nieuws

Vlaamse universiteiten maken vegetarisch receptenboekje

nieuws

Naar aanleiding van ‘Dagen zonder Vlees’ zetten de Vlaamse universiteiten allerlei acties op touw. Het serveren van vegetarische maaltijden in de studentenrestaurants ligt voor de hand, maar ze komen ook inventiever uit de hoek. Aan de KU Leuven kunnen studenten bijvoorbeeld deelnemen aan workshops rond plantaardig koken op kot. Samen met de initiatiefnemers van de bewustwordingscampagne geven de vijf universiteiten ook een receptenboekje uit om studenten culinaire inspiratie te bieden. Daarin staan 25 gerechten die het vleesverbruik op kot op een smakelijke manier helpen verminderen.

9 MAART 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:39

Lees meer over:
culinair



Naar aanleiding van ‘Dagen zonder Vlees’ zetten de Vlaamse universiteiten allerlei acties op touw. Het serveren van vegetarische maaltijden in de studentenrestaurants ligt voor de hand, maar ze komen ook inventiever uit de hoek. Aan de KU Leuven kunnen studenten bijvoorbeeld deelnemen aan workshops rond plantaardig koken op kot. Samen met de initiatiefnemers van de bewustwordingscampagne geven de vijf universiteiten ook een receptenboekje uit om studenten culinaire inspiratie te bieden. Daarin staan 25 gerechten die het vleesverbruik op kot op een smakelijke manier helpen verminderen.

Hoe tover je snel en goedkoop een vegetarisch maaltijd op tafel voor jezelf, je kotgenoten of je lief? Wat als je meer plantaardig wil gaan koken? Vlaamse studenten hoeven er hun hoofd niet meer over te breken. Ze kunnen zich laten inspireren door het ‘Receptenboek van/voor (kot)studenten’. In dit boekje delen studenten en keukenpersoneel van vijf verschillende universiteiten de recepten van hun favoriete vegetarische kot-eten. Van klassiekers als spaghetti of wraps tot speciallekes met seizoensgroenten: in totaal 25 heerlijke recepten maken van Dagen zonder Vlees een feest op kot.

Vaker voor een plantaardige maaltijd kiezen, staat bovenaan in de lijst met tips voor ecologisch eten op kot, gevolgd door ‘ga voor lokaal en korte keten’. “Hoe minder schakels tussen het veld en je bord, hoe minder je betaalt voor betere producten”, klinkt het. “Wil je het lekker en goedkoop houden, kies dan voor seizoensgroenten. Gebruik je restjes en vermijd afval. Kook samen met je kotgenoten om energie, afwas en ook water te besparen. Bespaar energie door met het deksel op de pot te koken en het vuur uit te zetten wanneer je water kookt. En vergeet vooral het belangrijkste niet: geniet!”

Het gezamenlijk kookboekje is het resultaat van een samenwerking tussen de initiatiefnemers achter Dagen zonder Vlees en de duurzaamheidsverantwoordelijken van de universiteiten van Leuven, Gent, Brussel, Antwerpen en Hasselt. In de gerechten zijn zoveel mogelijk lokale ingrediënten verwerkt die een student gewoon in de supermarkt vindt. Alle maaltijden kan je binnen het uur bereiden, sommige zelfs binnen het kwartier. Ze vereisen geen ingewikkelde keukenskills.

Op 9 maart serveerden alle studentenrestaurants in Vlaanderen vegetarische spaghetti. Een potluck (gezamenlijke maaltijd waarbij de deelnemers zelf eten meebrengen, *nvdr.*), gratis kookworkshops, meer seizoensgroenten, meer vegetarische en plantaardige snacks, een plantaardige VIP-driegangenmaaltijd: het zijn maar enkele van de acties die tijdens Dagen Zonder Vlees zullen doorgaan op de verschillende universiteiten.
Aan de UGent werden vorig jaar maar liefst 24.000 veggiemaaltijden verorberd in 40 dagen tijd. Dat is één geserveerde maaltijd op vier, wat van de studenten en het personeel aan de Gentse universiteit de grootste groep maakte die intekende op de actie ‘Dagen zonder Vlees’.

Beeld: ALMA KU Leuven

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada