



# GOEIEN BOEF

Bewust, Origineel en Ecologisch Fretten!

HET MODERNE KOOKBOEK  
VOEG E631 BIJ E621  
MIX HET VERVOLGENS MET E120  
EN DAN 10 MINUTEN  
IN DE MAGNETRON

- Loesje -

20

Alle recepten zijn geschreven  
voor 20 personen.

# INHOUDSTAFEL

VOORWOORD	4
#1 SPAGHETTI	7
#2 BOKE CHOCO	9
#3 MACARONI	11
#4 BARBECUE	13
#5 RIJST MET CURRY	15
#6 PISTOLET MET EIEREN	17
#7 WAP	19
#8 SOEP	21
#9 WENTELTEEFJES	23
#10 BALLETTJES IN TOMATENS AUS	25
VERKLARING ICOONTJES	26
TEST UW KAMPAFDruk	29
COLOFON	31

# BEWUST, ORIGINEEL, ECOLOGISCH FRETTE

Beste Kampkok,

Voor je ligt jouw kookboek voor deze kampenzomer. Je vindt er recepten voor de 10 populairste kampgerechten, in een net iets ander jasje. Hopen inspiratie voor goeien boef! En BOEF, dat wil hier ook iets anders zeggen: **bewust origineel ecologisch fretten**. Samen maken we daarmee een groot verschil deze zomer.

Wie zijn 'we', en welk verschil willen we maken? Ieder jaar werken de verschillende Vlaamse jeugdbewegingen een campagne uit rond de kampenzomer. Dit jaar is het thema duurzaamheid: dus gingen Jeugdbond voor Natuur en Milieu, Scouts & Gidsen Vlaanderen, KSA, KLJ, Chirojeugd Vlaanderen, Jeugd Rode Kruis, IJD en FOS Open Scouting op zoek naar een manier om ecologischer op kamp te gaan. Dit kookboekje met inspiratie voor een aangepast kampmenu is het resultaat.

Waarom per se raken aan ons eten? Voedsel produceren heeft ook een weerslag op ons milieu, en die is niet te onderschatten. Eten we met z'n allen - op zo'n 3000 kampen! - dus een keer een ecologische versie van onze favoriete kampkost, mogen we echt wel van 'verschil' spreken. Bovendien hoeft anders ook helemaal niet minder lekker te zijn, én hoeft dat niet (veel) extra te kosten. In tegendeel! Met dank aan enkele topchefs presenteren we jullie **10 pareltjes** die zelf ook zo tot klassieker zouden kunnen uitgroeien. Hopelijk kan het je inspireren om ook buiten de kampenzomer wat vaker voor deze heerlijke én ecologische alternatieven te kiezen.

En ecologischer, wat wil dat dan zeggen? **8 verschillende aspecten van duurzaam koken** worden in dit boekje aangeduid door duidelijke labels. Zo zie je direct op welk vlak een maaltijd ecologische punten scoort. En omdat een kamp een groot groepsgebeuren is, zijn de recepten steeds berekend op 20 personen. Goed vermenigvuldigen is de boodschap. Smakelijk!

Het Goeien Boef team



Dit is de ideale maaltijd om eens volledig biologisch te gaan! Alle ingrediënten zijn te vinden in de biowinkel en je zal niet veel extra betalen.

# SPAGHETTI #1



Kon het iemand verrassen? Spaghetti werd jullie kampklassieker nr 1. Veel willen we hier niet aan veranderen, alleen het gehakt vervangen we in deze vegetarische variant door sojabrokken. Minstens even lekker en makkelijk!

## BEREIDING

Laat de sojabrokken minstens een uur zwellen in een liter kruidige bouillon. Was alle groenten en snijd in kleine stukjes. Fruit de ui even in olijfolie. Doe er de wortels bij, en na enkele minuten ook de paprika en courgette. Voeg de geperste look toe.

Als de groentjes beetbaar zijn, doe dan de tomatenblokjes, de tomatenpuree, passata, het water en de bouillon erbij. Kruid af en proef! Laat verder garen op een laag vuur. Haal je sojabrokken uit de bouillon en voeg toe. Kook intussen de spaghetti al dente en giet af.

