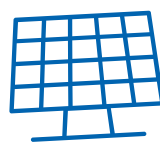
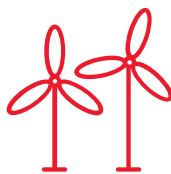


**BLAUW,**

**ORANJE,**

**ROOD...**

**EN OOK EEN BEETJE GROEN!**



**EEN HANDLEIDING**

**VOOR KAMPKOKS**



## 1. OP, OP, ALLES IS OP?!

- Voedseloverschotten vermijden
- Toch nog voedseloverschotten?

## 2. DUURZAAM KOKEN

- Lokaal
- Seizoensgebonden
- De impactpiramide: vlees vs water
- Vegetarisch koken

## 3. HOW TO VEGGIE?

- To veggie or not to veggie
- Vegawatte? Een handleiding voor eetgewoonten en diëten

## 4. AFVAL IN DE KEUKEN

- Reduce
- Recycle
- Reuse

Voeg deze fiches toe aan het keukendraaiboek voor op kamp!

# OP, OP, ALLES IS OP?!

## VOEDSELOVERSCHOTTEN

## VERMIJDEN

Duurzaam omgaan met voedsel begint bij het tegengaan van voedselverspilling. En dat begint al bij de voorbereidingen: neem bij het opstellen van het kampmenu tijd om met de koks volgende tips in te calculeren:

- Voor welk publiek gaan jullie straks koken? Een zesjarige heeft een andere eetlust dan een vijftienjarige. Hoeveel leiding en andere vrijwilligers gaan er mee? Is er een kok die al meeding met deze groep of ervaring heeft in het inschatten van deze hoeveelheden?
- Hoe actief wordt het kamp en hoe actief zijn de spelletjes? Tentenkampgangers eten doorgaans meer, omdat ze de hele tijd buiten zijn. Ook zal er op de dag van een dagtocht of zwemdag 's avonds waarschijnlijk veel meer gegeten worden dan op andere dagen.
- De ene maaltijd valt al zwaarder op de maag dan de andere, door bijvoorbeeld veel kaas of veel koolhydraten. Sommige gerechten vallen beter in de smaak dan andere. Dat heeft invloed op hoeveel ervan gegeten wordt.
- Op kamp eten kinderen vaak meer dan thuis en soms eten kinderen meer naarmate het kamp vordert. Het is belangrijk dat niemand met een hongergevoel naar bed gaat; een beetje te veel is dus beter dan eten tekort. Het komt dan aan op de creativiteit van de koks om die extra's te verwerken in lekkere vijfde maaltijden voor de leiding, soep of de lunch van de dag nadien ... Stel je kampmenu zo op zodat er voldoende maaltijden zijn waarin je resten kan verwerken van de dag voordien.
- Op het kamp zelf kan het handig zijn in de gaten te houden of er overschotten of tekorten zijn en hoe groot die precies zijn. Pas het koopgedrag voor de volgende dagen daaraan aan.
- Neem bij het berekenen van hoeveelheden en bestellen van eten onderstaand lijstje mee!

### GESCHATTE HOEVEELHEDEN PER PERSOON PER DAG

	-12-jarigen	+12-jarigen
Brood	4 - 7 sneetjes	8 - 12 sneetjes
Aardappelen	150 gram	250 gram
Pasta	75 - 100 gram	100 - 125 gram
Rijst	60 gram	80 gram
Groenten	200 gram	300 gram
Vleesvervangers	75 gram	100 gram
Beleg	30 gram	50 gram
Soep	0,15 l	0,25 l
Fruit	1 - 3 stuks	1 - 3 stuks

Wit brood is minder vullend, er wordt dus meer van gegeten.

Een gemiddeld brood telt 24 sneetjes

→ Meer hoeveelheden vind je via [kokenop-kamp.be](http://kokenop-kamp.be)!



Ken je [kampkok.be](http://kampkok.be) al? Een handige tool om je menu op te stellen, met automatische berekeningen van hoeveelheden per persoon. Een handig bestellijstje krijg je er bovenop!



