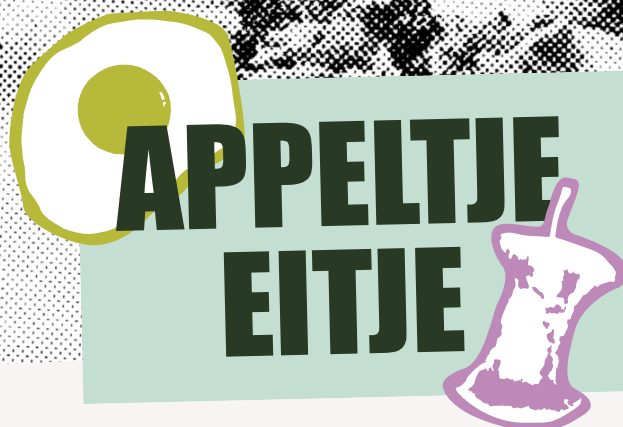


Hé keukenteam! ;)



Jullie gratis pakket voor wat meer plantaardig op het menu.

We weten allemaal dat meer plantaardig eten goed is voor mens én planeet. Maar hoe doe je dat op een manier die haalbaar blijft voor je keuken, je budget en je gasten? Wel: APPELTJE-EITJE!

HOEZO APPELTJE-EITJE?

APPELTJE-EITJE is een praktisch startpakket dat jeugdverblijven, hostels en zelfkookgroepen helpt om stap voor stap **vaker plantaardig** te koken.

De naam zegt het zelf: het **appeltje** staat voor plantaardig, het **eitje** voor dierlijk. Geen alles-of-niets-verhaal, wel een haalbare mix die werkt in de praktijk. Of je nu kookt voor een jeugdgroep, een school, in een vakantieverblijf of voor gasten in een hostel: kleine aanpassingen maken al een groot verschil.

HAALBAAR MEER PLANTAARDIG OP HET MENU IN 5 STAPPEN

Maak slimme keuzes. Met deze vijf kleine aanpassingen maak je je menu een stuk duurzamer:

STAP 1

Zet vaker een plantaardige maaltijd op tafel

Sommige gerechten zijn van nature lekker zonder vlees. Denk aan chili, curry, wraps, pasta, soep met brood of een kleurrijke saladebar.

STAP 2

Doe eens aan halfhalf binnen één gerecht

Denk maar aan spaghetti met de helft gehakt, de helft linzen of aan chili met bonen én vlees of aan wraps met verschillende soorten vullingen.

STAP 3

Denk eens anders over vlees

Kies vaker kip, ei of vis i.p.v. rood of bewerkt vlees. Je kan ook de porties vlees verkleinen en aanvullen met iets plantaardigs.

STAP 4

Maak ontbijt en lunch makkelijk plantaardig

Pindakaas, confituur, hummus, groentespreads of haveremout zijn lekkere en makkelijke opties. Bovendien zijn ze vaak goedkoper.

STAP 5

Durf iets nieuws te proberen

Experimenteer met linzen, kikkererwten, tofu, kruiden en gerechten uit de wereldkeuken.

TIP

Staat er 's avonds vlees op het menu? Serveer dan overdag een plantaardige maaltijd.

AAN DE SLAG MET HET PAKKET

Een kompas voor je keuken. Kies wat vandaag haalbaar is en bouw stap voor stap verder.

Het pakket kan gebruikt worden door professionele keukenteams, vrijwilligers én zelfkookgroepen die op zoek zijn naar inspiratie voor een gevarieerd menu.

Kies je tempo

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Elke stap richting meer plantaardig telt. Bouw verder op gerechten die al werken in jouw keuken en ontdek stap voor stap nieuwe recepten en ingrediënten.

Beginner? Start met 1 á 2 plantaardige maaltijden per week.

Klaar voor meer? Maak van plantaardige keuzes een vaste waarde op je menu.

Jullie verblijf maakt het verschil

Door vaker te kiezen voor meer plantaardig tonen jullie dat lekker, haalbaar en betaalbaar perfect samengaan.

Met kleine aanpassingen op het menu maken jeugdverblijven en hostels een groot verschil voor mens én milieu. Zo inspireren jullie ook de groepen die bij jullie verblijven.

WAT ZIT IN HET PAKKET?

Receptenbundel

±30 recepten voor grote groepen

Praktische tips

slimme ingrediënten, handige swaps en ideeën voor een gevarieerd menu

Communicatieflyer

om groepen die bij jullie verblijven mee te nemen in het verhaal en draagvlak te creëren.

