



APPELTJE EITJE



RECEPTENBUNDEL

meer dan 30 recepten voor grote groepen



INHOUD

→ Receptenwijzer	3
------------------	---

Lees dit eerst

• <i>Waarom dit boekje?</i>	5
• <i>Een kampmenu</i>	6
• <i>Smaak eerst</i>	7
• <i>Slim & evenwichtig</i>	8
• <i>Keukenbasics</i>	9-12
• <i>Hapklare recepten</i>	13

Hoofdgerechten

1 Chili	15
2 Bloemkoolcurry	17
3 Spaghetti	19
4 Macaroni	21
5 Hete bliksem	23
6 Teriyaki seitan	25
7 Rode linzendahl	27
8 Katsu curry	29

Flexibel

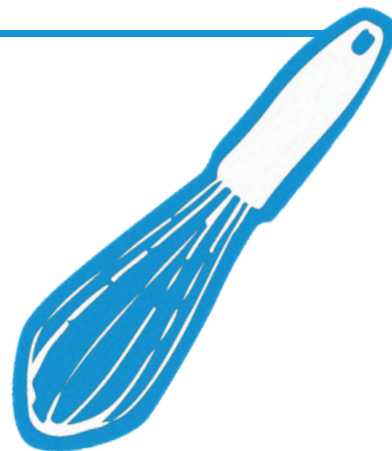
9 Italiaanse pastasalade	32
10 Zeepasta	34
11 Regenboogkoolsla	36
12 Tabouleh	38
13 Wortelkoekjes	40
14 Courgettesoep	42
15 Paprikasoep	44
16 Noedelsoep	46
17 Plantaardig gehakt	48
18 Bonenwrap	50
19 Kebabspiesjes	52
20 Linzengehaktbrood	54
21 Hummus	56
22 Mayo en 3 sauzen	58

Zoet, ontbijt en desserts

23 Havermoutpap	61
24 Zoet ontbijtbuffet	63
25 Pannenkoeken	65
26 Appelcrumble	67
27 Vanillepudding	69
28 Speculaastaart zonder oven	71
29 Chocoladecake	73
30 Bananenbrood	75

De vijfde maaltijd

31 Kapsalon	78
32 Burrito	80
33 Nacho's	82
34 Spring rolls	84
35 Banaan-roomijs	86



RECEPTENWIJZER

<p>1</p> <p>⌚ 1 u 20 min</p>  <p>p 15</p> <p>Chili</p>	<p>2</p> <p>⌚ 1 u</p>  <p>p 17</p> <p>Bloemkoolcurry</p>	<p>3</p> <p>⌚ 1 u 10 min</p>  <p>p 19</p> <p>Spaghetti</p>	<p>4</p> <p>⌚ 1 u 5 min</p>  <p>p 21</p> <p>Macaroni</p>
<p>5</p> <p>⌚ 1 u 10 min</p>  <p>p 23</p> <p>Hete bliksem</p>	<p>6</p> <p>⌚ 55 min</p>  <p>p 25</p> <p>Teriyaki seitan</p>	<p>7</p> <p>⌚ 55 min</p>  <p>p 27</p> <p>Rode linzendahl</p>	<p>8</p> <p>⌚ 1 u 20 min</p>  <p>p 29</p> <p>Katsu curry</p>
<p>9</p> <p>⌚ 50 min</p>  <p>p 32</p> <p>Italiaanse pastasalade</p>	<p>10</p> <p>⌚ 50 min</p>  <p>p 34</p> <p>Zeepasta</p>	<p>11</p> <p>⌚ 40 min</p>  <p>p 36</p> <p>Regenboogkoolsla</p>	<p>12</p> <p>⌚ 50 min</p>  <p>p 38</p> <p>Tabouleh</p>
<p>13</p> <p>⌚ 1 u 5 min</p>  <p>p 40</p> <p>Wortelkoekjes</p>	<p>14</p> <p>⌚ 55 min</p>  <p>p 42</p> <p>Courgettesoep</p>	<p>15</p> <p>⌚ 1 u</p>  <p>p 44</p> <p>Paprikasoep</p>	<p>16</p> <p>⌚ 55 min</p>  <p>p 46</p> <p>Noedelsoep</p>
<p>17</p> <p>⌚ 40 min</p>  <p>p 48</p> <p>Plantaardig gehakt</p>	<p>18</p> <p>⌚ 55 min</p>  <p>p 50</p> <p>Bonenwrap</p>	<p>19</p> <p>⌚ 1 u 5 min</p>  <p>p 52</p> <p>Kebabspiesjes</p>	<p>20</p> <p>⌚ 1 u 35 min</p>  <p>p 54</p> <p>Linzengehaktbrood</p>

KOKSMUTSEN = MOEILIJKEID 🍴 instapper 🍴🍴 doener 🍴🍴🍴 durver

RECEPTENWIJZER

<p>21 35 min</p>  <p>p 56</p> <p>Hummus</p>	<p>22 30 min</p>  <p>p 58</p> <p>Mayo en sauzen</p>	<p>23 40 min</p>  <p>p 61</p> <p>Havermoutpap</p>	<p>24 35 min</p>  <p>p 63</p> <p>Zoet ontbijtbuffet</p>
<p>25 45 min</p>  <p>p 65</p> <p>Pannenkoeken</p>	<p>26 1 u 5 min</p>  <p>p 67</p> <p>Appelcrumble</p>	<p>27 40 min</p>  <p>p 69</p> <p>Vanillepudding</p>	<p>28 50 min</p>  <p>p 71</p> <p>Speculaastaart zonder oven</p>
<p>29 35 min</p>  <p>p 73</p> <p>Chocoladecake</p>	<p>30 30 min</p>  <p>p 75</p> <p>Bananenbrood</p>	<p>31 55 min</p>  <p>p 79</p> <p>Kapsalon</p>	<p>32 1 u 5 min</p>  <p>p 80</p> <p>Burrito</p>
<p>33 40 min</p>  <p>p 82</p> <p>Nacho's</p>	<p>34 1 u 5 min</p>  <p>p 84</p> <p>Spring rolls</p>	<p>35 30 min</p>  <p>p 86</p> <p>Banaan-roomijs</p>	

JULLIE ERVARING TELT!

Kookten jullie met deze bundel op kamp?

Laat ons weten wat werkte. Zo maken we het pakket samen nog beter.



#appeltjeetje · www.halfhalf.be · goodplanet.be/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.

GoodPlanet

WAAROM DIT BOEKJE?

Op kamp wil je vooral gerechten die **lekker** zijn, **haalbaar** voor een grote groep en **niet te veel gedoe** vragen. Deze bundel is voor lokale jeugdgroepen en hun kookvrijwilligers die vaker met plantaardige ingrediënten aan de slag willen, zonder in te boeten op herkenbaarheid of smaak. Daarbij vertrekken we vanuit **het APPELTJE-EITJE-principe**: De naam zegt het zelf: het appeltje staat voor plantaardig, het eitje voor dierlijk. Een goede mix die haalbaar is op kamp.

De focus ligt op **kampwaardige recepten**: betaalbaar, schaalbaar, kindvriendelijk en bruikbaar in een goed uitgeruste keuken, een eenvoudige kampkeuken of buiten. Telkens met dezelfde gedachte: meer smaak, meer groenten, meer peulvruchten.

Kijk ook naar je eigen klassiekers. Bijna elk vertrouwd gerecht — lasagne, ovenschotel, nasi of barbecue — kan je APPELTJE-EITJE maken: vervang een deel van het vlees door linzen of bonen, of verwerk er meer groenten in.

En het loont: plantaardige gerechten zijn vaak goedkoper, blijven langer goed op een warme kampdag, en zitten boordevol vezels en eiwitten voor een dag vol spel.



Elke stap telt

Kiezen hoeft geen alles-of-niets te zijn. Met APPELTJE-EITJE zet je stap voor stap meer plantaardige ingrediënten op het menu. Dat kan gaan om gehakt waarin je linzen verwerkt, een curry met kikkererwten, een broodmaaltijd met meer plantaardig beleg of een volledig plantaardige maaltijd tussendoor.

Elke stap telt. Ook kleine aanpassingen maken een verschil.

Kies je voor vlees? Ga dan wat vaker voor wit vlees of vis dan voor rood of bewerkt vlees.



DENK AAN DE HELE WEEK KAMPMENU

met APPELTJE-EITJE zijn jullie keigoed bezig!

DENK AAN DE HELE WEEK

Een echt kampmenu volgens het APPELTJE-EITJE-principe:
herkenbare gerechten, met meer ruimte voor groenten, peulvruchten en andere plantaardige ingrediënten.

DAG	VOOR	NA · APPELTJE-EITJE
Vr	Hotdogs	(Deels) plantaardige worst, volkoren broodjes, extra groenten
Za	Viskrokantjes, puree, rauwkost	Vis blijft een goede keuze, puree met plantaardige melk, extra rauwkost
Zo	Spaghetti	Minder gehakt, extra linzen en groenten in de saus
Ma	Vol-au-vent met patatjes	Minder kip, extra champignons en witte bonen, plantaardige room
Di	Balletjes in tomatensaus, puree	Balletjes met gehakt én linzen, puree met plantaardige melk
Wo	Frietjes, stoofvlees, appelmoes	Stoofvlees met minder vlees en extra paddenstoelen
Do	Kip, rijst, currysaus	Minder kip, extra kikkererwten en currysaus met kokosmelk, volkoren rijst
Vr	Bloemkool in witte saus met chipolata	Bloemkool in plantaardige witte saus met chipolata
Za	Hamburgers deluxe	Burgers met rundvlees én witte bonen, volkoren broodjes



ZO BOUW JE EEN GERECHT OP

SMAAK EERST

Denk niet: wat komt er in de plaats van vlees? Denk liever: wat maakt dit gerecht diep, vol, kleurrijk en interessant? Meer smaak hoeft niet duur te zijn: goed bruinen, kruiden kort meebakken, opbouwen in lagen en afwerken met een crunch of iets fris maakt veel verschil. Kies liever één goede afwerking dan veel losse toevoegingen.

1 TEXTUUR

Combineer zacht of romig, krokant en sappig — bonen, puree, geroosterde pitten, gestoofde groenten, sausen.

2 SMAAKBALANS

Werk met zuur, zoet, zout, bitter en umami — citroen, ui, tomatenpuree, kruiden en sojasaus tillen een gerecht op.

3 BOUWSTENEN

Combineer peulvruchten, granen, groenten en vetten — zo krijg je een gerecht dat vult en variatie geeft.

4 TECHNIEK

Bak ui goudbruin, zet kruiden even aan in olie, bouw op in lagen, werk af met zuur, verse kruiden of een scheut olie.



Let op umami — die hartige, volle smaak die je anders bij vlees haalt. Ze komt uit goed aangebakken tomatenpuree, bouillon, sojasaus, gebruide ui en champignons, en edelgistvlokken voor een kazige toets. De belangrijkste smaakmaker kost niets: proef je gerecht en kruid bij vóór je opdient.

SLIM & EVENWICHTIG

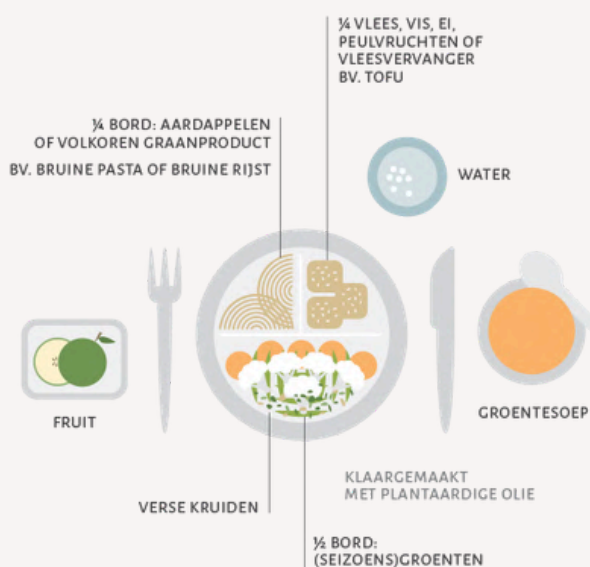
BUDGETVRIENDELIJK KOKEN

Ui, look, wortel, aardappelen, tomatenpuree, passata, peulvruchten en granen zijn dankbare basisproducten: goedkoop, stevig en makkelijk op te schalen. Vul aan met (diepvries)groenten zoals erwten en spinazie.

In de recepten gaan we uit van gekookte bonen uit blik of diepvries, voor grote groepen het handigst. Linzen gebruiken we wél droog: die hoeft je niet te weken en koken vaak gewoon mee. Wil je toch zelf bonen en linzen koken om nog meer geld te besparen? In de Keukenbasics vind je een uitleg over bonen en linzen koken.

Handig om weten: naast bonen in blik en zakjes linzen vind je in de diepvries van heel wat supermarkten ook kant-en-klare plantaardige opties: gehakt, gyros, schnitzel, burgers, balletjes, (kip- of filet)stukjes, falafel en edamame. Ideaal om vlot halfhalf te koken voor een grote groep.

EEN EVENWICHTIG BORD



1/2

groenten)

1/4

volkoren granen
of aardappelen

1/4

eiwitbron: peulvruchten,
vleesvervanger, eieren, vlees of vis

laet je bord meebewegen met de seizoenen

Een evenwichtig bord levert meteen meer vezels op. Goed voor je spijsvertering en je voelt je langer vol, ideaal voor een dag vol spel. Een makkelijke extra stap: kies vaker de volkorenvariant van brood, wraps, pasta, rijst of couscous. En geen zorgen over eiwitten: combineer je peulvruchten met granen zoals rijst, pasta of brood, dan krijg je vanzelf alle bouwstenen binnen.

GROENTEN, FRUIT & KRUIDEN

Groenten zijn de helft van elk bord, fruit hoort bij elke kampdag en kruiden maken het verschil. Hier vind je hoeveelheden, wat vers moet en wat uit de diepvries mag, en hoe je alles de week door goed houdt.

HOEVEELHEDEN

	Jong (6-12j.)	Ouder (12-21 j.)	Voor 10 (gemengd)
Kookgroenten, warme maaltijd	200 g	300 g	2,5 kg
Rauwkost, bijgerecht	50-75 g	100 g	1 kg
Fruit, per dag	1 à 2 stuks	2 stuks	15-20 stuks

Vers en ongeschild? Reken 20% extra voor schillen en afsnijdsels. Diepvries = 0% verlies.

DIEPVRIES OF VERS?

- **Kookgroenten** gaan de pot, pan of oven in: ui, wortel, bloemkool, courgette, paprika, spinazie en erwten. Die mogen gerust uit de **diepvries**: geen snijwerk, geen verlies, even voedzaam en budgetvriendelijk. Gooi ze bevroren in de hete pot en reken een paar minuten extra tot het vocht weg is.
- **Rauwkost** komt rauw op tafel: tomaat, komkommer, sla en geraspte wortel. Die is altijd **vers**: bewaren op de juiste plek (zie bewaren), wassen, en pas snijden vlak voor het eten. Anders wordt het slap en warm.

UI, DE GOEDKOOPSTE SMAAKMAKER

- Bak uien lang en geduldig, tot ze goudbruin zijn. Dáár komt de zoete, hartige umamismaak vandaan die je anders bij vlees haalt.
- Koekt het vast? Scheutje water erbij en met een houten spatel de bodem losschrapen.

DE KRUIDENKIST

- Met dit lijstje kook je elk recept uit deze bundel: paprikapoeder (gewoon + gerookt), komijn, oregano, tijm, laurier, kaneel, milde currypoeder of -pasta, nootmuskaat, peper, zout en bouillonpoeder.
- **Droge kruiden vroeg**: even meebakken in de olie maakt ze wakker.
- **Verse kruiden laat**: op het einde erdoor of op tafel. Handig uit de diepvries: peterselie, bieslook en look. Een vers potje basilicum overleeft zelden dag twee. ;)

BEWAREN

- **In de frigo of koelcel (echt koud)**: sla en bladgroenten, gesneden rauwkost, zacht fruit zoals bessen. Alles wat dierlijk, geopend of restje is.
- **In de koele ruimte (kelder of schaduwhoek, 10 à 15 °C)**: tomaat, komkommer, paprika, courgette en het meeste fruit. Tomaat en komkommer worden in de frigo melig.
- **In de krat (donker en droog)**: ui, look, aardappelen, wortel en kool. Je groenten voor het einde van de week. Hou bananen apart, ze laten al het andere fruit sneller rijpen.
- **Check de fruitkrat dagelijks**: haal rijpe en bruine stukken eruit, want één rot stuk steekt de rest aan. Plekje? Wegsnijden en opeten. Schimmel? Weg. Doek over de krat tegen fruitvliegjes en wespen. Overrijp fruit is goud, geen afval: bananenbrood (recept 30), banaan-roomijs (recept 35), appelcrumble (recept 26) of door de havermoutpap.

SNIJWERK VOOR GROTE GROEPEN

- Hoe groter de pot, hoe grover de snit mag. Alleen ui en look moeten echt fijn.
- Snij alles van één soort even groot, dan is alles tegelijk gaar.



OPGELET - VEILIG BEWAREN

- Was rauwkost en fruit altijd. Gebruik een propere snijplank, nooit die van rauw vlees of kip. Gesneden rauwkost: gekoeld bewaren en dezelfde dag opeten. Druiven en cherrytomaatjes halveren voor jonge kinderen.

BONEN & LINZEN KOKEN

Bonen en linzen zijn goedkoop, vullend en zitten vol vezels en eiwit, en ze blijven lang goed. Op kamp werk je het handigst met bonen uit blik of diepvries: die zijn al gekookt en meteen klaar. Wil je toch zelf droge bonen koken? Dat is goedkoper, geeft minder verpakkingsafval en is vaak nog lekkerder. Zo doe je dat.

HOEEVEELHEDEN

- ± 400 à 500 g droge bonen geeft 1 kg gekookte bonen.
- 225 g droge bonen ≈ 2 blikken van 400 g (uitgelekt).
- Bij bonen uit blik telt **het uitgelekte gewicht**.

WEKEN (AANRADER)

Spoel de bonen en haal er steentjes uit. Week ze een nacht (8–12 u) in ruim koud water, ± 1 deel bonen op 3 delen water. Kleine bonen: 2–6 u; heel grote bonen: 12–16 u.

Geen tijd? Breng kort aan de kook, kook 2 min, zet het vuur uit en laat 1 uur staan met deksel.

Giet het weekwater altijd weg en spoel. Zo zijn bonen beter verteerbaar en sneller gaar.

KOKEN OP HET VUUR

- Doe de bonen in een ruime pot met vers water (of deels bouillon) en aromaten: laurier, look, ui, wortel, selder of bonenkruid.
- Breng aan de kook, schep het schuim eraf en laat **10 min flink doorkoken** — die stevige kook maakt halfgare bonen veilig; zachtjes sudderen volstaat niet.
- Zet daarna zacht en laat sudderen tot de bonen écht mals zijn. Geweekte bonen koken sneller.
- Zout pas later toevoegen. Werk af met een scheut olijfolie of wat citroen.

GAARTIJDEN OP HET VUUR (GEWEEKT)

BONENSOORT	GAARTIJD
Zwarte bonen	45–60 min
Kidneybonen	45–60 min
Witte bonen (cannellini)	45–75 min
Bruine bonen / borlotti	45–60 min
Kikkererwten	60–90 min

Ongeweekt? Reken ± 30 à 60 min extra.

Verse bonen koken sneller dan oude.

LINZEN (NIET WEKEN)

- **Rode / gele split** 15–20 min vallen uiteen. Gebruik in dahl, curry, dikke soep
- **Groene / bruine** 20–30 min houden hun vorm. Gebruik in soep, stoofpot, gehaktvervanger
- **Puy / beluga** 20–25 min blijven stevig. Gebruik in salades, bijgerechten

Spoel en kook in ruim water zoals pasta, giet daarna af. Hun gaartijd valt vaak samen met die van je groenten.



OPGELET - VEILIG BEWAREN

- ± 5 dagen in de koelkast (met wat kookvocht), of invriezen in porties van ± 250 g (≈ 1 blik).
- Bewaar het kookvocht apart. Lekker in soep of saus.



Boon appétit!

RIJST, PASTA & CO KOKEN

Zetmeel is de stille basis van bijna elk kampgerecht, en ook hier telt elke stap. Kies vaker de volkorenvariant: meer vezels, en je zit langer vol op een dag vol spel. Niet meteen helemaal om? Meng wit met volkoren, in een gerecht met saus proeft bijna niemand het verschil. Hieronder vind je hoeveelheden, kooktips en hoe je het veilig bewaart.