# TOCH NOG VOEDSEL OVERSCHOTTEN

En toch is het onvermijdelijk: die overschotjes! In de vuilbak dan maar? Of niet! Die overschotjes kunnen nog heel wat lekkers op tafel toveren. Ter inspiratie geven we je een duwtje in de rug.

Wees **voorbereid** en denk op voorhand na: als er overschotten zijn op ons event, weekend of kamp, **wat kunnen we er mee doen?**

## ENKELE TIPS

### BIJHOUDEN

Droge voeding kan je meestal lang bewaren. Check de houdbaarheidsdatum en stockeer het in de lokalen, het best in een gesloten ruimte waar het niet vochtig is. Overgebleven spaghetti van je spaghettifestijn kan dus perfect weer in de kast! Check bij elk volgend evenement, weekend of kamp de voorraadkast!

### VERWERKEN



Afhankelijk van de samenstelling van je restjes, kan je ze in andere gerechten verwerken. Maak bijvoorbeeld op de laatste kampdag verschillende pastasalades, waar je restjes aan groenten, fruit en andere etenswaren in kwijt kan. Nog inspiratie nodig voor recepten met restjes? Empty the Fridge toont wat er allemaal mogelijk (en superlekker) is.

### WEGGEVEN OF OVERDRAGEN

Krijg je de restjes zelf niet meer op? Geef ze weg! Laat de ophalers een potje meenemen, dan spaar je ook alweer wat plastic uit. Om 'ontvangers' te vinden, kan je kijken of er een **weggeefgroep** op sociale media bestaat van het kampdorp ('ge zijt van...', gift, meegeef ...). Mensen zijn snel enthousiast als het gaat over gratis eten. Of vraag aan de kampbaas wie de **volgende groep** is, wie weet kunnen zij het gebruiken? Misschien zijn er wel **ouders** happig om het kampeten van hun kinderen eens te proeven?

Heb je echt zoveel over dat je er geen blijf mee weet of heb je regelmatig voedseloverschotten? Meld je aan bij het platform **Schenkingsbeurs.be** of kijk eens bij de **voedselbanken**. Bekijk de kaart en vraag een organisatie uit jouw buurt of je de overschotten bij hen mag komen afgeven.

De schenkingsbeurs aanvaardt moeilijk bereide gerechten omwille van voedselveiligheid.

Let wel op: occasioneel wegschenken van overschotten in privésfeer is wettelijk, maar let wel op voedselveiligheid en hygiëne. Werk in een propere omgeving, gebruik propere materialen, laat geen huisdieren toe in je keuken, let op de houdbaarheidsdatum van de ingrediënten en denk eraan dat je goed bijhoudt welke allergenen je bereiding kan bevatten.

# DUURZAAM KOKEN

**LOKAAL**

Koken met lokale seizoensgroenten is als een spel spelen zonder verliezers. De hongerige KSA'ers winnen verse maaltijden bomvol smaak. Ook de KSA-kas zegeviert; uitgespaarde transportkosten zorgen voor een goede korting op het kasticket én produceren vaak minder verpakking/afval. Dat alles helpt ook nog eens om ons klimaat te sparen en de lokale economie te steunen. En de koks? Die worden NOG grotere helden dan ze al waren!

## ENKELE TIPS OM LOKAAL TE KOPEN:

- Vraag aan de kampbaas of bij de gemeente of er samenwerkingen zijn met lokale handelaren (bakkers, slaggers, boeren ...) of check zelf boeren en lokale winkels in de buurt van het kampterrein. Misschien krijg je wel een hoeveelheidskorting. Vers, lokaal, duurzaam en goedkoop tegelijkertijd!
- Zoek op [rechtvanbijdeboer.be](http://rechtvanbijdeboer.be) waar je in de buurt verse en lokale producten kan bestellen. Die zijn altijd seizoensgebonden en vaak verpakkingsvrij!



## SEIZOENSGEBONDEN

En wat met die seizoenen? Check de seizoenskalender voor groenten en fruit bij het opstellen van je menu.



