



NIEUWSBRIEF

#6 | april 2016

ZESDE GOED NIEUWSBRIEF

Hier is de zesde nieuwsbrief van Vegetarische Donderdag Nijmegen, de eerste in het nieuwe voorjaar: april 2016.

Lente! Maar wat zijn de effecten van lente? Het meest bekende effect van de lente is natuurlijk het feit dat de dagen langer worden ten opzichte van de voorafgaande winter. De naam lente is dan ook afgeleid van lang. Daarnaast heeft de lente ook nog andere effecten zoals dat het zonlicht sterker wordt. Dit heeft als gevolg dat de mens dopamine en serotonine aanmaakt wat enig gevoel van euforie teweeg brengt... (Bron: KNMI).

Wij wensen jullie daarom ook een mooie lente toe met alle groei en bloei die daarin hernieuwd aanvang neemt! En natuurlijke fijne Paasdagen, die bij uitstek vegetarisch kunnen!

KOPIJ NIEUWSBRIEF

De volgende nieuwsbrief verschijnt rond vrijdag 22 april. 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.



31

MAART | 18:00 - 20:00

Restaurant Indian Way

St. Jorisstraat 30, 6511 TD Nijmegen

In maart gaan we naar restaurant Indian Way in Nijmegen. Een vegetarisch hoofdmenu kost er rond de 15,-. Voor 19,50 heb je er een heerlijke vegetarische rijsttafel. Meer op indianwayrestaurant.nl.

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



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.

UIT ETEN BIJ:

'VOORHEEN SLAGERIJ DE JONG'

Alleen al vanwege de naam geeft eten bij *Voorheen Slagerij de Jong* een goed gevoel. Je zit op een plek waar ooit vlees werd verkocht en waar het vlees nu is uitgebannen. Als je hier gaat eten moet het dus wel goed zijn voor het milieu!

Omdat we op de donderdag gaan is het eten veganistisch. Dat is het hier namelijk iedere donderdag. Een menukaart krijgen we niet, want bij *Voorheen Slagerij de Jong* krijgt iedereen 'wat de pot schaft'. Maar laat je daardoor niet afschrikken, want het eten is er gewoon erg lekker! Er wordt standaard een driegangen menu geserveerd met als eerste gang een lekkere soep. De veganistische ballen bij het hoofdgerecht hebben een goede structuur, vooral belangrijk voor wie van oudsher gewend is vlees te eten. Tegelijkertijd hebben ze een geheel eigen smaak, weer belangrijk voor de mensen die niet van vlees houden. Uit de recensie van de Gelderlander, die op de website van het restaurant te vinden is, wordt het aangeduid als 'een bite die de vleesbehoefte zowel foft als volledig bevredigt'. Het restaurant krijgt vier van de vijf sterren. Daar kunnen wij ons zeker bij aansluiten.



De beoordeling is trouwens ook gebaseerd op de sfeer in het restaurant. *Voorheen Slagerij de Jong* profileert zich als een restaurant met een huiskamersfeer. Dat wordt ook waar gemaakt, hoewel het dan wel een huiskamer is van een ouderwets grote familie.

Zeker een aanrader dus, maar wel even vooraf op de website kijken wat het menu is. Voor het geval er spuitjes op het menu staan en je die echt niet lust...



Je vindt Vegetarisch eethuis *Voorheen Slagerij de Jong* aan de Van 't Santstraat 86 in Nijmegen.

En meer info op voorheenslagerijdejong.nl.

GEVULDE TOMATEN MET ROEREI EN BLAUWADERKAAS

Ingrediënten (6 personen):

- 6 tomaten
- 4 eieren
- 15 gr boter
- 75 gr blauwaderkaas, in blokjes
- 15 gr rucola (sla)



Bereiding:

Snij de kapjes van de tomaten en hol de tomaten uit met een lepel (vruchtvlees en pitjes worden niet gebruikt).

Klop de eieren in een kom los en voeg wat zout en peper toe. Smelt de boter in een koekenpan.

Giet de losgeklopte eieren in de pan, voeg de blokjes kaas toe en laat het eimengsel al roerend op een zacht vuur stollen.

Neem de pan van het vuur. Verdeel het roerei over de uitgeholde tomaten en leg er enkele blaadjes rucola op. Serveer direct.

Tip:

Je kunt de gevulde tomaten ook warm serveren. Zet ze (gevuld, maar zonder de rucola) 10 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.

