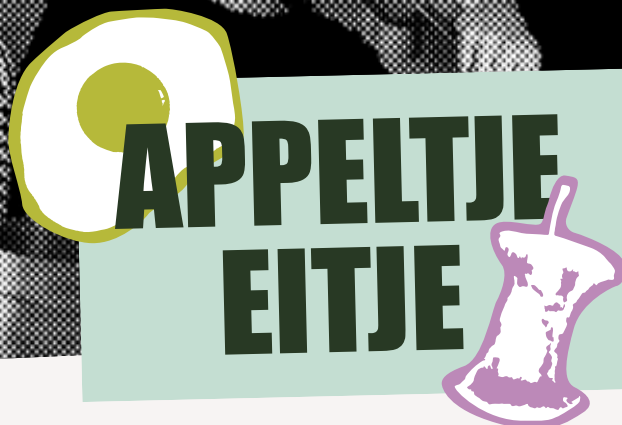


Hé kookploeg & leiding! ;)



Jullie gratis pakket voor wat meer plantaardig op kamp.

foto: BoardX

We weten allemaal wel dat te veel vlees eten niet goed is en dat we best wat meer plantaardig zouden eten. Maar hoe doe je dat op kamp? Wel: APPELTJE-EITJE!

HOEZO APPELTJE-EITJE?

APPELTJE-EITJE is een praktisch startpakket dat jeugdbewegingen en kamporganisaties 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-nietsverhaal, wel een haalbare mix die werkt in de praktijk. Of je nu kookt voor een tentenkamp, een bivak of een jeugdverblijf: kleine aanpassingen maken al een groot verschil.

HAALBAAR MEER PLANTAARDIG OP KAMP IN 5 STAPPEN

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

STAP 1

Zet vaker een plantaardige maaltijd op tafel

Sommige kampklassiekers zijn van nature lekker zonder vlees. Denk aan chili sin carne, curry, wraps, soep met brood of pasta.

STAP 2

Doe eens aan halfhalf binnen één gerecht

Denk maar aan spaghetti met half gehakt, half linzen of aan chili met half bonen, half 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 havermout zijn lekkere en makkelijke opties. Bovendien zijn ze vaak goedkoper.

STAP 5

Durf iets nieuws te proberen

Test linzen, kikkererwten, tofu of nieuwe kruiden.

TIP

Staat er 's avonds vlees op het menu?

Kies dan overdag voor een plantaardige maaltijd.

AAN DE SLAG MET HET PAKKET

Een kompas voor je kookploeg. Pak wat je vandaag al kan, de rest komt vanzelf.

Kies je tempo

Je hoeft niet alles om te gooien. Ga gewoon wat vaker voor plantaardig, naast de klassiekers die je al kent. Zo zorg je voor meer variatie, zonder extra werk in de kampkeuken. Appeltje-eitje!

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

Klaar voor meer? Ga voor halfhalf.

Maak het leuk

- Laat kinderen en jongeren hun bord "**pimpen**" door ze zelf plantaardige toppings, kruiden of sauzen te laten kiezen.
- Speel een **actief spel** rond voeding (zit in het pakket).
- Maak er een **kampmoment** van: koken op het vuur, lokale groenten bij de boer halen, ...

Plantaardig
=
iets toevoegen,
niet iets afpakken.

Maak jullie impact zichtbaar

Jullie zijn pioniers — andere groepen kijken mee.

- Deel **foto's** van jullie maaltijden.
- Zet je kamp in de kijker via **socials** of een nieuwsbrief.
- Gebruik **#appeltjeeitje**.



WAT ZIT IN HET PAKKET?

Receptenbundel

±30 recepten voor grote groepen

3 kampspelen om leden, leiding
én kookploeg mee te krijgen

Praktische tips

budget-, portie- en kampproof koken

FAQ antwoorden voor leiding
en kookploeg, op één plek

START HIER



Scan en ontdek
het pakket

www.goodplanet.be/appeltje-eitje



WAAROM APPELTJE-EITJE OP KAMP?



Kei lekker

Plantaardige gerechten zitten vol smaak. Met de juiste recepten en kruiden valt het bij iedereen in de smaak — beloofd.



Kamp-proof

Eenpansgerechten of een slimme keuze in een gerecht dat al werkt. Langer houdbaar, minder risico op bederf.



Sterk en energiek

Peulvruchten zitten vol eiwitten, vezels en vitaminen. Perfect voor actieve kampdagen.



Budgetproof

Linzen, bonen en seizoensgroenten zijn een pak goedkoper dan vlees. Zo hou je meer budget over voor leuke kampactiviteiten.



Goed voor de planeet

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



WIST JE DAT...

8 BOMEN

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

5 DOUCHES

Een chili sin carne i.p.v. een chili con carne = 270 L water per lid gespaard. Da's 5 douches per persoon.

MEER RAVOT

Plantaardig bewaart beter. Geen lauw gehakt meer in een warme tent. Minder op de pot, meer tijd voor ravot!

JULLIE ERVARING TELT!

Scan de QR-code en geef feedback. Met jullie input maken we dit nóg beter.



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

GREEN DEAL
EIWITSHIFT OP ONS BORD 2.0

Een uitgave van **GoodPlanet Belgium** binnen de Green Deal Eiwitshift op ons bord 2.0. Met dank aan de klankbordgroep: Departement Omgeving, Departement Jeugd, HI Flanders, CJT, Chirojeugd Vlaanderen, Scouts en Gidsen Vlaanderen, Kazou, JOETZ, FOS Open Scouting, KSA, JNM, BoardX, Bella & the Yeast, UCLL. Dank aan de studenten van LUCA School of Arts voor de huisstijl en grafische elementen.