Saus over de pasta, kaas erop en je veggie spaghetti is klaar. Wedden dat je het verschil niet eens proeft?

## INGREDIENTEN

2 kg spaghetti	8 uien
750 g sojabrokken	7 tenen look
1,5 kg tomatenblokjes	1 kg wortels
1,5 l passata	1 kg paprika
100 g tomatenpuree	1 kg courgette
750 g gemalen kaas	olijfolie
2 el spaghettikruiden	
2el groene kruiden	
5 bouillonblokjes	
4 dl water	



“Hoe je het ook draait of Keert, we zullen minder vlees moeten gaan eten. Een deftige vervanger voor een kippenbil is er nog niet, maar voor bolognaisesaus is die er wel. Ze heet: sojabroKKen.”

- Geert Groffen, traiteur, helpt met vzw Souffle grootKeukens om te schakelen naar duurzame voeding -





## BOKE CHOCO #2



Bokes met choco, op kamp altijd een topper. Maar nog leuker, lekkerder en duurzamer wordt het wanneer je die choco zelf maakt, met ingrediënten vanuit je buurt. Een aanrader!

### BEREIDING

Voor de choco: smelt de boter op een heel zacht vuur. Voeg de chocolade al roerend toe tot de volledig massa gesmolten is. Zeef de bloedsuiker door de gesmolten massa, en doe de melk erbij. Voeg als laatste één voor één de eieren toe. Giet de choco in een pot en laat (eventueel in een koeling) helemaal afkoelen.

Voor de boterhammen: snij de broden in 15 stevige sneden. Bestrijk de helft van je snede met een flinke laag zelfgemaakte choco en bedek met de overige helft. Snij in 2. Met een wafelijzer of gebakken in de pan geef je deze bokes choco een extra toets!

### INGREDIENTEN

4 ongesneden koekebroden (briochebroden) van de plaatselijke bakker  
500 g gezouten hoeveboter  
3 eieren  
3 dl melk (liefst van bij de boer om de hoek)  
150 g fondantchocolade (bij voorkeur fairtrade en biologisch)  
350 g ongeraffineerde suiker



“Een inspiratieboekje voor ecologische voeding op Kamp combineert twee liefdes uit mijn leven: jeugdbeweging en leKker, duurzaam koken. Prachtig toch!”

– Jurgen Rysselaere, cateraar en voormalig ambassadeur van SMAAK –



Witte, geraffineerde suiker is niet alleen ongezond maar ook erg milieuvriendelijk. Probeer eens alternatieven zoals tarwestroop, ahornsirap of honing. Ook met fruit, zoals banaan, kan je sommige gerechten zoeten.



# MACARONI #3



Macaroni zonder hesp óf kaas? Ja hoor, dat kan. Laat je verrassen!

## BEREIDING

Zet een pot water met zout op voor de pasta. Snij intussen de bloemkool in roosjes en kook deze in gezouten water gaar. Giet af en laat afkoelen.

Snipper de ui en de look fijn, en bak ze in wat olijfolie goudbruin. Was de peterselie en knip of snij deze fijn. Stamp de bloemkool fijn met een pureestamper en voeg er de gebakken ajuin en look, de rijstmelk (of zelfs gewoon water als je geen rijstmelk hebt), zout, peper, nootmuskaat, de helft van de peterselie en een eetlepel olijfolie aan toe. Meng tot een gladde, romige saus.

Kook de pasta net al dente. Giet af, besprenkel met een beetje zout en olijfolie en voeg bij de saus. Roer goed door en laat nog een minuutje staan op een laag vuurtje terwijl je blijft roeren.

Serveer met de rest van de peterselie en de pitjes.

## INGREDIENTEN

2,5 kg macaroni  
1 l rijst- of amandelmelk  
6 bloemkolen  
6 uien  
10 tenen look  
1 kg geroosterde pompoen- en zonnebloempitten  
peper, zout en nootmuskaat  
een paar busseltjes verse peterselie



“Als foer op Kamp leerde ik hoe je ecologisch en leKKer kookt voor grote groepen. Dat wil ik tonen op mijn blog. Heerlijk om twee passies – duurzaamheid en koken – zo te combineren!”

