



NIEUWSBRIEF

#4 | februari 2016

VIERDE GOED NIEUWSBRIEF

Hier is de vierde nieuwsbrief van Vegetarische Donderdag Nijmegen, de eerste van 2016. Een jaar dat weer vol moet gaan staan van leuke evenementen met betrekking tot de Vegetarische Donderdag. Zijn jullie al gewend aan ons nieuwe webadres: vegetarischedonderdag.nl/nijmegen?

Nieuwe naam en webadres vegetarischedonderdag.nl maken het nu ook mogelijk dat andere plaatsen en gemeenten aan gaan sluiten. Iets waaraan we in 2016 meer aan willen gaan werken. Net als het betrekken van scholen bij het initiatief. Ook hierin zijn al de eerste stappen gezet.

Op de nieuwe site kunnen bedrijven en organisaties zich aanmelden als deelnemer aan Vegetarische Donderdag Nijmegen. Dat is vooralsnog gratis. Elders in deze nieuwsbrief lees je meer over het hoe en waarom.

Maar er zijn meer ideeën. Vanaf januari willen we ook iedere maand met een groepje mensen vegetarisch uit gaan eten. Volg alles op de website Facebook!



KOPIJ NIEUWSBRIEF

De volgende nieuwsbrief verschijnt rond maandag 22 februari. We zien uw bijdrage graag tegemoet. Zorgt u er voor dat deze uiterlijk vrijdagmiddag 19 februari in ons bezit is. U kunt mailen naar de afzender van deze nieuwsbrief.

ZET UW BEDRIJF GRATIS OP DE KAART

Op onze vernieuwde website vermelden we gratis de bedrijven die vegetariërs een warm hart toedragen. U kunt zich aanmelden via de volgende pagina:

vegetarischedonderdag.nl/nijmegen/meedoen/als-bedrijf

(hier vind u ook een verdere uitleg)

Aanmelden kost 5-10 minuten. Met uw mailadres en wachtwoord kunt u daarna altijd nog uw gegevens aanpassen. Uw adres wordt op de kaart van Nijmegen aangegeven en via uw 'eigen' pagina kunnen bezoekers naar uw website of facebookpagina worden geleid. En hopelijk ook naar uw bedrijf!



VEGETARISCHE UIT ETEN: FRESCA – LOVE FOR FOOD

Samen met de vriend(inn)en van Vegetarische Donderdag Nijmegen uit eten bij steeds een andere eetgelegenheden in Nijmegen.

Eten is gezelligheid. Als je alleen eet, smaakt het op de één of andere manier toch net wat minder dan in een groepje. En zo zie je elkaar nog eens 'live' in plaats van via een beeldscherm. En leer je in een prettige ambiance nieuwe mensen kennen!

28 januari, van 18:00 – 20:00
gaan we heerlijk eten bij Fresca

Fresca biedt heerlijke pasta, hartige taarten, salades en meer. Kijk voor alles op frescanijmegen.nl.



Je vindt Fresca aan de van Broeckhuysenstraat 16 in Nijmegen. Ieder eet en drinkt voor eigen rekening, waarbij we denken aan een bedrag van tussen de 10 en 15 euro voor een maaltijd.

IK DOE MEE: DE BEGINNEND FLEXTARIER



Op 1 oktober vorig jaar ben ik, een man van in de veertig (maar je zou me natuurlijk jonger geven) begonnen. Dit was ook de eerste officiële Vegetarische Donderdag Nijmegen. Als medewerker zat ik er tenslotte met mijn neus bovenop en tot aan mijn oren middenin. Ondersteunt door de gedrevenheid waarmee anderen ook aan dit project werkten, voelde het eigenlijk niet meer dan logisch.