FAQ

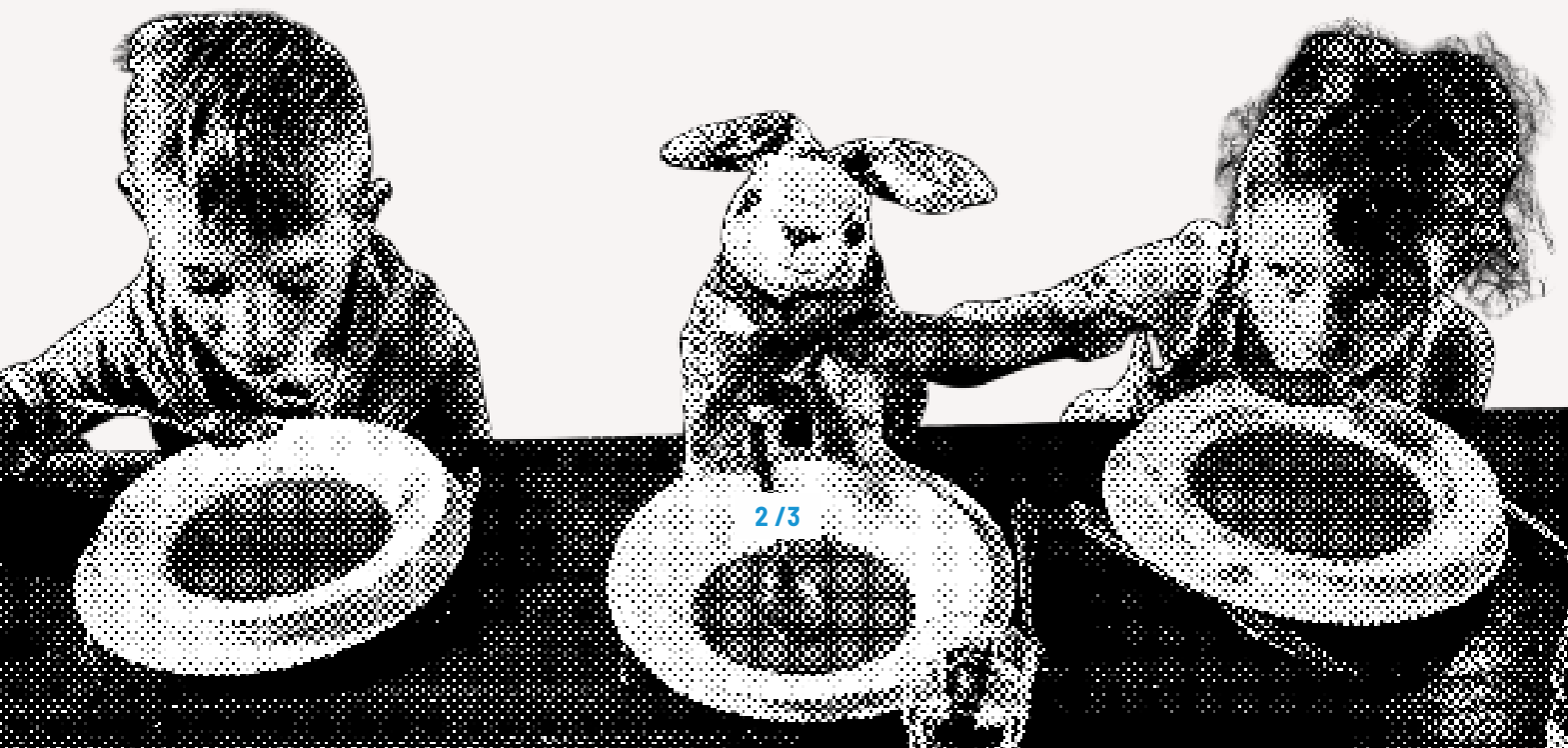
antwoorden op veelgestelde vragen over vaker plantaardig koken.

www.goodplanet.be/appeltje-eitje

START HIER



Scan en ontdek
het pakket





WAAROM APPELTJE-EITJE?



Kei lekker

Plantaardige gerechten zitten vol smaak. Met de juiste recepten en kruiden vallen ze bij veel gasten in de smaak.



Keukenproof

Eenpansgerechten of een slimme keuze in een gerecht dat al werkt. Lang houdbaar, eenvoudig te stockeren en makkelijk te bereiden voor grote groepen.



Sterk en energiek

Peulvruchten, granen, noten en groenten leveren voedingsstoffen voor actieve dagen vol spel, sport en avontuur.



Budgetproof

Linzen, bonen en seizoensgroenten zijn vaak voordeliger dan vlees. Zo hou je meer ruimte over binnen het voedingsbudget.



Goed voor de planeet

Tot 30% minder klimaatimpact bij een halfhalf-weekmenu. Da's een stevige bijdrage.



WIST JE DAT...

8 BOMEN

Voor 20 gasten het gehakt in spaghetti één keer vervangen door linzen = 8 bomen die een jaar lang CO₂ opnemen.

5 DOUCHES

Een chili zonder vlees in plaats van een chili met vlees bespaart ongeveer 270 liter water per gast. Dat is ongeveer 5 douches.

MEER GEMAK

Peulvruchten, granen en heel wat plantaardige ingrediënten zijn lang houdbaar en eenvoudig te bewaren. Handig voor een drukke keuken en grote groepen.

JULLIE ERVARING TELT! Scan de QR-code en geef feedback.

Met jullie input verbeteren we het pakket voor een bredere uitrol binnen jeugdverblijven, hostels en het jeugdwerk.



#appeltjeeitje · www.halfhalf.be · goodplanet.be/nl/appeltje-eitje-feedback-jeugdverblijven