



# NIEUWSBRIEF

#19 | JUNI 2017

NEGENTIENDE **GOED** NIEUWSBRIEF

Het is zomer! En het was al meteen snikheet! In deze nieuwsbrief dan maar wat extra aandacht voor hoe koel kunnen tafelen of waar jij maar wenst jouw maaltijd te nuttigen.

Naast dat moeder natuur ons overlaadt met heerlijk weer, doet ze dat ook met de meest geweldige seizoensgroenten en -fruit. Alleen al om de aardbei zou je willen dat het zomer was. Maar we hebben nog meer tips voor je!

En we gaan ook nog even in op het inmiddels 'beruchte' artikel over het (wel of niet) eten van insecten. Dat wil niet zeggen dat daarmee de kous af is; we zijn altijd benieuwd naar jullie mening, over alles! De nieuwsbrief maken we samen en misschien houdt jij juist totaal niet van aardbeien... (KH)

## KOPIJ NIEUWSBRIEF

De volgende nieuwsbrief verschijnt rond augustus. 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](mailto: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.

**29** JUNI | 19:00

**Cafeteria  
Tweety**

Broerdijk 154 | Nijmegen



Deze donderdag worden we welkom geheten in Cafeteria Tweety, aan de rand van Nijmegen Oost. Tweety heeft een groot zonnig terras nabij een mooie bosrijke omgeving. Zij frituren op milieuvriendelijke wijze en met energiezuinige apparatuur en verlichting.

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

## VEGETARISCH GEGETEN BIJ CROY DE GOFFERTBOERDERIJ



Tijdens het begin van de meteorologische zomer namen we plaats op het terras van Croy voor een vegetarisch keuzemenu. Drie gangen voor €16,95.

De voorkeuren zijn verdeeld. Er wordt gekozen voor de vegetarische burger, de gevulde portobello (zie foto) en het groenten stoofpotje. De gerechten zien er prima uit en de bediening is zeer attent. We krijgen de menukaart opengeslagen op de pagina met vegetarische gerechten. Ook de smaak van is uitstekend, zodat iedereen voldaan naar huis gaat. Sommigen met nog een lekkere bak aardbeien uit het winkeltje om thuis te kunnen nagenieten. Zeker een bezoek waard!

## WAT EET EN DRINK JE BIJ DIT WEER?



Als de temperatuur stijgt neemt de behoefte aan eten vaak af en heb je ook weinig zin om in de keuken te staan. Maar juist met deze warme dagen is het extra belangrijk dat je gezond eet en drinkt.

Seizoensproducten zijn het allerlekkerst als je ze op het juiste moment eet. Dan profiteer je echt van wat de natuur te bieden heeft, ben je milieubewust bezig en help je de lokale boeren. Bij zomerfruit kun je denken aan: aardbeien, kersen, frambozen, bramen, pruimen, peren, rozenbottel, abrikoos, vijgen... Heerlijke zomergroenten zijn de verschillende slasoorten, andijvie, radijsjes, rucola, tuinkers, spinazie etc. Ook zijn er nu volop verse kruiden beschikbaar!

Je kunt heerlijke koude soep maken van komkommer met peterselie, sjalotjes, munt en crème fraîche. Ook avocado, courgette, wortel en meloen lenen zich uitstekend voor een verfrissend en licht soepje. En natuurlijk kun je eindeloos variëren met tomaten.

Extra zout? De meeste mensen eten te veel. Maar op warme of hete dagen is dat niet zo verkeerd. Het is dan juist belangrijk dat je voldoende zout binnenkrijgt. Voor een optimale vochthuishouding heeft je lichaam juist zout nodig!

Salades bij warm weer is natuurlijk een klassieker. Evenals barbecueën. En het 'nieuwe barbecueën' behelst zoveel meer dan die stukken vlees! Probeer eens vegetarische burgertjes of -worstjes, tofu of Halloumi kaas (Griekse kaas) te roosteren op de barbecue. Ook verrukkelijk is een gegrild maïskolfje, spiesjes met groenten zoals paprika, courgette, ui of portobello's, en zoete aardappel (even voorkoken), banaan in aluminiumfolie, of gegrilde ananas.

Naast gezond eten bij warm weer is voldoende drinken op een warme dag is heel belangrijk. Pas op met suikerhoudende frisdranken: behalve dat teveel suiker erg slecht is voor je gezondheid, droogt het ook uit. Om plat water aantrekkelijker te maken kan je bijvoorbeeld wat vers citroensap, limoensap, gember en muntblaadjes door je water mengen. Je kunt er ook thee van maken, of ijsthee. Alhoewel je misschien meer behoefte hebt aan een koud drankje, zorgt warme thee er juist voor dat je lichaam afkoelt. Je kunt ook heerlijke waterijsjes maken met het verse vruchtensap!