HOEVEELHEDEN

ZETMEEL	Wordt gekookt	Portie p.p. jong / ouder (gekookt)	Voor 10 pers. (droog)
Rijst	x 2,5	90-150 g / 150-200 g	350-800 g
Pasta	x 2,5	150 g / 200 g	600 g - 1 kg
Couscous	x 2,5	150 g / 200 g	500 g + 600 ml heet vocht
Noedels	x 2	150 g / 200 g	750 g
Aardappelen	blijft gelijk	250 / 350 g	3 kg geschild (koop 3,5 kg)

ZO WORDT HET LEKKER

- Zout het kookwater: 1 el zout per 2 liter. Dit is je enige kans om pasta, rijst of aardappelen zelf op smaak te brengen.
- Meng gekookte pasta met een scheutje olie, dan plakt ze niet.
- Rijst klaar maar het eten nog niet? Deksel erop en laten staan. De rijst houdt zichzelf 20 minuten warm.
- Wit en volkoren mengen kan alleen bij gelijke kooktijd: volkoren pasta scheelt amper, zilvervliesrijst kookt een kwartier langer. Kook apart of kies de snelkookvariant.

TIMING - DE GOUDEN REGEL

Zet rijst, pasta of aardappelen pas op **als de saus suddert**, niet als allereerste stap. Zo komt alles warm op tafel.

VOOR GROTE GROEPEN

- Pasta voor 50+: kook in twee beurten of twee potten en meng met olie. Eén overvolle pot = plakken pasta en overkookend schuim.
- Meng pasta en saus per shift, anders wordt het pap.
- Rijst voor 50+: kook met deksel op het laagste vuur: 1 deel rijst op 1,5 deel water, 15 min + 10 min rusten. Zo hoef je geen reuzenpot af te gieten. APPELTJE-EITJE!

AARDAPPELEN KOKEN

- Bewaar donker, koel en droog: in een krat met een doek erover, nooit in een gesloten plastic zak.
- Aardappelen schillen voor 100 man is een dagtaak: maak er een groepstaak van met vier dunschillers.
- Groene plekken en kiemen? Royaal wegsnijden. Een aardappel die grotendeels groen, zacht of vol lange kiemen is, gooi je weg.
- Al geschild? Zet ze volledig onder koud water, afgedekt in de koelkast. Zo blijven ze een dag goed, met vers water erop voor het koken.
- Koken: Snij in gelijke stukken en zet op in koud, gezouten water. Start je in kokend water, dan is de buitenkant al gaar als de binnenkant nog hard is.
- Gaar in 15-20 min. Een mes glijdt er zonder weerstand in.
- Puree? Stamp met een scheut (plantaardige) melk en een klont margarine.
- Geen zin in schillen? Krieltjes of parten mét schil, gekookt of in de oven.



OPGELET - VEILIG BEWAREN

- Gekookte rijst, pasta of aardappelen zet je binnen het uur in de koeling. Warm restjes maar één keer op.

ALLERGENEN

Op kamp kook je voor een grote groep, en bijna altijd zit er iemand bij met een allergie, intolerantie of die bepaalde voeding niet eet. Deze pagina toont per allergeen in welke ingrediënten het zit en wat je in de plaats gebruikt. Bij elk recept staat daarnaast een eigen allergenenlijstje.

ALLERGENEN IN EEN OOGOPSLAG (in alfabetische volgorde)

ALLERGEEN	ZIT IN	WAT IN DE PLAATS
Ei	Eieren (o.a. koekjes, kebabspiesjes, gehaktbrood), mayo, sommige vleesvervangers.	Een eivrije eiwitbron (bonen, linzen, seitan, tofu) en plantaardige mayo.
Gluten	Pasta, noedels, couscous, bloem, paneermeel en panko, brood, wraps, tortillachips, seitan, sojasaus, naanbrood, croutons, speculaas, gebakken uitjes. Havermout en bouillonpoeder kunnen gluten bevatten.	Glutenvrije pasta, glutenvrij paneermeel en bloem, tofu i.p.v. seitan, tamari i.p.v. sojasaus, glutenvrije bouillon.
Melk	Dierlijke kaas, yoghurt, room en melk. Speculaas en vanillepuddingpoeder kunnen melk bevatten.	Plantaardige kaas, yoghurt, room en melk.
Mosterd	Mosterd	Weglaten, breng op smaak met wat extra zuur of zout.
Noten	Noten en in sommige soorten plantaardige room en melk.	Notenvrije room (check etiket), vervangen door zaden of pitten.
Pinda	Pindakaas, pinda's als topping, pinda-dip.	Pompoenpitten of zonnebloempittenpasta.
Selderij	Bouillonpoeder	Seldervrije bouillon (check etiket)
Sesam	Sesamzaad en sesamolie	Weglaten of gewone olie.
Soja	Sojasaus en tamari, tofu, vaak in plantaardige kaas, room, yoghurt, schnitzel, margarine.	Kokos-aminos i.p.v. sojasaus, plantaardige producten op haver- of erwtenbasis, of de dierlijke variant.
Sulfiet	Wittewijnazijn	Een andere azijn.
Vis	Tonijn	Plantaardige variant.

ALTIJD DOEN

- Vraag allergieën en eetwensen vooraf op, bij de inschrijvingen. Dan kun je plannen in plaats van improviseren.
- Lees het etiket van kant-en-klare producten. Vleesvervangers, bouillon, sauzen en kazen verschillen sterk per merk.
- Hou bij gemengde of halfhalf gerechten een zuivere portie apart voor wie de allergeen niet mag.

LET VOORAL OP SOJA EN GLUTEN

- Die twee komen in deze bundel het vaakst terug, vooral in plantaardige vervangers en in sojasaus. De volwaardige versie met bonen of linzen is tegelijk allergeenvrij en de goedkoopste versie.



OPGELET: KRUISBESMETTING

- Maak de allergeenvrije portie eerst, zolang pot, pan en lepel nog proper zijn. Eén lepel uit de verkeerde pot volstaat al.

HAPKLARE RECEPTEN

Porties: Alle recepten zijn voor 10 personen, gerekend op een gemengde groep. De porties voor jong (6–12 j.) en ouder (12–21 j.) zijn richtlijnen. Pas ze aan je groep aan. We rekenen bewust wat ruimer omdat kampkinderen erg actief zijn.

Basis en extra's: Bij elk recept geven we eerst de basisingrediënten. Daarnaast duiken extra's op in de tips, telkens als 'optioneel'. Kies wat past bij je groep, budget en kookcontext. Je hoeft nooit alles tegelijk te voorzien.

Uit blik: Hoeveelheden uit blik zijn altijd het uitgelekt gewicht. Staat er 250 g kikkererwten, dan is dat na het afspoelen en uitlekken. Een blik van 400 g geeft 240 g.

Check altijd op allergieën in je groep. Koel restjes snel af, bewaar ze gekoeld en warm ze maximum één keer opnieuw op.



DE ICONEN & KEUZES UITGELEGD



10 personen

Alle recepten zijn voor 10 personen.



Bereidingstijd

Een richttijd, inclusief snijwerk.



Kookmethode

Op het vuur, in de oven of zonder vuur.



Moeilijkheid

Koksmutsen geven het niveau: instapper (1), doener (2) of durver (3).

A

Keuzemenu

B

Met vlees, halfhalf of volledig

C

plantaardig. Jij kiest de eiwitbron.

mama, we eten veel groentjes ;)

JULLIE ERVARING TELT!

Kookten jullie met deze bundel op kamp?

Laat ons weten wat werkte. Zo maken we het pakket samen nog beter.



#appeltjeetje • www.halfhalf.be • goodplanet.be/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.

GoodPlanet



HOOFDGERECHTEN

Herkenbare gerechten die goed werken voor grote groepen,
waarin smaak, vulling en eenvoud samenkomen.

Heb je een vast hoofdgerecht dat goed werkt? Maak het meer plantaardig: vervang (een deel van) het vlees of de vis door linzen, bonen, een plantaardige variant of extra groenten. Bij een saus, stoofpot, curry of ovenschotel merk je het verschil amper.



foto • JNM • Zana Van Dijk

Chili

Mexicaanse bonenchili met maïs



10
PERSONEN



30 min werk + 50 min op het vuur
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : • Jong: 250 g chili en 90 g gekookte rijst • Ouder: 350 g chili en 150 g gekookte rijst

Een kampklassieker voor jong en oud: makkelijk, kleurrijk en vullend. Met veel groenten en bonen is dit lekkere recept ideaal na een dag vol spel en avontuur.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep. Jouw groep: _____ pers.

- 350 tot 600 g ongekookte (volkoren)rijst _____
- 3 el olie (45 ml) _____
- 500 g ajuinen (4 ajuinen), fijngesnipperd _____
- 40 g knoflook (8 tenen), gehakt/geperst _____
- 1 kg rode paprika's (5 paprika's), in blokjes _____
- 700 g wortels (8 wortels), in kleine blokjes _____
- 100 g tomatenpuree _____
- **Specerijen:** 2 el (gerookte) paprikapoeder, _____
2 el komijnpoeder, 2 el oregano _____
- 2 el bouillonpoeder (20 g) _____
- 1 liter tomatenpulp of passata _____
- 800 g maïs, afgespoeld en uitgelekt _____
- 2 el azijn of het sap van 1 limoen (30 ml) _____

OPTIONEEL

- 2 el sojasaus (30 ml, _____
umami), tenzij soja-allergie _____
- 300 g spinazie _____

PIMP JE BORD (OPTIONEEL)

- 500 g (plantaardige) yoghurt, _____
ongezoet (2 el per persoon) _____
- 1 bosje peterselie, grof gehakt _____
- 2 limoenen, in partjes _____
- Pikante saus bv. sriracha _____
- Zonnebloempitten _____



De eiwitbron, maak je keuze :

A

Plantaardig: 2 kg bonen in blik (rode kidney of zwarte)

B

Plantaardig met bite: 1 kg bonen en 1 kg plantaardig gehakt (diepvrieszak)

C

Halfhalf: 1 kg bonen en 1 kg kippengehakt

Benodigdheden

- 1 grote pot
- 1 rijstpot
- snijplank
- mes
- vergiet
- pollepel of spatel
- blikopener



BEREIDING

- STAP 1** Bak de ajuien met een flinke snut zout in de, op middelhoog vuur, goudbruin (10 min). Het zout trekt vocht uit de ui en versnelt het bruinen.
- STAP 2** Voeg de knoflook, wortels en paprika toe met opnieuw een snuf zout. Bak 10 min.
- STAP 3** Voeg de tomatenpuree en de specerijen toe. Laat licht karamelliseren tot de tomatenpuree donker wordt. Dit duurt 2-3 min. Dit is het umamimoment van de chili.
- STAP 4** Blus met 750 ml water en voeg de bouillonpoeder en passata toe. Koos je **B** of **C**? Voeg nu ook het (plantaardig) gehakt toe.
- STAP 5** Laat 20 minuten sudderen, gedeeltelijk afgedekt. Zet nu de rijst op, dan zijn de chili en rijst samen klaar.
- STAP 6** Voeg de bonen en maïs toe en laat 10 min meesudderen, zo nemen ze de saus op.
- STAP 7** Werk af: roer de sojasaus en de azijn of het limoensap erdoor. Proef en kruid bij met zout, peper of paprikapoeder. Zet de toppings in kommetjes op tafel.

KAMPCHECK

- **Grote groepen:** bak de ui dan in 2-3 beurten (anders stooft hij) en reken extra suddertijd. Kruiden? Schaal ze voorzichtig mee en proef. Toevoegen kan altijd, eruithalen niet.
- **De goedkoopste versie is **A**.** Wil je de kosten verder drukken? Schrap toppings. Droge bonen koken halveert de bonenkost (zie Keukenbasics).



Naar aanleiding van 10 jaar **Nobelprei** organiseerde ProVeg Oosterzele een unieke kookwedstrijd in de plaatselijke supermarkt: de **Epic Plant-Based Cooking Battle Scouts vs Chiro**. Ze streden om de beste Chili sin carne. Benieuwd wie gewonnen is?

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Vermijd scherpe kruiden (chilipoeder, cayenne): de smaak moet vol zijn, niet heet. Wie pittig wil, krijgt hete saus apart op tafel. Voor wie het te veel smaak vindt, kan extra yoghurt nemen.
- Gerookte paprikapoeder (1 van de 2 el vervangen) geeft een kampvuurtoets, maar is minder geschikt voor de jongsten.
- Roer op het einde nog 300 g spinazie door de warme chili tot die geslonken is. Zo voeg je makkelijk extra voedingsstoffen toe.



BUITEN-KOOKTIPS

- Snij de groenten kleiner, zodat ze sneller garen
- Weinig materiaal? Laat de rijst weg en serveer met brtodd of tortillachips.



RESTJESTIPS

- De chili is de dag nadien lekker in wraps (recept **18**) op nacho's (recept **33**) of bij een gepofte aardappel.
- Snel afkoelen, gekoeld bewaren, max. één keer opwarmen.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken
- **Te zuur?** Voeg een beetje suiker toe
- **Te flauw?** Eerst zout, dan pas extra komijn, paprikapoeder of bouillonpoeder.
- **Te plat of te zwaar?** Een extra scheutje azijn of limoensap.
- **Brandt aan?** Zet zachter, roer vaker, voeg een beetje water toe.



ALLERGENEN

- **Gehaktvervanger **B**** : een volledig plantaardige variant is vrij van ei en melk. Een vegetarische variant kan wel ei, melk, gluten of soja bevatten. Kies voor het basisrecept met bonen als je deze allergenen wilt vermijden.
- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Sojasaus (optioneel):** soja, meestal ook gluten
- **Yoghurt (topping):**
 - Dierlijke yoghurt bevat melk
 - Plantaardige yoghurt bevat vaak soja

bron · ProVeg, Plantkracht en JNM

Hoofdgerechten



Bloemkoolcurry

Romige kokoscurry met bloemkool



10
PERSONEN



25 min werk + 35 min op het vuur
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : • Jong: 200 g curry en 150 g gekookte rijst • Ouder: 300 g curry en 200 g gekookte rijst

Met een curry kan je niet misgaan. Met een milde kokossaus is het een toegankelijke kampklassieker, lekker met rijst.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- | | | | |
|---|-------|---|-------|
| • 600 tot 800 g (volkoren)rijst | _____ | • 1,5 kg bloemkool (ongeveer 2 kleine),
in kleine roosjes, de steel in blokjes | _____ |
| • 3 el olie | _____ | • 3 blikken kokosmelk | _____ |
| • 1 kg ajuinen (8 ajuinen),
fijngesnipperd | _____ | • 2 el bouillonpoeder (20 g) | _____ |
| • 30 g knoflook (6 tenen),
fijngehakt of geperst | _____ | • 800 g erwten (diepvries) | _____ |
| • 30 g verse gember, geraspt
(of 2 tl gemberpoeder) | _____ | • Sap van 1 limoen (afwerking) | _____ |
| • 4 tot 5 el milde currypasta
(70 g, gele curry is milder
dan rode en groene curry) | _____ | | |

OPTIONEEL

- 1 potje gebakken uitjes (150 g) of
100 g geroosterde pinda's of
pompoenpitten
- (Naan)brood (10 stuks)



De eiwithbron, maak je keuze

- A** Plantaardig: 1,2 kg kikkererwten in blik, afgespoeld en uitgelekt
- B** Plantaardig met bite: 600 g kikkererwten + 600 g plantaardige filestukjes of seitanstukjes
- C** Halfhalf: 600 g kikkererwten + 600 g kipstukjes

Benodigdheden

- 1 grote pot voor de curry
- 1 rijstpot
- vergiet
- snijplank
- mes
- pollepel of spatel
- blikopener
- pan (bij keuze B of C)





BEREIDING

- STAP 1** Bak de ajuinen met een snuf zout goudbruin in de olie (10 min). voeg de knoflook en gember toe en bak 1 minuut mee.
- STAP 2** Voeg de currypasta toe en bak 1 tot 2 minuten mee tot het begint te geuren.
- STAP 3** Voeg de bloemkool toe en bak 5 minuten mee. Schep goed om zodat de roosjes bedekt raken.
- STAP 4** Voeg de kokosmelk, de bouillonpoeder en de kikkererwten toe. Laat 12 tot 15 minuten zacht koken tot de bloemkool nét gaar is (een mes glijdt erin met een beetje weerstand). Zet ondertussen de rijst op.
Koos je **B** of **C**?
Bak de filet-, seitan- of kipstukjes apart goudbruin en gaar, en voeg ze daarna toe.
- STAP 5** Voeg de erwten toe en laat nog 5 minuten meegaren.
- STAP 6** Werk af met het limoensap. Proef en kruid bij met peper, zout, bouillonpoeder of een extra lepel currypasta.
- STAP 7** Serveer met de rijst en zet de gebakken uitjes of pitten op tafel.

KAMPCHECK

- **Grote groepen:** bak de ui dan in 2 beurten en kies diepvries gesnipperde ui en diepvriesbloemkool voor minder snijwerk. Hou de bloemkool beetgaar: in een hete pot gaart ze vanzelf verder tot bij de laatste shift.
- **De goedkoopste versie is **A**.** Kokosmelk is de kostenpost. Huiskerm is even goed.
- **Vooraf werken?** De saus (t.e.m. de currypasta) kan uren op voorhand. Gaar de bloemkool pas richting etenstijd, anders wordt ze pap.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Diepvriesbloemkool werkt prima voor grote groepen en scheelt veel snijwerk.
- **Feestelijk?** Serveer met naanbrood.
- **Extra voedzaam?** Kies volkorenrijst, kikkererwten en erwten leveren samen vezels en eiwit.



BUITEN-KOOKTIPS

- Snij de bloemkool kleiner, zodat die sneller gaart.
- Weinig kookmateriaal? Serveer met (naan)brood in plaats van rijst



RESTJESTIPS

- Restjes curry zijn lekker als wrapvulling of als snelle saus bij rijst, brood of aardappelen. Snel afkoelen en goed bewaren.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan extra currypasta of bouillonpoeder.
- **Te sterk gekruid?** Voeg extra kokosmelk of water toe
- **Te plat of te zoet?** Een extra scheutje limoensap.



ALLERGENEN

- **Kokosmelk en currypasta:** check altijd het etiket.
- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Plantaardige filetstukjes **B**:** kunnen ei, melk, gluten of soja bevatten.
- **Pinda's (optionele topping):** kies pompoenpitten of gebakken uitjes in de plaats (check etiket op gluten).
- **(Naan)brood (optioneel):** bevat gluten.

curry on, kampers!

bron · JNM en Goeien Boef

Hoofdgerechten



foto • JNM • Zana Van Dijk

Spaghetti

Spaghetti met rijke bolognesesaus


10
PERSONEN

30 min werk + 40 min
BEREIDINGSTIJD

Op het vuur
KOOKMETHODE

INSTAPPER

Porties : • Jong: 150 g gekookte spaghetti + 200 g saus • Ouder: 200 g gekookte spaghetti + 250 g saus

Spaghetti blijft een echte kampklassieker: herkenbaar, vullend en makkelijk klaar te maken voor een grote groep. Met goudbruin gebakken ajuinen, tomaat en linzen maak je een smaakvolle saus.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep. Jouw groep: _____ pers.

- | | | | |
|---|-------|--------------------------------------|-------|
| • 700 tot 900 g (volkoren)spaghetti | _____ | • 2 paprika's, in blokjes | _____ |
| + 1 el zout per 2 l kookwater | _____ | • 150 g tomatenpuree | _____ |
| • 3 el olie (45 ml) | _____ | • 2 l passata of tomatenblokjes | _____ |
| • 1 kg ajuinen (8 ajuinen), fijngesnipperd | _____ | • 2 el oregano en 2 el paprikapoeder | _____ |
| • 800 g champignons, grof gehakt | _____ | • 2 laurierblaadjes | _____ |
| • 30 g knoflook (6 teentjes),
fijnggehakt of geperst | _____ | | |
| • 1 kg wortelen, in kleine blokjes
of grof geraspt | _____ | | |

OPTIONEEL

- | | |
|---|-------|
| • 2 el sojasaus (30 ml, umami),
tenzij soja-allergie | _____ |
|---|-------|

? De eiwitbron, maak je keuze :

- A** Plantaardig: 400 g droge linzen*
- B** Plantaardig met bite: 200 g droge linzen* + 500 g plantaardig gehakt**
- C** Halfhalf: 200 g droge linzen* + 500 g kippengehakt

? Kaastopping, maak je keuze :

- D** Plantaardig: 150 g geraspte plantaardige kaas, óf 50 g edelgistvlokken (8 el)
- E** Halfhalf: 75 g geraspte kaas + 75 g plantaardige kaas (of 4 el edelgistvlokken)

* Droge linzen eerst gaar koken. Zie inleiding Keukenbasics p. 10 (met 1 el bouillonpoeder) of neem linzen uit blik (dubbele gewicht).