- Linde De Vroey verzamelt op haar blog [lindylicious.be](http://lindylicious.be) heel wat gezonde, duurzame en originele receptjes -



Op zoek naar die extra crunch in je macaroni, of toch een vervanger voor je blokjes ham? Probeer eens met leKKere zelfgemaakte croutons. Snij wat oud brood in stukjes en bak in de pan met olijfolie, look en kruiden. Heerlijk bij deze romige bloemkoolsaus!



# BARBECUE #4



## BEREIDING

Kook de quinoa gaar. Meng met de kruidenkaas en fijngesneden peterselie. Halveer de paprika's, haal de zaadlijsten eruit en vul met het quinoa kruidenkaasmengsel.

Snij de courgette en de Berloumi in stukjes van 3 bij 3 cm. Pel en snij de uien in vier. Prik afwisselend stukjes courgette, ui, en Berloumi op de stokjes. Meng de olijfolie met 4 teentjes fijngesneden look en 6 lepels Provençaalse kruiden. Wrijf de brochettes in met deze kruidenolie.

Haal de steel uit de portobello's en besprenkel met olijfolie.

Rasp de komkommers. Snij de radijsjes en 2 teentjes look fijn. Meng alles onder de yoghurt met wat peper, zout, de fijngesneden peterselie en 4 eetlepels olijfolie.

Rooster de brochettes, de paprika's en de champignons op de barbecue. Start voor de portobello's met de holle zijde naar onder. Draai ze nadien om en leg er een klontje kruidenboter in.

## INGREDIENTEN

Gevulde paprika  
1,2 kg quinoa  
500 g kruidenkaas  
1 bosje peterselie  
10 rode paprika's

Groentebrochette  
8 courgettes  
2 kg Berloumi/Halloumi  
4 uien  
20 el olijfolie  
4 teentjes look  
Provençaalse kruiden

Portobello's  
20 champignons  
olijfolie  
200 g kruidenboter

Tzatziki  
4 komkommers  
2 bosjes radijsjes  
2 teentjes look  
2 kg Griekse yoghurt  
peper en zout  
1 bosje peterselie  
olijfolie



“Bij DZV willen we de jeugd ervan bewust maken dat je leKker en tegelijK duurzaam Kan eten. OoK op gelegenheden waar je het niet meteen van verwacht!”

- Laurens de Meyer, KoK bij Dagen Zonder Vlees, geeft op everloang.be inspiratie voor duurzame gerechten -

✓  
Wat is Berloumi? Berloumi is de Belgische variant van de traditionele cypriotische Kaas halloumi. De Kaas wordt gemaakt in Berlaar met KoemelK. Je Kan de Kaas bakken of grillen.



# RIJST MET CURRY #5



Weg met de pakjescurry. Je eigen currysaus maken is verbluffend eenvoudig! De rijst koken we op z'n Arabisch, samen met heerlijke zomergroenten. Zo tover je een volwaardige maaltijd op tafel, waarmee je eindeloos kan variëren. Voeg noten toe, ananas, of gemarineerde en gebakken tofu voor net dat beetje extra.

## BEREIDING

Snij de uien, wortels, selder, boontjes en look fijn. Fruit 3 uien in een kookpot met een scheut olijfolie en voeg na 5 minuten de look, wortels en selder toe. Meng alles dooreen met voldoende peper, zout en andere (verse) kruiden naar smaak. Giet je bouillon hierbij en de rijst. Voeg nu ook de boontjes en de erwten toe. Laat alles op een zacht vuurtje koken tot je rijst gaar is (afhankelijk van je soort rijst, het water zou dan ongeveer moeten zijn opgenomen). Maak intussen de currysaus. Fruit de laatste ui in een beetje olie, en voeg het currypoeder toe, eventueel met wat bloem. Wanneer dit heerlijk begint te ruiken, blus je met de kokosmelk en laat je dit even inkoken. Serveer alles samen in een bord of gamel.

## INGREDIENTEN

1,5 kg rijst  
4 uien  
4 teentjes look  
6 stengels witte selder  
20 wortelen  
1 kg prinsessenboontjes  
1 kg doperwtjes  
3 l kokosmelk (of gewone melk)  
enkele el bloem (eventueel)  
6 liter groentebouillon  
6 el currypoeder  
peper, zout en kruiden naar smaak  
olijfolie



“Natuurlijk sta ik achter duurzame en gezonde voeding, en al zeker op Kamp. Kids hebben er hun energie meer dan ooit nodig!”

