



NIEUWSBRIEF

#14 | JANUARI 2017

VEERTIENDE GOED NIEUWSBRIEF

De eerste Nieuwsbrief in het nieuwe jaar 2017. En natuurlijk hopen we dat nog niet alle goede voornemens zijn weggestreept. Dat het sporten niet is blijven steken bij het kopen van een hippe sportieve outfit, dat het sigaretje nog steeds niet is opgestoken, het glaasje wijn minder... Ach, het leven moet wel aangenaam blijven. En een levensstijl verander je niet van de ene op de andere dag, daarvoor is een lange adem nodig: Ook daarom het sigaretje maar definitief achterwege laten!

Zo gaat het ook met het minder eten van vlees. Met Vegetarische Donderdag hoef je geen *die-hard* vegetariër te worden maar hopen we op dat je ten minste één dag in de week geen vlees eet. En als je een behoorlijke pan kookt, de volgende dag nog een vegetarisch kliekje. Als je die tweede dag ook nog een beetje let op je broodbeleg, zit je al op twee dagen in de week. Dat is al bijna 30% minder vlees ten opzichte van alle dagen vlees eten.

Spreekt voor zich dat dit een voornemen is waarvan we hopen dat u het tot in lengte van dagen zult blijven volhouden! (KH)



KOPIJ NIEUWSBRIEF

De volgende nieuwsbedrijf verschijnt in februari. 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.

VEGETARISCH UIT ETEN:

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



26 JANUARI | vanaf 19:00

Restaurant Romagna

In de Betouwstraat 6 | Nijmegen

Na de dure decembermaand een restaurant waar je voor een vriendelijke prijs lekker kunt eten. Natuurlijk zijn er pizza's, maar er worden ook andere Italiaanse gerechten geserveerd. Op hun website staat de menukaart. Je bent hartelijk welkom om mee te eten!

Kijk voor meer info op restaurant-romagna.nl.

DE VEGETARISCHE GEHAKTBAL



De vegetarische gehaktbal en de vegetarische schnitzel zitten in een identiteitscrisis. De vraag is of zij nog wel onder hun eigen naam mogen voortbestaan. Hun naam zou suggereren dat het vegetarische producten zijn waar vlees in zit!?!?

Als er iets op een dubbele identiteit duidt, dan is het wel de benaming vegetarisch vlees. En in sommige kringen in Nederland houdt men niet zo van dubbele identiteiten, maar dat is weer een heel ander verhaal.

Zou er al eens iemand thuis gekomen zijn en er toen pas achter zijn gekomen dat zijn of haar schnitzel geen vlees bevat? Of zouden sommigen nu gaan denken dat alle gehaktballen vegetarisch zijn? Dat, zoals de Hongaarse goulash uit Hongarije komt, de vegetarische Hamburger uit Vegetarië komt (Zoals Henk Westbroek ooit suggereerde).

Wat doen we trouwens met de slavink? Zouden de groenteboeren zich niet benadeeld voelen? En moet de Hamburger niet van naam veranderen, omdat menig kannibaal daardoor op het verkeerde been wordt gezet? (RA)

GESLAAGD VEGETARISCH KERSTDINER



Voor het tweede jaar op rij organiseerde Vegetarische Donderdag Nijmegen een vegetarisch kerstdiner. Deze keer in samenwerking met [Eetcafé Jan Klaassen](#) en wederom bleek dat voor een heerlijk kerstdiner helemaal geen vlees nodig is!

Het was en geweldig lekker kerstmaal, dat begon met een voorafje met onder meer gedroogde tomaat, blauwe kaas en pijnboompitjes. Een pastinaaksoep met zwarte linzen, die zo zoet was dat we nog navroegen of er echt geen suiker in was gegaan. Maar nee! Dat gaan we dus zelf thuis ook eens proberen.



Het hoofdgerecht bestond uit 2 bolletjes gierst gevuld met iets groens, mogelijk peterselie? Daarbij hartige champignons, asperges, stukjes chiodia biet, ook lekker zoet. En een geslaagde room saus! En als dessert warme chocoladecake gevuld met chocoladesaus en perenijs. Superlekker! En gezellig! We waren met negen personen en dat hadden er meer zullen zijn maar een paar mensen hadden zich afgemeld vanwege ziekte; het blijft natuurlijk wel winter!



