



NIEUWSBRIEF

#7 | mei 2016

ZEVENDE GOED NIEUWSBRIEF

Hier is de zevende nieuwsbrief van Vegetarische Donderdag Nijmegen, vlak voor dat de stad eerst oranje en daarna roze kleurt.

Oranje natuurlijk vanwege de aanstaande Koningsdag met volop festiviteiten waarbij dan ook weer uitbundig gedronken en gesnackt gaat worden. Wij hebben alvast een oranje recept geplaatst, maar heb jij nou veel leukere of lekkerdere of oranjedere recepten, dan horen we dat graag! En als je er een mooie foto van maakt plaatsen wij die natuurlijk op onze website!

Dat geldt natuurlijk ook voor alle Giro-roze hapjes! En nee, tompouces tellen niet mee...

Wij wensen jullie kleurrijke dagen toe!

KOPIJ NIEUWSBRIEF

De volgende nieuwsbrief verschijnt rond vrijdag 20 mei. We zien uw bijdrage graag tegemoet. Zorgt u er voor dat deze uiterlijk die vrijdag in ons bezit is. U kunt mailen naar de afzender van deze nieuwsbrief.



VEGETARISCHE UIT ETEN:

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



28 APRIL | 18:00 - 20:00

Eetcafé ...Wij Ook

De Ruyterstraat 23, 6512 GA | Nijmegen

In april gaan we naar eetcafé Wij Ook in Nijmegen. Een vegetarisch hoofdmenu kost er rond de 15,-. Meer op wegaanbeginnen.nl/tag/eetcafe-wij-ook.

Stuur even een mail als je mee wilt, uiterlijk 3 dagen tevoren i.v.m. reserveren. Ons mailadres is vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com.

BRUSCHETTA MET POMPOEN

Ingrediënten:

- 1 ciabatta of stokbrood
- 400 gr pompoenblokjes
- 150 gr zachte geitenkaas
- handje rucola
- 1 teen knoflook
- snuf gedroogde salie
- snuf peper en zout
- 1 el honing
- scheutje olie
- 2 el walnoten (gehakt)



Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden. Doe de blokjes in een kom, voeg een scheutje olie toe en breng op smaak met peper, zout en salie. Verdeel ze over de bakplaat met bakpapier (of grote ovenschaal) en bak ze ca. 25 minuten. Snijd het brood in sneetjes en bestrijk dun met een beetje olijfolie. Verhit een grillpan en bak de broodjes 3 min. per kant tot ze bruin en krokant beginnen te worden.

Wrijf de broodjes daarna lichtjes in met een teentje knoflook en besmeer ze met geitenkaas. Verdeel er een beetje rucola over en wat van de gebakken pompoen. Bestrooi met walnoten en druppel er een beetje honing over. Je kunt natuurlijk variëren met verschillende pompoenen.

Dit recept vonden we op leukerecepten.nl.

UIT ETEN BIJ: 'INDIAN WAY'

Op 31 maart schoven zes mensen van Vegetarische Donderdag aan bij Indian Way. En hier bleek dat samen eten ook een sociale dimensie heeft. Van de zes personen die aan tafel zaten kende niemand meer dan twee van de anderen. Al kende iedereen wel minstens één van de anderen. Dat nam niet weg dat het een heel gezellige avond is geworden. Zou er een verband zijn tussen vegetarisme en gezelligheid?!

De kok was heel blij met onze bestellingen. Omdat bij Indian Way alles vers wordt bereid is het voor hem soms lastig alle gerechten gelijktijdig op tafel te krijgen. Vooral als iedereen wat anders besteld. Maar vier vegetarische rijsttafels en twee curry gerechten hielden het voor hem overzichtelijk.

We kunnen zeggen dat het eten er erg lekker uit zag. Zo lekker dat we meteen in de aanval zijn gegaan en vergeten hebben een foto te maken. Er rest slechts een foto van de garnering (op zich wel eetbaar, maar daar werd ons door de bediening afgeraden), de lege schaaltes en twee handen die voldaan over elkaar liggen. Misschien zegt dat zelfs wel meer...



De vegetarische rijsttafel bij Indian Way is altijd weer een genot. Zes schoteltjes met verschillende gerechten aangevuld met, uiteraard, versgebakken Indiaas brood. Het ziet er niet alleen heel gezellig uit, maar de afwisseling van smaken is natuurlijk ook werkelijk een genot!



Restaurant Indian Way betekent lekker Indiaas eten op Kelfkensbos. Je kan kiezen uit 57 glutenvrije hoofdgerechten, waarvan 9 vegetarisch. Je kan ook thuis genieten middels de afhaalservice.

Je vindt Indian Way aan de St. Jorisstraat 30, Nijmegen | 024-3607011

En meer info op indianwayrestaurant.nl.

VEGETARISCH ROZE



Wellicht hadden jullie het al opgemerkt en anders zal dat de komende weken nog wel gebeuren. Nijmegen gaat roze kleuren en dat heeft deze keer eens niets te maken met homo's, maar alles met wielrennen. De *Giro d'Italia* start dit jaar in Nederland en doet een weekend lang Nijmegen aan. 7 Mei wordt er in Nijmegen gefinisht en 8 mei vertrekken ze er weer.

Nou is het mij bekend dat in 'onze' kringen niet iedereen even sport minded is, dus een groot aantal van jullie vraagt zich nu waarschijnlijk af waarom we jullie daar op deze plek mee lastig vallen. Dat heeft te maken met Maarten Tjallingii. Anders dan zijn achternaam doet vermoeden woont deze wielrenner in Arnhem en hij neemt in deze Giro afscheid van de koers. En hij is al zijn hele leven vegetariër.

