



# NIEUWSBRIEF

#12 | november 2016

## TWAALFDE GOED NIEUWSBRIEF

De twaalfde en laatste nieuwsbrief van weer een jaar Vegetarische Donderdag in Nijmegen. Met de feestdagen in het verschiet wil dat natuurlijk niet zeggen dat we onze vegetarische principes gaan laten schieten...

Met niet eens zo heel veel speurwerk is het prima recepten vinden die jouw kerst minstens net zo smakelijk kunnen laten zijn. In deze nieuwsbrief al een paar recepten die bijna meer op snoep lijken. Helemaal geschikt voor de komende maand!

Maar laat jij je liever compleet professioneel maal voorschotelen en dat ook nog eens in het gezellige gezelschap van gelijkgezinden, dan moet je echt eens kijken naar wat wij 15 december doen bij Eetcafé Jan Klaassen. Daar ontvang je straks trouwens ook nog een piepkleine nieuwsbrief over.

Fijne dagen!



## KOPIJ NIEUWSBRIEF

De volgende nieuwsbrief verschijnt in januari van het nieuwe jaar.

We zien uw bijdrage graag tegemoet. Zorg je er voor dat deze uiterlijk die vrijdag in ons bezit is. Je kunt mailen naar de afzender van de nieuwsbrief.

## VEGETARISCH UIT ETEN:

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



24

NOVEMBER | 18:00 - 20:00

### Turks Restaurant Lale

Daalseweg 150 | Nijmegen

Je bent van harte welkom bij Turks Restaurant Lale om in een gezellige sfeer te genieten van een smakelijke vegetarische maaltijd. De specialiteiten zijn authentieke Turkse gerechten en ambachtelijk bereide pizza's. De Turkse keuken is een unieke keuken, die je geproefd moet hebben.

Kijk voor meer info op [restaurantlale.nl](http://restaurantlale.nl)

## VEGETARISCH KERSTDINER BIJ JAN KLAASSEN

Dit jaar is er voor de tweede keer ons vegetarisch kerstdiner en wel op donderdag 15 december.

Dit keer verzorgt Eetcafé Jan Klaassen het diner. De kosten voor het diner € 27,50 (exclusief drankjes). Daarvoor krijg je een viergangen kerstmenu, uiteraard vegetarisch. Jan Klaassen is te vinden op de hoek van de Dobbelmanweg en de Hazenkampseweg.

Meer info vind je op [jan-klaassen.com](http://jan-klaassen.com)



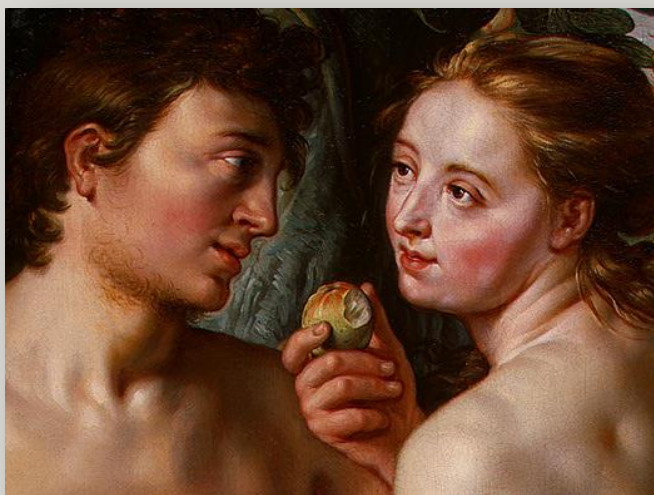
# WAAROM WE VEGETARIËRS IRRITANT VINDEN...



Op mij speurtocht naar interessante onderwerpen voor deze nieuwsbrief stuitte ik op bovenstaande kop. Natuurlijk kon ik mijn nieuwsgierigheid niet bedwingen en ben het artikel gaan lezen. Het leverde inzichten op waaraan ook wij als organisatie die vegetarisch eten wil bevorderen wat aan hebben.