Al deze tips en meer voor warme dagen vonden we op: [gezondetips.nl](http://gezondetips.nl).

## NOG EVEN INSECTEN...

In het vorige nummer stond een stukje over het eten van insecten. Dat maakte zowel op de redactie als onder de lezers het één en ander aan reacties los. En het valt niet te ontkennen dat zij daar volkomen gelijk in hebben! Het kleine formaat en grote aantal pootjes maakt insecten niet minder dierlijk dan de koeien en kippen die veel mensen dagelijks op hun bord wensen.



Voor de flexitariërs, die hun vlees-eten willen minderen om milieuredenen, zouden insecten een alternatief kunnen zijn. Want hoe je ook wendt of keert, als je puur naar de milieu effecten kijkt zijn insecten wel veel beter dan vlees. Maar hoe zit het met de gezondheidsaspecten: zijn insecten gezond(er)? Er zijn ook nog geen duidelijke richtlijnen voor het kweken en aanbieden van insecten. Voor mensen die principieel geen dierlijk voedsel wensen zijn insecten logischerwijs ook uit den boze. En daarvoor verdienen zij alle respect.

Vanuit onze achtergrond is Vegetarische Donderdag in Nijmegen opgezet om mensen bewust te maken van wat al de negatieve consequenties zijn van het consumeren van (vaak ook veel te veel) vlees en om leuke en lekkere alternatieven te bieden. Het is niet ons grootste doel om iedereen helemaal vegetarisch of zelfs veganistisch te krijgen. Wel om bewustwording af te dwingen!

We horen graag jullie mening en meer alternatieven, dus reacties zijn welkom via ons mailadres [vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com](mailto:vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com). We zijn benieuwd naar wat jij er van vindt!

## FOODVALLEY FILM FESTIVAL



Van 28 september t/m 1 oktober is in Ede het Food Valley Film Festival. Er worden diverse films over voedsel vertoond. Naast het vertonen van de films is er bij iedere film een aanvullend programma met verdieping, inhoud en entertainment.

Soms gewoon leuk, zoals de kinderfilm *Ratatouille*, maar er zijn ook een aantal goede documentaires te zien. Zoals de documentaire *10 billion - what's on your plate* Over de voedselvoorziening in 2050 als we met 10 miljard mensen zijn. Er is een ondersteunend programma met ook workshops en proeverijen.

Je leest er meer over op [foodvalleyfilmfestival.nl](http://foodvalleyfilmfestival.nl)

## 11 VEGETARISCHE ZOMERRECEPTEN:



### SUMMER ROLLS MET TEMPEH

Tip voor als je het rollen mislukt: dan maak je er gewoon een salade van. Schijnt ook lekker te zijn!



### SALSA VAN GEGRILDE ANANAS

Deze salsa is zó lekker. Geserveerd in een uitgeholde ananas tevens perfect voor een zomers eetfeestje of barbecue.



### KOUDE SOEP VAN AVOCADO

Een frisse avocadosoep met komkommer, yoghurt en citroensap maakt iedere hittegolf dragelijker.

Dit zijn slechts drie van de elf heerlijke zomerse gerechten waarvan we de recepten van vonden op [ikbenirismet.nl](http://ikbenirismet.nl).



## GOOD FOOD WALK

20 juli | 10:30 - 14:00



Tijdens de Vierdaagsefeesten, op donderdag 20 juli, organiseren Milieucentrum de Broeikas en Transition Town Nijmegen i.s.m. Vegetarische Donderdag Nijmegen de 'Good Food Walk'. Een verrassende wandeling door het centrum van Nijmegen, waarin lekker en verantwoord hand in hand gaan. Op een zestal plaatsen kunt u proeven van verrassende, duurzame lekkernijen.

De wandeling begint om 10:30 bij Crudo (Burchtstraat 126), gespecialiseerd in *raw food*. Hier krijg je naast een passende lekkernij ook een kopje koffie of thee. Daarna lopen we door de stad waar we op vijf verschillende plaatsen kennis maken met verrassende producten. Dat kan biologisch zijn, maar bijvoorbeeld ook vegetarisch, lokaal geproduceerd of fairtrade. En passant wijzen we nog op een aantal duurzaamheden in het centrum van Nijmegen.

