



NIEUWSBRIEF

#18 | MEI 2017

ACHTIENDE GOED NIEUWSBRIEF

De lente is in volle gang en we hebben zelfs de eerste tropische dag alweer gehad. Per regenbui zag je het groen tevoorschijn komen en hoor je het zomerse zoemen van de bijen weer. Net als de terugkeer van de fruitvliegjes, vliegjes in je ogen tijdens een fietstocht en ikzelf heb de eerste muggenbeet alweer te pakken. Over de insecten wil ik het hebben.

Deze nieuwsbrief bevat namelijk een artikel over eetbare insecten. Een groot deel van de wereldbevolking heeft ze al op het menu staan. Ze zijn voedzaam én worden gezien als een milieuvriendelijk alternatief voor ons vlees! Op steeds meer plaatsen worden ze al herkenbaar en onherkenbaar in maaltijden aangeboden. Nog steeds een beetje als 'spektakelstukken'. Maar, hoe milieuvriendelijk ook... het blijven levende wezens. Ik zou het leuk vinden als je ons laat weten wat jij daar van vindt! (KH)

KOPIJ NIEUWSBRIEF

De volgende nieuwsbrief verschijnt weer in juni. We zien jouw bijdrage graag tegemoet. Zorg je er voor dat deze uiterlijk de tweede week in ons bezit is. Je kunt mailen naar de afzender van de nieuwsbrief: info@debroeikasnijmegen.nl.

Daar kun je jezelf ook aanmelden als je de nieuwsbrief nog niet rechtstreeks ontvangt. Of afmelden indien gewenst.



VEGETARISCH UIT ETEN:

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



01 JUNI | 19:00

Croy De Goffertboerderij

Goffertweg 17 | Nijmegen

Croy De Goffertboerderij ligt midden in de stad en toch met de natuur voor de deur. Een lekker vegetarisch 3-gangen keuzemenu geserveerd of het park ontdekken? Hier kan allebei!

Kijk voor meer info op desmaakvancroy.nl.

VEGETARISCH GEGETEN BIJ VILLA VOORSTAD

Vanwege Koningsdag één week vervroegd zijn we op donderdag 20 april, vegetarisch uit eten geweest bij Eetcafé Villa Voorstad.



Die keuze is ons zeer goed bevallen. De kok had, als aangekondigd, heel wat creativiteit in de menukaart gelegd. Wij als *donderdag-vegetariërs* hadden daardoor een mooie keus.

Zo verzorgd als dat het er uit ziet op de foto's, zo goed smaakte het ook! Met name het geitenkaastaartje (met kruiden en amandel, groenten en een saus van Parmezaanse kaas en witte wijn) is een aanrader voor wie dit uitje heeft moeten missen of voor wie nog eens terug wil!

BREEK EEN SPERZIEBOON DOORMIDDEN!

Wanneer is je avocado op zijn best? Hoe erg is het als je onrijpe tomaten eet? Hoe voel je of een sperzieboon niet overjarig is? Koop voortaan je groenten op het beste moment! De beste groente komt direct van het land. Dat klinkt logisch, maar eigenlijk is het overdreven. Veel groentesoorten kunnen prima tegen een reisje naar de winkel.



(foto: gezondheidsnet.nl)

Ook groente uit blik of diepvries smaakt vaak prima. Die is vlak na de oogst verwerkt en dus eigenlijk heel vers. Ze zitten nog vol vitamines en mineralen. Toch gaat voor sommige soorten wel op dat ze vers het lekkerst en gezondst zijn.

Of groente nu uit blik, pot of diepvries komt; het is eigenlijk net zo gezond als verse groente. Uit onderzoek van de Consumentenbond naar supermarktgroente blijkt er weinig verschil in voedingsstoffen en vitamines te zijn. Sommige diepvriesgroente bevatten zelfs meer vitamines dan hun verse variant. Wel blijkt er vaak veel zout toegevoegd te zijn aan blik- en potgroente. Een te hoge zoutinname kan leiden tot een hoge bloeddruk. Op gezondheidsnet.nl vind je een aantal super handige tips bij het kopen van verse groente.

Groente van dichtbij, vers van het land, is voor je gezondheid niet altijd beter dan de ingevlogen soorten op de groenteafdeling van de supermarkt. Seizoensgroenten uit de buurt belasten het milieu natuurlijk wel minder dan bijvoorbeeld een sperzieboon uit Kenia. En het smaakt vaak erg goed als je de groente zelf op de fiets gekocht hebt bij een boer in de buurt!