Op 14 oktober is Florein Cramwinckel in Utrecht gepromoveerd op haar proefschrift 'The social dynamics of morality'. De basis van het verhaal is dat jij, als je in een gezelschap van vleeseters zegt dat je om morele redenen geen vlees eet, je negatieve reacties mag verwachten. De reden daarvoor is dat je de andere leden in het gezelschap indirect beschuldigt immoreel bezig te zijn. En zo zullen zij dat ook voelen.

Je kunt beter zeggen: ik lust geen vlees (al zullen sommige mensen dat ook heel vreemd vinden). Maar ja, daarmee zul je natuurlijk geen zieltjes winnen. En ook wij Vegetarische Donderdag willen andere mensen verleiden om wat vaker vlees te eten. Maar stiekem bedoelen we toch een beetje dat we anderen willen overtuigen. En dat begint al veel op 'getuigen' te lijken. Zoals in 'Jehovah's getuigen'.



Gelukkig is er een oplossing uit dit dilemma. En die sluit aan bij het 'ik vind vlees niet lekker.' Door te zeggen wat het voor jou betekent, zeg je niets over de anderen. En dus klinkt het minder bedreigend of beschuldigend. Zo zou je ook kunnen zeggen dat jij je er gezonder door voelt. Of dat jij je beter voelt als er geen dieren hoeven te sterven voor jouw eten. Of misschien wel omdat jij het gewoon lekker(der) vindt. Dus toch verleiden!



Zo aan het eind van het jaar willen we je een aantal ideeën geven voor lekkere vegetarische hapjes die ons inziens, feestelijk ogen, smaken en te maken zijn! Heb je ook tips? Laat het ons weten!

## CRUMBLE-MUFFINS MET VIJGEN EN LEMONCURD



### Ingrediënten

200 g zelfrijzend bakmeel	voor de kruimellaag:
2 tl bakpoeder	25 g poedersuiker
110 g basterdsuiker	25 g muesli
150 ml karnemelk	15 g boter
1 groot ei	½ el zelfrijzend bakmeel
100 g gesmolten boter	potje lemoncurd

### De hulpmiddelen zijn

2 muffinbakvormen + 12 caisses (papieren muffinvormpjes)

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de caisses over de muffinvorm. Zeef het bakmeel en de bakpoeder in een grote kom. Roer de suiker erdoor. Voeg de karnemelk, het ei en de gesmolten boter toe en klof tot alles goed gemengd is. Meng de vijgen erdoor met een lepel.

Meng voor het kruim met de hand poedersuiker, bakmeel, muesli en boter, tot er grote kruimels ontstaan. Schep de vormpjes  $\frac{3}{4}$  vol met het beslag en strooi de kruimels erover. Bak 25 à 30 min tot ze goudbruin zijn. Serveer met de lemoncurd.

Dit recept vonden we op [smulweb.nl](http://smulweb.nl) en komt ookspronkelijk van ELLE Eten. De bereiding duurt ongeveer een half uurtje. Goede bekomst!

# EEN TULP IN NIJMEGEN OOST

Sinds onze Hollandse Keukenhof wordt de tulp vooral geassocieerd met Nederland. Maar eigenlijk komt de tulp uit Turkije. Eén van die tulpen is uiteindelijk neergestreken in Nijmegen oost onder z'n Turkse naam Lale (spreek uit: Lalèh). De wortels van deze tulp liggen echter in Grave, maar gaan terug naar Koerdistan, waar zijn vader geboren is.