We sluiten de wandeling af met een veganistische lunch in de Klinker, onderdeel van woon-werkpand de Grote Broek. Ook over de activiteiten in dit pand krijgt u informatie.

#### Waarom een Good Food Walk?

We kopen dagelijks eten en nemen daarbij allerlei beslissingen die van invloed zijn op het welzijn van de aarde. Een goede keuze kan dus helpen. En al denk je dat jouw individuele keuze weinig zoden aan de dijk zet, we zijn wel met steeds meer en samen kunnen we een significant verschil maken!

Kosten zijn €10,- bij inschrijving vooraf. Op de dag zelf betaalt u €12,50. Dit is inclusief de koffie en thee bij het ontvangst en de heerlijke veganistische lunch. Er zijn slechts 15 plaatsen beschikbaar!

U kunt uw plaats veiligstellen door overmaking van € 10,- op rekeningnummer NL58 INGB 0004 2947 18 t.n.v. De Broeikas o.v.v. Good Food Walk.

#### Meer informatie en aanmelden:

[info@debroeikasnijmegen.nl](mailto:info@debroeikasnijmegen.nl) of 06 811 02 602.





Wie bij Tweety aan komt ziet direct het verschil met de doorsnee snackbar. Deze is namelijk geheel groen aangekleed. Denk aan een goed, milieuvriendelijk, onderhouden wilde tuin. Waarbij dat 'wilde' vooral slaat op de planten die er groeien.

Maar deze snackbar is niet alleen van buiten groen. Er is een voor oost Nederland uniek aanbod vegetarische en biologische snacks. Er is keuze uit meer dan 10 vegetarische snacks. En zelfs aan de veganisten is gedacht, want er is ook veganistische mayonaise beschikbaar. Natuurlijk kun je er ook terecht met allergieën en is het één van de weinige plaatsen waar standaard wordt gevraagd of je zout op de frites wilt.

De snackbar bestaat volgend jaar mei 50 jaar en heeft in die tijd diverse namen gehad. Eén van de vorige (Chinese) eigenaren kwam met de naam *Tweety* en zo heet het dus nog steeds. Huidige eigenaren, Richard en Claudia, hebben gekozen voor de duurzame insteek. Die gaat overigens verder dan de biologische frites en tomaat-mozarella soufflesse. Zo wordt de zaak met led-verlichting verlicht. Richard heeft de lichtbakken (hoewel dat dus het verkeerde woord is) zelf gemaakt. De ovens staan uit als ze niet worden gebruikt. En met de deksel erop om geen warmte te verliezen. Er wordt niet 'in-het-voor' gebakken, zodat er ook geen producten hoeven worden weggegooid.

Ook bij de snackbar groeit het aandeel vegetarische klanten. Ongeveer 1 op de 8 klanten eet al biologische snacks. Maar langzamerhand beginnen meer mensen de weg te vinden naar deze verantwoorde snackbar. Richard ziet ook de trend dat mensen zich bewuster zijn van wat ze eten.

Claudia is vegetariër, Richard eet af en toe vlees. Zijn vegetarische favoriet is de al eerder genoemde tomaat mozarella soufflesse, een grote luxe kaassoufflé met extra ingrediënten. We krijgen er één aangeboden en kunnen alleen maar beamen dat het inderdaad een erg lekkere snack is. Een beetje als een pizza uit het frituurvet.

Het menu en meer vind je op [cafetariatweety.nl](http://cafetariatweety.nl).



## MENSEN BESTELLEN LIEVER GROENTE MET 'SEXY' NAAM

Wanneer de naam van groentegerechten wordt opgeleukt, zijn mensen sneller geneigd dit te bestellen en er meer van te eten, blijkt uit nieuw onderzoek.

Daarentegen zorgen termen als 'suikervrij' juist voor een tegengesteld effect, ondanks dat het gerecht precies op dezelfde manier bereid is als de groenten met de 'verleidelijke' namen. Een voorbeeld: 'groene boontjes geglazuurd met een citroendressing' had een positiever effect dan 'groene boontjes met een suikervrije citroendressing.'

Voor het onderzoek, gepubliceerd in JAMA Internal Medicine, werd de kantine van een universiteit gebruikt. Daar werden 46 dagen lang gemiddeld 607 maaltijden per dag geserveerd aan studenten en medewerkers.

Lees het hele artikel op [nu.nl/eten-en-drinken](http://nu.nl/eten-en-drinken).



## 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](http://website).

Je vindt meer op [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



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