Meer op gezondheidsnet.nl.

Volg **Vegetarische Donderdag Nijmegen** ook op **Facebook**. Daar vind je ook meteen waar we vegetarisch uit eten gaan! Dat is al een leuke, flinke club aan het worden!



INSECTEN OP HET MENU?

De echte vegetariër zal er niet aan beginnen, want het blijven tenslotte dieren. Bij anderen vergaat de honger al bij het idee dat ze insecten eten. Maar als we naar het milieu kijken is het een flinke vooruitgang. Insecten vragen minder ruimte en water dan koeien, varkens en kippen en hebben minstens zo veel voedingswaarde.

De Refter verkoopt sinds kort repen waarin insecten (in poedervorm) zijn verwerkt en [In de Blauwe Hand](#) op de Grote Markt biedt sinds kort ook insecten-snacks aan. Zowel meelworm als krekkel. Waar op de universiteit nog enige terughoudendheid merkbaar is, lopen ze in [In de Blauwe Hand](#) goed. De refter overweegt verder op maandag een pasta op basis van insecten aan te bieden. Maar dat is nog niet zeker.

En wie zich zorgen maakt over de insecten: ze worden langzaam ingevroren. Daarbij vallen ze eerst in slaap en sterven daarna in hun slaap.



Wil je zelf eens iets met insecten doen, kijk dan van je op, bijvoorbeeld, ah.nl/allerhande voor een recept van wraps met sprinkhanen (foto: ah.nl).

We zijn benieuwd naar wat jij er van vindt!



Even wat achtergrondinformatie:

Ruim 2 miljard mensen wereldwijd eten insecten, zoals sprinkhanen, krekels, rupsen, mieren en bijen. Insecten passen prima in een gevarieerde en gezonde voeding. Ze bevatten veel goede voedingsstoffen, zoals eiwitten, (onverzadigd) vet, ijzer en vitamine B. Je kunt alleen beter niet meer dan 45 gram per keer eten. Dat advies komt van de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit. Insecten van Nederlandse telers zijn veilig om te eten. De NVWA ziet hierop toe. Maar er zijn nog geen regels vanuit de EU rondom de verkoop van insecten. Bron: voedingscentrum.nl



GEROOKTE GEGRILDE TOFU MET BULGUR



1. Bestrijk de grill(pan) met een beetje olijfolie (of smeer de groenten zelf in). Leg de plakjes aubergine en courgette op de grill en pers de kno ook erover uit. Grill aan weerszijden mooie streepjes op de groenten (ca. 3 minuten per kant). Doe hetzelfde met de paprika.
2. Kwast de plakken tofu dun in met olie, wentel ze eventueel door wat gezeefde bloem en bestrooi met oregano en tijm. Grill de plakken.
3. Kook intussen de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking in groente- bouillon.
4. Verdeel de bulgur, de gegrilde groenten en de tofu over de borden. Bestrooi naar wens met een beetje zout. Serveer met een taartje van cavolo nero en aardappel.

SPERZIEBONEN IN SINAASAPPEL-GEMBERDRESSING



1. Kook de sperziebonen beetgaar in kokend water. Spoel gelijk met koud water af tot ze helemaal koud zijn en niet kunnen doorgaren. Laat uitlekken.
2. Meng het sinaasappelsap, de rasp (klein beetje achterhouden voor garnering), sojasaus, gembersiroop en de sesamolie door elkaar.
3. Schep de marinade door de boontjes en laat ongeveer een half uur intrekken.
4. Bestrooi met de achtergehouden rasp.

Deze heerlijke recepten vonden we op ekoplaza.nl. Daar vind je ook de benodigde ingrediënten en nog ruim 450 recepten meer! En Ekoplaza vind je ook gewoon in het centrum van Nijmegen!



GENIET MEER MET WALNOTEN

Verrijk je gerechten heel gemakkelijk met walnoten. Dit kan op vele (heerlijke) manieren, maar om het je gemakkelijk te maken hebben ze op de website natuurenmilieu.nl een kleine selectie recepten voor je gemaakt. Schrijf walnoten dus vandaag nog op je boodschappenlijstje voor morgen!

Wist je dat walnoten een grotere hoeveelheid eiwit leveren dan vlees? Walnoten bevatten vele soorten vitaminen zoals vitamine B1, vitamine E, vitamine B6, magnesium, eiwitten, kalium en ijzer. Ontzettend gezond dus en rijk aan genoeg vitaminen voor een gezond lichaam! Een ander pluspuntje is dat ze veel onverzadigde vetten leveren. Daarnaast zijn walnoten goed te gebruiken als vleesvervangers en dus een goede keuze voor een lekker vegetarisch gerecht.



