

## HET PROGRAMMA 1 OKTOBER

**10:00 - 17:00 uur**

**PROEVERIJ GROENE SAPJES BIJ DEKKER V.D. VEGT**

Hier kun je verschillende 'Groene sapjes' proeven!  
lees verderop meer...

**12:15 uur**

**DE OFFICIELE START OP HET STEDELIJK GYMNASIUM**

Aan het begin van de middag, in het Stedelijk

Gymnasium aan de

Kronenburgersingel in Nijmegen, starten we officieel. Dit gebeurt in

aanwezigheid van Wethouder

Renske Helmer (SP), met o.a.

onderwijs in haar portefeuille. De

aftrap wordt kleurrijk luister

bijgezet door lokale beroemdheid:

Nijmeegse Annie!



**13:00 – 17:00 uur**

**INFO UIT DE BAKFIETS**

De hele middag rijdt er een bakfiets door de stad met

heerlijke vegetarische hapjes en uitgebreide

informatie over vegetarisme, veganisme en natuurlijk

Vegetarische Donderdag Nijmegen!

**Vanaf 14:30 uur**

**LEZINGEN EN WORKSHOPS IN DE BIEB**

Deze lezingen en workshops, over o.a. veganisme, de

eetbare tuin, etc., vinden plaats in de Bieb aan het

Mariëburgplein:

**14:30 - 14:45**

Anne Marie de Haan: *'Veganisme, goed voor het milieu'*

**15:00 - 15:15**

Romilda van der Wal: *'Veganisme, goed voor jezelf'*

**15:30**

Filmpje van Henk Westbroek over

vegetarisme: *'Zonder vlees, een betere*

*wereld?'* Henk onderzoekt of dat waar is en hij

duikt in de historie van het vegetarisme. Hoe

kwamen die eerste 'vegetarianen' op het idee

om vlees te laten staan?

**16:00**

Karla Mulder: *'Eten uit je tuin'*

**20:30 – 22:00 uur**

**BOEKPRESENTATIE HARTSTIKKE LEKKER BIJ DEKKER V.D. VEGT**

Lezing over kookboek *'Hartstikke lekker'* door zussen

Annemieke en Janine Jansen bij Dekker v.d. Vegt.



# NIJMEGEN NIEUWSBRIEF

#2 | september 2015

## GOED NIEUWSBRIEF

Dit is de Nieuwsbrief van de Vegetarische Donderdag Nijmegen. Vegetarische Donderdag Nijmegen is een initiatief van Transition Town Nijmegen en Milieucentrum de Broekas.

Vanaf 1 oktober 2015 is elke donderdag in Nijmegen een vegetarische donderdag. Niet alleen omdat vegetarisch eten lekker en gezond is maar ook omdat het grote voordelen heeft voor het milieu. Wist u bijvoorbeeld dat vlees eten een flinke bijdrage levert aan het klimaatprobleem. Dat komt omdat voor één kilo vlees, tot zeven kilo plantaardig veevoer nodig is. Veevoer wordt ook vaak van ver wordt geïmporteerd en daar is veel brandstof voor nodig. En dan hebben we het nog niet eens over het dierenwelzijn...

Redenen genoeg dus om mee te doen en zelfs vriend(in) te worden van de **Vegetarische Donderdag in Nijmegen**. Voor minimaal € 5,- per jaar blijf je de nieuwsbrief ontvangen en houden we je van alles op de hoogte! (Geef wel even jouw emailadres door!)

Volg alles op [vegetarischedonderdagnijmegen.nl](http://vegetarischedonderdagnijmegen.nl) en onze Facebookpagina!



## VERDER NA 1 OKTOBER

**1 Oktober is de start van de vegetarische donderdag.** Een start veronderstelt uiteraard dat het hierna niet ophoudt en dat is precies onze bedoeling. **Ook na deze eerste officiële Vegetarische Donderdag Nijmegen komen er activiteiten en willen we nieuwe groepen aanspreken.** Dit jaar richtten wij ons op het centrum van Nijmegen, maar er zijn ook heel veel restaurants en lunch-cafés daar buiten!