Ik was al niet per sé een vleeseter maar wel een 'makkelijke' eter. Stukje vlees, aardappel en een groente, uit een potje. Een boterham met kaas en eentje met vlees om de dag goed mee te beginnen. Verder niet over nadenken, een mens kan maar met zoveel tegelijk bezig zijn natuurlijk. Maar Vegetarische Donderdag bleek een eyeopener. Ik zette beestjes in huis al eerder buiten dan dat ik ze dood sloeg uit een groot respect voor dat wat de kans 'te leven' heeft gekregen. En tijdens lezingen die donderdag drongen een hoop dingen, die iedereen ook eigenlijk wel weet, opeens tot me door. Soms moet je het even zien, horen. Iemand die maar één paar schoenen heeft moet daar zuinig op zijn zodat hij of zij er lang van kan genieten. Wij hebben vast veel schoenen, maar, maar één aarde. Eén planeet om op te lopen, te dansen, te springen, te liggen, te vallen, te leven...

Ik ben voornamelijk een flexitariër. Dit is, voor mij, de goede manier van instappen. Ik zit zo niet met de bergen informatie die ik moet inwinnen alvorens ik kan beginnen. Zo hield niets me tegen, het kon à la minute!

Het voelt op deze manier ook niet als een restrictie die ik mezelf opleg. Eigenwijs als ik ben wil ik bepaalde dingen niet moeten laten. Het is me ook overkomen dat ik nog slaapdronken een boterham met vleeswaren sta klaar te maken op donderdagochtend. Niemand is foutloos. En die eet ik op omdat je goed eten niet weggooit. Daar ben en blijf je volgens mij vrij in. Maar ik wordt er wel 'beter' in. En daarmee zeg ik niet dat het moeilijk is, verre van, maar je moet er gewoon even handigheid in krijgen. Het zit nu wel in mijn systeem. En het leuke daarvan is dat ik op maand-, dins-, woens-, vrij-, zaterdag- en zondag ook bewuster naar mijn eten kijk. En is het zelfs zo dat ik het pannetje stoofvlees op een niet-vlees-dag klaar kan maken en daags daarna proef of ie op smaak is... Ik krijg er hobby in. Kijk zelfs 'maaltijdsgewijs' naar de donderdag uit. En de vrijdag is inmiddels ook al vleesloos. Liefst doe ik ook de boodschappen al vroeg in de week omdat verse groentes op de snijplank er super mooi uit zien.

'Je bent wat je eet...' En ik wil geen gehaktbal zijn. Ik ben om!

THUIS BIJ 'VOORHEEN SLAGERIJ DE JONG'



Bij *Voorheen Slagerij de Jong* is het elke dag vegetarische donderdag! En daarom doen ze er op donderdag een schepje bovenop, dan is het menu helemaal veganistisch. Je eet er wat de pot schaft in een huiselijke sfeer. We maken een 3-gangenmenu voor € 19,50. Je kunt kiezen uit 2 voorgerechten. Soep of een ander lekker voorgerechtje. Het hoofdgerecht staat vast maar wisselt elke dag. Ook kun je kiezen uit 2 nagerechten: Taart of een andere lekkernij.

Voorheen Slagerij de Jong kookt met producten uit de buurt en dus van het seizoen. De groenten komen zoveel mogelijk van tuinderij *Het Spoor* uit Groesbeek. Iedere week stellen ze één van die groenten centraal en laten die dan in elk hoofdgerecht terugkomen. Zo zie je maar weer hoe gevarieerd en creatief je kunt koken met groenten!

O, ja, en voor *Voorheen Slagerij de Jong* al helemaal vanzelfsprekend: De producten die wij gebruiken zijn overwegend biologisch. Onze sapjes, theeën, koffies, bier en wijn zijn 100% bio!

Kijk op voorheenslagerijdejong.nl of op facebook om te zien wat er gekookt wordt.

Voorheen Slagerij de Jong zit aan Van 't Santstraat 86 in Nijmegen. Ze zijn geopend van woensdag t/m zondag vanaf 17.00uur. Vooraf reserveren is fijn en kan via 024 3221124 of info@voorheenslagerijdejong.nl.

HET KLIMAATPROBLEEM VOOR DUMMIES: HOE ZIT HET MET VLEES?

Vlees is slecht voor het klimaat. Je hoort het steeds vaker. Maar hoe slecht eigenlijk? En wat moet je dan eten?