Hoewel Maarten zeker enkele successen heeft geboekt, werd hij toch vooral gewaardeerd als knecht. Zo heet dat in het wielrennen als het jouw taak is om een ploeggenoot te laten winnen. Zijn favoriete terrein waren de kasseien en heuvels in Vlaanderen en noord Frankrijk. Hij won in 2006 de *Ronde van België* en werd in 2011 derde in *Parijs - Roubaix*. Eén van de zwaarste wielklassiekers: een wedstrijd over 250 km waarvan enkele tientallen over de kasseien.

Overigens was hij niet de eerste. De Schot Robert Millar won meerdere keren het bergklassement in de *Tour de France* en Peter Winnen won daar ooit de zware etappe naar *Alpe d'Huez*. Jullie begrijpen dat ook zij vegetariërs zijn. Peter Winnen geeft wel aan dat zijn menu niet zomaar werd geaccepteerd. De mythe dat je alleen van vlees sterk wordt leeft nog steeds in de sportwereld. Hoewel het tegendeel keer op keer bewezen wordt. Tjallingii haalde 8 keer de finish van een grote ronde (Frankrijk, Italië en Spanje).



De eerste 'bergtrui' (voor de leider in bergklassement) wordt straks in Nijmegen uitgereikt. Tjallingii heeft al aangegeven voor de bergtrui te gaan in deze etappe. En hij heeft kans ook, want als inwoner kent hij de heuvels natuurlijk als z'n broekzak. Kijk niet raar op als hij als eerste renner de top van de van Randwijckweg in Berg en Dal bereikt en in Nijmegen wordt gehuldigd als eerste leider van het bergklassement in deze *Giro*!

LET OP: OVERSTEKENDE OBER!



Aan de De Ruyterstraat in Bottendaal liggen de etablissementen *We Gaan Beginnen* en *Wij Ook* tegenover elkaar. De een op 26 en de ander op 23. De namen zijn geen toeval, want beiden hebben dezelfde eigenaars. *We Gaan Beginnen* is de kroeg, terwijl *Wij Ook* het eetcafé is. Maar het loopt weleens wat door elkaar en het is dan ook goed mogelijk dat je hier een ober met een vers klaargemaakt gerecht de straat ziet oversteken.

Remon heeft inmiddels 25 jaar ervaring in de horeca. Ooit begonnen als kok, heeft hij zo ongeveer overal gewerkt. Van kroeg tot chic restaurant en hotel. In *Wij Gaan Beginnen* strikte hij Sylvia en samen zijn ze verantwoordelijk voor *Wij Ook*. Ik praat vanmiddag voornamelijk met Sylvia, maar Remon sluit van tijd tot tijd aan.

Sylvia is de drijvende kracht achter de vegetarische gerechten. Van haar is het idee dat vegetariërs steeds 2 gerechten mogen kiezen uit een lijst van vier: lasagne, aubergine, quiche en champignons. Aangezien twee keer hetzelfde kiezen ook mag levert dat 10 keuzemogelijkheden op. En dat spreekt niet alleen de principiële vegetariër aan. Een beeld dat we ook al bij andere restaurants aantreffen. Om het helemaal compleet te krijgen moet er in de toekomst nog een vegetarisch dagmenu bij komen. En er wordt van tijd tot tijd op locatie gekookt en ook daar hebben de vegetarische gerechten een flink aandeel.

Sylvia zelf eet regelmatig vegetarisch. Of eigenlijk vooral onregelmatig. Soms meerdere dagen aaneen geen vlees maar het kan ook zo zijn dat er wel een aantal dagen achter elkaar vlees op tafel komt. Ook vanwege haar eigen gezondheid wordt er soms voor vlees gekozen, hoewel ze weet dat het goed mogelijk is gezond te leven zonder vlees. Maar zoals bij wel meer mensen ontbreekt het haar aan de tijd om het allemaal goed uit te zoeken. (Vegetarische Donderdag kan haar zeker verder op weg kan helpen!)

Zonder de details te kennen is er bij beiden het besef dat (veel) vlees eten niet goed is voor het milieu. En met een vegetarische dochter – omdat het zo zielig is

voor dieren – wordt zeker Sylvia er ook thuis mee geconfronteerd.

Gastvrijheid staat bij Remon en Sylvia hoog in het vaandel. Dat betekent dat er bij hen in overleg veel mogelijk is. Dat geldt niet alleen voor het rekening houden met diëten, maar ook voor veganisten. Mocht je als veganist in *Wij Ook* verzeild raken, geef je wensen aan en de kans is groot dat ook jij aan lekkere maaltijd wordt geholpen!

Je kan het samen met Vegetarische Donderdag Nijmegen komen ervaren op donderdag 28 april, vanaf 18 uur. Je bent welkom!

Openingstijden en meer op wegaanbeginnen.nl.

OPROEP! VOOR EEN VEGETARISCH KOOKCLUBJE

Ook nieuwsgierig naar wat voor een gerechten andere flexi-/vegetariërs zoal op tafel zetten? Ik wel!

Daarom wil ik graag een vegetarisch kookclubje opstarten. Gezellig samen eten op een vaste donderdagavond in de maand. Voor zowel beginnende als doorgewinterde vegetariërs. Zo kunnen we veel van elkaar leren: recepten uitwisselen, ideeën en tips opdoen en elkaar inspireren.

Zin om mee te doen? Laat het me weten: cecilevandepol@hotmail.com zodat we afspraken kunnen maken over hoe en wanneer we van start zullen gaan.

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?