Daar naast zijn er onze vriend(in)en die aandacht verdienen. Een picknick zal er gezien het komende jaargetijde nog niet inzitten, maar we gaan bijvoorbeeld wel praten met 'de Klinker' om gezamenlijk activiteiten op te zetten. 1 Oktober leert ons dat er tal van enthousiaste ondernemers zijn en ook hen willen we blijven betrekken in het bewuster omgaan met ons eten en ons milieu. Houd daarom de website in de gaten en als vriend(in) wordt je zelfs per mail op de hoogte gehouden.

We zijn heel blij dat het Stedelijk Gymnasium meteen dit jaar al meedoet. Want we willen van de scholen de komende tijd een speerpunt maken. Veel scholen zijn uit zichzelf al aan de slag met de 'gezonde kantine' en vegetarische producten sluiten daar natuurlijk helemaal bij aan.

Veel ideeën en dus ook veel werk te doen. Mocht je nog wat vrije tijd over hebben, dan ben je harte van welkom!

Voor jou gevonden op [supersnelgezond.nl](http://supersnelgezond.nl):

## TOMAAT PAPRIKA SMOOTHIE



Deze tomaat paprika smoothie is een groene smoothie die rood is van kleur. Het is ook echt een hartige smoothie, superlekker en erg gezond. Boordevol vitamine C dankzij de paprika.

Dit recept vind je op [supersnelgezond.nl/tomaat-paprika-smoothie](http://supersnelgezond.nl/tomaat-paprika-smoothie)

## JOUW INBRENG TELT!

**Natuurlijk wordt jouw inbreng hoog gewaardeerd.** Deel bijvoorbeeld recepten met ons of help met activiteiten organiseren. Je kunt ons ook financieel ondersteunen en vriend(in) van ons worden. Je ondersteunt dan ons initiatief en blijft deze nieuwsbrief ontvangen.

Vegetarische Donderdag Nijmegen is een initiatief van



Meer via [info@vegetarischedonderdagnijmegen.nl](mailto:info@vegetarischedonderdagnijmegen.nl)

## VEGETARISCHE DONDERDAG BIJ DEKKER V.D. VEGT

PROEVERIJ GROENE SAPJES

**Donderdag 1 oktober | 10:00 - 17:00 uur**

Bij Dekker v.d. Vegt kunt u verschillende Groene sapjes proeven uit het gelijknamige boek van Fern Green. De medewerkers van ons Leescafé maken de heerlijke, gezonde groene sapjes zelf met heel veel vers fruit en groenten. Maak nu kennis met de vele variaties aan mogelijkheden.

LEZING OVER HET KOOKBOEK HARTSTIKKE LEKKER DOOR DE ZUSSEN ANNEMIEKE EN JANINE JANSEN

**Donderdag 1 oktober | 10:00 - 17:00 uur**

Zij zullen vertellen over hun boek vol eenvoudige, gezonde en vooral lekkere recepten die een laag zout- en suikergehalte combineren met de juiste vetten en goed gekozen smaakgevers. De vegetarische, veelal mediterrane recepten komen met name aan bod. Zij zullen ook een kleine proeverij houden. Annemieke Jansen is als cardioloog verbonden aan het Groene Hart Ziekenhuis in Gouda. Janine Jansen, grafisch ontwerper en foodfotograaf, kookt al jaren op hoog niveau. Hartstikke lekker is in juni jl. verschenen bij Fontaine Uitgevers, ook bekend van Yotam Ottolenghi en Yvette van Boven.





# RECEPTENWEDSTRIJD

Helaas was het op korte termijn niet mogelijk om voldoende deelnemers te vinden voor de receptenwedstrijd. Neemt niet weg dat de recepten die ingezonden zijn, werkelijk pareltjes waren:

## A PITTIGE AUBERBURGERS MET TOMATENRELISH MET FRITES VAN ZOETE AARDAPPEL, RAZ EL HANOUT EN YOGHURTMUNTSAUS

Door: Lotte van Zwoll en Charlotte van Zuijlen

Recept voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 80 minuten.

'Wil je een goede indruk maken op je partner, vriend(in) of date of ga je juist met je gezin of een groep vrienden eten? Liefde gaat door de maag en men zal dan ook niet alleen vol eten maar ook vol lof zijn over je kookkunsten! Maak deze overheerlijke Aubergineburgers met Midden-Oosterse twist. Zelf maken we ze vaak met frietjes van zoete aardappel omdat de smaken elkaar zo heerlijk complimenteren!