Vlees is ook zuivel

Ten eerste, als het over vlees en het klimaat gaat, gaat het eigenlijk ook over zuivel. Dus melk, kaas, yoghurt, vla, etc. Want zowel vlees als zuivel wordt door vee geproduceerd. Al met al, zorgt vee wereldwijd voor 14,5 procent van alle door mensen veroorzaakte uitstoot van broeikasgassen. Dat is veel, zelfs iets meer dan transport (14%). Het opwekken van energie draagt wereldwijd 25 procent bij aan de menselijke uitstoot van broeikasgassen.

Wat veroorzaakt de meeste CO2-uitstoot bij vee?

De meeste uitstoot, bijna de helft, wordt veroorzaakt door de productie van het voer voor de dieren. Wij eten dieren, maar dieren eten planten. Omgerekend is voor de productie van één kilo vlees gemiddeld vijf kilo plantaardig materiaal nodig.

Daarnaast stoten koeien veel broeikasgassen uit tijdens hun spijsvertering. In al die magen (vier stuks per koe) zijn ze hun eten flink aan het verteren, maar daarbij laten ze ook behoorlijk wat boeren waar methaan bij vrij komt. Methaan is een heel sterk broeikasgas: 23 keer zo sterk als CO₂. De rest van de uitstoot komt van de verwerking en het transport van dierlijke producten en mestverwerking.

Wat moet ik eten?

De meest duurzame keuze is een plantaardig dieet. Maar dat is niet voor iedereen weggelegd. Je kunt ook gewoon minder vlees en zuivel eten. Dan ben je geen vegetariër maar een **klimatariër**. Super hip! (Echt!) [Lees meer...](#)

Dit, en meer over dit onderwerp, staat helder uitgelegd op de website [hier.nu](#).

JOUW INBRENG TELT!

Vegetarische Donderdag is inmiddels al weer even onderweg. Bij iedere bijeenkomst worden er nieuwe ideeën geopperd en plannen bedacht. Geweldig! Maar er is dus ook veel werk te doen. Mocht je nog wat vrije tijd over hebben, ben je harte van welkom.

Dus deel jouw recepten met ons of help een keer met activiteiten organiseren. Je kunt ons zelfs financieel ondersteunen en vriend(in) van ons worden. Je ondersteunt dan ons initiatief en blijft deze nieuwsbrief ontvangen.

Spinaziebol | [mijnreceptenboek.nl](#)

Ingrediënten

- pak spinazie
- 100 gram geraspte kaas
- 50 gram paneermeel
- nootmuskaat
- 4 eieren
- 8 plakjes bladerdeeg



Bereiding

Doe de spinazie in een zeef en druk het vocht eruit. Voeg kaas en paneermeel, nootmuskaat, peper en zout toe.

Kook de eieren hard en pel ze. Verwarm de oven ondertussen tot 200 graden.

Bekleed bakplaat met bakpapier en leg er de vier bladerdeeg plakjes op. Leg daar een ei en de spinazie op en rol de overige bladerdeeg plakjes uit en vouw deze dan over de vulling. De randen goed aandrukken. Bak in 10 tot 30 min. tot een mooie bruine bol. Goede bekomst!

KIES SEIZOENSGROENTEN

Wie kiest voor seizoensgroenten, maakt een slimme keuze. Seizoensgroenten zijn niet alleen goedkoop, maar ook erg lekker en zeer gezond. Bovendien zorgen je zo voor voldoende variatie. Elk jaargetijdje kent zijn eigen klimaat en de daarbij behorende producten. Er is per seizoen volop keuze.

De groenten van het seizoen zijn doorgaans beter van smaak en rijk aan vitamines en mineralen. De prijs van seizoensgroente is lager, omdat het aanbod groter is. Daarnaast belasten ze het milieu minder. Al met al redenen genoeg om je er eens meer in te verdiepen!

EEN UIT DE HAND GELOPEN HOBBY!

