

# Vakantietijd

**Vakantietijd**, geen zin of geen tijd om lang in de keuken te staan, maar je wilt ook niet iedere dag alleen maar brood eten, friet of pizza halen.

Dan toch maar koken.... Maar wat?

Maak het jezelf niet te moeilijk, veel gerechten zijn soms met wat aanpassingen ook op een 1-pits brander op de camping te maken.

## Vers of blik?

Verse groenten kosten soms tijd, dus voel je niet bezwaard om een keer voor blik te kiezen.

Blik groenten (of diepvries of pot) zijn echt niet zo verkeerd en eerlijk gezegd soms nog wel beter dan verse groenten. Want als je moet kiezen tussen verse sperziebonen die overgevlogen zijn uit Egypte of diepvries sperziebonen die ingevroren zijn in Nederland toen de oogst klaar was, dan lijkt mij de keuze niet zo moeilijk.

Blik, pot of diepvries keuze zorgt er ook nog eens voor dat je binnen 15 minuten een simpele smakelijke maaltijd op tafel zet.

Door op zo'n moment te kiezen voor bijvoorbeeld diepvriesgroenten werk je ook nog mee aan een duurzamer klimaat, iets dat we niet zo 1,2,3 merken maar wel belangrijk is voor de toekomst van jezelf en je kinderen.

# **Inspiratie nodig? Hieronder een paar voorbeelden**

Chili con carne

Strapadsada

Griekse salade

Artisjokken met tuinbonen

Salade nicoise

(gevulde) pasta met doperwtenroomsaus

**Geniet van je vakantie met je familie, gezin, vrienden.**

**Geniet van het mooie weer, de natuur, strand, bos, zon, zee**

**Geniet waar je ook naar toe gaat en laad de batterij weer op**

Fijne vakantie!