Ook heel leuk om samen te maken! Kortom, reden genoeg, om snel aan de slag te gaan!



### Maar wat heb je dan allemaal nodig?

Wij proberen zoveel mogelijk biologische ingrediënten te gebruiken en wat er in de moestuin groeit, maar soms moet je toch gewoon even naar de winkel...

Lees het complete recept op onze website [vegetarischedonderdagnijmegen.nl](http://vegetarischedonderdagnijmegen.nl), goede bekomst!

# DIT ZIJN DE DEELNEMERS

**Albert Hein Supermarkt** | V. Schevichavenstraat 3  
**Bier- en Eetcafé Camelot** | Grote Markt 37  
**Bistro Allerlei** | Regulierstraat 59  
**Bistro Sid & Liv** | Van Welderenstraat 95  
**Dekker van de Vegt** | Marikenstraat 29  
**Café Biessels** | Grote Markt 42  
**Café De Bijstand** | Van Welderenstraat 104  
**Café De Deut** | Koningsstraat 36  
**Café De Parade** | Plein 1944 141  
**Café Funkenstein** | Lange Hezelstraat 80  
**Coffyn Koffiehuis en Branderij** | Franse Plaats 1  
**Coop Supermarkt** | Molenstraat 130-132  
**Coop Supermarkt** | Passage Molenpoort  
**Credible Sleep Eat & Drink** | Hertogstraat 1  
**Doppio Espresso** | Plein 1944 90  
**Eetcafé De Plak** | Bloemerstraat 90  
**Eko Plaza Supermarkt** | Ziekerstraat 79  
**Espresso Bar Bairro Alto** | Kannenmarkt 6  
**Food & Espresso Pazuini** | Plein 1944 128  
**Indiaas Restaurant Indian Way** | St. Jorisstraat 30  
**Lunch & Dinner Siblings** | Van Welderenstraat 90  
**Lunch Winebar Nostra** | V. Broeckhuysenstraat 48  
**Lunchcafé De Bruijn** | Grote Markt 21  
**LUX Café** | Mariënborg 38  
**Restaurant Het Hoogstraatje** | Hoogstraat 3  
**Pizzeria Romagna** | In de Betouwstraat 6  
**Restaurant Fresca** | Van Broeckhuysenstraat 16  
**Restaurant Wally** | Hertogstraat 47  
**Saladebar Munt** | In de Betouwstraat 28  
**Snackbar Piccolini** | Lange Hezelstraat 23  
**Snackbar Yam-yam** | Passage Molenpoort  
**The Fuzz Coffee & Tunes** | V. Broeckhuysenstr. 17  
**Tosti World** | Ziekerstraat 98  
**Van Nature Natuurvoeding** | G. Noodtstraat 135-137  
**Vega(n) Lunchcafé Novia Verde** | L. Hezelstr. 78  
**Veganistisch Restaurant Crudo** | Burchtstraat 126  
**Vietnamees Streetfood** | Hoek Broerstr./Plein '44  
**Wijncafe Pinot** | Grote Markt 35  
**Zus en Zo Keukengerei** | Houtstraat 49-51

Kijk op onze website voor alle acties!

De hele middag rijdt er een bakfiets door de stad met heerlijke vegetarische hapjes en uitgebreide info over vegetarisme, veganisme en natuurlijk Vegetarische Donderdag Nijmegen!

Deze bakfiets wordt door [Fietsdiensten.nl](http://Fietsdiensten.nl) ter beschikking gesteld!



# VEGETARISCH KOKEN ALS UITDAGING

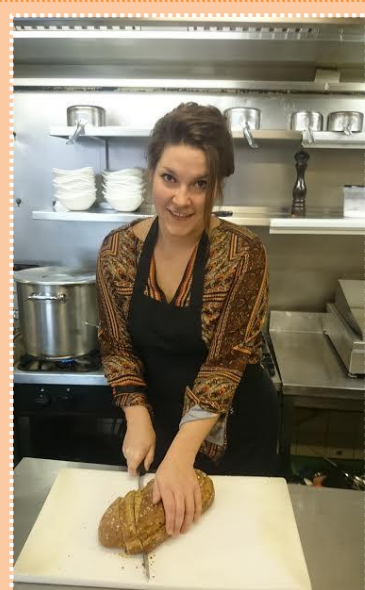
Een interview met Charlotte - kok bij Moenen, Camelot en Pinot.