** Gekocht of zelfgemaakt plantaardig gehakt uit recept **17**

Benodigdheden

- 1 grote pot voor de saus
- 1 grote pot voor de pasta
- pollepel of spatel
- snijplank
- mes
- vergiet





BEREIDING

- STAP 1** Bak de ajunen met een snuf zout in de goudbruin, op een middelhoog vuur (10 min).
- STAP 2** Voeg de champignons toe en laat ze liggen tot de onderkant bruin is. Schep dan pas om (5 tot 7 min). Niet te vaak roeren.
- STAP 3** Voeg de knoflook, wortel, paprika, het paprikapoeder en de oregano toe en bak 5 minuten.
- STAP 4** Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee tot ze donkerder kleurt.
- STAP 5** Blus met de passata of tomatenblokjes. Voeg de laurier toe en laat 20 tot 25 minuten zacht sudderen.
Koos je **B** of **C** ?
Bak het gehakt ondertussen apart aan. Zet ook de spaghetti op in ruim, goed gezouten water.
- STAP 6** Voeg de gekookte linzen toe (en bij **B** of **C** ook het gebakken gehakt) aan de saus en laat 5 minuten op laag vuur meewarmen.
- STAP 7** Werk af: vis de laurier eruit, roer eventueel de sojasaus erdoor, proef en kruid bij. Zet de kaastopping op tafel.

KAMPCHECK

- **Grote groepen:** de saus schaalt mee, maar bruin de champignons dan in 2 of 3 beurten in een aparte pan. In één volle pot koken ze in hun eigen vocht en kleuren ze niet. De pasta is het knelpunt: kook in beurten en meng met olie, of gebruik twee pastapotten.
- **De goedkoopste versie is **A**.** Linzen zijn het goedkoopste eiwit. Champignons de grootste kostenpost (500 g of diepvries volstaat). Kaas is optioneel. Edeligstvlokken zijn goedkoper dan raspkaas.
- **Vooraf werken?** De saus is een dag later nog beter. Bij shifts warm houden op het laagste vuur en pasta per shift mengen, anders wordt ze pap.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Meng wat olie door de gekookte spaghetti, zo plakt die niet.
- De saus is een dag later nog beter. Ideaal om vooraf te maken.
- Voor extra diepe smaak, kan je gerookte paprikapoeder gebruiken. Minder geschikt voor de jongste kinderen.



BUITEN-KOOKTIPS

- **Weinig warmte of tijd?** Snij de groenten kleiner en gebruik linzen uit blik.
- **Weinig kookmateriaal?** Serveer met brood in plaats van pasta.



RESTJESTIPS

- Gebruik restjes saus de dag nadien op pasta, in een wrap of op een geroosterde boterham. Snel afkoelen en gekoeld bewaren.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken
- **Te flauw?** Eerst zout, dan oregano of tomatenpuree toevoegen.
- **Te zuur?** Voeg een beetje suiker toe
- **Te weinig saus?** Voeg extra passata of een blik tomaten toe



ALLERGENEN

- **Tomatenproducten en kruiden:** check het etiket
- **Plantaardig gehakt:** kan ei, melk, gluten of soja bevatten
- **Kaas:** bevat melk
- **Spaghetti:** bevat meestal gluten

bron • Bella & The Yeast



Speel ook het kampspel
De grote spaghetti strijd!



Hoofdgerechten



foto • JNM • Zana Van Dijk

Macaroni

Romige groentemacaroni met kazige saus


10
PERSONEN

35 min werk + 30 min op het vuur
(+20 min oven, optioneel)

Op het vuur
KOOKMETHODE


DOENER

Porties : • Jong: 150 g gekookte macaroni + 200 g saus • Ouder: 200 g gekookte macaroni + 250 g saus

Romige macaroni met een saus boordevol groenten en witte bonen. Voedzaam en kindvriendelijk.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 700 tot 900 g droge (volkoren)macaroni, _____
- + 1 el zout per 2 l kookwater _____
- 3 el olie (45 ml) _____
- 1 kg ajuinen (8 ajuinen), fijngesnipperd _____
- 30 g knoflook (6 teentjes), _____
- fijngehakt of geperst _____
- 1,5 kg bloemkool, in roosjes, _____
- de steel in blokjes mee _____
- 2 blikken witte bonen, _____
- afgespoeld en uitgelekt _____
- 500 g broccoli, in kleine roosjes, _____
- de steel geschild en in blokjes mee _____
- 300 g erwten, diepvries _____
- 3 el mosterd (45 g) _____
- 1 tl nootmuskaat _____

- 200 ml plantaardige room _____
- Sap van een halve citroen (afwerking) _____

KROKANTE TOPPING (MET OF ZONDER OVEN)

- 150 g paneermeel + 3 el olie (45 ml) _____
- + snuf zout + 50 g geraspte kaas _____
- (kaas optioneel, indien oven).
- Voor grote groepen zijn kant-en-klare _____
- gebakken uitjes handig.

OPTIONEEL, MET BITE

- 300 g gerookte tofu in blokjes, _____
- of hamblokjes of halfhalf.
- Het eiwit zit al in de bonen, _____
- dus een kleine portie volstaat.



De kazige smaak, maak je keuze:



A Plantaardig: 100 g geraspte plantaardige kaas + 3 el edelgistvlokken



B Enkel plantaardige kaas: 150 g geraspte plantaardige kaas



C Halfhalf: 100 g plantaardige + 100 g dierlijke raspkaas

Benodigdheden

- 2 of 3 grote potten
- 1 pan (korstje en tofu/ham)
- snijplank
- mes
- mengkom
- pollepel of spatel
- blikopener
- vergiet
- pureestamper (of staafmixer)
- ovenschaal (ovenversie)



**BEREIDING**

- STAP 1** Kook de bloemkool gaar in gezouten water en bewaar 500 ml kookvocht. Kook of stoom de broccoli apart beetgaar.
- STAP 2** Bak de ajuinen met een snuf zout goudbruin in de sauspot (10 min). Voeg de knoflook toe en bak 1 min mee. Zet intussen de macaroni op in ruim, goed gezouten water en kook ze beetgaar. Ze gaart straks nog mee in de saus. Wil je tofu en/of ham erbij? Bak die intussen goudbruin in de pan.
- STAP 3** Voeg de gare bloemkool en de witte bonen toe aan de sauspot en stamp fijn (of mix glad met een staafmixer). Voeg de mosterd, nootmuskaat, peper en zout toe.
- STAP 4** Voeg de room toe en leng aan met kookvocht tot een romige saus. Roer de edelgistvlokken en/of kaas erdoor.
- STAP 5** Proef: de saus mag nét te straf smaken. Meng de broccoli, de erwten en de eventuele tofu en/of ham erdoor, giet de macaroni af en meng ze met een scheutje olie door de saus. Warm 4 minuten op tot de erwten gaar zijn en alles goed warm is. Werk af met het citroensap en proef opnieuw.
- STAP 6** Krokant korstje, met of zonder oven:
- **Zonder oven:** Rooster het paneermeel met de olie en een snuf zout in een droge pan op middelhoog vuur tot het goudbruin en knapperig is (3 tot 5 min). Schep regelmatig om zodat het niet aanbrandt. Strooi het over de macaroni of zet het in een kommetje op tafel.
 - **Met oven:** schep de macaroni in een ovenschaal, meng het paneermeel met de olie en een snuf zout en verdeel het erover (met eventueel 50 g geraspte kaas). Bak 15 tot 20 min op 180 °C tot het korstje goudbruin is.

kampkleppers vol energie

KOOK- & VARIATIE TIPS**BUITEN-KOOKTIPS**

- **Geen staafmixer?** De pureestamper volstaat. De saus mag grof zijn.
- **Heb je weinig kookmateriaal?** Laat de broccoli weg en werk alleen met bloemkool, bonen en erwten.

**RESTJESTIPS**

- Warm restjes op met een scheutje water of melk zodat de saus weer romig wordt. Gekoeld bewaren, één keer opwarmen.

**EERSTE HULP IN DE KOOKPOT**

- **Te dik?** Voeg een scheut kookvocht toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel zachtjes inkoken.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan mosterd of nootmuskaat.
- **Niet romig genoeg?** Voeg extra fijngestampte bonen of een scheut room.
- **Te zwaar?** Een extra scheutje citroensap.

**ALLERGENEN**

- **Plantaardige room:** kan soja, haver of noten bevatten.
- **Mosterd.**
- **Macaroni en paneermeel:** bevatten meestal gluten.
- **Plantaardige kaas (A/B/C):** bevat vaak soja.
- **Dierlijke kaas (C):** bevat melk.
- **Tofu of ham (optioneel):** tofu bevat soja. Check bij ham het etiket.

KAMPCHECK

- **Grote groepen:** Een staafmixer is dan geen luxe. Laat de broccoli eventueel weg en pureer de saus in elke pot apart. Het krokante korstje (oven/pan) is extra werk, dus kant-en-klare gebakken uitjes zijn dan de makkelijkste crunch: kopen en strooien.
- **Goedkoop houden:** de bonen maken de saus goedkoop romig, room en edelgist zijn kleine posten. De tofu of ham is een optioneel extra.
- **Vooraf werken?** De saus kan enkele uren vooraf. Meng de pasta er pas bij het opdienen door, dan blijft ze het stevigst. Bij shifts: hou het gerecht warm onder deksel op een zacht vuur en roer er per shift een scheut kookvocht of melk door als het indikt.

bron • JNM en GoodPlanet

Hoofdgerechten



foto • JNM • Zana Van Dijk

Hete bliksem

Zoet-hartige hete bliksem met appel

10
PERSONEN40 min werk + 30 min op het vuur
(+15 min oven, optioneel)Op het vuur (evt. oven)
KOOKMETHODE

INSTAPPER

Porties :

• Jong: 250 g hete bliksem

• Ouder: 400 g hete bliksem

Hete bliksem is eenvoudige comfort food die ook op kamp goed werkt: warm, zacht, zoet-hartig en vullend. Met appelmoes, puree en een hartige onderlaag maak je een herkenbare klassieker.

Ingrediënten

Alles is voor 10 personen. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

VOOR DE APPELMOES

- 2 kg appelmoes _____
- 2 el mosterd (30 g) _____

VOOR DE PUREE

- 3 kg aardappelen, geschild en in stukken _____
- 200 ml (ongezoete, plantaardige) melk _____
- 50 g (plantaardige) margarine _____
- 1 tl nootmuskaat _____
- Peper en zout _____

OPTIONEEL, PLANTAARDIGE NUGGETS

- 500 g als extra of 1 kg als vervanging van de hartige onderlaag _____

VOOR DE HARTIGE ONDERLAAG

- 1 kg ajuinen (8 ajuinen), fijngesnipperd _____
- 1 tl tijm _____
- 2 el appelazijn of appelsap (30 ml) _____
- 1 el mosterd (15 g) _____
- gekozen eiwitbron, zie onder _____

CRUNCH, KIES ÉÉN

- **Zonder oven:** 1 potje gebakken uitjes (150 g), óf 100 g paneermeel + 2 el olie _____
- **Met oven:** 3 el paneermeel + 1 el olie (of een paar klontjes margarine) _____

? De eiwitbron in de hartige onderlaag, maak je keuze :

- A** Plantaardig: 200 g droge groene of bruine linzen* (500 g gekookt)
- B** Plantaardig met bite: 100 g droge linzen* (250 g gekookt) + 250 g plantaardig gehakt
- C** Halfhalf: 100 g droge linzen* (250 g gekookt) + 250 g kippengehakt

* Droge linzen eerst gaar koken. Zie inleiding Keukenbasics p. 10 (met 1 el bouillonpoeder en 1 laurierblad).

Benodigheden

- 1 grote pot voor de aardappelen
- 1 pot om de linzen te koken (indien gebruik van droge linzen)
- 1 grote pan voor de onderlaag en de crunch
- aardappelstamper
- grote (oven)schaal
- snijplank
- mes
- mengkom
- vergiet
- pollepel of spatel





BEREIDING

- STAP 1** Spoel de linzen en kook ze gaar in ruim water met de bouillonpoeder en het laurierblad (20 tot 30 minuten, zie p.10). Giet af en haal het laurierblad eruit.
- STAP 2** Kook de aardappelen gaar in gezouten water. Giet af en stamp met de melk en margarine tot smeuïge puree. Kruid met nootmuskaat, peper en zout. Hou de puree warm onder deksel.
- STAP 3** Bak ondertussen de ajuinen met een snuf zout goudbruin in een grote pan (10 min). Koos je **B** of **C**?
Bak het gehakt mee tot het gaar is. Voeg de tijd toe.
- STAP 4** Blus de uien met appelazijn of appelsap en schraap aanbaksels los, daar zit smaak.
- STAP 5** Meng de gare linzen onder de uien. Kruid met peper, zout en mosterd. Proef.
- STAP 6** Verwarm de appelmoes kort (of laat ze op kamertemperatuur komen) en roer de mosterd erdoor.
- STAP 7** Schep in lagen in een grote (oven)schaal: hartige onderlaag, appelmoes, dan de puree. Werk af met de crunch, met of zonder oven:
Zonder oven: rooster het paneermeel goudbruin in een droge pan met de olie (3 tot 5 min), of gebruik kant-en-klare uitjes. Strooi het over de schotel.
Met oven: bestrooi de schotel met het paneermeel en de olie (of een paar klontjes margarine) en bak 15 min op 180 °C tot het korstje goudbruin is.

Optioneel: serveer er plantaardige nuggets bij, gebakken volgens de verpakking (in de oven kan dat samen met het korstje).

KAMPCHECK

- **Grote groepen:** de puree stampen is het knelpunt: twee stampers, per pot, of deels pureevlokken. Schep aan de lijn in lagen op.
- **Goedkoop houden:** goedkoop gerecht, appelmoes zelf maken is nog goedkoper.
- **Vooraf werken?** Linzen en onderlaag kunnen een dag eerder, de puree maak je vers. Warm houden met deksel, pas bij het opscheppen samenvoegen.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Wat extra mosterd door de hartige laag werkt beter dan meer zout.



Buiten-kooktips

- Maak de hete bliksem in een diepe schotel zonder oven en kies de pan-crunch of kant-en-klare uitjes.
- Weinig tijd of vuren? Laat de hartige onderlaag weg en serveer puree, appelmoes en gebakken nuggets.



Restjestips

- Bak restjes hete bliksem de dag nadien kort op in een pan voor een krokant korstje.



Eerste hulp in de kookpot

- **Te droge puree?** Voeg een scheut melk of kookvocht toe
- **Te flauw?** Eerst zout, dan liever een lepel mosterd dan nóg meer zout.
- **Te nat?** Iets minder appelmoes of de onderlaag langer laten bakken.
- **Valt de schotel uit elkaar?** Niet erg, hete bliksem mag los zijn.



ALLERGENEN

- **Plantaardig gehakt (B):** kan soja of gluten bevatten
- **Paneermeel:** bevat meestal gluten
- **Plant. melk en margarine:** kunnen soja bevatten
- **Mosterd**
- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Plantaardig nuggets (optioneel):** bevatten vaak gluten of soja, check het etiket.

bron • JNM en GoodPlanet





Teriyaki seitan

Kleverige teriyaki
met knapperige groenten



10
PERSONEN



30 min werk + 25 min op het vuur
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : • Jong: 250 g teriyaki + 90 g gekookte rijst • Ouder: 350 g teriyaki + 150 g gekookte rijst

Kleverig-zoete teriyakisaus rond knapperige groenten en stukjes seitan, tofu of kip, met rijst erbij.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep. Jouw groep: _____ pers.

- 350 tot 600 g ongekookte (volkoren)rijst _____
- 3 el olie (45 ml) _____
- 1 kg broccoli, in kleine roosjes, de steel geschild en in dunne reepjes mee _____
- 3 paprika's, in reepjes _____
- 3 wortels, in dunne schijfjes _____
- 2 ajuinen, in halve ringen _____

VOOR DE TERIYAKISAUS

- 200 ml sojasaus (voor de jongsten: de 'minder zout' variant) _____
- 100 g bruine suiker of 4 el ahornsiroop (60 ml) _____
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt _____
- 30 g verse gember (2 el), geraspt (of 2 tl gemberpoeder) _____
- 2 el maïzena (20 g, om te binden) _____
- 2 el rijstazijn of appelazijn (30 ml) _____

ZOETZUUR i.p.v. TERIYAKISAUS

- 1 blik ananasstukjes _____
- 4 el ketchup (60 ml) _____
- 3 el appelazijn (45 ml) _____
- 3 el bruine of witte suiker (40 g) _____
- 2 el maïzena (20 g) _____

OM TE SERVEREN (NAAR KEUZE)

- 3 el sesamzaad (25 g) _____
- 3 lente-uitjes, in ringetjes _____



De eiwitbron, maak je keuze :

- A** Plantaardig: 1,2 kg seitanstukjes (bv. Maya)
- B** Plantaardig, glutenvrij: 1,2 kg stevige tofu: drooggedept, in blokjes en gehusseld in 2 el maïzena (20 g)
- C** Halfhalf: 600 g seitan of tofu + 600 g kipreepjes

Benodigdheden

- 1 rijstpot • 1 grote wok of grote diepe pan • 1 kom voor de saus • garde • snijplank • mes
- vergiet • rasp • pollepel of spatel • maatbeker





BEREIDING

- STAP 1** Kook de rijst gaar volgens de verpakking en zet apart, dit gerecht is vlot klaar, dus rijst en wok lopen mooi gelijk. Afgedekt blijft de rijst warm tot de wok klaar is.
- STAP 2** Klop de teriyaki- of zoetzure saus glad. Doe bij de teriyaki ook 200 ml water. Zet klaar.
- STAP 3** Bak je eiwitbron in porties goudbruin en krokant in hete olie. Tofu eerst droogdeppen en door de maïzena husselen. Schep uit de pan en zet apart.
- STAP 4** Bak in dezelfde pan eerst de wortel en de broccolisteel (3 min). Voeg de broccoli toe met een scheutje water en een deksel (4 min, stoomeffect maakt hem beetgaar). Dan de ajuin en paprika (3 min).
- STAP 5** Roer de saus nog even om en giet ze in de pan. Breng al roerend aan de kook tot ze indikt en glanst (1 à 2 minuten).
- STAP 6** Doe je gebakken eiwitbron terug in de pan en schep om tot alles bedekt is.
- STAP 7** Rooster het sesamzaad kort in een droge pan tot het geurt. Zet het samen met de lente-ui in potjes op tafel. Serveer met de rijst.

teri-yay-ki!



KOOK- & VARIATIE TIPS

- **Andere groenten?** Werk met wat in seizoen is of met een diepvries-wokmix voor grote groepen.



BUITEN-KOOKTIPS

- Werkt goed op een gasbrander of vuur met een wok of grote pan.
- Snij de groenten kleiner zodat ze sneller garen.



RESTJESTIPS

- De dag nadien koud lekker in een wrap of bowl met extra groenten. Gekoeld bewaren.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Saus te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Saus te dun?** Roer er aangelengde maïzena door en laat kort koken.
- **Te zout?** Een scheut water en een snuf suiker brengen balans.
- **Seitan of tofu te droog?** Schep er extra saus over.



ALLERGENEN

- **Soja:** sojasaus (en tofu in optie B of C) bevatten soja.
- **Gluten:** seitan is gemaakt van tarwe. Ook sojasaus kan gluten bevatten. Glutenvrij? Kies tofu (B of C) en tamari in plaats van sojasaus.
- **Sesam:** sesamzaad (serveertip).