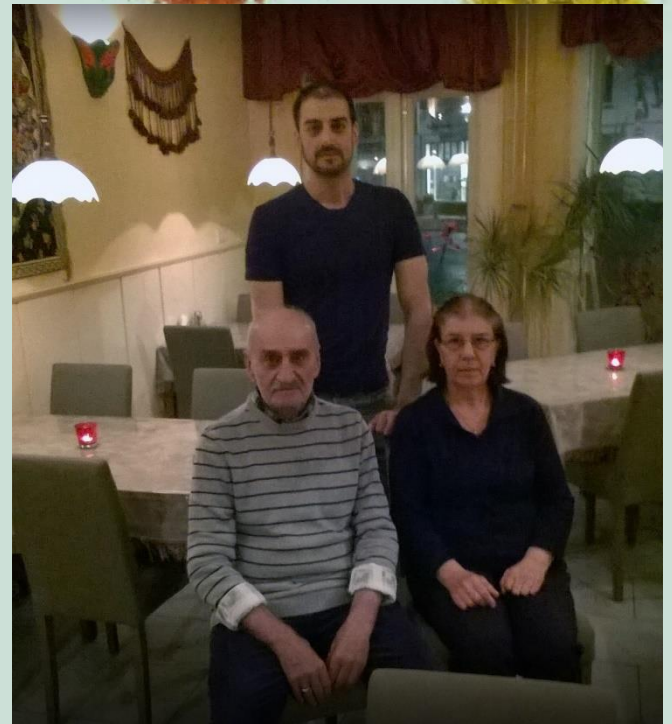
Begin jaren '80 opende de vader van Ergün als één van de eersten een Turkse pizzeria en snackbar in Grave. Hij slaagde er al snel in het vertrouwen te winnen van de lokale bevolking. Hij had het zelfs tot prins Carnaval kunnen schoppen als hij gewild had. Maar daar is het uiteindelijk toch niet van gekomen.

Al snel werd met een compagnon een tweede zaak in Nijmegen geopend. Toen het daar even wat minder ging werd besloten om de focus op Nijmegen te leggen. De zaak in Grave werd verkocht. Na een lange pauze zijn ze nu weer terug in Grave, want sinds enkele jaren is daar *Ali's place* te vinden. Met die naam refereert zoon Ergün aan de zaak van zijn vader uit de jaren '80. En zo sluit hij weer aan bij het krediet dat vader destijds heeft opgebouwd.

De smaak in het restaurant wordt vooral bepaald door de moeder van Ergün. Zij weet de gerechten de authentieke Turkse 'touch' te geven die Lale onderscheidt van de doorsnee shoarma zaak. En hoewel hij zelf ook heel behoorlijk kan koken moet Ergün bekennen dat hij nog geregeld de hulp van moeder nodig heeft om die precieze 'touch' te vinden. Een 'touch' die het gevolg is van meekijken en vooral veel experimenteren in de keuken.

Eigenlijk zou het hier natuurlijk ook over vegetarisme moeten gaan, maar de eerlijkheid gebiedt te zeggen

dat bij de Turkse eetcultuur toch vooral vlees hoort. Weliswaar met groenten en kruiden, maar met vlees.



En met zowel Arabische als zuid Europese invloeden, want Turkije ligt als het ware op het kruispunt tussen Europa en Azië. Echter een restaurant zonder vegetarische gerechten?! Dat zou in Grave wellicht kunnen, maar in Nijmegen oost: No way. En zo staan er alleen al vijf vegetarische schotels op de menukaart. (Hebben we het nog niet over de pizza's, waarbij die met vers fruit een echte aanrader is! Een gratis tip van de redactie.)

**Op 24 november bent je uitgenodigd om het samen met ons uit te proberen. Laat uiterlijk 22 november weten of je mee wilt! Meer op [restaurantlale.nl](http://restaurantlale.nl)**



## Veggie Kidz

De feestdagen zijn bij uitstek geschikt om de kinderen te betrekken in het bereiden van, bijvoorbeeld, de feestelijke hapjes. Maar daarnaast vind je het bewustzijn rondom wat jij jouw kinderen te eten geeft ook belangrijk. Op de website [veggiekidz.nl](http://veggiekidz.nl) hopen ze je te inspireren om van het gebaande aardappels/groente/vleespad af te stappen. Voor een dag, een paar dagen, een week of (voor de echte liefhebber) een leven zonder vlees of vis. Hier vind je lekkere recepten voor alle maaltijden van de dag, tussendoortjes en traktaties.