– Fatima Marzouki, chef van El Warda, jurylid van “Junior Masterchef” –

Tofu is een handige vleesvervanger, die je in heel wat recepten kan verwerken. Let op, alles staat en valt met de kruiding en voorbereiding van je tofu! Toch geeft een simpele marinade al een heerlijk resultaat. Neem een propere Keukenhanddoek, vouw dubbel en wikkel de tofu erin. Duw goed op de handdoek zodat het water eruit trekt. Maak een marinade van sojasaus, ketchup, chilipoeder en geperste look. Snijd de tofu in blokjes en leg ze hierin. Meng goed en laat minstens een half uur staan (hoe langer, hoe beter!). Bak de tofu in olijfolie voor de juiste crunch!



# PISTOLET MET EIEREN #6



Ontbijten met vers gebakken eitjes is pure verwennerij. Pistolets en home made ketchup maken het geheel af!

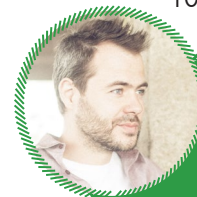
## BEREIDING

Maak eerst de ketchup. Snijd de sjalot, look en ajuin heel fijn. Stoof in een grote pot. Meng de azijn en honing en voeg toe. Laat lichtjes verdampen. Voeg vervolgens de tomatenpuree, tomaten en kookwater toe en laat de saus koken zodat ze indikt. Voeg de kruiden toe en laat verder inkoken totdat de ketchup de gewenste dikte heeft. Laat afkoelen en voeg kruiden toe naar smaak. Deze ketchup kan ruim op voorhand gemaakt worden en is minstens een kamp lang houdbaar in de koeling.

Voor de eierkoek kluts je de eieren met de melk. Snipper de ui fijn en voeg toe, samen met de kruiden. Meng tot een luchtige massa. Roerbak alles een paar minuutjes in een hete pan. Beleg je pistolet met het roerbakei, een blaadje sla en de (afgekoelde) ketchup. Heerlijk genieten!

## INGREDIENTEN

20 dagverse krokante ronde pistolet	180g azijn
12 eieren	120g honing
1dl melk	100g tomatenpuree
1 ui	2kg rijpe tomaten
40 g vers gehakte groene kruiden	100 g water
peper en zout	5 teentjes look
	6 blad laurier
	2 steranijs
	2 kruidnagel
Voor de ketchup	15g korianderzaadjes
100g sjalot	2 g cayenne-peper
100g ajuin	



“Met producten van bij ons heb je een band: je weet waar het vandaan komt en hoe het groeit. Het spreekt ook voor zich dat je best met seizoensproducten werkt: qua duurzaamheid en smaak.”

– Olly Ceulenaere, ‘Flemish Foodie’ en sterrenchef van zijn eigen restaurant ‘Publiek’ –



Maak dit gerecht af met verse groene Kruiden uit de tuin: peterselie, basilicum, oregano, tijm, ... of een wildplukmengeling voor de hipsterKids!





## WAP #7



WAP, da's worst, appelmoes en puree. Een klassieker die voor de gelegenheid een nieuw jasje krijgt. Alles op een stokje, en de WAP saté is geboren!

### BEREIDING

Schil de appels en snij in blokjes. Haal ze door een schepje suiker, een klein scheutje citroensap en een snuifje kaneel. Snij de worst in stukjes, even groot als de appelblokjes. Rijg de worst en de appel om en om op de prikkers. Eindig best met een stukje appel omdat die voorkomt dat je saté uit elkaar valt.

Schil de aardappelen, snij in stukken en kook gaar in gezouten water. Giet af en stamp met de melk tot een gladde puree. Bak de uitjes mooi bruin in een hete pan en meng onder de puree. Kruid met nootmuskaat, peper en zout. Leg de WAP-saté's in een pan met boter en laat ze goed doorbakken. Serveer met een flinke schep puree. Succes verzekerd!