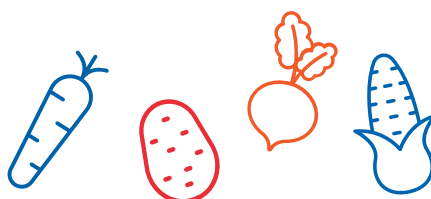
Tip: check land van herkomst op de producten in de winkel; je kan nog steeds tomaten uit Spanje kopen, al zijn die een Belgische zomergroente

## TYPISCHE BELGISCHE ZOMERGROENTEN



tomaten, paprika, wortelen, sla, komkommer, broccoli, aubergine, courgette, champignon, groene boontjes, Chinese kool, paksoi, prei, selder rabarber, radijs, rode biet, spinazie en venkel. Aardappelen zijn er het hele jaar door en zijn een basis voor veel gerechten.

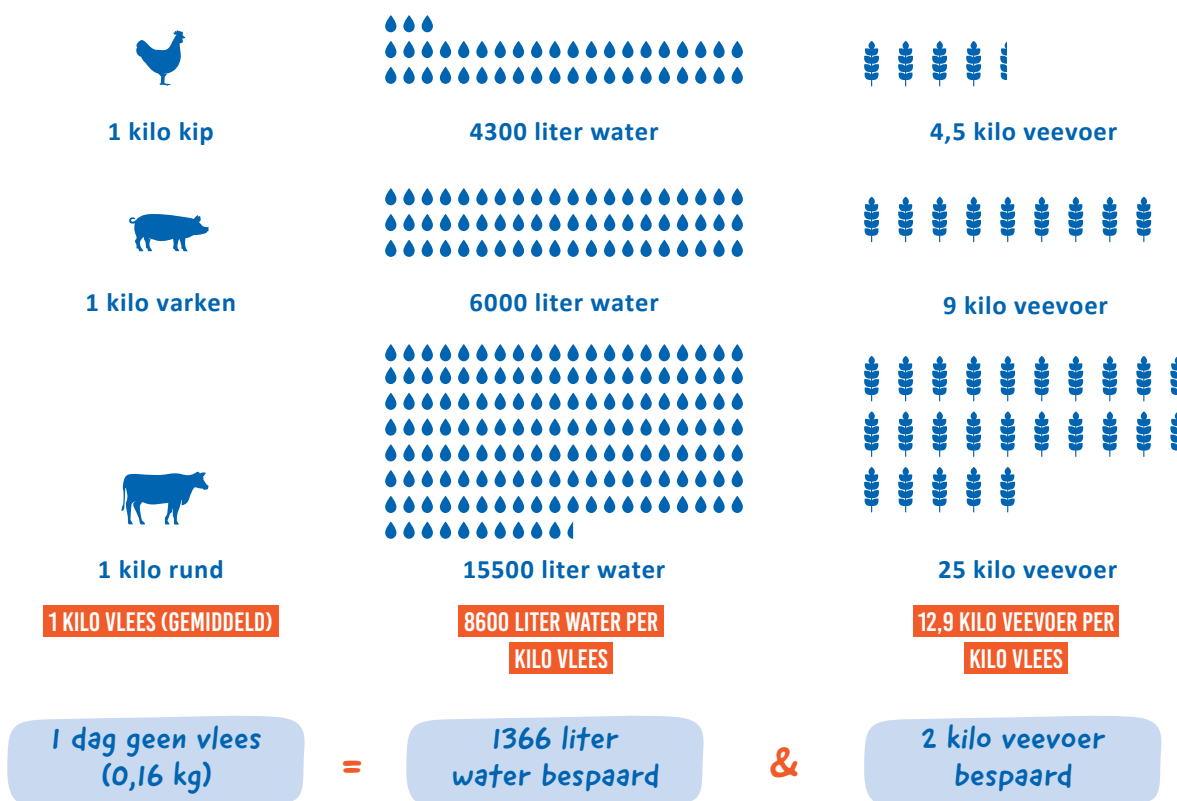
Check wel de **herkomst** en koop ze bij voorkeur bij een **boer in de buurt** van het kampterrein.