# OCEAAN, BLAUWE LONGEN VAN DE WERELD



**CRUDO**  
RAW | VEGAN | FOOD | SHOP

**DOCU-DINER** 11 december | vanaf 17:30  
Lezing met 3-gangen diner geïnspireerd op de zee

Met: Dos Winkel

Internationaal bekroond onderwaterfotograaf en oceaanbeschermer Dos Winkel, toont tijdens dit avondvullende programma de schoonheid van het onderwaterleven, maar belicht ook de bedreigingen van ons grootste ecosystemen: de oceanen. Maar ook de oplossingen voor die bedreigingen komen aan bod.

Dos begon ruim 30 jaar geleden met duiken en was als natuurfotograaf zeer onder de indruk van de voor hem nog niet bekende en zeer kleurrijke en diverse onderwaterwereld. Tijdens zijn duik-carrière echter, zag hij op vele plaatsen in de wereld, de enorme achteruitgang van deze mariene wereld. Tien jaar geleden besloot hij met zijn werk als orthopedisch fysiotherapeut te stoppen en zich geheel aan de oceaanbescherming te wijden. Van zijn hand verschenen, naast talloze 'salontafelboeken' die de schoonheid van de onderwaterwereld bejubelen, ook 'Wat is er mis met vis en visolie', *De huilende zee* en –voor kinderen- 'Het ALFABET van de zee'. *De huilende zee* werd verfilmd: *Sea the truth*. Hij is ook oprichter van Sea First Foundation. ([seafirst.eu](http://seafirst.eu))

**De lezing is gratis! Het 3-gangen diner kost € 25,-**

Tickets bij Crudo aan de kassa of door € 25,- over te maken op NL35TRIO0197985041 o.v.v. 'Docudiner'  
Meer info via [crudo.nl](http://crudo.nl) of mail [info@crudo.nl](mailto:info@crudo.nl) of bel even met 024 8450094





## ETENTJE BIJ BAAN ISAAN

27 oktober was het derde donderdag van de maand, dus weer tijd voor een vegetarische maaltijd buiten de deur. Deze keer viel de keus op 'Baan Isaan', een Thais restaurant op de van 't Santstraat, een tafel voor vijf.

Niet iedereen kende elkaar zodat er druk werd kennis gemaakt. Inmiddels sloot een zesde persoon zich bij ons aan zodat een grotere tafel nodig was. Dit werd snel en probleemloos opgelost.

En toen de vraag 'Wat wil je eten?' Dat had meer voeten in de aarde. Naast de menukaart met zijn vele gerechten was er ook een verrukkelijk uitzienend buffet. De verleiding om ook van de niet vegetarische gerechten te proeven was groot! Maar het was niet voor niets Vegetarische Donderdag dus iedereen ging voor de vegetarische schotels. Niemand had er spijt van. Het eten, vers bereid en geurig gekruid, smaakte iedereen uitstekend.



Moeder Lamyai en dochter Orawan

Aan het eind van de avond kwam de gastvrouw ook nog even langs om te horen hoe het etentje bevalen was. Iedereen was vol lof. Het was heerlijk, werkelijk een aanrader.

Openingstijden en meer vind je op [baanisaan.nl](http://baanisaan.nl)

## GEBAKKEN APPELPARTJES MET FIVE SPICE

### Ingrediënten

4 elstar appels  
10 g boter  
1 el honing  
1 tl five spice,  
(specerijenmelange)



### Bereiden

Snij de appels in kwarten en verwijder het klokhuis. Snijd de kwarten in partjes. Verhit de boter in een koekenpan en bak de appelpartjes 4 min. op middelhoog vuur. Voeg 1 el honing en 1 tl five spice toe en bak nog 1 min. op hoog vuur.

### Combinatietip

Lekker bij zuurkoolstampot.

Dit recept vonden we voor jou op [ah.nl/allerhande](http://ah.nl/allerhande)

## 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 ook financieel ondersteunen en vriend(in) van ons worden. Lees meer over de voordelen op onze [website](http://website).

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

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

Vegetarische Donderdag Nijmegen is een initiatief van



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



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

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



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