### INGREDIENTEN

- 20 kippenworsten
- 10 appels
- 8 kg Belgische aardappelen
- 4 dl melk
- 6 uien
- een beetje suiker
- citroensap
- nootmuskaat, kaneel, peper en zout
- 20 stevige satéprikkers



“Een inspiratieboekje voor ecologische voeding op Kamp combineert twee liefdes uit mijn leven: jeugdbeweging en leKker, duurzaam KoKen. Prachtig toch!”

- Jurgen Rysselaere, cateraar en voormalig ambassadeur van SMAAK -

V

Als je voor vlees kiest, ga dan voor de meest duurzame optie. De productie van kippenvlees vraagt veel minder energie, water en land dan die van rundvee of varkens. Voor 1 kg kippenvlees is er 30m<sup>2</sup> grond en 4000 liter water nodig, voor varkensvlees stijgt de behoefte naar 35m<sup>2</sup> en 6000 liter. Voor 1 kg rundvlees is er zelfs 45m<sup>2</sup> nodig en een hallucinante hoeveelheid van 14000 liter water. Iets om bij stil te staan!





Funky combinatie proberen? Probeer eens zoete aardappel en spinazie, selder en cashew, peterselie en appel, erwten en munt, venkel en citroen, of broccoli, wortel en dille. Klinkt misschien vreemd, maar is oh zo lekker. Wees dus niet te voorzichtig met combinaties: in soep kan er heel wat, zolang het maar seizoensgebonden is!

## SOEP # 8



### INGREDIENTEN

- 6 uien
- 3 stengels selderij
- 3 wortelen
- 1,5 kg bloemige aardappelen
- 1,5 kg groenten, gered van de vuilbak
- 3 l bouillon
- 9 el olie
- specerijen en kruiden naar smaak

Dé oplossing om oude groenten van de vuilbak te redden: restjessoep! Een klassieker die ook perfect geschikt is voor op kamp. En waarom niet eens langsgaan bij de lokale boer of buurtwinkel voor groenteoverschotten? Met dit basisrecept kan je eindeloos variëren afhankelijk van je vondst!

