



JP ft. MWG



# PESTO MAKEN

Pesto maken op kamp kan heel wat gemakkelijker dan de meesten zouden denken. Niet alleen is het snel gemaakt, het is ook makkelijk aanpasbaar aan het seizoen én de overschotten. Met pasta of op brood vormt het een onmisbaar én ecologisch alternatief om de magen mee te vullen.

Deze katern toont je enkele mogelijke recepten, maar laat je vooral om te experimenteren en te combineren.

Mogelijke voorbeelden (maar combineer vooral zelf):

radijsbladpesto (VELD) — — —  
rode bietenpesto (Libelle) ———

spinaziepesto (Hobbit) • • • •  
zevenbladpesto (Wildplukker) //////////////

daslookpesto ◇◇◇◇◇  
genovese (AH) —————

## NEEM TWEE HANDEN GROENSEL

- zevenblad
- loof van wortels
- peterselie
- basilicum
- daslook
- spinazie
- rucola
- waterkers
- boerenkool
- rode biet
- radijsblad
- koriander
- ...

## MET EEN FLINKE SCHEUT OLIJFOLIE

om kosten te sparen kun je ook een deel vervangen door zonnebloemolie

## VERSNIPPER 2 TOT 4 TENEN LOOK

en voeg zoveel kruiden toe als je zelf wil

## VERPULVER EEN HAND NOTEN

(een beetje roosteren is altijd beter)

- cashewnoten
- pijnboompitten
- walnoten
- amandelen
- pinda's (i.s.m. walnoten)
- tachnoten
- zonnebloempitten
- ....

## VOEG KAAS OF EEN ALTERNATIEF TOE

- parmesaan (50g)
- pecorino (50g)
- oude Belgische abdijkaas
- hempfu (100 g)
- edelgist (1 el.)
- tofu (100g)
- ...

## MIX ALLES EN GARNEER MET EXTRA'S

- citroensap
- olijven
- tomaat
- ...

### WIE KAN MIJ VERDER HELPEN?

Wil je meer tips en tricks om je foerkunsten bij te schaven of je voetafdruk te verkleinen?

- De nationale milieugroep: [mwg@jnm.be](mailto:mwg@jnm.be). Zij kunnen je helpen met kooktips, kookboeken, extra kennis en contacten.
- Veld vzw (heeft hele leuke boekjes zoals 'Improvisatiekoken' en 'Ecosmos')
- Kampkippen en kikkererwten (de oude foermappen, vraag maar in het bondsec als je er gratis één wilt hebben)
- Het spreadboek (een JNM-kampkookboek vol spreads dat dit jaar uitkomt met alle uitleg over spreads, ecologische voetafdrukken, allergieën en veel meer)
- De VP met Vormingen Op Maat ([jnm.be/vraaghet](http://jnm.be/vraaghet) of [vomver@jnm.be](mailto:vomver@jnm.be))

### DE JP-KATERN

Deze katern is de eerste van een nieuwe reeks. Verzamel ze allemaal en deel je kennis!

- Hoe werkt het? Goede vraag! Het gaat als volgt...
- Haal deze dubbele pagina voorzichtig uit de Euglena.
- Breng de tijdlijn mee naar een vergadering waar je je activiteitenkalender samenstelt.
- Plan je piep-, ini- of grote leden-activiteit
- Hang de achterkant (of de voorkant, die is ook mooi) van deze katern als poster boven je bed, of verzamel ze in een mapje.



JP ft. MWG