EKOPlaza

Opgeleid als medewerker personeel bleek al snel dat de hele dag achter een bureau zitten niet 'zijn ding' was. Dus werd er ontslag genomen en, avontuurlijk als hij is, stapte hij in de auto om in Engeland te gaan werken op een biologische boerderij. Hier raakte hij onder de indruk van de biologische teelt. En dat zou een grote invloed hebben op zijn leven...

Koen groeide op het Brabantse platteland op. Daar was het gebruikelijk dat mensen een eigen moestuin hadden. Zijn ouders waren geen uitzondering. En hoewel het weleens vervelend was als bijvoorbeeld de tuinbonen oogst wat uit de hand was gelopen, is hier wel de kiem gelegd voor zijn fascinatie met voedsel.

Na zijn avonturen in Engeland werkte hij, terug in Nederland, bij verschillende EkoPlaza's in Brabant en daar ontstond de ambitie om zelf een EkoPlaza te runnen. Het resultaat is te vinden in de Ziekerstraat in Nijmegen. En hij is nog steeds zo enthousiast, de winkel is zijn hobby. Zo zelfs dat hij af en toe zijn vrouw nodig heeft om zijn drang om met de winkel bezig te zijn soms even in te perken. Er is tenslotte nog meer in het leven dan werken!

Biologisch en duurzaam zijn voor Koen net zo vanzelfsprekend dat hij ze uit zichzelf niet eens ter sprake brengt. Van een eigenaar van een EkoPlaza mag je eigenlijk ook niet anders verwachten!

Als trotse vader van twee dochters maakt hij zich wel zorgen over de wereld waarin zij moeten leven. Vooral als ook de bevolking van bijvoorbeeld China en India hun deel van de welvaart op gaan eisen.



Als kind al vond hij het moeilijk dat dieren gedood moesten worden voor zijn stukje vlees. Hoewel dat niet heeft geleid tot een principieel vegetarisme vindt hij het wel belangrijk dat het vlees dat hij eet van dieren komt die een goed leven hebben gehad. Maar

er zijn gelukkig ook veel goede vegetarische producten waaraan hij in zijn winkel dan ook volop ruimte geeft. Hij denkt er ook over om deze ruimte nog verder uit te breiden. En daarbij, bijvoorbeeld, ook aandacht te besteden aan de combinatie glutenvrij en vegetarisch, een combinatie die nu nog vaak lastig te vinden is.

HET WAS EEN HEERLIJK VEGETARISCH KERSTDINER

Kerst is natuurlijk een moment waarop veel vlees wordt gegeten. Menig kalkoen en konijn eindigt met kerst op een welig gedekte dis. Leven zonder vlees is toch nog lastig. Ook voor mensen die willen blijkt het niet eenvoudig dat ook te realiseren. Want hoe maak je een goed kerstdiner zonder vlees?

Wij besloten om het uit te proberen bij een professional en boekten een kerstdiner bij restaurant de Vereniging. Helaas hebben zich daar geen mensen bij aangesloten. Jammer, die hebben wat gemist want we hebben heerlijk gegeten! En hoewel het pas op 17 december was, ontbrak het kerstgevoel niet. We begonnen met een voorgerecht, of eigenlijk drie kleine voorgerechtjes. Met onder andere peer en biet. Een tussengerecht op basis van risotto, als hoofdgerecht een taartje van diverse soorten wortel en een heerlijk nagerecht, ook weer in drieën.

Nog even met de kok gesproken, al was het maar om onze complimenten over te brengen. Daarbij kwam ook ter sprake dat je als kok zonder vlees eigenlijk veel meer kanten uit kunt. Vlees beperkt vaak de mogelijkheden om dingen te combineren. En dat kan een vegetarisch kerstdiner erg verrassend maken! Voor herhaling vatbaar!

Je vindt alles en meer op onze vernieuwde website vegetarischedonderdag.nl/nijmegen.

Of mail voor meer info naar vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com

Vegetarische Donderdag Nijmegen is een initiatief van



transitiontowns.nl



debroeikasnijmegen.nl

Heb je op- of aanmerkingen over deze nieuwsbrief? Mail het ons via vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com



Denk aan het milieu! Is het noodzakelijk dat je deze nieuwsbrief print?