**Het enthousiasme straalt van haar af. Hier zit een kok in hart en nieren die onder andere vegetarisch koken als uitdaging ziet...**

Daarbij denkt ze niet in ingrediënten, maar in smaken. En ze denkt vooral ook buiten de geijkte paden. Geen vleesvervangers en ook niet steeds terugvallen op kaas. Dat ze daarmee ook het milieu een dienst bewijst omdat kaas in dat opzicht bijna net zo schadelijk is als vlees is daarbij mooi meegenomen.

Milieu en gezondheid zijn zeker een overweging om niet altijd vlees te eten. Ongeveer twee keer per week komt er bij haar vlees op tafel, aanzienlijk minder dan op de traditionele Nederlandse dis. Maar uiteindelijk is het toch te lekker om er helemaal van af te zien. Zeker bij bijzondere gelegenheden, zoals uit eten, hoort er vaak toch een stukje vlees bij.

Bij de genoemde eetcafés, met gezamenlijke eigenaar en een gezamenlijke keuken, hebben vegetarische gerechten een volwaardige plaats. Met vegetarische bedrijfsleiders kan dat eigenlijk ook niet anders. Bij de dagmenu's zit altijd een vegetarische variant en ook op de vaste menukaart zijn twee van de vijf gerechten vegetarisch.



Charlotte ziet ook die langzame verschuiving naar vegetarisch eten. Door deze gerechten een volwaardige plaats op de kaart te geven kiezen klanten er steeds vaker voor. **Vaak niet eens zo zeer uit principe maar gewoon omdat het lekker is.** Daarmee bevestigt ze dat de weg van de verleiding blijkbaar werkt. En die weg willen we met de Vegetarische Donderdag Nijmegen ook gaan volgen!

Op 1 oktober kunt u bij de genoemde gelegenheden terecht. Ook bij 'Moenen' dat door een kleine miscommunicatie ten onrechte niet op het kaartje is opgenomen. Omdat op 1 oktober ook het bockbier seizoen start, krijgt u daarbij popcorn met karamel en zeezout als versnapering aangeboden. (wat ons

betreft een goed voorbeeld van de creativiteit met vegetarisme!). Besluit u er ook vegetarisch te gaan eten dan zou er zomaar 'iets met aubergine' op het menu kunnen staan. Want dat is één van de favorieten van de kok.



## DUURZAAMHEIDSCAFÉ #3 OVER DE MILIEUEFFECTEN BIJ DE PRODUCTIE VAN VLEES

**Dinsdag 29 september, vanaf 20:00**

Is door verandering van ons eetpatroon niet een veel effectievere en eenvoudigere manier om klimaatverandering tegen te gaan dan door, bijvoorbeeld, elektrisch vervoer of energieneutraal wonen? Wat zijn de alternatieven voor vlees? De traditionele vleesvervangers zijn reeds lang achterhaald door betere alternatieven zoals lupine en insecten. Maar zijn die wel lekker? En krijg je daardoor wel voldoende vitamines en eiwitten binnen?

Je mag proeven van alternatieve hapjes op terrein van vleesvervangers. Het derde duurzaamheidscafé dit jaar, komende dinsdag, bij Lux gaat in op de vraag of er leven is na vlees.

Een avond met sprekers als Jacomijn Pluimers van Milieudefensie, Sandra van Kampen van 'de Schaal van Kampen' en voorbeelden van ondernemers uit de horeca die geen vlees serveren. De avond wordt opgeluisterd door Florian Hoogenkamp en Celia García-García.

Locatie LUX, Mariënburg 38-39, entree 3,50.

# LUX

**Voorafgaand aan deze avond is er de mogelijkheid om van een heerlijke vegetarische maaltijd te genieten, je betaalt 17,- voor diner + toegang.**

Kaarten via [lux-nijmegen.nl](http://lux-nijmegen.nl) of afhalen bij de kassa. Zie ook de website van het [duurzaamheidscafé](http://duurzaamheidscafé).

Heb je op- of aanmerkingen over deze nieuwsbrief? Mail het ons via [info@vegetarischedonderdagnijmegen.nl](mailto:info@vegetarischedonderdagnijmegen.nl)



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