Dit recept vonden we op paasrecepten.net

en komt uit de *AllerHande* 4-2007

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.



ETEN ZONDER WIFI

Het lijkt of ieder zichzelf respecterend restaurant een Wi-Fi verbinding aan zijn gasten aanbiedt. Maar voor Yvonne van restaurant *Indian Way* is dat juist helemaal niet logisch. Want hoe kun je nu genieten van het eten als je voortdurend met je telefoontje bezig bent? Het is tekenend voor de instelling bij dit restaurant.

Een instelling die teruggaat op India, waar hindoeïsme en de eetcultuur nauw met elkaar verweven zijn. Bij die eetcultuur hoort ook het vegetarisme dat in India wijd verbreid is en ook weer nauw samenhangt met het hindoeïsme (en trouwens ook het boeddhisme). De vegetariër en veganist kunnen bij *Indian Way* dan ook goed terecht met 9 vegetarische hoofdgerechten, waarvan er 5 veganistisch zijn.

Het restaurant bestaat al bijna 22 jaar en vanaf het begin is er een ruim vegetarisch aanbod geweest. Je verwacht bij een Indiaas restaurant eigenlijk ook niet anders. De allereerste gast bleek, zuiver toevallig, 'Yomanda'. Zij heeft het restaurant meteen maar gezegend. Of ingestraald, zoals dat in haar termen heet. En zie: het restaurant bestaat nog steeds.



Kok Rakib (op de foto samen met eigenaresse Yvonne) bereidt alle producten vers. Op de tafels vind je geen flesjes van de Heinz of Remia en in de keuken zul je die ook niet vinden. Daarbij is ook nog eens 95% van de kaart glutenvrij. Zo wordt er een bindmiddel gebruikt op basis van diverse groenten. Van elk product is op deze manier precies bekend welke ingrediënten er in zitten. Als dat (samen met de zegen van Yomanda!) niet geruststellend is, weten wij het ook niet meer.

Yvonne eet zelf bijna helemaal vegetarisch. Dat is niet altijd zo geweest, maar langzaam gegroeid. Vooral de manier waarop wordt omgegaan met dieren was een drijfveer, maar inmiddels speelt ook de smaak een belangrijke rol. Vlees vindt ze gewoon niet lekker meer. Maar er is ook besef dat vlees eten niet goed is voor het milieu. Als je man uit Bangladesh komt, een land dat zwaar lijdt onder de klimaatverandering, is dat natuurlijk niet vreemd.

In het restaurant merkt men dat de vraag naar vegetarische producten de laatste jaren toeneemt. Nederland is veel bewuster met eten bezig en kiest daardoor ook vaker voor vegetarische gerechten. Daarbij speelt ook de gezondheid een rol. Gevraagd naar haar eigen voorkeur komt ze met de 'pallak paneer': Een heerlijk gerecht met een Indiase kaas. Ook deze wordt in het restaurant zelf bereid. Maar ook de 'Thali', de vegetarische rijsttafel, heeft haar voorkeur. De combinatie van diverse kleine gerechtjes (kenmerkend voor de Indiase keuken) maakt het erg aantrekkelijk.

Al met al een goede reden om het eten er eens te ervaren. Want zoals uit bovenstaande mag blijken ga je hier niet 'even eten', maar ervaar je hier het eten.

In ieder geval kan dat samen met Vegetarische Donderdag Nijmegen komen ervaren op donderdag 31 maart om 18 uur. Je bent welkom!

Openingstijden en meer op indianwayrestaurant.nl.

JOUW VOEDSELAFDruk

De impact die ons dagelijkse eten heeft op het milieu blijft vaak onderbelicht. De invloed van ons eten op het klimaat is bijvoorbeeld groter dan de invloed van ons vervoer. We memoreren nog maar eens dat juist het eten van vlees een flinke bijdrage levert aan de CO₂ uitstoot.

Maar wat kun je zelf doen? Het *Voedingscentrum* heeft op haar website een pagina waar je je eigen voetafdruk kunt berekenen toegespitst op eten. De vragen zijn misschien wat te weinig specifiek om het allemaal heel nauwkeurig te meten. Maar het geeft wel een indruk. En je krijgt ook nog een advies waar voor jou nog verbeterpunten zitten.

Je vindt de test op voedingscentrum.nl.

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?