KAMPCHECK

- **Grote groepen:** dit is een pangerecht, kies het voor groepen tot 50 of schakel om naar de potversie (groenten kort blancheren, eiwit apart bakken, mengen met de ingedikte saus). De saus zelf schaal perfect.
- **De goedkoopste versie is B met tofu.** Seitan is een duurder eiwit. Bruine suiker is goedkoper dan ahornsiroop. Diepvries-wokmix bespaart snijwerk en geld.
- **Vooraf werken?** De saus kan dagen vooraf gemengd worden (nog niet ingedikt) en de groenten kun je 's middags al snijden. Bak per shift een verse pan af. Zo blijft alles knapperig.

bron • GoodPlanet en Maya seitan

Hoofdgerechten



Rode linzendahl

Romige kokos-linzendahl



10
PERSONEN



20 min werk + 35 min op het vuur
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : • Jong: 250 g dahl + 90 g gekookte rijst • Ouder: 350 g dahl + 150 g gekookte rijst

Een romige rode-linzendahl: zacht gekruid, vullend en goedkoop. Rode linzen koken snel mee en vallen vanzelf uiteen, dus dit staat zonder veel werk op tafel. APPELTJE-EITJE! Ideaal voor grote groepen.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 350 tot 600 g ongekookte (volkoren)rijst (of (naan)brood bij weinig kookmateriaal) _____
- 3 el olie (45 ml) _____
- 1 kg ajuinen (8 ajuinen), fijngesnipperd _____
- 30 g knoflook (6 tenen), fijngehakt of geperst _____
- 30 g verse gember, geraspt (of 2 tl gemberpoeder) _____
- 3 à 4 el milde currypasta (55 g) of currypoeder (25 g) _____
- 1 kg rode linzen (droog) _____

- 3 blikken kokosmelk _____
- 2 el bouillonpoeder (20 g) _____
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes _____
- Spinazie (vers of diepvries): 300 g, op het einde erdoor _____
- Sap van 1 limoen (afwerking) _____
- Peper en zout _____

OPTIONEEL

- 500 g (plantaardige) yoghurt, ongezoet _____
- 1 bosje verse peterselie (of koriander), grof gehakt _____
- 1 potje gebakken uitjes (150 g) _____
- hete saus (voor wie pittig wil) _____

Benodigdheden

- 1 grote pot • 1 rijstpot • vergiet • snijplank • mes • rasp • pollepel of spatel
- blikopener • maatbeker



BEREIDING

- STAP 1** Bak de ajuinen met een snuf zout goudbruin in de olie (10 min). Voeg de knoflook en gember toe en bak 1 minuut mee.
- STAP 2** Voeg de currypasta toe en bak kort mee (1 min) tot het geurt.
- STAP 3** Voeg de rode linzen, kokosmelk, 1,5 l water, de bouillonpoeder en de tomatenblokjes toe.
- STAP 4** Laat 20 tot 25 minuten zachtjes koken tot de linzen uiteenvallen en de dahl romig is. Roer regelmatig, linzen bakken snel aan. Zet ondertussen de rijst op.
- STAP 5** Roer de spinazie erdoor tot ze geslonken is.
- STAP 6** Breng op smaak met peper en zout en werk af met het limoensap. Proef: de dahl moet rond smaken, niet plat.
- STAP 7** Serveer met de rijst en zet de toppings op tafel.

kleine linzen, grote power

KOOK- & VARIATIE TIPS

- **Milder voor jonge kinderen?** Gebruik liever 3 dan 4 el currypasta en zet pittige saus apart op tafel.
- **Weinig kookmateriaal?** Serveer met (naan)brood in plaats van rijst.



BUITEN-KOOKTIPS

- Een echt eenpansgerecht, ideaal op het vuur. Roer vaak, want linzen bakken snel aan.



RESTJESTIPS

- Dahl is de dag nadien lekker met brood of in een wrap. De dahl dikt in, roer er bij het opwarmen een scheut water door. Snel afkoelen en gekoeld bewaren.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg een scheut water toe.
- **Te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken.
- **Te flauw?** Eerst zout, dan bouillonpoeder of currypasta.
- **Brandt aan?** Zet zachter, roer vaker en voeg een beetje water toe.



ALLERGENEN

- **Bouillonpoeder:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Kokosmelk en currypasta:** check altijd het etiket.
- **Yoghurt-topping:** dierlijke yoghurt bevat melk, plantaardige vaak soja.
- **Gebakken uitjes:** bevatten vaak tarwe (gluten), check het etiket.

KAMP CHECK

- **Grote groepen:** het beste opschaalrecept van de bundel. Enig risico is aanbranden: laatste 10 min op het laagste vuur en vaak roeren tot op de bodem.
- **Goedkoop houden:** goedkoopste hoofdgerecht van de bundel. Kokosmelk van het huismerk volstaat. De toppings blijven optioneel.
- **Vooraf werken?** Kan volledig vooraf en wordt zelfs beter. Dikt in tussen shifts: zet een kan water naast de pot en roer per shift bij.

bron · Rainbow Plant Life en Fit Green Mind.



Katsu curry

**Knapperige katsu
met milde currysaus**



10
PERSONEN



30 min werk + 30 min vuur
(+20 min oven/frituur/pan)



In de oven/frituur/pan
KOOKMETHODE



DOENER

Porties :

- Jong: 150 g gekookte rijst + 1,5 pollepels saus (120 ml) + 100 g schnitzel of tofu
- Ouder: 200 g gekookte rijst + 2 pollepels saus (180 ml) + 150 g schnitzel of tofu

Knapperige schnitzel of zelfgepaneerde tofu met een milde, zacht-zoete katsusaus over rijst.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

VOOR DE KATSUSAUS

- 3 el olie (45 ml) _____
- 3 ajuinen, fijngesneden _____
- 8 teentjes knoflook, fijngehakt _____
- 5 wortels, geschild en in schijfjes _____
- 2 el verse gember (25 g), geraspt (of 2 tl gemberpoeder) _____
- 3 el currypoeder (20 g) _____
- 1 tl kurkuma en 1,5 tl garam masala _____
- 3 el ahornsiroop (45 ml) _____ (of gewone suiker)

- 5 el sojasaus (75 ml) _____
- 3 el tomatenpuree (45 g) _____
- 3 el bouillonpoeder (30 g) _____
- 1 el (rijst)azijn (15 ml, afwerking) _____

OM TE SERVEREN (NAAR KEUZE)

- 600 tot 800 g ongekookte (volkoren)rijst _____
- 3 lente-uitjes, in ringetjes _____
- 1 bosje verse peterselie (of koriander) _____ en 2 el geroosterd sesamzaad (18 g)

? De eiwitbron, maak je keuze :

- A** Plantaardig: 1,2 kg plantaardige schnitzel, in de oven, pan of frituur goudbruin gebakken
- B** Plantaardig, zelf gepaneerd: 1,2 kg stevige tofu in plakken 1,5 cm dik, zodat je de schnitzelvorm benadert, gepaneerd in bloem (100 g), plantaardige melk (200 ml) en panko (250 g)
- C** Halfhalf: 600 g plantaardige schnitzel + 600 g kipschnitzel in repen en door elkaar gemengd

Benodigdheden

- 1 grote pot voor de saus
- staafmixer of blender
- Keuze tussen ovenschaal of bakplaat met rooster, pan of frituur (om het eiwit krokant te bakken)
- 1 rijstpot
- snijplank
- mes
- rasp
- pollepel of spatel
- maatbeker



BEREIDING

- STAP 1** Bak de ajuin met een snuf zout goudbruin in de olie (10 min). Voeg de knoflook, gember en wortel toe en bak 5 minuten mee.
- STAP 2** Voeg het currypoeder, de kurkuma en de garam masala toe en bak 1 minuut mee.
- STAP 3** Voeg de ahornsiroop, sojasaus, tomatenpuree, de bouillonpoeder en 1,4 liter water toe. Laat 10 tot 15 minuten sudderen tot de wortel zacht is.
- STAP 4** Mix de saus glad met een staafmixer. Roer de azijn erdoor en proef: zoet-hartig met een klein randje. Te dik? Scheut water.
- STAP 5** Zet de rijst op.
- STAP 6** Bak het eiwit:
- Schnitzels **A** / **C** volgens verpakking, op een rooster of bakplaat zonder ze te stapelen. Snijd de schnitzels in repen. Bij halfhalf meng je de plantaardige en kiprepen door elkaar, zo is er geen plant-tegen-vlees-keuze aan tafel.
 - Tofu **B**
Snij in plakken van 1,5 cm en paneer in bloem, dan plantaardige melk, dan panko, en bak ze goudbruin in een pan of frituur. Snij de tofu in schuine repen.

Houd alles warm en krokant in een oven op 100 °C.

- STAP 7** Schep de rijst op het bord, lepel de saus erover en leg de repen bovenop. Werk eventueel af met lente-ui en sesam en zet de peterselie of koriander op tafel voor wie wil.

krokant kampgeluk



KOOK- & VARIATIE TIPS

- Tijd winnen?** Maak de saus vooraf. Ze bewaart 3 tot 4 dagen in de koelkast en is prima in te vriezen.
- Budgettip:** schnitzel is de grote kost, voorzie gerust minder schnitzel per kind, in repen heeft iedereen de crunch en druk je de kosten.



BUITEN-KOOKTIPS

- De saus lukt op een vuur (één pot + staafmixer). De schnitzel vraagt een oven, pan of frituur.



RESTJESTIPS

- Restjes saus zijn de dag nadien lekker bij rijst of noedels. Snel afkoelen en gekoeld bewaren.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- Saus te dik?** Voeg een scheut water toe.
- Saus te dun?** Laat zonder deksel verder inkoken.
- Te flauw?** Voeg extra sojasaus of bouillonpoeder toe.



ALLERGENEN

- Sojasaus:** bevat soja, meestal ook gluten. Bij soja-allergie: kokos-aminos of wat extra zout. Glutenvrij? Kies tamari.
- Tofu (eiwit-optie):** bevat soja.
- Panko en schnitzel:** bevat meestal gluten.
- Schnitzel:** kan ei, melk, gluten of soja bevatten.
- Bloem (tofu-optie):** bevat gluten.
- Plantaardige melk (tofu-optie):** kan soja of noten bevatten.
- Sesam (optioneel).**

KAMPCHECK

- Grote groepen:** de saus schaalt goed. De schnitzels zijn het knelpunt. Reken voor grote groepen extra tijd en handen, of kies iets eenvoudigers.

- De goedkoopste versie is B met tofu:** de schnitzels zijn de kostenpost, dus snij ze in repen en geef kleinere porties. Paneermeel kan i.p.v. panko.
- Vooraf werken?** De saus kan dagen vooraf of ingevroren, tofu kan je 's middags al paneren. Schnitzels op het laatst snijden.

bron • Scouts en Cupful of Kale.

FLEXIBEL

Gerechten en bijgerechten die werken op warme dagen,
bij de barbecue, als tussendoortje, in buffetvorm
of als aanvulling op een groter menu.



Ook je eigen salades, soepen en bijgerechten kunnen plantaardiger:
bouw ze op rond groenten en een peulvrucht, gebruik een
plantaardige dressing, en werk af met pitten of noten.

Flexibel

RECEPT

9



GoodPlanet • Elke Lambrechts

Italiaanse pastasalade

Frisse Italiaanse pastasalade



10
PERSONEN



25 min werk
+ 15 min pasta koken



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : • Jong: 250 g pastasalade • Ouder: 350 g pastasalade porties als hoofdgerecht

Een pastasalade is ideaal op warme kampdagen: fris, kleurrijk en vlot klaar.

Je kan ze serveren als hoofdgerecht, als onderdeel van een buffet of als bijgerecht bij de barbecue.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen** gerekend als hoofdgerecht.
Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 600 tot 800 g ongekookte (volkoren)spirelli _____
- 700 g tomaten, in blokjes _____
- 2 rode ajuinen, fijngesnipperd _____
- 2 paprika's, in kleine blokjes _____
- 1 komkommer, in blokjes _____
- 400 g maïs, afgespoeld en uitgelekt _____
- 500 g rode kidneybonen, afgespoeld en uitgelekt _____
- 1 bos basilicum, grof gesneden _____

VOOR DE DRESSING

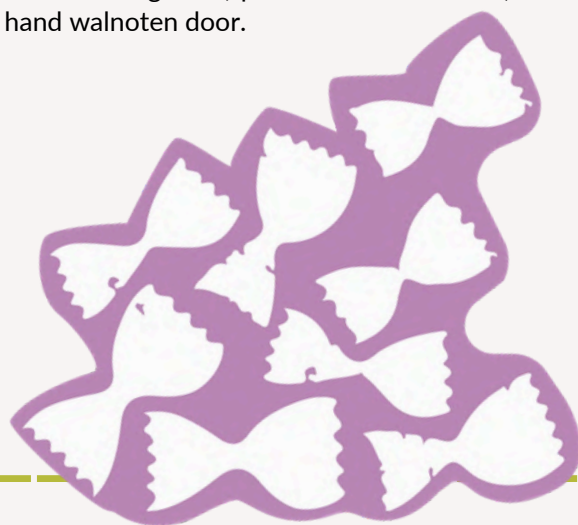
- 6 el olijfolie (90 ml) _____
- Sap van 2 citroenen _____
- 2 el mosterd (30 g) _____
- 1 teentje knoflook, fijngehakt of geperst _____
- 1 tl gedroogde oregano of Italiaanse kruiden _____
- Peper en zout _____

OPTIONEEL

Vollere, Italiaanse smaak? Vervang de dressing door een pot groene of rode pesto (190 g). Kies, indien mogelijk, een plantaardige variant en check op noten bij allergieën.

Romiger? Roer 2 el (30 g) plantaardige mayo of yoghurt door de dressing.

Voedzamer? Meng er 300 g erwten, een paar handen bladgroen (spinazie of eikenbladsla) of een hand walnoten door.



Benodigdheden

- 1 grote pot voor de pasta
- vergiet
- snijplank
- mes
- mengkom



BEREIDING

- STAP 1** Maak je de dressing? Meng de ingrediënten dan door elkaar. Roer de gesnipperde ui erdoor en laat die 10 minuten staan, zo wordt ze milder en zachter. Romiger? Roer er een lepel plantaardige mayo of yoghurt door.
- STAP 2** Kook ondertussen de spirelli gaar volgens de verpakking. Giet af, maar spoel niet koud, dan blijft de dressing er beter aan kleven.
- STAP 3** Meng de dressing (of de pesto) meteen door de nog lauwe pasta, zo trekt de smaak erin. Laat daarna afkoelen.
- STAP 4** Meng de afgekoelde pasta met de groenten. Voeg op het einde de basilicum toe. Voedzamer? Meng er nu 300 g erwten, een paar handen bladgroen of een hand walnoten erdoor.
- STAP 5** Proef de salade en kruid bij met peper, zout, citroen of mosterd. Koude gerechten vragen meer zout en zuur dan warme.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Geen basilicum bij de hand? Gebruik peterselie in de plaats.



RESTJESTIPS

- Alleen de pasta vraagt vuur. De rest is snijwerk en mengen. Ideaal voor warme dagen. Snel afkoelen en gekoeld bewaren.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Te droog?** Voeg extra olijfolie of citroensap toe.
- **Te zuur?** Voeg een scheut extra olijfolie toe.
- **Te flauw?** Voeg extra peper, zout of mosterd toe.
- **Te zwaar?** Voeg wat extra komkommer of tomaat toe.



ALLERGENEN

- **Dressing:** bevat mosterd
- **Spirelli:** bevat meestal gluten
- **Pesto (variant):** bevat vaak melk of noten.

KAMP CHECK

- **Grote groepen:** ideaal voor warme dagen, een buffet of picknick.
- **Goedkoop houden:** De dressing is de budgetversie. Pesto is de luxeversie.
- **Vooraf werken?** Perfect 's ochtends al te maken. Koud bewaren binnen het uur in de koeling.

bron • Kazou

warme dag, koud kunstje

Flexibel

10



Zeepasta

Romige pasta van de zee,
met een vleugje zeewier



10
PERSONEN



25 min werk
+ 15 min pasta koken



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : Jong: 250 g · Ouder: 350 g porties als hoofdgerecht

Een romige, frisse pastasalade met een vleugje zee. Voor de saus prak je kikkererwten of witte bonen en meng je er wat nori (zeewier) door: plantaardig smaakt dat verrassend goed naar tonijnsla. Liever met vis? Meng er een deel of helemaal tonijn door. Koud of lauw lekker, ideaal op een warme kampdag en handig om vooraf te maken.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen** gerekend als hoofdgerecht.
Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 600 tot 800 g droge (volkoren)pasta (spirelli of penne) _____
- 2 stengels bleekselderij, fijngesneden _____
- 1 rode ui, fijngesnipperd _____
- 1 komkommer, in blokjes _____
- 200 g maïs, uitgelekt _____
- 2 augurken, fijngesneden (hou het nat apart voor de dressing) _____
- 2 el kappertjes (20 g), uitgelekt _____

VOOR DE DRESSING

- 300 g (plantaardige) mayo of yoghurt _____
- 2 el mosterd (30 g) _____
- sap van 1 citroen _____
- 2 el augurkennat (30 ml) _____
- 1 à 2 vellen nori, fijngeknipt (of 1 tl zeewiervlokken) _____

OM TE SERVEREN (NAAR KEUZE)

- 1 bosje verse peterselie/bieslook, fijngehakt _____

? De eiwitbron, maak je keuze :

- A** Plantaardig: 1 kg kikkererwten of witte bonen, afgespoeld en uitgelekt
- B** Halfhalf: 500 g kikkererwten of witte bonen, afgespoeld en uitgelekt
+ 3 blikjes tonijn, uitgelekt (samen 340 g uitgelekt)

Benodigdheden

- 1 grote kookpot
- vergiet
- grote kom
- snijplank
- mes
- pollepel of spatel



Bereiding

- STAP 1** Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Giet af, spoel kort koud en meng met een scheut olie.
- STAP 2** Voor **A** en **B** :
 Prak de kikkererwten of bonen grof.
 Voor **B** :
 Plet de uitgelekte tonijn grof en meng de bonen door de tonijn.
- STAP 3** Meng de dressing en vervolgens de overige ingrediënten (behalve de pasta en de peterselie) door de eiwitbasis tot een smeuïge zeesalade. Breng op smaak met peper en zout. Romiger? Roer er een extra lepel mayo of yoghurt door.
- STAP 4** Meng de zeesalade onder de pasta. Proef als de salade is afgekoeld en kruid bij met peper, citroen of een extra augurk. Werk af met de gehakte peterselie of bieslook. Frisser? Voeg extra komkommer en citroen toe.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Nori of zeewiervlokken zijn de geheime smaakmaker: begin met weinig en bouw op. Augurk en kappertjes geven de typische tonijnslaatje-toets.



RESTJESTIPS

- Lekker als lunch de dag nadien. Koud serveren of bewaren? Koel binnen het uur af.



ALLERGENEN

- **Pasta:** bevat meestal gluten.
- **Mayonaise:** bevat ei, tenzij je een plantaardige variant gebruikt.
- **Tonijn (versie B)**
- **Bleekselderij**
- **Mosterd**

KAMPCHECK

- **Grote groepen:** Alleen de pasta vraagt vuur. Top voor warme dagen en om uren vooraf te maken.
- **Goedkoop houden:** **A** is de goedkoopste versie. Tonijn maakt het duurder.
- **Vooraf werken?** Kan je vooraf maken. Begin met weinig nori en proef opnieuw voor het serveren, want zeewier wordt sterker naarmate de salade staat.



bron • GoodPlanet

Flexibel

RECEPT

11



Regenboog koolsla

Knapperige regenboogkoolsla



10
PERSONEN



25 min werk (+10 min rusten)
BEREIDINGSTIJD

Zonder vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : Jong: 75 g · Ouder: 125 g porties als bijgerecht

Deze kleurrijke koolsla is een frisse en makkelijke toevoeging aan veel maaltijden. Ze past goed bij barbecue, wraps, broodjes of andere zomerse kampgerechten. Voor grote groepen: werk met voorgesneden kool of diepvriesgroenten.

Ingrediënten

Alles is voor 10 personen. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 500 g rode kool (ongeveer een halve _____ rode kool), in fijne reepjes
- 500 g witte kool (ongeveer een halve _____ witte kool), in reepjes
- 300 gram wortelen (4 wortelen), _____ geschild en in dunne reepjes of grof geraspt
- 2 rode uien, in dunne reepjes _____
- voor een zoete toets: 1 geraspte _____ appel of een handje rozijnen

VOOR HET KNEDEN VAN DE KOOL

- 1 tl zout _____
- sap van 1 citroen _____

VOOR DE DRESSING

- 10 el plantaardige mayonaise (150 g) _____
- 1 à 2 tl suiker _____
- 1 el mosterd (15 g) _____
- peper en zout _____

Benodigheden

- grote kom
- rasp (optioneel)
- snijplank
- mes





BEREIDING

- STAP 1** Snij de rode kool, witte kool en rode ui in fijne reepjes. Rasp de wortelen of snij in dunne reepjes.
- STAP 2** Kneed de kool 2 minuten stevig met het zout en de citroensap. Laat 10 minuten staan en giet daarna het overtollige vocht af (niet droogknijpen), zo blijft de sla knapperig en houdt de kool zijn frisse smaak.
- STAP 3** Maak de dressing door de ingrediënten ervan te mengen. Proef en voeg zonodig nog wat suiker toe. Koolsla mag een zoet randje hebben.
- STAP 4** Voeg de wortel, de ui en de dressing bij de gekneede kool en meng tot alles bedekt is. Roer er een geraspte appel of een handje rozijnen door voor een zoete toets.
- STAP 5** Proef en kruid bij. Laat nog even rusten voor het serveren.

plantastisch!



KOOK- & VARIATIE TIPS



BUITEN-KOOKTIPS

- Ideaal voor buiten koken, want je hebt geen vuur nodig.
- Maak de dressing apart als je de sla pas later wilt mengen, en zet koel weg tot het eetmoment.
- Maak je de koolsla vooraf? Kies dan rozijnen i.p.v. appel of voeg de appel pas vlak voor het serveren toe, anders verkleuren ze.