# DE IMPACTPIRAMIDE

# VLEES VS WATER

Minder vlees eten is beter voor het milieu. Maar ook als je vlees eet, kan je bewuste keuzes maken!



## VEGETARISCH KOKEN

Zit jij al met je handen in het haar als je denkt aan het bereiden van een vegetarische maaltijd? We helpen je graag op weg! Want vegetarisch of vegan beleg hoeft niet duur te zijn en een warme vegetarische maaltijd niet gek of moeilijk. **Hier enkele opties:**

- Zelfgemaakte eiersalade, lekkerder, goedkoper en gezonder
- Zelfgemaakte hummus, gemakkelijk en goedkoop
- Miniloempia's (nog goedkoper in je lokale Aziatische supermarkt) met rijst, wokgroenten en curry of zoetzure saus
- Chili sin carne
- Heerlijke verse soep
- Een zomerse pastasalade
- Macaroni met broccoli
- Veggiesalades in tomatensaus
- Spaghetti arrabiata
- Pita met veggieballetjes
- Een frisse salade met quinoa, boordevol proteïnen
- Vol-au-veggie
- Thaise curry

**Tip: maak een soep met seizoensgroenten!**



# HOW TO VEGGIE?



## TO VEGGIE OR NOT TO VEGGIE?

In de fiche duurzaam koken leer je lekkere duurzame maaltijden klaarmaken, maar hoe plan je die in en hoe communiceer je hierover? Kies je voor een volledige veggiedag of voor verschillende maaltijden doorheen het kamp waarbij duurzaamheid troef is? Kondig je een vegetarische maaltijd aan of doe je alsof het de normaalste zaak van de wereld is? Hier vind je enkele pro's en contra's!

→ Vegetarische maaltijden verspreiden doorheen het kamp of een volledige veggiedag inplannen?

### VEGETARISCHE MAALTIJDEN

#### VERSPREIDEN DOORHEEN HET KAMP

Wanneer je ervoor kiest om enkele vegetarische maaltijden te serveren doorheen het kamp – dat kan gaan van een warme maaltijd tot het beleg dat gegeven wordt bij de boterhammen – wordt het genormaliseerd om af en toe geen vlees te eten. Velen zullen waarschijnlijk niet eens doorhebben dat ze geen vlees of vis aan het eten zijn, terwijl er op die manier toch weer heel wat kilo's worden uitgespaard!

→ Vegetarische maaltijden op kamp aankondigen?

### VEGETARISCHE MAALTIJDEN

#### NIET AANKONDIGEN

Net zoals wanneer je er voor kiest om de vegetarische maaltijden te spreiden doorheen het kamp, zorgt het niet aankondigen van vegetarische maaltijden ervoor dat het meer genormaliseerd wordt om niet bij elke maaltijd vlees of vis te eten. Als KSA-groep geef je zo een signaal dat je het normaal vindt om rekening te houden met de planeet waar we op leven. Wat wel belangrijk is, is dat vragen van leden eerlijk beantwoord worden.

**= NORMALISATIE**

### EEN VEGGIEDAG INPLANNEN

Je kan er ook voor kiezen om een echte veggiedag in te plannen waarop je van 's ochtends tot 's avonds enkel vegetarische maaltijden op tafel zet. Op die manier leg je de focus op bewustwording van de impact van de vlees- en visindustrie op onze planeet. Misschien ga je zelfs een stapje verder en ga je helemaal vegan of sensibiliseer je de leden via een educatief spel rond de voordelen van plantaardig eten!

### VEGETARISCHE MAALTIJDEN AANKONDIGEN

Als je ervoor kiest om de vegetarische maaltijden duidelijk aan te kondigen, help je mee aan de bewustwording van leden en leiding. Je leert hen dat het niet nodig is om elke dag vlees of vis te eten. Soms zorgt dat voor negatieve reacties van grote vleesliefhebbers, maar met een goed recept kan je zelfs hen overtuigen dat een vegetarische maaltijd minstens even lekker kan zijn!

**= BEWUSTWORDING**

# VEGAWATTE?

## EEN HANDLEIDING VOOR EETGEWOONTEN EN DIËTEN

Tip! Stel voor kamp een helder inschrijvingsformulier op om eetgewoonten te bevragen. Zo voorkom je verwarring of vergissingen.

