

Tips voor Thuis

Bij het sprookje *KONING FEESTVARKEN* en lessen over DE VOETAFDruk:

<https://livecloud.online/koning-feestvarken>

<https://livecloud.online/koning-feestvarken-digibordles>

Producent: www.animalwonderland.nl

Een proeverij met een blinddoek: Vega of niet?

Maak of koop vegetarische hapjes. Laat iemand met een blinddoek op proeven. Wat is het? Is het vegetarisch? Is het lekker? Je proeft haast niet het verschil bij de vegetarische: bitterballen of kroketten, ijs, pasta bolognese, friet met Vega-mayo, sojaburger van AH, worstenbroodje, pita met shoarma.

Durf jij de uitdaging aan?

Vraag je ouders of je een paar dagen mee mag doen met de veggie-challenge. Vervang ook vleeswaren, yoghurt en kaas. Voor tips en recepten: www.veggiechallenge.nl

Bereken wat je hebt bespaart aan dierenlevens, water, graan, bebost land en CO2. Via deze site: <https://vegan.rocks/nl/app/calculator/>

Lekker voor ontbijt of lunch: soja- of kokosyoghurt met vruchten, smoothies (met plantaardige melk of yoghurt), boterham met appelstroop, vega-paté of pindakaas met banaan en nootjes. Of ... een broodje "appeltaart" met appel, kaneel en rozijnen!

Lekker chillen met een Quiz, film en Vega-bitterballen

Organiseer een gezellige avond met een quiz over de voetafdruk, een leuke film en vega-snacks. Je kan quizvragen verzinnen door nog een keertje het Klokhuis-filmpje te bekijken. Zoek op internet met de woorden: [het Klokhuis](#), [de voetafdruk](#).

Prachtige films of documentaires: Babe, Knor, I am Greta, Galapagos Hope for the future (You Tube), De Nieuwe Wildernis (NPOStart), Wad (NPOStart). En op Netflix: Okja, Our Planet, Life in Colour, Dancing with the Birds, Wild babies.

Plantaardige recepten

Tips: Vegetarische Snicker bites, een Mexicaanse bonenburger, een groene tosti, vegan chili sin carne. Zie: <https://proveg.com/nl/blog/11-x-kindvriendelijke-vegan-recepten/>

Vegan worstenbroodje: Koop deeg voor croissants (in een soort blikje in de koeling van de supermarkt). Rol het deeg uit en leg in het midden een vegetarisch worstje (koop kleine vegetarische worstjes). Bak het in de oven.

Patat met vegan-mayonnaise: <https://proveg.com/nl/blog/vegan-mayonaise-zonder-ei/>

Verder vind je vast lekkere recepten voor vegetarische pizza, een broodje shoarma, een vegetarische burger of spaghetti Bolognese.