RESTJESTIPS

- Gebruik restjes koolsla in wraps, op burgers of als frisse topping bij broodjes en kapsalon (recept **31**).



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Te droog?** Voeg een extra lepel mayonaise of scheutje citroensap toe.
- **Te zuur?** Voeg wat extra mayonaise toe.
- **Te flauw?** Extra peper, zout of mosterd.
- **Te zwaar?** Voeg wat extra geraspte wortel of witte kool toe.



ALLERGENEN

- **Plant aardige mayonaise:** kan mosterd of soja bevatten.
- **Mosterd**

KAMP CHECK

- **Grote groepen:** geen vuur nodig, perfect naast barbecue, wraps en broodmaaltijden, en uren vooraf te maken (dressing er pas later door als je ze knapperig wil).
- **Goedkoop houden:** budgetvriendelijk, restjes goed te gebruiken.
- **Vooraf werken?** Kool snijden voor grote groepen is een groot werk, gebruik voorgesneden kool of een kant-en-klare rauwkostmix.

bron · Gaz Oakley



foto • JNM • Zana Van Dijk

Tabouleh

Frisse tabouleh met munt en citroen



10
PERSONEN



25 min werk
(+10 min wellen)

Zonder vuur (waterkoker volstaat)
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : · Jong: 200 g tabouleh · Ouder: 300 g tabouleh porties als hoofdgerecht

Tabouleh is ideaal op warme kampdagen: fris, kleurrijk en snel klaar. Met veel kruiden, citroen en kikkererwten maak je er een lichte maar vullende salade van die goed werkt als hoofdgerecht, buffetonderdeel of bijgerecht bij barbecue.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep. Jouw groep: _____ pers.

- 500 g (volkoren)couscous _____
- 600 ml heet water _____
+ 1 à 2 el bouillonpoeder (15 g) _____
- 3 el olijfolie (45 ml), om door de droge korrels te mengen _____
- 700 g tomaten, in kleine blokjes _____
- 1 komkommer, in kleine blokjes _____
- 2 rode ajuinen, fijngesnipperd _____
- 2 paprika's, in kleine blokjes _____
- 2 blikken kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt _____
- 1 grote bos peterselie, fijngehakt _____
- 1 bos munt, fijngehakt _____

VOOR DE DRESSING

- 6 el olijfolie (90 ml) _____
- sap van 2 citroenen _____
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt of geperst _____
- Peper en zout _____

OPTIONEEL

- 200 g maïs voor extra kleur en een zoete toets _____
- 100 g rozijnen voor een zoet accent _____
- Croutons of stukjes geroosterd pitabrood voor extra crunch _____

Benodigdheden

- 1 grote kom of grote pot
- vergiet
- snijplank
- mes
- blikopener
- waterkoker



BEREIDING

- STAP 1** Meng de droge couscous eerst met de 3 el olijfolie, zo blijven de korrels los. Giet er dan de hete bouillon op. Dek af, laat 5 tot 10 minuten wellen en maak los met een vork.
- STAP 2** Snij intussen de groenten in kleine stukjes. Hak de peterselie en munt fijn.
- STAP 3** Meng de ingrediënten voor de dressing met elkaar.
- STAP 4** Meng de couscous met de groenten en kikkererwten. Voeg ook de maïs of rozijnen toe als je die gebruikt.
- STAP 5** Giet de dressing erover en meng goed. Voeg op het einde de peterselie en munt toe.
- STAP 6** Proef en kruid eventueel bij met extra citroen, peper of zout. Wees niet bang van extra citroen. Tabouleh hoort uitgesproken fris te zijn. Laat nog even rusten voor het serveren.
- STAP 7** Werk eventueel af met croutons of stukjes geroosterd pitabrood voor extra crunch.



fris, frisser, tabouleh

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Meer kruiden maken tabouleh vaak sterker dan extra luxe-ingrediënten.



BUITEN-KOOKTIPS

- Maak je de salade op voorhand? Hou dan de kruiden en dressing apart tot vlak voor het serveren.



RESTJESTIPS

- De dag nadien lekker als lunch of als bijgerecht bij een buffet, barbecue of een broodmaaltijd.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Te droog?** Extra olijfolie of citroensap.
- **Te zuur?** Extra couscous of olijfolie.
- **Te flauw?** Extra peper, zout of citroensap.
- **Te zwaar?** Wat extra komkommer of tomaat.
- **Te braaf?** Meer kruiden of wat crunch.



ALLERGENEN

- **Couscous:** bevat gluten.
- **Bouillon:** kan selderij, gluten, melk of soja bevatten.
- **Croutons of pitabrood (optioneel):** bevatten meestal gluten.

KAMPCHECK

- **Grote groepen:** geen vuur nodig, een waterkoker volstaat. Alleen peterselie hakken is veel werk, gebruik dus diepvriespeterselie of een hakmolen.
- **Goedkoop houden:** budgetvriendelijk.
- **Vooraf werken?** Hou de kruiden en dressing apart tot vlak voor het serveren.

bron • JNM



Wortelkoekjes

Goudbruine wortelkoekjes



10
PERSONEN



30 min werk
+ 25 min bakken in porties



Op het vuur
KOOKMETHODE



DURVER

Porties : • Jong: 2 kleine koekjes • Ouder: 3 of 4 koekjes

Deze krokante wortelkoekjes zijn goudbruin vanbuiten en zacht vanbinnen.

Een eenvoudig en verrassend vullend bijgerecht dat goed past bij een salade, puree of in een wrap.

Ingrediënten

Alles is voor 10 pers. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

jouw groep: _____ pers.

- 750 g wortelen, grof geraspt _____
- 1 tl zout, om de wortel te kneden _____
- 400 g stevige tofu, _____
- uitgelekt en drooggedept _____
- 1 bos peterselie, fijngehakt _____
- 1 el mosterd (15 g) _____
- olie om in te bakken _____

KRUIDEN

- 2 tl uienpoeder _____
- 1 tl lookpoeder _____
- 1 tl komijn _____
- 1 tl paprikapoeder _____
- 1 tl zout _____
- halve tl peper _____
- Optioneel: 3 el edelgistvlokken _____
- (voor een hartige, licht kazige smaak)

DROGE INGREDIËNTEN

- 75 g bloem _____
- 150 g paneermeel _____

KRUIDENSAUSJE (erbij)

Tartaarsaus van recept **22** of zelf een sausje maken met volgende ingrediënten:

- 250 g plantaardige yoghurt (of mayo) _____
- 1 handvol gemengde verse kruiden, _____
- fijngehakt (peterselie, bieslook, _____
- eventueel dille of munt) _____
- 1 teentje knoflook, geperst _____
- 1 el citroensap (15 ml) _____
- peper en zout _____



De binding, maak je keuze :

A

Plantaardig: 2 el gemalen lijnzaad + 6 el water (90 ml), 5 à 10 min laten staan tot het indikt.

B

Met ei: met 2 eieren als binding.

Benodigdheden

- rasp • blender of cutter • grote kom • grote pan • spatel • snijplank • mes • vergiet
- garde • propere handdoek • kommetje voor het sausje



BEREIDING

- STAP 1** Rasp de wortelen grof, meng ze met 1 tl zout, laat 10 minuten staan en knijp ze daarna stevig uit in een propere handdoek. Een droog mengsel geeft krokantere koekjes die niet uiteenvallen. Hak ondertussen de peterselie fijn.
- STAP 2** Dep de tofu goed droog en duw het overvloedige vocht eruit met een propere handdoek. Een drogere tofu geeft stevigere koekjes. Doe de tofu in een blender of cutter. Mix tot de tofu fijn is. Geen blender? Prak de tofu zo fijn mogelijk.
- STAP 3** Meng in een kom de kruiden en droge ingrediënten. **Dit is je droge mengsel.**
- STAP 4** Klop in een andere kom de mosterd met je gekozen optie voor binding. Meng de fijne tofu eronder. **Dit is je natte mengsel.**
- STAP 5** Voeg het **droge en natte mengsel** samen tot een geheel. Meng er de uitgeknepen wortel en de peterselie door tot je een stevig mengsel hebt. Voor een hartige, licht kazige smaak roer je er nu de edelgistsvlokken door. Laat 10 minuten rusten, liefst in de koelkast. Ondertussen kan je een kruidensausje maken (zie rechts).
- STAP 6** Vorm met vochtige handen kleine, platte koekjes van ongeveer een flinke eetlepel mengsel. Je kan ongeveer 3 koekjes per persoon maken.
- STAP 7** Verhit een laagje olie in een pan en bak de koekjes op middelhoog vuur ongeveer 3 à 4 minuten per kant goudbruin en krokant. Bak in porties en houd ze warm op een schaal.



KOOK- & VARIATIETIPS

- **Kruidensausje maken?** Meng ingrediënten voor de saus met elkaar. Laat 10 minuten staan zodat de smaken intrekken. Lekker fris bij de warme koekjes.



BUITEN-KOOKTIPS

- Deze koekjes zijn goed geschikt voor buiten koken, omdat je alleen een pan nodig hebt. Als je geen blender hebt, prak dan de tofu zo fijn mogelijk.
- Maak ze liever niet te groot, dan keren ze makkelijker om.



RESTJESTIPS

- Koude koekjes zijn ook lekker in een wrap of lunchbox, met wat saus en rauwkost erbij.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Te nat of te slap?** Voeg wat extra paneermeel toe.
- **Te droog of valt uit elkaar?** Voeg een extra ei (bij keuze B) of een klein scheutje water toe en laat nog even rusten.
- **Liever wat milder van smaak?** Gebruik minder komijn en alleen paprikapoeder.
- **Niet krokant genoeg?** Bak in iets meer olie of geef ze wat meer tijd per kant.



ALLERGENEN

- **Tofu:** bevat soja.
- **Eieren** (keuze B)
- **Paneermeel:** bevat meestal gluten.
- **Bloem:** bevat gluten.
- **Mosterd**
- **Kruidensausje (optioneel):** plantaardige yoghurt of mayo kan soja bevatten.

KAMPCHECK

- **Grote groepen:** realistisch tot 30 personen, per stuk bakken kost tijd. Voor grotere groepen op ingevette bakplaten in de oven (200 °C, 20 à 25 min, halverwege keren), minder krokant maar haalbaar.
- **Goedkoop houden:** goedkoop, buiten de tofu.
- **Vooraf werken?** Het mengsel kan 's middags al klaar, afgedekt in de koeling wordt het zelfs steviger.

bron · Hobbit

Flexibel

RECEPT

14



Courgettesoep

Fluweelzachte courgettesoep



10
PERSONEN



15 min werk
+ 30 min op het vuur



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : • Jong: 350 ml • Ouder: 400 ml

Deze courgettesoep is zacht, zomers en licht van smaak. De witte bonen maken de soep romig en voedzaam.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 2 el olie (30 ml) _____
- 2 ajuinen, grof gesneden _____
- 2 teentjes knoflook, _____
fijnggehakt of geperst _____
- 2,5 kg courgette, in stukken _____
- 2 blikken witte bonen, afgespoeld en _____
uitgelekt (ongeveer 500 g uitgelekt) _____
- 2 liter water _____
- 4 el groentebouillonpoeder _____
(40 g, of volgens de verpakking) _____
- 1 handvol basilicum _____
- scheutje citroensap (afwerking) _____
- peper en zout _____

TOPPING

- croutons of geroosterd brood _____
- een scheut plantaardige room _____

VARIATIE (OPTIONEEL)

- een handvol spinazie _____
- wat extra witte bonen _____

Benodigdheden

- 1 grote pot
- staafmixer of blender
- snijplank en mes
- pollepel
- vergiet
- blikopener



BEREIDING

- STAP 1** Verhit de olie in een grote pot en bak de ajuin met een snuf zout goudbruin (10 min). Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
- STAP 2** Voeg de courgette toe en bak 3 minuten mee.
- STAP 3** Voeg het water en de bouillonpoeder toe. Breng aan de kook en laat 15 tot 20 minuten zacht koken, tot de courgette goed zacht is.
- STAP 4** Voeg de witte bonen toe en laat en laat nog 5 minuten meewarmen.
- STAP 5** Wil je een mooie groene soep? Roer er vlak voor het mixen een handvol spinazie door. Mix de soep daarna glad met een staafmixer of blender.
- STAP 6** Werk af met een klein scheutje citroensap en de basilicum, mix kort mee. Proef en kruid bij met peper en zout.
- STAP 7** Serveer warm met croutons of geroosterd brood. Lekker met een scheut room erover voor wie wil. Steviger? Strooi er wat extra witte bonen over.

mama, we eten veel groentjes

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Nog gladdere en romiger? Mix wat langer.
- Steviger? Gebruik 3 blikken witte bonen in plaats van 2.



BUITEN-KOOKTIPS

- Deze soep kan je maken in één pot en is dus geschikt voor kampkeukens.
- Geen staafmixer? Laat de soep wat grover en prak een deel van de witte bonen mee



RESTJESTIPS

- Serveer restjes soep de dag nadien als lunch, of gebruik een dikke rest als sausbasis met extra bonen of pasta.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- Te dik? Voeg extra water toe
- Te dun? Laat nog wat langer koken of voeg extra witte bonen toe
- Te flauw? Voeg extra bouillon, peper of zout toe
- Te zwaar? Voeg wat extra water of een handvol verse basilicum toe



ALLERGENEN

- **Groentebouillon:** check het etiket
- **Room of plantaardige room:** kan soja of noten bevatten.
- **Brood of croutons erbij:** bevatten meestal gluten

KAMP CHECK

- **Grote groepen:** schaalte goed. Alleen een staafmixer per pot nodig, zonder mixer grover prakken.
- **Goedkoop houden:** courgettes zijn goedkoper in de zomer.
- **Vooraf werken?** Kan een dag vooraf, smaakt dan zelfs voller.

bron • GoodPlanet



Paprikasoep

Zoete paprikasoep



10
PERSONEN



1 uur
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Een zachte, licht zoete soep van rode paprika en courgette: kleurrijk, vullend en boordevol zomergroenten. Een dankbare kampsoep waar weinig aan mis kan gaan.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- | | | | |
|---|-------|---|-------|
| • 2 el bakboter of olie | _____ | • 2 liter water | _____ |
| • 2 ajuinen, fijngesnipperd | _____ | • 1 tot 2 tl paprikapoeder | _____ |
| • 8 rode paprika's, in grove stukken (zaadlijsten verwijderd) | _____ | • Peper naar smaak | _____ |
| • 450 g courgette (1,5 courgette), geschild en in schijfjes | _____ | • Optioneel en met mate: een snuf pili pili | _____ |
| • 1 klein blik gepelde tomaten (250 g) | _____ | • Optioneel: 1 blik witte bonen, | |
| • 4 groentebouillonblokjes | _____ | • volkorenbrood of toastjes, | |
| | | plantaardige yoghurt, verse peterselie of bieslook. | _____ |

Benodigdheden

- 1 grote soeppot
- staafmixer of blender
- snijplank en mes
- pollepel
- blikopener



BEREIDING

- STAP 1** Verhit de olie in een grote pot en bak de ajuin met een snuf zout goudbruin (10 min).
- STAP 2** Voeg de paprika en courgette toe en stoof 5 minuten mee.
- STAP 3** Voeg de gepelde tomaten toe en laat enkele minuten meekoken.
- STAP 4** Giet er het water bij en los de bouillonblokjes erin op.
- STAP 5** Laat alles ongeveer 30 minuten zachtjes doorkoken tot de groenten heel zacht zijn.
- STAP 6** Mix de soep glad. Te dik? Voeg een scheut water toe en mix opnieuw.
- STAP 7** Breng op smaak met paprikapoeder en peper, en eventueel een heel klein beetje pili pili.

koud ook top ;)



KOOK- & VARIATIE TIPS

- Romiger zonder room? Een gekookte aardappel meekoken en meemixen maakt de soep vanzelf vol en zacht.
- Werk gerust met diepvriescourgette en diepvriespaprika voor grote groepen – scheelt veel snijwerk.



BUITEN-KOOKTIPS

- Snij de groenten kleiner zodat ze sneller garen op een kampvuur of gasbrander.



RESTJESTIPS

- De soep is de dag nadien nog lekkerder. Opwarmen tot tegen de kook en goed roeren.
- Warme zomerdag? Serveer de tweede dag eens koud, in de stijl van een gazpacho. Goed koud laten worden in de koelkast, eventueel een scheutje olijfolie en wat verse kruiden erover. Zo heb je ook een verfrissend gerecht voor de hete dagen.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- Te dik? Voeg een scheut water of bouillon toe.
- Te dun? Laat zonder deksel verder inkoken of mix er een gekookte aardappel door.
- Te flauw? Voeg extra bouillon, peper of een snuf zout toe
- Te zoet? Een klein scheutje azijn of citroensap brengt balans.



ALLERGENEN

- Bouillonblokjes: kunnen selderij, gluten, melk of soja bevatten check etiket
- Plantaardige yoghurt (serveertip): bevat vaak soja check etiket

bron · Chiro



Boerschappen

Noedelsoep

Warme noedelsoep
met krokante tofu



10
PERSONEN



55 minuten
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



DOENER

Porties Jong: 350 ml soep met tofu · Ouder: 450 ml soep met tofu

Een troostende Aziatische maaltijdsoep met romige kokos, veel groenten en krokant gebakken tofu. Niet pittig, dus ook voor kinderen, en een fijne manier om broccoli mee binnen te smokkelen.

Ingrediënten

Alles is voor **10 pers.** Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

jouw groep: _____ pers.

- 750 g noedels (soba of mie; volkoren kan) _____
- 1 kg wortelen, in linten of schijfjes _____
- 5 ajuinen, fijngesnipperd _____
- 1,5 kg broccoli, in kleine roosjes _____
- 2 el komijn _____
- 2 el gemberpoeder (of 30 g verse gember, geraspt) _____
- 1 el kurkuma _____
- 300 g spinazie (vers of diepvries) _____

- 3 blikken kokosmelk _____
- 2 el bouillonpoeder _____
- 1,5 liter water _____
- 6 el sojasaus _____
- Olie om te bakken _____
- Peper en zout _____

DE EIWITBRON

- 1,2 kg stevige tofu, geraspt of in blokjes, goed uitgelekt _____

Benodigdheden

- 1 grote soeppot
- 1 pot voor de noedels
- 1 pan voor de tofu
- rasp en vergiet
- snijplank
- mes
- pollepel of spatel
- blikopener

**BEREIDING**

- STAP 1** Kook de noedels gaar volgens de verpakking. Giet af en spoel koud zodat ze niet plakken.
- STAP 2** Stoof de ajuin in wat olie in een grote soeppot. Voeg na 1 tot 2 minuten de broccoli toe en bak 5 tot 6 minuten. Voeg de helft van de specerijen toe en bak 1 minuut mee. Roer de spinazie erdoor tot ze slinkt.
- STAP 3** Voeg de kokosmelk, het bouillonpoeder, het water en de sojasaus toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken. Voeg de wortel en de noedels toe.
- STAP 4** Dep de tofu droog en rasp of snijd in blokjes. Bak hem in een hete pan met olie in 6 tot 7 minuten krokant. Kruid met de rest van de specerijen, peper en zout.
- STAP 5** Schep de soep op en verdeel de krokante tofu erover. Breng op smaak met extra sojasaus.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Milder voor jonge kinderen? Gebruik minder gember.
- Halfhalf? Vervang een deel van de tofu door kipreepjes.
- Een echt eenpansgerecht (op de tofu na), ideaal op het vuur.

**ALLERGENEN**

- Soja: tofu en sojasaus bevatten soja → check etiket
- Gluten: veel noedels en sojasaus bevatten gluten → kies glutenvrije noedels en tamari indien nodig
- Bouillonpoeder: kan selderij, gluten, melk of soja bevatten → check etiket



slurpen tot de laatste sliert

bron • Boerschappen

Flexibel

RECEPT

17



Plantaardig gehakt

Huisgemaakt kruidig gehakt



10
PERSONEN



40 minuten
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



DOENER

Huisgemaakt kruidig 'gehakt' op plantaardige basis — handig als vulling voor pasta, wraps, taco's of gevulde paprika's.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- | | |
|--|--|
| • 150 g walnoten (kan je vervangen door pecannoten) _____ | • 2 el tomatenpuree _____ |
| • 80 g droge linzen (kook gaar, zie achteraan; ongeveer 200 g gekookt) _____ | • 2 tl paprikapoeder _____ |
| • 1 ui _____ | • 2 el olijfolie _____ |
| • 1 teentje knoflook _____ | • Peper en zout naar smaak _____ |
| | • Optioneel: scheutje sojasaus, balsamico of tamari voor extra diepte _____ |

Benodigdheden

- snijplank • mes • mengkom • vergiet • pollepel of spatel • grote pan



BEREIDING

- STAP 1 Walnoten fijnmaken.** Hak de walnoten grof of pulseer ze kort in een keukenmachine tot een kruimelige textuur (niet te fijn, het moet wat "bite" houden).
- STAP 2 Ui en look bakken.** Snipper de ui en hak de look fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de ui glazig. Voeg daarna de look toe en bak nog 1 minuut mee.
- STAP 3 Linzen toevoegen.** Voeg de uitgelekte linzen toe aan de pan en bak ze 3-4 minuten mee. Plet ze lichtjes met een vork voor een gehaktachtige structuur.
- STAP 4 Smaakmakers erbij.** Roer het tomatenpuree en de paprikapoeder erdoor. Laat even meebakken zodat de smaken vrijkomen.
- STAP 5 Walnoten mengen.** Voeg de gehakte walnoten toe en meng alles goed. Bak nog 5 minuten zodat het geheel wat droger en steviger wordt.
- STAP 6 Op smaak brengen.** Breng op smaak met peper, zout en eventueel een scheutje sojasaus of balsamico.

