



# NIEUWSBRIEF

#9 | augustus 2016

## NEGENDE GOED NIEUWSBRIEF

**Voilà, de negende nieuwsbrief van Vegetarische Donderdag Nijmegen, eigenlijk een 'special' rond onze picknick-brunch in het prachtige Valkhofpark.**

Wat is er nou lekkerder buiten eten op een nazomerse ochtend. Met de rust van een zondag in een prachtige, historische omgeving. Met je billen op een kleedje en met je voeten in het gras genieten van je zelfgemaakte vegetarische broodjes, salades, stokbroodje kruidenboter, muffins, cup cakes, appeltaart, etc.

Nou, en daarom organiseren wij dat! Je hoeft niet te reserveren en geen entree te betalen. Maar denk naast je hapjes en drankjes ook eens aan, bijvoorbeeld, lampionnen, een fleurig picknickkleed of parasol om het nog gezelliger te maken! En vergeet ook geen zak(je) voor het afval.

We zien jullie graag verschijnen, zegt het voort, zegt het voort!

## KOPIJ NIEUWSBRIEF

**De volgende nieuwsbrief verschijnt rond vrijdag 25 juni. 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 BRUNCH:

**Samen met de vriend(inn)en van Vegetarische Donderdag Nijmegen picknicken in het altijd sfeervolle Valkhofpark.**



**11** SEPTEMBER | 11:00 - 13:00

### Valkhof Brunch

Valkhofpark | Nijmegen

Op zondag 11 september organiseren we een vegetarische brunch in het Valkhofpark. We nodigen jullie allemaal uit om op het Valkhof gezamenlijk je brunch te komen eten. Die verzorg je zelf, maar als je wat lekkere hapjes extra maakt kun je natuurlijk ook anderen laten proeven van jouw vegetarische vondsten en maakt onderling ruilen het alleen maar gezelliger. De brunch is in de vorm van een picknick dus als je niet in het gras wilt zitten moet je ook iets als een dekentje meenemen.

Janneke van Dijk zorgt voor de muzikale omlijsting en wij zorgen dat er spelletjes (vegetarisch croquet!) aanwezig zijn. Maar natuurlijk mogen jullie die spelletjes ook zelf meenemen. En er komt een wedstrijdje voor de *'lekkerste vegetarische snack'*. Daarvoor heeft boekhandel **Dekker van de Vegt** een vegetarisch kookboek als prijs gedoneerd. Hoe we dat precies aan gaan pakken hoor je nog van ons!



We beginnen om 11 uur, zodat het een echte brunch wordt. Dat maakt het tevens een gezellige aftrap of smakelijke ontmoetingsplek voor wie om 13 uur naar festival *'de Oversteek'* gaat. Je mag natuurlijk ook wat langer bij ons blijven hangen!

Volg ons op facebook of op onze website om op de hoogte te blijven! Stuur even een berichtje als je nog vragen hebt. Daarvoor gebruik je ons mailadres [vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com](mailto:vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com).

## BRAZILIAANSE KAASBROODJES

### Ingrediënten

- 500 gram fijn cassavemeel
- 4 eieren
- 200 gram geraspte, harde, oude kaas
- 1 grote kop melk
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- een theelepel zout



### Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Mocht het cassavemeel niet los zijn, zeef het dan eerst. Breng de melk met de olie en het zout aan de kook in een pan. Voeg al roerend het cassavemeel toe. Als het goed gemengd is laat je het afkoelen. Roer er daarna de eieren een voor een door. Als laatstemeng je de kaas erdoorheen. Goed kneden. Smeer je handen in met wat zonnebloemolie en maak kleine bolletjes van het deeg (ongeveer 4 cm doorsnee). Leg de bolletjes in de oven op bakpapier op de bakplaat. Na 25-30 minuten in de oven zijn de broodjes gaar. Je kunt dit testen door ermet een vork in te prikken: als er geen deeg aan de vork plakt, zijn ze goed. Laat een beetje afkoelen voor je ze serveert.

Wij vonden dit en meerdere 'Perfecte Picknickrecepten' op website [devegetarier.nl](http://devegetarier.nl).

## NORISCONES MET WASABI-HUTTENKASE

### Ingrediënten

- 2 nori-vellen
- 100 g Parmezaanse kaas
- 1 tl bakpoeder
- 2 g zout
- 250 g zelfrijzend bakmeel
- 75 g boter
- 175 ml karnemelk
- 2 el sesamzaad
- 200 g hüttenkäse
- 1 tl wasabipasta



### Bereiden

Verwarm de oven voor op 220 °C. Rasp de kaas. Knip de nori-vellen met een schaar in kleine stukjes. Meng het bakpoeder en zout met het zelfrijzend bakmeel en werk met je vingers snel de boter erdoor. Meng de kaas erdoor. Voeg de karnemelk toe. Kneed kort tot een samenhangend deeg. Kneed de fijngesneden nori er snel in delen doorheen.

Bestuif je handen met wat bakmeel en vorm een dikke rol van het deeg. Snijd in 10 gelijke stukken. Leg de stukken op de snijkant op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk de bovenkant met de extra karnemelk. Bestrooi met het sesamzaad en bak in het midden van de oven in ca. 12 min. goudbruin en gaar. Meng ondertussen de hüttenkäse met de wasabi. Serveer de scones met de wasabi-hüttenkäse.

Het recept voor deze hartige, oosters getinte scones met een vleugje kruidig zeewier vonden wij bij de picknick-recepten op [ah.nl](http://ah.nl).

Je vindt alles en meer op onze website [vegetarischedonderdag.nl/nijmegen](http://vegetarischedonderdag.nl/nijmegen).

Of mail voor meer info naar [vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com](mailto:vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com)

Vegetarische Donderdag Nijmegen is een initiatief van



[transitiontowns.nl](http://transitiontowns.nl)

[debroeikasnijmegen.nl](http://debroeikasnijmegen.nl)

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



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



VOLG ONS OOK OP FACEBOOK