen daar ook warm voor te maken. En tijdens de zomermaanden? Dan kan je tijdens één van onze veertig zomerkampen in binnen- en buitenland dagenlang genieten met vrienden in de natuur. Kom zelf op ontdekking bij één van onze vijftig afdelingen in Vlaanderen en Brussel.

LID WORDEN EN BLIJVEN

We vinden het belangrijk dat iedereen met interesse voor natuur en milieu bij JNM terecht kan. Daarom kan je kiezen uit drie verschillende lidgeldtarieven. Het standaardtarief is 26 euro. Als je JNM wat meer wil steunen, kan je kiezen voor het verhoogd tarief van 32,5 euro. Als je het financieel moeilijker hebt, dan kies je het verlaagd tarief van 5 euro. Voor steunleden is het standaardtarief 30 euro. Er is ook een verlaagd tarief van 24 euro (je krijgt ook een abonnement op Euglena). Voor instellingen, bibliotheken, scholen... kan je lid worden voor 40 euro (je krijgt een abonnement op Euglena + Kikker).

JNM vzw

Kortrijksepoortstraat 192, 9000 Gent

ON: 0413892466

RPR, gerechtelijk arrondissement Gent



CONTACTEER ONS

Op lokaal niveau zetten honderden vrijwilligers zich in om JNM'ers van 40 afdelingen uren leesplezier te bezorgen. Vul je gemeente in bovenaan op jnm.be en je komt terecht op de contactpagina van jouw afdeling.

DE EUGLENA

Euglena is het driemaandelijks nationale tijdschrift van JNM. De artikels en foto's worden gemaakt door onze vrijwilligers. Dank aan alle schrijvers en fotografen!

Vragen? Inzendingen? Eén adres: euglena@jnm.be!

Werkten mee aan dit nummer: Anna Vrij, Simon Bil,

Bo Vanhoorinckx, Ninke Fant, Mira De Wever, Thea Decoster, Nel Top, Marie Decreton, Louis Lema, Simon Vandepitte, Jonas Bil, Zjef Van Eetvelde, Raf Vanisterbecq, Bram Impens

Vormgeving: Cédric Cool, Chiara Jacobs

Illustraties: Mira De Wever, Marie Decreton

Cover: Marie Decreton,

Speciale dank aan Zana Van Dijck en haar moeder, Hilde Hautekees, voor enkele verrukkelijke recepten en de foto's van de hoofdgerechten.