SERVEERTIPS

- In pasta (zoals een bolognese)
- In wraps of taco's
- Als vulling voor gevulde paprika's
- Op een boterham met wat mosterd of hummus
- Gebruik dit gehakt ook in: chili, spaghetti, macaroni, wraps, burrito, quesadilla, nacho's en als 'vlees' in de kapsalon.
- Notenarm of budgetvriendelijk? Vervang (een deel van) de walnoten door extra linzen of door zonnebloempitten.



ALLERGENEN

- Noten
- Sojasaus: soja en eventueel gluten.

Waar gehakt wordt, vallen spaanders ;)



bron · Bella & The Yeast en Pieter-Jan Lint

Flexibel



She likes food

Bonenwrap

Romige bonenwrap


10
PERSONEN

55 minuten
BEREIDINGSTIJD

In de oven
KOOKMETHODE


INSTAPPER

Porties : • Jong: 1 goed gevulde wrap • Ouder: 2 wraps

Een stevige, smeuïge wrap met romige zwarte bonen spread, aangevuld met frisse groenten. Comfort food met een Mexicaans tintje.

Ingrediënten

 Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

ZWARTE BONEN SPREAD

- 1 ajuin _____
- 2 teentjes look _____
- 3 blikken zwarte bonen (afgespoeld en uitgelekt) _____
- 2 el olijfolie _____
- 1 tl komijnpoeder _____
- 1 tl gerookt paprikapoeder _____
- Sap van 1 limoen _____
- Peper en zout _____

VOOR DE WRAP

- 10 grote tortilla wraps _____
- 2 paprika's _____
- 2 tomaten _____
- 1 rode ui _____
- 1 krop sla of ijsbergsla _____
- 2 el olijfolie _____

OPTIONEEL

- Maïs: 1 blik (±285 g) _____
- Jalapeño: 1 klein potje, naar smaak _____
- Verse koriander: 1 bosje _____
- Salsa of tomatensaus: 1 pot (±300 g) _____

? De kaas, maak je keuze:

A Plantaardig: 200 g geraspte plantaardige kaas

B Halfhalf: 100 g plantaardige + 100 g dierlijke raspkaas (bv. cheddar)

Benodigdheden

- blender of staafmixer • koekenpan • snijplank en messen
- oven (optioneel voor smelten van kaas) • vergiet • rasp • blikopener
- ovenschaal of bakplaat



BEREIDING

- STAP 1 Bonenspread maken.** Mix zwarte bonen, look, ui, olijfolie, komijn, gerookte paprika en limoensap tot een grove, smeùige spread.
- STAP 2 Groenten voorbereiden.** Snijd paprika, tomaat, ui en sla in fijne stukjes.
- STAP 3 Wrap opwarmen (optioneel).** Verwarm tortilla's kort in een droge pan of oven zodat ze soepeler worden.
- STAP 4 Wrap vullen.** Smeer een royale laag bonenspread op elke wrap.
- STAP 5 Toppings toevoegen.** Verdeel de optionele gyros/falafel over, dan de groenten en de kaas.
- STAP 6 Oprollen.** Vouw de zijkanten in en rol strak op.
- STAP 7 Afwerken (optioneel).** Bak de wraps kort in de open of oven tot de kaas smelt en de buitenkant licht krokant is.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Maak de spread gladder voor kinderen of grover voor meer bite.



BUITEN-KOOKTIPS

- Bereid de spread vooraf en bewaar koel.
- Wraps kunnen koud gegeten worden of kort op een barbecue verwarmd worden.
- Wikkel in folie voor makkelijk meenemen op kamp of picknick.



RESTJESTIPS

- Overgebleven spread: als dip of broodbeleg.
- Wrapvulling: opnieuw gebruiken in taco's of bowls.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Spread te droog?** Voeg olijfolie of limoen toe.
- **Te flauw?** Extra zout, komijn of gerookte paprika.
- **Wrap scheurt?** Kort opwarmen maakt hem flexibeler.



ALLERGENEN

- Gluten (wraps)
- Melk (cheddar, tenzij plantaardig alternatief gebruikt wordt)
- Plantaardige gyros of falafel (optie): kan gluten, soja of sesam bevatten



bron · Bella & The Yeast



Kebabspiesjes

Gekruide kebabspiesjes van het vuur



10

PERSONEN



1 u 5 min

BEREIDINGSTIJD



Op BBQ of grill

KOOKMETHODE



DURVER

Deze kebabspiesjes combineren gehakt met linzen. Ze zijn kruidig, sappig en heel geschikt voor barbecue of grill.

Ingrediënten

Alles is voor **10 pers.** Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

jouw groep: _____ pers.

- | | | | |
|--|-------|---|-------|
| • 450 g gehakt | _____ | • 1 el tomatenpuree | _____ |
| • 140 g droge bruine of groene linzen* (of 350 g linzen uit blik, afgespoeld en uitgelekt) | _____ | • 1 tl mosterd | _____ |
| • 1 ajuin, heel fijn gesnipperd | _____ | • 1 tl komijn | _____ |
| • 2 teentjes knoflook, fijngehakt of geperst | _____ | • 1 tl paprikapoeder | _____ |
| • 2 eieren | _____ | • 0,5 tl oregano | _____ |
| • 100 g paneermeel | _____ | • 1 tl zout | _____ |
| | | • 0,5 tl peper | _____ |
| | | • 1 el olie, om de spiesjes licht in te wrijven | _____ |

* Droge linzen eerst gaar koken. Zie inleiding Keukenbasics.

Benodigheden

- grote kom • vork of aardappelstamper • spiesen • barbecue of grill • bord of schaal
- snijplank • mes • vergiet



BEREIDING

- STAP 1** Doe de goed uitgelekte linzen in een grote kom en prak ze grof met een vork of aardappelstamper. Laat nog wat structuur over.
- STAP 2** Voeg de overige ingrediënten toe. Meng alles goed door elkaar tot een stevige, samenhangende massa.
- STAP 3** Laat het mengsel 10 minuten rusten, zodat het paneermeel vocht opneemt.
- STAP 4** Verdeel het mengsel in 10 porties en druk elke portie stevig rond een spies in een langwerpige vorm.
- STAP 5** Wrijf de spiesjes licht in met wat olie.
- STAP 6** Grill de spiesjes op de barbecue of grill 8 tot 12 minuten, tot ze mooi kleuren en gaar zijn. Draai ze regelmatig om. Snij het dikste spiesje open. Geen roze meer en helder vocht? Klaar. Bij twijfel: verder garen.



KOOK- & VARIATIETIPS

- Laat de linzen echt goed uitlekken. Te natte linzen maken het mengsel sneller slap.
- Gebruik bij voorkeur fijngehakt gehakt en snipper de ajuin echt klein, zodat de spiesjes beter samenhouden.
- Liever wat steviger? Voeg wat extra paneermeel toe.
- Liever wat sappiger? Voeg een beetje water of tomatenpuree toe
- Geen barbecue? Deze spiesjes lukken ook in een grillpan of onder de grill in de oven.
- Lekker met (volkoren) pitabroodjes of platbrood.
- Kies bij voorkeur gehakt van wit vlees (kip of gevogelte) in plaats van rood vlees: beter voor gezondheid en planeet, zonder in te boeten op het spiesjesgevoel.



BUITEN-KOOKTIPS

- Werk met metalen spiesen of laat houten spiesen eerst weken in water
- Druk het mengsel stevig aan rond de spies, anders kan het sneller loskomen
- Laat de spiesjes eerst goed kleuren voor je ze omdraait



RESTJESTIPS

- Haal restjes van de spies en serveer ze in een pita of wrap met rauwkost en saus.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- Mengsel te slap? Voeg extra paneermeel toe
- Mengsel te droog? Voeg 1 tot 2 el water toe
- Spiesjes breken? Druk ze steviger aan en laat het mengsel wat langer rusten
- Niet genoeg smaak? Voeg extra zout, peper, komijn of paprikapoeder toe



ALLERGENEN

- Ei
- Paneermeel: bevat gluten
- Mosterd

bron • GoodPlanet

Flexibel



Linzen gehaktbrood

Smeuïg gehaktbrood met zoete glaze

10
PERSONEN1 u 35 min
BEREIDINGSTIJDIn de oven
KOOKMETHODE

DURVER

Porties : • Jong: 1 kleine snee • Ouder: 2 sneden

Een stevige klassieker die met linzen extra voedzaam en sappig wordt. De glaze bovenop houdt het brood mals en geeft een lekkere zoetzure toets, precies wat een gehaktbrood soms mist.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep. Jouw groep: _____ pers.

- 2 el olie _____
- 1 ajuin, fijngesnipperd _____
- 1 wortel, geraspt of heel fijn gesneden _____
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt of geperst _____
- 150 g havervlokken _____
- 3 el tomatenpuree _____
- 2 tl mosterd _____
- 2 tl paprikapoeder _____
- 1 tl oregano en 1 tl tijm _____
- 1,5 tl zout en 0,5 tl peper _____

OPTIONEEL

- 1 stengel selder, fijngesneden (geeft diepte) _____
- 50 g gehakte walnoten voor extra beet _____

VOOR DE GLAZE (DE UPGRADE TEGEN DROOGTE)

- 4 el ketchup _____
- 1 el appelstroop of ahornsiroop _____
- 1 el balsamicoazijn _____
- 1 tl mosterd _____

? De eiwitbron, maak je keuze :

A Plantaardig: 400 g droge bruine of groene linzen* (1 kg gekookt of 4 blikken, afgespoeld en goed uitgelekt) + 2 el lijnzaadmeel gemengd met 6 el water als binding

B Halfhalf: 300 g droge linzen* (750 g gekookt of 3 blikken) + 500 g gehakt (plantaardig gehakt, kippengehakt of mengsel) + 2 eieren als binding

* Droge linzen eerst gaar koken, zie inleiding Keukenbasics.

Benodigdheden

- 1 pot (als je zelf linzen kookt) • 1 pan • 1 grote kom • 1 ovenschaal of cakevorm • bakpapier
- pureestamper of vork • snijplank • mes • rasp • pollepel of spatel



BEREIDING

- STAP 1** Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een ovenschaal of cakevorm met bakpapier.
- STAP 2** Bak de ajuin en wortel (en eventueel selder) zacht in de olie. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Laat kort afkoelen. (Dit meebakken geeft smaak én houdt het brood sappig.)
- STAP 3** Koos je **A** ?
Meng dan nu het lijnzaadmeel met het water en laat 5 minuten staan tot het geleert.
- STAP 4** Doe in een grote kom: de basis van je keuze **A** of **B** de gebakken groenten, de havervlokken, de tomatenpuree, de mosterd, de kruiden, het zout en de peper. Voeg bij **B** de eieren, toe bij **A** het lijnzaadmengsel.
- STAP 5** Meng alles goed door elkaar. Prak een deel van de linzen mee zodat het geheel bindt, maar laat genoeg structuur over.
- STAP 6** Laat het mengsel 10 minuten rusten zodat de havervlokken vocht opnemen.
- STAP 7** Vorm er een langwerpig brood van in de schaal of vorm.
- STAP 8** Meng de glaze-ingrediënten en bestrijk er de bovenkant mee.
- STAP 9** Bak 40 tot 45 minuten tot het stevig aanvoelt. (Voor **B**: bak de eerste 30 minuten afgedekt met folie, breng dan de glaze aan en bak nog 10 tot 15 minuten verder.)
- STAP 10** Laat 10 minuten rusten voor je aansnijdt.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Meer smaak en sappigheid? Voeg 200 g fijngehakte champignons toe aan het mengsel. Bak ze eerst even mee met de ajuin zodat het vocht verdampt.
- Linzen koken: kook de droge linzen gaar in water met bouillon, laat goed uitlekken en uitdampen (zie ook de bijlage achteraan).



BUITEN-KOOKTIPS

- Dit recept vraagt een oven.



RESTJESTIPS

- Koude sneetjes zijn ideaal op brood of in een lunchbox.
- Verkruimel restjes door een pastasaus of bovenop een gepofte aardappel.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- Te droog? Volgende keer iets korter bakken, een extra ei of scheut water toevoegen, of wat meer glaze gebruiken.
- Valt uit elkaar bij het snijden? Laat langer rusten na het bakken, of prak meer linzen mee / voeg wat extra havervlokken toe.
- Nog te slap na het bakken? Zet 5 tot 10 minuten langer in de oven.



ALLERGENEN

- Versie B: eieren
- Mosterd
- Havervlokken: kunnen gluten bevatten
- Optie walnoten: noten → vervang door zonnebloempitten bij notenallergie
- Plantaardig gehakt: kan ei, melk, gluten of soja bevatten → check etiket



bron • Chiro en Make It Dairy Free



Hummus

Romige zelfgemaakte hummus



10

PERSONEN



35 minuten

BEREIDINGSTIJD



Op het vuur

KOOKMETHODE



INSTAPPER

Hummus is een handige basisdip die je kan gebruiken als broodbeleg, spread, dip of onderdeel van een buffet. Zelfgemaakte hummus is vaak romiger en frisser van smaak dan de versie uit de winkel.

Ingrediënten

Alles is voor **10 pers.** Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

jouw groep: _____ pers.

- 3 blikken kikkererwten, afgespoeld _____
- en uitgelekt (ongeveer 750 g uitgelekt) _____
- 4 el citroensap _____
- 2 teentjes knoflook, gepeld en fijngenhakt _____
- 4 el olijfolie _____
- 6 tot 10 el koud water _____
- 1 tl komijn _____
- 1 tl paprikapoeder _____
- 1 tl zout _____

- **Voor een diepere, romige smaak:** _____
- 6 el tahini (sesampasta).
- Geen tahini? Vervang door pindakaas, of bij notenallergie door zonnebloempittenpasta.

OPTIONEEL

- Extra olijfolie om af te werken _____
- Paprikapoeder _____
- Fijngehakte peterselie _____

Benodigdheden

- blender, cutter of sterke staafmixer
- spatel
- kom
- snijplank
- mes
- vergiet
- blikopener



BEREIDING

- STAP 1** Doe alle ingrediënten in een blender of cutter. Mix tot een dikke massa.
- STAP 2** Voeg daarna beetje bij beetje het koude water toe en mix verder tot de hummus glad en romig is.
- STAP 3** Proef en voeg eventueel extra citroensap, zout of water toe.
- STAP 4** Schep in een kom en werk eventueel af met een scheutje olijfolie, wat paprikapoeder of fijngehakte peterselie.



KOOK- & VARIATIE TIPS

- Gebruik bij voorkeur een zachte tahini. Dat helpt om een gladdere hummus te krijgen.
- Curryvariant: roer er 1 à 2 el currypoeder en een handvol rozijnen door voor een curry-kikkererwtenspread.
- Gebruik je liever gedroogde kikkererwten? Kook die dan eerst gaar in water met groentenbouillon en laat ze goed uitlekken.

SERVEERTIPS

- Geef je hummus per seizoen een andere toets
- Lente: vervang 250 g kikkererwten door 250 g doperwten en 2 el verse munt
- Zomer: voeg 2 geroosterde paprika's en 2 el verse peterselie toe
- Herfst: voeg 200 g gegaarde of geroosterde wortel en 1 tl extra komijn toe
- Winter: voeg 200 g gegaarde rode biet en 1 el extra citroensap toe
- Bij de varianten met paprika, wortel of rode biet begin je best met wat minder extra water, omdat die groenten de hummus al zachter maken.



BUITEN-KOOKTIPS

- Dit recept vraagt geen vuur als je kikkererwten uit blik gebruikt
- Werk met een sterke blender of cutter voor het gladste resultaat
- Maak hummus gerust op voorhand en bewaar koel



RESTJESTIPS

- Hummus werkt goed als broodbeleg, dip of snelle saus in een wrap met restjes groenten.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- Te dik? Voeg extra koud water toe
- Te dun? Voeg wat extra kikkererwten toe
- Te flauw? Voeg extra zout, citroensap of komijn toe
- Te bitter? Voeg wat extra citroensap toe of gebruik een mildere tahini



ALLERGENEN

- Tahini: bevat sesam

bron • Bella & The Yeast



Mayo en 3 sauzen

Huisgemaakte mayo en snelle dipsauzen



10

PERSONEN



30 minuten

BEREIDINGSTIJD



Op het vuur

KOOKMETHODE



DOENER

Zelf mayo en snelle dipsauzen maken is een appeltje-eitje, en je weet meteen wat erin zit. Lekker bij friet, groenten of een kapsalon.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

BASISSAUS (MAYO)

- 100 ml sojaroom (liefst een merk met hoog vetgehalte) _____
- 200 ml zonnebloemolie of een andere neutrale olie _____
- 1 el appelazijn _____
- 1 tl mosterd _____
- 1 tl zout _____

TARTAARSAUS — VOEG TOE AAN DE BASISSAUS

- 1 tl mosterd _____
- 1 el fijngehakte dragon _____
- 2 el fijngesneden kappertjes _____
- 2 el fijngesnipperde ajuin _____
- 1 klein teentje knoflook, fijngehakt _____
- Peper naar smaak _____
- Eventueel wat dille, tijm of oregano _____

COCKTAILSAUS — VOEG TOE AAN DE BASISSAUS

- 3 el ketchup _____
- 1 tl citroensap of appelazijn _____
- 1 tl mosterd _____
- Peper naar smaak _____

CURRYSAUS — VOEG TOE AAN DE BASISSAUS

- 1 tl mosterd _____
- 1 tot 2 tl currypoeder (begin met 1 tl en proef) _____
- 1 tl appelazijn of citroensap _____

Benodigdheden

- hoge maatbeker of mixerpot
- staafmixer

**BEREIDING**

- STAP 1** Doe alle ingrediënten behalve de olie in een hoge maatbeker of mixerpot. Mix het geheel met een staafmixer.
- STAP 2** Voeg vervolgens beetje per beetje de olie toe, terwijl je blijft mixen en de staafmixer langzaam omhoog beweegt. Blijf olie toevoegen tot je merkt dat de saus begint in te dikken.
- STAP 3** Mix tot je een gladde, homogene mayonaise krijgt.

**KOOK- & VARIATIE TIPS**

- Sommige recepten gebruiken sojamelk, maar sojaroom heeft meer kans op slagen omdat ze vetter is en makkelijker emulgeert tot een stevigere saus. Haverroom kan ook, maar sojaroom is betrouwbaarder.
- Voor een meer eierige smaak kan je het zout vervangen door kala namak (zwart zout). Te vinden in Aziatische supermarkten, speciaalzaken of online.

SERVEERTIPS

- Lekker bij: frieten, broodjes, wraps, koude schotels, rauwkost

**BUITEN-KOOKTIPS**

- Deze saus vraagt geen vuur
- Werk met gekoelde sojaroom en mosterd als dat kan, dan dikt de saus vaak beter in
- Bewaar de saus koel

**RESTJESTIPS**

- Gebruik de mayo als basis voor een snelle currysaus, cocktailsaus of tartaarsaus.
- Bewaar gekoeld en gebruik binnen 2 à 3 dagen.

**EERSTE HULP IN DE KOOKPOT**

- Shift de saus? Voeg 1 el sojaroom toe in een schone beker en mix daar het geschifte mengsel beetje bij beetje onder
- Te zuur? Voeg wat extra olie toe
- Te flauw? Voeg extra zout, mosterd of azijn toe

**ALLERGENEN**

- Sojaroom: bevat soja
- Mosterd: bevat mosterd

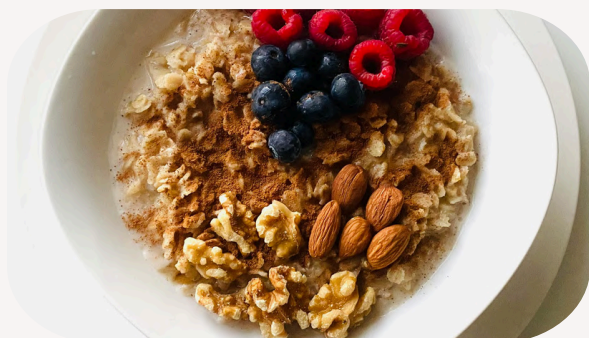
bron · Béatrice Cosemans



ZOET, ONTBIJT EN DESSERTS

Van ontbijtideeën tot desserts.