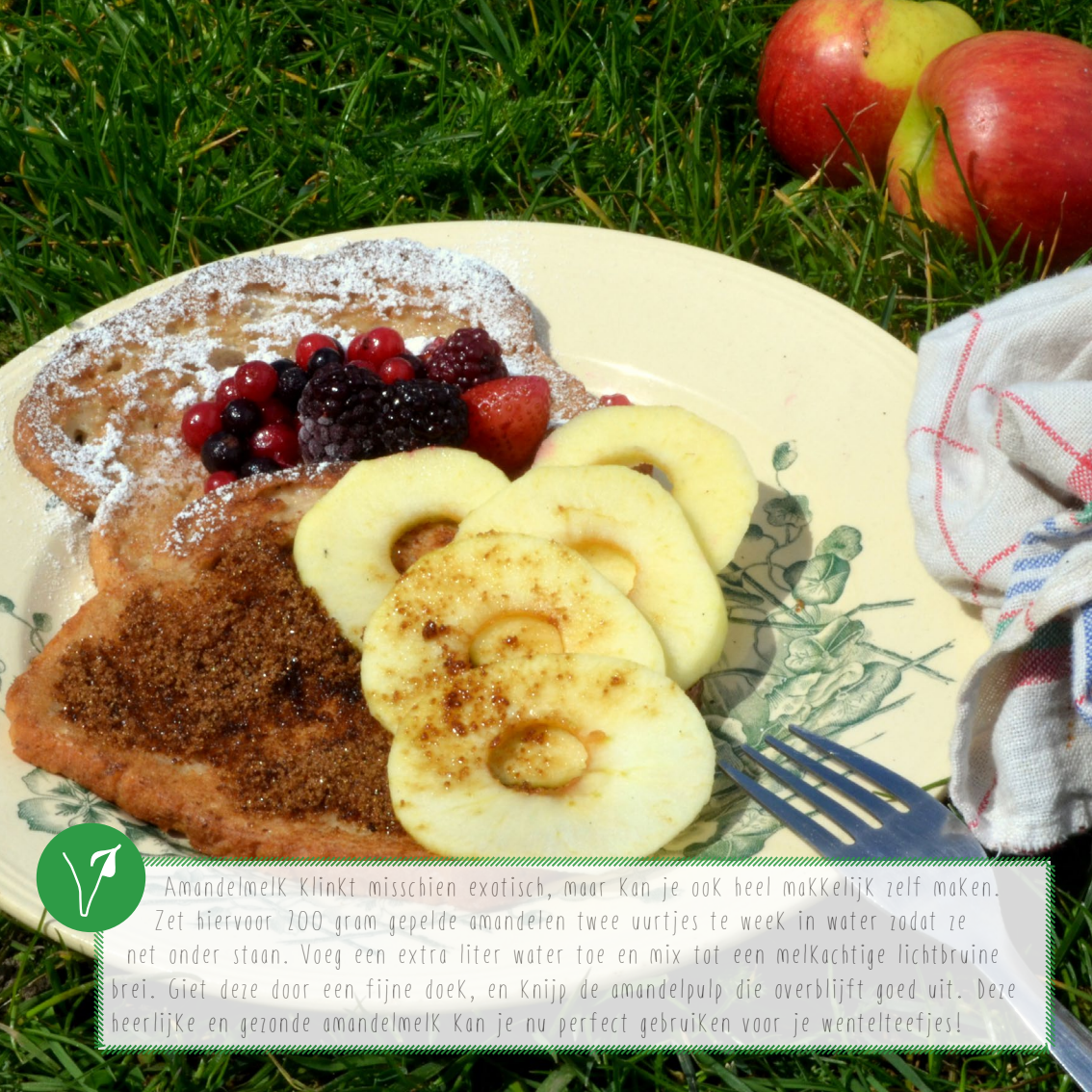
### BEREIDING

Snij de ui, selder en wortel in kleine stukjes en bak ze in een beetje olie tot de ui glazig wordt. Bak de kruiden even mee, behalve de verse. Voeg de aardappelen en de bouillon toe, breng aan de kook en laat op een zacht vuur zo'n 20 minuten sudderen tot de aardappelen zacht zijn. De andere groenten voeg je op verschillende momenten toe, afhankelijk van wat je gebruikt. Groenten met een harde wortel zoals pastinaak en wortel mogen er samen met de aardappelen in, andere groenten zoals courgette en erwten voeg je pas 5 min voor het einde toe. Verse kruiden zoals peterselie, koriander en basilicum gooi je er als allerlaatste bij.



“Met onze fietskeuken halen we overschotten op bij winkels, en koken daarmee op straat voor wie het nodig heeft of voor wie toevallig passeert. Taste before you waste, da's de boodschap!”

- Leen Michels, vrijwilligster bij het studenten-collectief RestFest, geeft voedseloverschotten een tweede leven -



Amandelmelk klinkt misschien exotisch, maar kan je ook heel makkelijk zelf maken. Zet hiervoor 200 gram gepelde amandelen twee uurtjes te week in water zodat ze net onder staan. Voeg een extra liter water toe en mix tot een melkachtige lichtbruine brei. Giet deze door een fijne doek, en knijp de amandelpulp die overblijft goed uit. Deze heerlijke en gezonde amandelmelk kan je nu perfect gebruiken voor je wentelteefjes!

# WENTELTEEFJES # 9



## INGREDIENTEN

4 oude broden  
1,25 l amandelmelk of amandelroom  
10 el gewone bloem  
5 el bruine suiker  
bloedsuiker om te bestrooien  
5 tl kaneel  
snuifje zout  
plantaardige boter om te bakken  
seizoensfruit

## BEREIDING

Meng de amandelmelk met de bruine suiker, de bloem, kaneel en het zout in een platte schaal. Haal het brood door dit mengsel zodat beide kanten goed bedekt zijn. Verhit wat boter in de pan en bak het brood langs beide kanten goudbruin. Werk de wentelteefjes af met stukjes seizoensfruit en een beetje bloedsuiker of bruine suiker.



“Er zijn steeds meer kinderen die kiezen om geen vlees of vis te eten. EVA wil ervoor zorgen dat zij ook een volwaardige en lekkere veggie maaltijd kunnen krijgen.”