Je kunt ze allereerst op de bekendste manier eten: uit het vuistje. Je kraakt de walnoot en eet de vrucht op. Maar daarnaast kun je de gekraakte walnoot ook pellen, hakken, roosteren of karamelliseren. Om je wat inspiratie te geven voor je boodschappenlijstje staan vind je [hier](#) drie lekkere recepten met walnoten zoals deze walnoten-andijviesalade.

Bekijk ook eens de [groente- en fruitkalender](#) om milieubewust te kiezen in elk seizoen of download [hier](#) de Groente en Fruitkalender App. Laat je ons weten wat je er van vond?

WALNOTEN-STRANDFIGUUR-WEETJE:

Hoe 50 gr. walnoten (gezondheidswaarde 7,8) te verbranden? Bron: voedingswaardetabel.nl.

Zitten/TV kijken	245 min.
Wassen	135 min.
Strijken	117 min.
Stofzuigen	108 min.
Wandelen (5 km/u.)	60 min.
Hardlopen (11 km/u)	23 min.



HET GOEDE VAN HET BRABANTSE LAND

Even ten noorden van Stiphout ligt het landgoed Croy. Dit landgoed is vernoemd naar het gelijknamige kasteel. Bij het landgoed horen acht hoeves, waarvan de eigenaren de handen ineen hebben geslagen om een aantal tradities weer in ere te herstellen. Daar hoort bijvoorbeeld ook een brouwerij bij, dat bier onder de merknaam Croy op de markt brengt.



In één van de hoeves is restaurant de Croyse Hoeve gevestigd. Een restaurant dat inmiddels 6 broertjes en zusjes heeft, waarvan er één is gevestigd in de Goffertboerderij. In alle restaurants worden zoveel mogelijk producten geserveerd die afkomstig zijn van het landgoed. Dat betekent in ieder geval dat men precies weet waar de producten vandaan komen.

Hoewel de producten geen keurmerk hebben is duidelijk dat ze met zorg worden geproduceerd en dat er bijvoorbeeld ook aandacht is voor dierenwelzijn. Er wordt gewerkt vanuit een historisch ambachtelijke achtergrond. Dat geldt ook voor de rassen die worden gehouden of geteeld. Wie bij de Goffertboerderij gaat eten krijgt dus 'de smaak van Croy' en dat is meteen ook het motto waarmee de 7 restaurants van deze miniketen zich presenteren. Het verhaal over het landgoed laat zien dat het geen loze kreet is. In de Goffertboerderij is inmiddels ook een winkeltje waar een aantal van deze producten te krijgen zijn. Het is alleen open tijdens de openingsuren van het restaurant.

De vegetariër kan goed terecht bij Croy. Het restaurant biedt een vegetarisch driegangmenü voor minder dan € 20,-. Op maandag zelfs voor € 14,95. Ook de veganist kan bij Croy terecht, maar Tom, de bedrijfsleider, raadt aan dat vooraf te melden. Het restaurant biedt al vanaf het begin, nu vijf jaar geleden, het vegetarische keuzemenu. Maar hij ziet het aandeel groeien. 'Mensen zijn bewuster geworden en willen weten waar hun eten vandaan komt.' Wellicht dat schandalen uit de afgelopen jaren er iets mee te maken hebben.'

>>

Tom komt zelf uit een boerenfamilie en eet eigenlijk altijd vlees. Maar wellicht dat z'n vegetarische vriendin naar wat verandering in kan brengen.

Samen met de vriend(inn)en van Vegetarische Donderdag Nijmegen gaan we hier op donderdag 1 juni uit eten. Wil je met ons mee? Geef je dan op via een mailtje naar de afzender van deze nieuwsbrief!

Het menu en meer over de 'Goffertboerderij' vind je op desmaakvancroy.nl.

JOUW INBRENG TELT

Vegetarische Donderdag is inmiddels al weer even onderweg. Maar er is dus ook veel werk te doen. Mocht je wat vrije tijd over hebben, ben je harte van welkom om een grote of kleine bijdrage te leveren.



Je kunt Vegetarische Donderdag ook financieel ondersteunen en vriend(in) van ons worden. Lees meer over de voordelen op onze website.

Je vindt meer op vegetarischedonderdag.nl/nijmegen.

Of mail voor meer info naar vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com



Vegetarische Donderdag Nijmegen is een initiatief van



transitiontownnijmegen.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?