Bijna elk klassiek dessert kan plantaardig: gebruik plantaardige melk in plaats van zuivel, plantaardige margarine in plaats van boter, en bind met bloem, maïzena of puddingpoeder in plaats van met eieren. De smaak blijft vertrouwd.



Havermoutpap

Warme havermout met fruit



10
PERSONEN



40 minuten
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Warme havermoutpap met fruit: een vullend, goedkoop ontbijt dat je groep energie geeft voor een dag vol spel. Maak 'm met plantaardige melk.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 800 g havermout
- 3 l plantaardige melk
- 5 el suiker of een ander zoetmiddel
- 1 snuif zout

Benodigdheden

- 1 grote pot
- houten lepel





BEREIDING

- STAP 1** Doe de havermout, de plantaardige melk, het zoetmiddel en de snuif zout in een grote pot.
- STAP 2** Breng aan de kook op middelhoog vuur en roer regelmatig.
- STAP 3** Laat 5 tot 10 minuten zacht koken tot de pap dikker wordt. Roer goed zodat ze niet aanbrandt.
- STAP 4** Voeg de gekozen smaakmakers toe en laat nog kort mee garen.
- STAP 5** Serveer warm.



KOOK- & VARIATIE TIPS

- Gebruik bij voorkeur grove havermout voor meer beet
- **Appel-kaneel variatie:**
 - 3 appels, in kleine blokjes of geraspt
 - 2 tl kaneel
 - Voeg de appel en kaneel tijdens het koken toe
- **Banaan-pindakaas variatie:**
 - 2 bananen, in plakjes of geprakt
 - 5 el pindakaas
 - Optioneel: chocoladestukjes als topping
 - Roer de pindakaas op het einde door de warme pap
- **Wortelcake variatie:**
 - 400 g wortel, fijn geraspt
 - 2 tl kaneel
 - 1 snuif nootmuskaat
 - Optioneel: rozijnen als topping
 - Voeg de geraspte wortel en kruiden tijdens het koken toe



BUITEN-KOOKTIPS

- Roer regelmatig, zeker op kampvuur of gas, zodat de pap niet aanbrandt
- Werk met een grote pot met dikke bodem als dat kan



RESTJESTIPS

- Werk restjes koude havermout de dag nadien af met fruit en pitten, of roer er wat extra melk door voor een zachtere pap.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- **Te dik?** Voeg extra plantaardige melk toe
- **Te dun?** Laat langer koken
- **Te flauw?** Voeg extra zoetmiddel of kaneel toe
- **Brandt aan?** Zet het vuur lager en roer vaker



ALLERGENEN

- **Havermout:** kan gluten bevatten
- **Plantaardige melk:** kan haver, soja of noten bevatten
- **Pindakaas:** bevat pinda

bron · Bella & The Yeast

Zoet, ontbijt en desserts



Zoet ontbijtbuffet

Ontbijtbuffet om zelf te kiezen

10
PERSONEN35 minuten
BEREIDINGSTIJDOp het vuur
KOOKMETHODE

INSTAPPER

Deze yoghurt-fruit ontbijtbar is een eenvoudig en flexibel ontbijt dat je mooi in buffetstijl kan aanbieden. Met een basis van yoghurt en een reeks toppings kan iedereen zelf kiezen. De kracht zit erin dat je het verrassend mooi kan maken en keuzevrijheid biedt.

Ingrediënten

Alles is voor 10 personen. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

BASIS · KIES 1 BASIS OF COMBINEER ER 2

- 1 liter yoghurt en 1 liter plantaardige yoghurt _____
- Havermoutpap voor 10 personen _____
- Griesmeelpap voor 10 personen _____

TOPPINGS · KIES 2 TOT 4 SOORTEN

- 2 of 3 appels, in kleine blokjes _____
- 2 peren, in kleine blokjes _____
- 3 of 4 bananen, in schijfjes _____
- 300 g rode vruchten _____
- 300 g druiven, gehalveerd _____
- 1 blik perziken of ananas, uitgelekt en in stukjes _____

CRUNCH · KIES 2 OF 3 SOORTEN

- 150 g muesli _____
- 150 g granola _____
- 100 g pompoenpitten _____
- 100 g zonnebloempitten _____
- 100 g gehakte noten _____
- Verkrumelde speculaas _____

ZOET · KIES 1 OF 2 SOORTEN

- Rozijnen _____
- Chocoladestukjes _____
- Siroop _____
- Confituur _____
- Appelcompote _____
- Pindakaas _____

SPECERIJEN · POTJES OP TAFEL

- Kaneel _____
- Cacaopoeder _____

Benodigdheden

- kommen of schalen
- lepels
- kleine kommetjes of potjes voor de toppings
- buffet- of tafelruimte
- snijplank
- mes
- vergiet
- blikopener

**BEREIDING**

- STAP 1** Schep de yoghurt in 1 of 2 grote kommen of schalen.
- STAP 2** Zet de toppings in kleine kommetjes apart op tafel of op een buffet.
- STAP 3** Laat iedereen zelf een kommetje samenstellen.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Werk met seizoensfruit, dat is goedkoper en vaak lekkerder
- Aanvullend of in plaats van yoghurt kan je havermoutpap of griesmeelpap aanbieden

SERVEERTIPS

- Zet yoghurt maximum 1 uur buiten de koeling; op hete dagen schalen op ijs of in een koelbox.
- Groepeer de toppings per soort: fruit, crunch, zoet, specerijen

**BUITEN-KOOKTIPS**

- Zet de yoghurt zo lang mogelijk koel
- Snijd fruit pas vlak voor het serveren als dat kan

**RESTJESTIPS**

- Werk restjes fruit weg in havermout, griesmeelpap of pannenkoeken. Bewaar yoghurt en toppings apart waar mogelijk.

**ALLERGENEN**

- Yoghurt: bevat melk
- Plantaardige yoghurt: check het etiket
- Granola / muesli: kunnen gluten bevatten
- Noten en pitten
- Pindakaas: bevat pinda



bron · Bella & The Yeast



Pannenkoeken

Luchtige pannenkoeken



10
PERSONEN



45 minuten
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



DOENER

Deze dikke pannenkoekjes zijn luchtig, zacht en makkelijk te bakken. Ze zijn ideaal als ontbijt of zoete maaltijd en smaken lekker met fruit, kaneel of een beetje suiker.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

DROGE INGREDIËNTEN

- 500 g bloem _____
- 3 el bakpoeder _____
- 1 tl zout _____
- 2 el suiker _____

NATTE INGREDIËNTEN

- 1 liter plantaardige melk bv. Soja- of havermelk _____
- 4 el olie bv. Zonnebloemolie of maïsolie _____
- Bakboter of olie om in te bakken _____

Benodigheden

- grote kom
- garde of lepel
- grote pan
- spatel



BEREIDING

- STAP 1** Meng de droge ingrediënten in een kom. Meng de natte ingrediënten in een andere kom tot het goed gemengd is.
- STAP 2** Voeg het natte mengsel toe aan het droge mengsel en roer door elkaar. Er mogen kleine 'klontjes' overblijven. Meng het beslag niet te lang, anders worden de pannenkoeken minder luchtig.
- STAP 3** Laat het beslag 5 tot 10 minuten rusten. Dit maakt de kans op slagen groter.
- STAP 4** Verhit een beetje bakboter of olie in een pan op middelhoog vuur.
- STAP 5** Deze pannenkoeken zijn kleiner en dikker dan typische pannenkoeken. Je kan dus twee of drie pannenkoeken tegelijk bakken, afhankelijk van de grootte van je pan. Bak de pannenkoeken tot er belletjes aan de bovenkant verschijnen. Draai ze om en bak nog 1 tot 2 minuten aan de andere kant tot ze goudbruin zijn.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Wil je het beslag nog smaakvoller maken?
- Vervang de suiker door ahornsiroop of agavesiroop
- Gebruik 2,5 tl vanille-extract



BUITEN-KOOKTIPS

- Bak liever geen al te grote pannenkoeken, dan zijn ze makkelijker om te draaien
- Hou de gebakken pannenkoeken warm op een bord terwijl je de rest bakt



RESTJESTIPS

- Overgebleven pannenkoeken zijn handig als ontbijt of lunch de dag nadien. Rol ze op met fruit, confituur of spread.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- Te dik beslag? Voeg een scheut plantaardige melk toe
- Te dun beslag? Voeg wat bloem toe
- Niet luchtig genoeg? Laat het beslag wat langer rusten
- Brandt te snel aan? Zet het vuur lager



ALLERGENEN

- Bloem: bevat gluten
- Plantaardige melk: kan haver, soja of noten bevatten



bron · ProVeg



Appelcrumble

Warme appelcrumble met krokante kruim



10

PERSONEN



1 u 5 min

BEREIDINGSTIJD



In de oven

KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : • Jong: 150 g crumble • Ouder: 200 g crumble

Warme comfort food die op kamp goed werkt: zacht, zoet fruit onder een krokante kruim. Helemaal plantaardig met margarine in plaats van boter.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

VOOR DE VULLING

- 2,5 kg appels (ongeveer 16 appels),
geschild en in blokjes _____
- 150 g rozijnen _____
- Sap van 1 citroen _____
- 2 tl kaneel _____
- 3 el suiker _____
- 2 el maïzena _____

VOOR DE CRUMBLE

- 250 g bloem _____
- 200 g havermout _____
- 200 g margarine _____
- 150 g suiker _____
- 1 snuif zout _____

Benodigdheden

- 2 grote kommen
- mes en snijplank
- oven en ovenschaal
- pollepel of spatel



BEREIDING

STAP 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.

STAP 2 Meng in een grote kom de appelblokjes met de rozijnen, de citroen, de kaneel, de suiker en de maïzena. Schep alles goed om.

STAP 3 Verdeel het fruitmengsel over een ovenschaal.

STAP 4 Maak de crumble: meng de bloem, havermout, margarine, suiker en zout met je vingers tot een kruimelig mengsel. Zorg dat je grove kruimels krijgt.

STAP 5 Verdeel de crumble over het fruit. Druk niet aan.

STAP 6 Bak 30 tot 35 minuten, tot de bovenkant goudbruin is en het fruit zacht en sappig. Laat even afkoelen voor het serveren.



KOOK- & VARIATIE TIPS

- Volg de seizoenen: de zomer is ideaal voor rode vruchten zoals bessen en frambozen, in de lente zijn rabarber en aardbeien heel lekker. Appel blijft een goede keuze het hele jaar door.



BUITEN-KOOKTIPS

- Geen oven? Bak de crumble in een pan. Eerst moet de margarine helemaal smelten en krijg je een prut, maar stilaan bakt het. Roer niet te veel zodat je onderaan een goudgele korst krijgt. Om dit gerecht op te dienen vraag je aan iedereen om een beker of kommetje te nemen. Laat ze eerst bij het gestoofde fruit passeren en daarna bij de crumble.
- Een snelle kampversie kan ook met verkruimeld speculaas als crumble-topping.



RESTJESTIPS

- Restjes crumble zijn ook lekker als ontbijt of vieruurtje, met yoghurt of wat fruit erbij.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- Te nat? Voeg wat extra maïzena toe aan de vulling
- Te droog? Voeg een klein scheutje water of extra citroensap toe
- Niet krokant genoeg? Laat nog wat langer bakken
- Te zuur? Voeg wat extra suiker toe



ALLERGENEN

- Bloem: bevat gluten
- Havermout: kan gluten bevatten
- Plantaardige margarine, yoghurt, ijs: kan soja bevatten

bron • ProVeg en JNM



Vanillepudding

Klassieke vanillepudding



10
PERSONEN



40 minuten
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : • Jong: 150 g pudding • Ouder: 200 g pudding

Vanillepudding is een geliefde klassieker dat eenvoudig klaar te maken is en weinig ingrediënten vraagt.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 2 l plantaardige melk zoals sojamelk of havermelk _____
- 200 g suiker _____
- 130 g vanillepuddingpoeder _____
- 2 zakjes vanillesuiker _____

Benodigdheden

- 1 grote kookpot
- garde of houten lepel
- kommetje om poeder op te lossen
- potjes of 1 grote schaal



BEREIDING

- STAP 1** Doe de vanillepuddingpoeder in een kommetje. Gebruik een deel van de plantaardige melk om het poeder goed los te roeren tot er geen klonters meer zijn.
- STAP 2** Doe de rest van de plantaardige melk samen met de suiker en de vanillesuiker in een grote pot. Breng zachtjes aan de kook.
- STAP 3** Giet het opgeloste puddingmengsel bij de warme melk en blijf goed roeren.
- STAP 4** Laat de pudding nog kort doorkoken tot ze bindt en mooi glad is.
- STAP 5** Verdeel de pudding over potjes of in een grote schaal. Laat afkoelen en zet daarna koel weg.



KOOK- & VARIATIE TIPS

- Gebruik bij voorkeur een neutrale plantaardige melk, zoals haver- of rijstdrink.
- Heb je geen puddingpoeder? Dan kan je de pudding ook binden met 80 tot 100 g maïzena of maïszetmeel. Meng die eerst met een deel van de koude melk.
- Roer goed tijdens het koken, zo vermijd je klonters en aanbakken.



BUITEN-KOOKTIPS

- Laat de pudding op een zacht vuur binden en roer voortdurend, anders brandt ze snel aan.



RESTJESTIPS

- Werk restjes af met fruit, speculaaskruiden of granola voor een snel dessert in glaasjes.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- Te dik? Voeg een scheut extra plantaardige melk toe
- Te dun? Laat nog even doorkoken
- Klonters? Klop stevig met een garde
- Te flauw? Voeg wat extra vanillesuiker toe



ALLERGENEN

- Plantaardige melk: kan haver, soja of noten bevatten
- Vanillepuddingpoeder: kan melk of gluten bevatten



Speculaastaart zonder oven

No-bake speculaastaart



10
PERSONEN



50 minuten
BEREIDINGSTIJD



Zonder oven
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties : • Jong: 1 klein stuk • Ouder: 1 groter stuk

Koekjestaart is een nostalgische klassieker die zonder oven toch feestelijk is. Met laagjes koekjes en vanillepudding maak je een eenvoudig dessert waar kinderen graag aan meehelpen.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 500 g speculaaskoekjes _____
- 2 l plantaardige melk zoals sojamelk _____
- 2 zakjes vanillepuddingpoeder (of hoeveelheid nodig voor 2 l melk) _____
- 120 g suiker _____
- 2 zakjes vanillesuiker _____
- Om de koekjes kort in te dippen: 250 ml plantaardige melk _____
- Afwerking: verkruimelde speculaas _____

Benodigdheden

- koelkast
- 1 grote kookpot
- garde
- schaal of rechthoekige vorm
- diep bord of kommetje
- spatel of lepel

**BEREIDING**

- STAP 1** Volg de verhouding melk en puddingpoeder die op de verpakking staat. Doe het vanillepoeder in een kommetje. Gebruik een deel van de melk om het poeder goed los te roeren tot er geen klonters meer zijn.
- STAP 2** Doe de rest van de melk samen met de suiker en de vanillesuiker in een grote pot. Breng zachtjes aan de kook. Giet het opgeloste puddingmengsel bij de warme melk en blijf goed roeren. Laat de pudding kort doorkoken tot ze bindt en mooi glad is.
- STAP 3** Giet de 250 ml plantaardige melk in een diep bord. Dompel de speculaas daar één voor één heel kort in. De koekjes moeten zacht worden, maar niet uit elkaar vallen.
- STAP 4** Bedek de bodem van een schaal of vorm met een eerste laag speculaas. Smeer daar een laag vanillepudding over.
- STAP 5** Herhaal met lagen speculaas en pudding tot alles op is. Eindig met een laag pudding bovenop. Je kan 5 of 6 lagen maken.
- STAP 6** Werk af met een laagje verkruimelde speculaas.
- STAP 7** Laat de taart minstens 4 uur opstijven in de koelkast, liefst een hele nacht.

**ALLERGENEN**

- Speculaas: bevat meestal gluten, kan melk bevatten
- Plantaardige melk: kan haver, soja of noten bevatten

KOOK- & VARIATIETIPS

- Roer goed tijdens het koken, zo vermijd je klonters en aanbakken
- Liever een wat volwassenere versie die richting tiramisu gaat? Dip de koekjes in afgekoelde koffie in plaats van melk. Voeg eventueel ook wat amaretto toe aan de koffie voor extra smaak, maar doe dat enkel als je het gerecht maakt voor meerderjarigen. In plaats van verkruimelde speculaas, kan je cacaopoeder gebruiken voor de afwerking.
- Wil je wat extra crunch? Strooi dan pas vlak voor het serveren nog wat extra speculaaskruimels over de taart.
- Laat kinderen helpen met de koekjes dippen en de laagjes opbouwen.
- Heb je geen puddingpoeder? Dan kan je de pudding ook binden met 80 tot 100 g maïzena. Meng die eerst met een deel van de melk.

SERVEERTIPS

- Goed koud serveren
- Lekker met vers fruit

**BUITEN-KOOKTIPS**

- Deze taart vraagt geen oven, maar een koelkast helpt de taart om op te stijven.
- Maak ze gerust op voorhand, dat is zelfs handig omdat de taart tijd nodig heeft om stevig te worden.
- Geen kookvuur om pudding te maken? Besmeer de koekjes dan met pindakaas, speculaaspasta of choco.

**RESTJESTIPS**

- Maak van restjes gerust aparte porties in kommetjes; dat werkt handig voor een volgende snack of dessert.

**EERSTE HULP IN DE KOOKPOT**

- Pudding te dik? Voeg een klein scheutje plantaardige melk toe
- Pudding te dun? Laat nog even verder koken
- Koekjes te slap? Dip ze volgende keer korter
- Taart zakt uit elkaar? Laat langer opstijven in de koelkast

bron • JNM en Imperial Baking

wie helpt, mag de kom uitlikken



Pixabay

Chocolade cake

Smeuïge chocoladecake



10
PERSONEN



20 min werk + 30 min oven
BEREIDINGSTIJD



In de oven
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Porties. • Jong: 60 g • Ouder: 90 g

Goedkoop, makkelijk en lekker! Deze cake dateert uit de crisistijd van de jaren 1930 en 1940, toen boter, melk en eieren moeilijk te krijgen of duur waren. Toevallig ook plantaardig!

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

DROGE INGREDIËNTEN

- 200 g bloem _____
- 25 g cacaopoeder _____
- 200 g kristalsuiker _____
- 1 tl bakzout (bicarbonaat) _____
- Een snuifje zout _____

NATTE INGREDIËNTEN

- 240 g water _____
- 100 g plantaardige olie, bijvoorbeeld zonnebloemolie _____
- 1 tl azijn, bijvoorbeeld appelazijn of witte wijnazijn _____

VOOR HET CHOCOLADEGLAZUUR

- 240 g bloedsuiker _____
- 25 g cacaopoeder _____
- Enkele scheutjes water, toe te voegen tot het glazuur dik en smeerbaar is _____

Benodigdheden

- mengkom • garde of lepel • weegschaal • ronde bakvorm, ongeveer 23 cm diameter
- bakpapier of wat olie om de vorm in te vetten • spatel of lepel voor het glazuur • oven



BEREIDING

- STAP 1** Verwarm de oven voor op 180 graden.
- STAP 2** Vet een ronde bakvorm van ongeveer 23 cm in of bekleed de bodem met bakpapier.
- STAP 3** Meng de droge ingrediënten in een mengkom.
- STAP 4** Voeg de natte ingrediënten toe en meng tot een glad beslag. Meng niet langer dan nodig.
- STAP 5** Giet het beslag in de bakvorm.
- STAP 6** Bak de cake ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- STAP 7** Maak ondertussen het chocoladeglazuur. Meng de bloedsuiker met het cacaopoeder. Voeg beetje bij beetje water toe tot je een dik, glanzend en smeerbaar glazuur krijgt.
- STAP 8** Controleer of de cake gaar is met een prikker. Komt die er droog of met enkele kruimels uit, dan is de cake klaar.
- STAP 9** Laat de cake volledig afkoelen. Laat de cake 10–15 minuten in de vorm afkoelen. Maak de rand voorzichtig los met een mesje en draai de cake om op een rooster of bord. Laat volledig afkoelen (45–60 minuten) voor je het chocoladeglazuur aanbrengt. Verdeel het glazuur over de afgekoelde cake.