- Maureen Vande Cappelle, medewerker bij EVA vzw (ethisch vegetarisch alternatief) -





Soja-watte? Droge sojabrokken vormen een handig en lekker alternatief voor gehakt. Ze worden gemaakt van sojabonen, zijn goedkoop, en kunnen rustig maandenlang bewaard worden. Je vindt ze in biowinkels maar je kan ze in grote verpakkingen bijvoorbeeld ook bestellen bij Colruyt. Je hebt er nooit veel van nodig, want ze nemen zo'n 3 keer hun gewicht op. De milieupact van dit product blijft zo veel lager dan gelijk welke vleessoort, ei of zuivel!

# BALLETJES IN TOMATENS AUS #10



Balletjes in tomatensaus zijn altijd een succes aan tafel. Deze variant op basis van tomaat en soja is lekker, duurzaam en ook heel leuk om te maken. Laat de kinderen dus gerust mee koken!

## BEREIDING

Snij 10 uien fijn en stoof ze glazig in olijfolie. Giet er de tomaten bij, de groene kruiden, peper en zout. Laat sudderen tot je een dikke en zoete saus krijgt. Snipper intussen de overige ui fijn en fruit ze samen met de look. Voeg sojabrokken, sojasaus en water toe. Laat pruttelen tot de sojabrokken al het vocht hebben opgenomen. Mix glad met de staafmixer of pureestamper. Terwijl de sojabrokken opstaan, verkruimel je het brood en meng je het met de tomatenpuree tot een gladde puree. Meng de sojabrokken eronder, de bloem, het paneermeel, de hazelnoten en de kruiden. Nu wordt het leuk! Rol balletjes van ongeveer 2 cm. Haal even door de bloem en bak in een hete pan met een klein beetje olie. Gooi ze in de saus en serveer meteen!

## INGREDIENTEN

<i>Balletjes</i>	5 tl komijn
5 uien	tabasco
5 teentjes look	peper en zout
500 g sojabrokken	5 kleine chilipepers
2,5 l water	2 kg pasta (of rijst, aardappelen, ...)
5 el sojasaus	
750 g volkoren brood	<i>Tomatensaus</i>
700 g tomatenconcentraat	10 uien
1 kg hazelnoten	olijfolie
250 g bloem	2 tl oregano
250 g paneermeel	10 tl Provençaalse kruiden
5 tl nootmuskaat	2 tl peper
	2 el zout



“EVA wil het eenvoudig maken om meer plantaardig te eten. Door vlees en vis te schrappen van je bord, wordt je maaltijd ineens ook een pak duurzamer en milieuvriendelijker.”

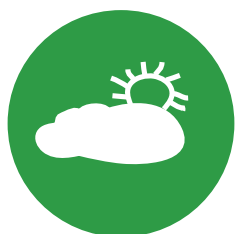
– Maureen Vande Cappelle, medewerker bij EVA vzw (ethisch vegetarisch alternatief) –

*Duurzame voeding, wat is dat? Een eenduidige definitie gaan we niet kunnen geven, maar er zijn zoveel manieren om de ecologische voetafdruk van je voeding te beperken. De labels bij de recepten geven aan wat deze gerechtes meer duurzaam maakt dan een ander. Hieronder leggen we ze allemaal nog eens bondig uit.*



Havelaar' of 'Oxfam'.

**Fair trade** - ofwel eerlijke handel - garandeert een eerlijke prijs voor producenten in het Zuiden. De boer krijgt een waardig loon dat in verhouding staat tot zijn werk. Om te weten of een product fair trade is kan je op zoek gaan naar certificaten zoals 'Max



chemicaliën nodig om het voedsel kunstmatig te bewaren. Tenslotte wordt ook energie bespaard omdat er geen gebruik gemaakt wordt van verwarmde serres.

**Seizoensgebonden** fruit en de groenten zijn de gewassen die traditioneel in een bepaald seizoen groeien. Dat is niet enkel een garantie op verse, lekkere en gezonde groenten maar het zorgt ook voor minder transport. Bovendien zijn er geen



ga aan de slag met kikkererwten, linzen, soja en tofu - je kamp wordt meteen extra avontuurlijk!