Al die eetgewoonten en diëten ... Zie jij soms door de bomen het bos niet meer? Dan helpen we je hieronder met een verklarende woordenlijst. Want geloof het of niet, een vegetariër eet geen vis!

- **Vegetarisch:** iemand die geen voeding eet waarin gedode dieren verwerkt werden. Dat is geen vlees, vis, insecten, gevogelte, niet-vegetarisch stremsel in kaas en varkensgelatine in snoep.
- **Pescotarisch:** iemand die geen vlees, maar wel vis of zeevruchten eet.
- **Pollotarisch:** iemand die geen dieren eet, met uitzondering van gevogelte.
- **Flexitarisch:** iemand die zeker één dag per week vegetarisch eet. Bespreek daarbij zeker met de deelnemer wat die verwacht.
- **Vegan:** iemand die geen vlees, vis en andere dierlijke producten eet.
- **Halal:** iemand die geen varkens- en paardenvlees eet en verder enkel vlees met een halal keurmerk. Dat kan je gemakkelijk vinden bij een halal slager of je kan met de deelnemer bespreken wat die graag heeft. Zo kan je varkensvlees vervangen door bv. kip of een vegetarische optie, maar niemand eet graag het hele kamp kip. Geen halal slager in de buurt van het kampterrein? Koop het op voorhand in je buurt en vries het in.
- **Vleeseter:** iemand die wel vlees, vis en dierlijke producten eet.

	Varkens- en paardenvlees	Ander vlees (vb. rund, kalf, schaap)	Kip	Vis	Eieren	Zuivel (vb. melk, yoghurt, kaas)	Honing
Vegetarisch	X	X	X	X	✓	✓	✓
Pescotarisch	X	X	X	✓	✓	✓	✓
Pollotarisch	X	X	✓	X	✓	✓	✓
Flexitarisch	soms						
Vegan	X	X	X	X	X	X	X
Halal	X	enkel met halal keurmerk		✓	✓	✓	✓
Vleeseter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Vergeet zeker ook niet om allergieën of intoleranties te bevragen. Kom je er niet uit wat wel of niet kan? Vraag het gewoon aan de ouder in kwestie!



# AFVAL IN DE KEUKEN

## REDUCE - REUSE - RECYCLE



Wie kookt, vergaart onvermijdelijk ook afval. Om onze impact op het milieu tot het minimum te beperken, kan het helpen het **'Reduce-Reuse-Recycle'-principe** toe te passen.

### REDUCE

Hoe minder wegwerpmateriaal je koopt, hoe minder je er uiteindelijk moet wegwerpen.

Reduceren is de eerste en een heel belangrijke stap in het verkleinen van onze afvalberg.

- Verpakkingsvrij winkelen? Bekijk via de kaart van [mijpakjenietin.be](http://mijpakjenietin.be) om te zien waar dat overal kan!



- Koop voedsel in grote hoeveelheden en check de hoeveelheden per verpakking. Door grote hoeveelheden te kopen bespaar je plastic verpakkingen!

### REUSE

Sommige producten komen onvermijdelijk verpakt uit de winkel, maar hoeven daarom niet noodzakelijk op de afvalberg te belanden. Soms kunnen ze hergebruikt worden, eventueel als spelmateriaal voor de leiding. Karton, eierdozen, petflessen en plastic draaidopjes kunnen misschien wel gebruikt worden op de volgende crea-activiteit?

- Implementeer een verzamelpunt voor herbruikbaar afval!

### RECYCLE

Wanneer je een product onvermijdelijk in een bepaalde verpakking moet aanschaffen en je die verpakking ook niet meer kan hergebruiken voor andere doeleinden, zit er nog maar één iets op: recycleren

- Check [betersorteren.be](http://betersorteren.be) wat waar hoort in de gemeente waar jij op weekend of op kamp bent en draag zo je steentje bij.



- Ecowerf geeft je een alfabetische lijst aan van alle mogelijke producten en hoe ze te sorteren.