ALLERGENEN

- Bloem: bevat gluten
- Wittewijnazijn: bevat soms sulfieten

heet 'depression cake', maakt je net blij



KOOK- & VARIATIE TIPS

- Bakzout (bicarbonaat) reageert met de azijn om de cake te rijzen. Heb je dit niet? Gebruik dan bakpoeder.
- Gebruik een neutrale olie, zoals zonnebloemolie of koolzaadolie. Olijfolie kan, maar geeft meer smaak.
- Voor extra smaak kun je 1 tl vanille-extract toevoegen aan de natte ingrediënten.
- Wil je een intensere smaak? Voeg dan een 1 tl oploskoffie toe aan het water, voor je het gebruikt bij de natte ingrediënten van de cake.

SERVEERTIPS

- Snijd de cake in 10 stukken voor normale dessertporties. Voor jonge kinderen kun je kleinere stukken snijden.
- Lekker erbij:
- Vers fruit, zoals aardbeien of frambozen
- Een bolletje plantaardige vanille-ijs
- Plantaardige slagroom
- Een kop koffie, thee of plantaardige melk



BUITEN-KOOKTIPS

- Dit recept vraagt een oven.



RESTJESTIPS

- Heb je restjes?
- Bewaar ze afgedekt op kamertemperatuur tot ongeveer 2 dagen. Je kan stukken cake ook invriezen zonder probleem. Vries ze liefst apart in, goed verpakt.



EERSTE HULP IN DE KOOKPOT

- De cake is te droog? Hij heeft waarschijnlijk te lang gebakken. Controleer de volgende keer vanaf 25 minuten.
- De cake zakt wat in? Dat kan gebeuren als het beslag te lang gemengd is, als de oven te vroeg geopend werd, of als het rijsmiddel niet meer actief was.
- Het glazuur is te lopend? Voeg extra bloedsuiker toe.
- Het glazuur is te dik? Voeg druppelsgewijs water toe en roer goed.

bron • @fromscratchbakery



Bananenbrood

Smeuïg bananenbrood



10

PERSONEN



15 min werk + 35 min oven

BEREIDINGSTIJD



In de oven

KOOKMETHODE



INSTAPPER

Dé manier om overrijpe bananen een tweede leven te geven: een zacht, zoet brood met stukjes chocolade. Snel klaar, lekker als ontbijt, tussendoortje of bij de koffie.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 4 rijpe bananen (hoe rijper, hoe zoeter en smeüiger) _____
- 1 tl vanille-extract _____
- 6 el plantaardige boter, gesmolten _____
- 85 ml plantaardige olie (zonnebloem- of kokosolie) _____
- 2 tl appelciderazijn _____
- 2 tl baking soda (natriumbicarbonaat) _____

- 350 g bloem _____
- 3 el suiker _____
- 170 g pure chocolade in stukjes (puur is vaak plantaardig) _____

OPTIONEEL, VOOR EXTRA VERWENNERIJ

- Een swirl pindakaas door het deeg _____
- 2 handjes gehakte noten _____

Benodigdheden

- 1 grote mengkom
- vork of pureestamper (voor de bananen)
- cakevorm of bakvorm
- bakpapier
- snijplank
- mes
- pollepel of spatel
- oven

**BEREIDING**

- STAP 1** Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed de bakvorm met bakpapier.
- STAP 2** Plet de bananen tot een gladde puree in een grote kom.
- STAP 3** Meng de natte ingrediënten erdoor: vanille-extract, gesmolten boter, olie en appelciderazijn.
- STAP 4** Voeg de droge ingrediënten toe: baking soda, suiker en bloem. Meng tot een dik, glad deeg.
- STAP 5** Roer de chocoladestukjes (en eventueel de noten) erdoor.
- STAP 6** Schep het deeg in de vorm. Wil je een pindakaas-swirl? Doe dan eerst de helft van het deeg in de vorm, dan wat pindakaas, en daarna de rest van het deeg erbovenop.
- STAP 7** Bak het brood ongeveer 35 minuten op 180 graden. Het is klaar als een satéprikker er net droog uitkomt.
- STAP 8** Laat goed afkoelen voor je het aansnijdt. Zo blijft het mooi samen.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- **Minder suiker?** Met heel rijpe bananen heb je vaak genoeg aan minder toegevoegde suiker. Proef het deeg en pas aan.
- **Grotere groep?** Verdubbel de hoeveelheden en bak twee broden, of gebruik een grote bakplaat met randen.

**RESTJESTIPS**

- Blijft 5 dagen goed in een gesloten doos.
- Sneetjes vriezen prima in. Handig om er net genoeg uit te halen.

**EERSTE HULP IN DE KOOKPOT**

- **Te droog geworden?** Volgende keer iets korter bakken en zorg voor heel rijpe bananen. Een scheutje plantaardige melk in het deeg helpt ook.
- **Deeg te dik om te mengen?** Voeg een klein scheutje plantaardige melk toe.
- **Vanbinnen nog nat?** Dek af met folie en bak nog 5 tot 10 minuten langer.

**ALLERGENEN**

- **Notenallergie:** Laat de gehakte noten weg. Vervang de pindakaas door een notenvrij alternatief: zonnebloempittenpasta is een veilige keuze als iemand allergisch is aan álle noten én pinda's. Wie wel andere noten verdraagt, kan ook amandel- of cashewpasta gebruiken.
 - **Gluten:** bloem bevat gluten. Kies een glutenvrij alternatief zoals maïsbloem of kikkererwtenmeel.
- Soja:** plantaardige boter en chocolade kunnen soja bevatten.

let's go bananas!

bron • Chiro en BE Vegan

DE VIJFDE MAALTIJD

Voor als de kinderen slapen en de avond nog niet gedaan is.
Stevige, vette snacks om te delen tijdens een vergadering,
spel of feestje.

Een vijfde maaltijd mag gezellig en stevig zijn en kan perfect plantaardig.
Denk aan nacho's, wraps of een kapsalon.
Vettig en lekker, gewoon wat groener.



Kapsalon

Kampkapsalon met falafel of gyros



10

PERSONEN



55 minuten

BEREIDINGSTIJD



Op het vuur, in oven en evt. frituur

KOOKMETHODE



DOENER

De kebabzaak-klassieker, maar dan zelfgemaakt en meer plantaardig: een laagje friet, gekruid 'vlees', gesmolten kaas, frisse sla en saus.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 1,5 kg verse of diepvriesfriet _____
- 1 ijsbergsla, fijngesneden _____
- 3 tomaten, in blokjes _____

SNELLE KNOFLOOKSAUS

- 200 g (plantaardige) mayo _____
- 2 teentjes look, geperst _____
- Scheutje water om wat losser te maken _____
- Peper _____

MEER PIT?

- Sriracha of samoeraisaus _____

PIMP JE KAPSALON (OPTIONEEL)

- 300 g wortel, grof geraspt _____
- 300 g rode kool, heel fijn gesneden _____
of een paar handen regenboogkoolsla (recept 11)
- 2 rode uien, fijn gesneden _____
Te scherp? Marineer 15 min in 3 el azijn, 1 el suiker en een snuf zout (snelle pickles)

? De eiwitbron, maak je keuze:

- A** Plantaardig: 1 kg falafel óf 1 kg plantaardige gyros (diepvrieszakken in de winkel)
- B** Halfhalf: 500 g plantaardige gyros + 500 g kippengyros

? De kaas, maak je keuze:

- C** Plantaardig: 400 g plant. raspkaas
- D** Halfhalf: 200 g plantaardige + 200 g dierlijke raspkaas

Benodigdheden

- oven of frituur (voor de friet)
- 1 grote pan (voor de gyros/falafel)
- 1 grote ovenschaal
- kommetje voor de saus
- snijplank
- mes
- rasp
- pollepel of spatel



BEREIDING

- STAP 1** Snij de sla, tomaten en optionele groenten.
- STAP 2** Bak de friet krokant in de oven of frituur.
- STAP 3** Bak ondertussen de falafel of gyros **A** / **B** goudbruin in een pan.
- STAP 4** Meng de knoflooksaus: mayonaise, look, een scheutje water en peper.
- Leg de friet in een grote ovenschaal.
- STAP 5** Verdeel de gyros of falafel erover en bestrooi met de kaas.
- STAP 6** Zet kort onder de grill of in een hete oven tot de kaas smelt (enkele minuten).
- STAP 7** Werk af met de sla, de tomaat, optionele crunchy groenten en flink wat knoflooksaus. Meteen serveren.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- **Pittig?** Zet sriracha of samoeraisaus apart op tafel, zodat iedereen zelf kiest.



ALLERGENEN

- **Plantaardige gyros/falafel:** kan gluten of soja bevatten.
- **Kaas:** Dierlijke kaas bevat melk. Plantaardige kaas bevat vaak soja.
- **Mayonaise:** dierlijke mayo bevat ei.



bron · GoodPlanet



Burrito

Romige bonenburrito



10
PERSONEN



1 u 5 min
BEREIDINGSTIJD



Op het vuur
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Een romige burrito boordevol bonen, die je in de pan goudbruin bakt. Lekker vers, maar ook ideaal om vooraf te maken en in te vriezen. Zo heb je altijd een avondsnoek klaar.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- | | | | |
|--|-------|---|-------|
| • 10 (kleinere) wraps of durumvellen | _____ | • 1 tl paprikapoeder, 1 tl gerookt paprikapoeder, 1 tl gedroogde oregano, peper en zout | _____ |
| • 200 g ongekookte rijst | _____ | • 2 el olie | _____ |
| • 800 g witte of bruine bonen in tomatensaus | _____ | • een handvol fijngesneden ijsbergsla per burrito. | _____ |
| • 1 grote ui, fijngesnipperd | _____ | | |
| • 2 teentjes look, fijngehakt | _____ | | |
| • 100 ml kokosmelk (voor de romigheid) | _____ | | |

? De eiwitbron, maak je keuze:

- A** Plantaardig: 250 g plantaardig gehakt of gekookte linzen
- B** Halfhalf: 125 g gehakt + 125 g gekookte linzen

? De kaas, maak je keuze:

- C** Plantaardig: 200 g plant. raspkaas
- D** Halfhalf: 100 g plantaardige + 100 g dierlijke (smelt)kaas

Benodigdheden

- 1 pot voor de rijst
- 1 grote pan
- 1 pan om de burrito's te bakken
- snijplank
- mes
- rasp
- pollepel of spatel

**BEREIDING**

- STAP 1** Kook de rijst gaar volgens de verpakking en zet apart.
- STAP 2** Bak de ui glazig in de olie, voeg de look toe en bak kort mee. Voeg je eiwitbron toe en bak aan.
- STAP 3** Voeg de bonen in tomatensaus en de kokosmelk toe. Kruid met paprikapoeder, gerookt paprikapoeder, peper en zout.
- STAP 4** Laat 5 à 10 minuten pruttelen tot de vulling smeug is, niet waterig. Proef en kruid bij.
- STAP 5** Vul elke wrap met wat rijst, een schep bonenvulling, kaas en wat sla. Vouw de zijkanten naar binnen en rol stevig op.
- STAP 6** Bak de burrito's in een pan met wat olie aan beide platte kanten goudbruin en krokant.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Koud serveren of bewaren? Koel binnen het uur af.
- Laat de burrito's afkoelen en vries ze in losse stuks in. Handig om er net genoeg uit te halen.
- Bevroren burrito opwarmen: enkele minuten in de microgolf, daarna kort in de pan voor een krokante korst.
- Overschot van de bonenvulling? Lekker de dag nadien bij rijst of aardappelen.

**ALLERGENEN**

- **Wraps:** bevatten gluten. Kies eventueel een glutenvrije variant
- **Kaas:** dierlijk bevat melk
plantaardig bevat vaak soja
- **Plantaardig gehakt:** kan ei, melk, gluten of soja bevatten.



they see me rollin'

bron · GoodPlanet



Nacho's

Loaded nacho's met smeltkaas



10

PERSONEN



40 minuten

BEREIDINGSTIJD



In de oven

KOOKMETHODE



INSTAPPER

Knapperige nacho's met bonen, maïs en gesmolten kaas. Dé manier om restjes chili (recept 1) van een vorige dag om te toveren tot een gezellige avondsnaak.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 1 grote zak tortillachips (±500 g) _____
- 800 g bruine, zwarte bonen _____
of restjes chili (uit recept 1)
- 1 blik maïs, afgespoeld en uitgelekt _____
- Salsa of tomatensaus _____

PIMP JE NACHO'S (OPTIONEEL)

- 250 g plantaardige yoghurt _____
- Guacamole: 400 g (2 potjes), of _____
zelfgemaakt: 4 rijpe avocado's
geprakt met het sap van 1 limoen
en een snuf zout
- Lente-ui, 4 stuks, in ringetjes _____
- Limoen: 2, in partjes _____

? De kaas, maak je keuze:

A Plantaardig: 300 g geraspte plantaardige kaas

B Halfhalf: 150 g plantaardige + 150 g dierlijke raspkaas

Benodigheden

- 1 grote ovenschaal of bakplaat
- rasp
- blikopener



**BEREIDING**

- STAP 1** Verwarm de oven voor op 180 graden.
- STAP 2** Verdeel de tortillachips over een ovenschaal of bakplaat.
- STAP 3** Verdeel de bonen (of de chili-restjes), de maïs en wat salsa erover. Bestrooi met de kaas.
- STAP 4** Zet 10 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.
- STAP 5** Werk af met de toppings naar keuze en serveer meteen, terwijl het warm is.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- **Eiwitrijker?** Gebruik zowel bonen als restjes chili.

**ALLERGENEN**

- Tortillachips: kunnen gluten bevatten
- Kaas:
 - dierlijk bevat melk
 - plantaardig bevat vaak soja



bron · GoodPlanet



Spring rolls

Frisse spring rolls
met teriyaki-tofu en pinda-dip



10

PERSONEN



1 u 5 min

BEREIDINGSTIJD



Vuur, oven (evt. frituur)

KOOKMETHODE



DURVER

Zelf rollen is een leuk groepsmoment: ieder vult zijn eigen rolletje met verse groenten, vermicelli en kleverige teriyaki-tofu. Fris en kleurrijk, of knapperig uit de oven. Met een pinda-sesam-sriracha-dip erbij.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

VOOR DE TERIYAKI-TOFU

- 800 g stevige tofu, in reepjes en goed uitgelekt _____
- 6 el sojasaus _____
- 2 el ahornsiroop (of bruine suiker) _____
- 2 el maïzena _____
- 2 el rijstazijn (of appelazijn) _____
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt _____
- 2 el sesamolie (of gewone olie) _____
- 1 tl gemberpoeder _____

VOOR DE ROLLETJES

- 30 rijstvellen (verse versie) of loempiavellen (knapperige versie) _____
- 300 g vermicelli _____
- 5 wortelen, in fijne reepjes _____
- 1 komkommer, in reepjes _____
- 3 paprika's, in reepjes _____
- een kwart rode kool, fijngesneden _____
- verse munt en koriander _____
- 4 lente-uitjes, in ringetjes _____

VOOR DE PINDA-DIP

- 6 el pindakaas (bij notenallergie: zonnebloempittenpasta) _____
- 4 el sojasaus _____
- sap van 1 limoen _____
- 2 el ahornsiroop _____
- 1 à 2 el sriracha (hou apart voor wie van pittig houdt) _____
- scheutje water tot een dipbare saus _____

Benodigdheden

- oven of frituur (voor de knapperige versie)
- bakplaat
- kom met lauw water (voor de rijstvellen)
- pan voor de tofu
- garde
- snijplank
- mes
- vergiet
- staafmixer of blender
- pollepel of spatel



BEREIDING

- STAP 1** Marineer de tofu: klop sojasaus, ahornsiroop, maïzena, rijstazijn, knoflook, sesamolie en gember glad. Schep de tofureepjes erdoor en laat 10 minuten staan.
- STAP 2** Bak de tofu krokant en kleverig: 20 tot 25 minuten in de oven op 200 graden, of goudbruin in een hete pan.
- STAP 3** Kook de vermicelli volgens de verpakking en giet af. Snijd alle groenten in fijne reepjes en hak de kruiden.
- STAP 4** Mix de pinda-dip glad en voeg water toe tot ze dipbaar is. Hou de sriracha apart voor wie van pittig houdt.
- STAP 5** Verse versie: leg een rijstvel kort in lauw water tot het soepel is, beleg met vermicelli, groenten, kruiden en tofu, en rol stevig op (vouw de zijkanten in). Laat iedereen zijn eigen rolletje maken.
- STAP 6** Knapperige versie: vul loempiavellen, rol op en bak ze goudbruin in de oven (met wat olie) of in de frituur.
- STAP 7** Serveer met de pinda-dip.

KOOK- & VARIATIE TIPS

- Build-your-own: zet alles klaar in kommetjes en laat de groep zelf rollen, een leuke bezigheid.
- Andere groenten? Werk met wat in seizoen is, of met een diepvries-wokmix (kort gestoofd en afgekoeld).
- Minder werk voor grote groepen? Kies de knapperige loempia's; die kan je vooraf maken.
- Glutenvrij? Rijstvellen zijn glutenvrij; kies dan ook tamari in plaats van sojasaus.

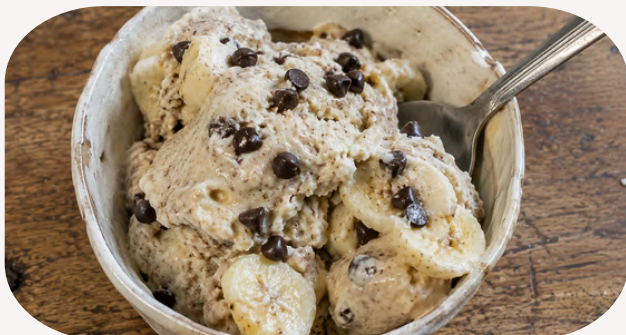


ALLERGENEN

- **Soja:** tofu en sojasaus bevatten soja → check etiket
- **Pinda:** de pinda-dip → kies zonnebloempittenpasta bij allergie
- **Sesam:** sesamolie
- **Gluten:** sojasaus en loempiavellen → kies tamari en rijstvellen (glutenvrij) indien nodig



bron: Lenna Omrani.



Banaan-roomijs

Romig bananenijs met leuke variaties



10
PERSONEN



30 minuten
BEREIDINGSTIJD

Geen verhitting
KOOKMETHODE



INSTAPPER

Romig 'ijs' van enkel bevroren banaan. Geen ijsmachine nodig en van nature zoet. APPELTJE-EITJE! Dé oplossing voor de zoete trek op een plek waar je geen plantaardig ijs in de winkel vindt.

Ingrediënten

Alles is voor **10 personen**. Reken om en schrijf rechts voor je eigen groep.

Jouw groep: _____ pers.

- 8 à 10 rijpe bananen, in stukken en minstens enkele uren ingevroren _____
- Scheutje plantaardige melk (net genoeg om vlot te mixen) _____



De smaak, maak je keuze

A

Chocolade. 3 el cacao poeder

B

Pindakaas. 3 el pindakaas — bij notenallergie: zonnebloempittenpasta

C

Bessen. 300 g diepvriesbessen mee mixen

Benodigdheden

- krachtige blender of keukenmachine
- snijplank
- mes



BEREIDING

- STAP 1** Doe de bevroren bananenstukken in een krachtige blender of keukenmachine.
- STAP 2** Mix tot een gladde, romige massa. Voeg een klein scheutje plantaardige melk toe als het te stug draait.
- STAP 3** Mix je smaakkeuze erdoor — **A** cacao, **B** pindakaas of **C** bessen.
- STAP 4** Serveer meteen als zacht ijs, of zet 1 à 2 uur in de diepvries voor een steviger resultaat.

KOOK- & VARIATIETIPS

- Vooruit werken. Vries rijpe bananen 's ochtends al in, dan staat het 's avonds in 10 minuten klaar.
- Slimme restjesverwerking. Bananen die te rijp worden? Pel ze, snijd in stukken en vries in — perfecte basis voor dit ijs of voor het bananenbrood.
- Extra lekker. Werk af met een lepel pindakaas en wat cacao nibs of stukjes pure chocolade, voor crunch en een choco-pinda-toets.



ALLERGENEN

- Pindakaas (optie B): pinda's. Kies de zonnebloempittenpasta-variant bij allergie
- Plantaardige melk: kan soja of noten bevatten

bron · GoodPlanet



JULLIE ERVARING TELT!

Kookten jullie met deze bundel op kamp?

Laat ons weten wat werkte. Zo maken we het pakket samen nog beter.



#appeltjeetje · www.halfhalf.be · goodplanet.be/appeltje-eitje-feedback

GREEN DEAL
EIWTSHIFT OP ONS BORD 2.0

Een uitgave van GoodPlanet Belgium binnen de Green Deal Eiwtschift 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.