Een **vegetarische** maaltijd is er eentje zonder vlees of vis. Dat is niet alleen een pak beter voor milieu en klimaat (en de dieren natuurlijk). Je helpt ook de honger in de wereld bestrijden, het is gezond én vooral lekker. Ontdek de hipsterfoodie in jezelf en



Een **veganistische** maaltijd is volledig plantaardig: vlees noch vis, maar ook geen eieren of melkproducten. Want wat je net las over vlees en vis, geldt natuurlijk ook voor andere dierlijke producten. Voor de echte durvers!



In de **korte keten** zijn er zo weinig mogelijk schakels tussen producent en consument. Zo worden de voedselkilometers tot een minimum beperkt. De consument geniet van verse en kwaliteitsvolle groenten omdat hij weet waar ze vandaan komen, wie ze gekweekt heeft en op welke manier.





In de **biologische** landbouw werkt de boer in harmonie met de natuur. Hij maakt geen gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen, kunstmest en genetisch gemodificeerde gewassen. Biologische voeding is minder belastend voor het milieu en gezonder voor jou.



Als voeding **onbewerkt** is, gaat het om natuurlijke producten waar nog helemaal niets mee gebeurd is. Als er dus geen etiketje op je product hangt met meer dan één ingrediënt, heb je te maken met een natuurlijk, onbewerkt product.



**Restjes** zijn de overschotten van vorige maaltijden die nog perfect bruikbaar zijn. Wees creatief, een restje is nog steeds voedsel. Nog beter is natuurlijk om restjes te voorkomen door hoeveelheden vooraf goed in te schatten.

# TEST UW ECOLOGISCHE KAMP AFDRUK

## WINKELEN OP KAMP DOEN WE

- A. Door te genieten van de leverdiensten van de Colruyt
- B. Met de fiets bij de boer vlakbij
- C. Om de zoveel dagen met de auto
- D. Dagelijks met de auto naar de dichtstbijzijnde supermarkt

## ONS WASSEN OP KAMP DOEN WE

- A. In de douches in onze gebouwen
- B. In de beek met ecologisch afbreekbare zeep
- C. Helemaal niet?!
- D. Dagelijks na het ravotten

## OP KAMP GAAN? DAT DOEN WE MET

- A. Openbaar vervoer
- B. De fiets
- C. Reisbussen
- D. Auto's

## MET ONZE ETENSRESTEN

- A. Maken we zelf een composthoop
- B. Wij hebben geen etensresten, de restjes van de dag voordien komen de dag nadien op de boterham
- C. Doen we een mega foodfight
- D. Vullen wij onze vuilbak

## VOOR ENERGIE GEBRUIKEN WIJ

- A. Hout om ons te warmen, gas om te koken
- B. Hout om ons te warmen, én tegelijk op te koken
- C. Elektriciteit, zo kunnen onze smartphones steeds opladen
- D. Een generator, de diepvries is echt cruciaal op ons tentenkamp

**Vooraf A:** Alle beetjes helpen. Maar er is altijd nog meer dat gebeuren kan. Steek je handen uit de mouwen en zorg voor een zo ecologisch mogelijk kamp!

**Vooraf B:** Sterk werk! Jullie zijn duidelijk bewust bezig met het zo klein mogelijk houden van jullie voetafdruk.

**Vooraf C:** Een extra moeite? De verleiding tot de luxe is groot, maar probeer toch zeker op kamp ecologie in het achterhoofd te houden.

**Vooraf D:** Werk voor de boeg! Kom op, schud jezelf en je groep even wakker! Het hoeven geen grote aanpassingen te zijn, die onszelf en de natuur toch een grote stap

## COLOFON

### REDACTIE

Amira Adam, Stien Boeye, David claeys Bouuaert, Naomi Costrop, Laure De Vroey, Lennert De Vroey, Lisa Helinck, Eline Sonneveld, Klarremieken Van Vooren, Saartje Verhaeghe, Koen Wyers

### RECEPTEN

Olly Ceulenaere, Laurens De Meyer, Linde De Vroey, Geert Groffen, Fatima Marzouki, Leen Michels, Jürgen Rijsselaere, Maureen Vande Cappelle

### FOTOGRAFIE

Laure De Vroey  
Linde De Vroey

### IN SAMENWERKING MET



### VORMGEVING

Tim Vandewiele