En wel allemaal 50 plus, waar blijft de jeugd? Iedereen is welkom op 26 januari als we vegetarisch uit eten gaan in Restaurant Romagna. Mee? Geef aan of je een keer mee wilt via een mailtje naar vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com.

BIETENSOEP MET ZURE ROOM & GROENTECHIPS

Dit is winter op z'n best! Stevige soep met rode bieten, pastinaak en zwarte bonen.

Ingrediënten

400 g pastinaak	30 g boter
400 g rauwe rode bieten	1 liter groentebouillon (van tablet)
2 sjalotten	800 g zwarte bonen
2 tenen knoflook	125 g zure room
½ el anijszaad	100 g groentechips



Bereiden

1. Schil de pastinaak en bieten en snijd in stukjes van 2 cm. Snipper de sjalotten en snijd de knoflook fijn. Verhit de boter in een (soep)pan en fruit de sjalot en het anijszaad 3 min. op laag vuur. Voeg de biet, pastinaak en knoflook toe en bak 5 min. mee.
2. Voeg de bouillon, peper en eventueel zout toe en breng aan de kook. Laat 15 min. koken op laag vuur.
3. Doe de bonen in een vergiet en spoel af onder koud stromend water. Neem de pan van het vuur en pureer met de staafmixer tot soep. Zet terug op het vuur en voeg de bonen toe. Warm 5 min. mee op laag vuur.
4. Verdeel de soep over de kommen. Schep in elke kom 1 el zure room en serveer met de groentechips.

Nog lekkerder met verkruimelde feta en lekker brood!



Dit recept vonden we voor jou op ah.nl/allerhande. Volgen de site is een hoofdmaaltijd voor 4 personen en de bereiding kost ongeveer een half uurtje. Goede bekomst!



ETEN BIJ LALE

In november hebben we gegeten bij Lale, een klein maar fijn Turks restaurant aan de Daalseweg. Je kunt er (egetarische pizza's krijgen, maar er worden ook een aantal schotels geserveerd, waarvan er een vijftal vegetarisch zijn.



Deze schotels worden geserveerd met een ruime hoeveelheid groenten en frites. De borden zien er keurig verzorgd uit (zie foto) en zoals in het interview in één van de vorige nieuwsbrieven al aangegeven, smaakt het er net even iets bijzonderder dan bij andere Turkse pizzeria's. Enige aandachtspuntje is wellicht dat er wat aandacht moet zijn voor eiwitten, wellicht nog wat bonen toevoegen.

En laten we niet vergeten dat de licht pittige kom Linzensoep van het huis een heel smakelijke binnenkomer is.

Je vind het menu op restaurantlale.nl

VEEL MEER VEGETARISCHE KOOKBOEKEN, MAAR WELKE IS HET LEKKERST?

De Vegetariërsbond organiseert voor het vierde jaar de verkiezing van het Lekkerste Vegetarische Kookboek. Vegetarisch koken was namelijk het afgelopen jaar populairder dan ooit.

'Vegetarisch zit in de lift. Dat zie je aan het aantal vegetarische kookboeken dat uitkomt en aan de stijgende omzet van vegetarische producten. Steeds meer mensen merken dat je zonder veel moeite heerlijk vegetarisch kan eten' aldus Floris de Graad (directeur Vegetariërsbond).

Op de website van de Vegetariërsbond, vegetarians.nl/kookboek, kan iedereen tot **1 februari stemmen voor de voorverkiezing.**

Alle genomineerde boeken bevatten uitsluitend vegetarische recepten en kwamen in 2016 voor het eerst in Nederland uit.

GEBAKKEN SPICY BOERENKOOL MET KIKKERERWTEN

Ingrediënten

500 g boerenkool zeer fijn
2 blikken kikkererwten (à 400 g),
afgespoeld en uitgelekt
1 eetl kokosolie



Voor de gember-spicemix:

5 middelgrote uien gepeld en in stukken
2 rode chilipepers zaadlijsten verwijderd en
grof gesneden
6 teentjes knoflook gepeld
50 g gemberwortel geschild en in plakjes
snufje gemalen kruidnagel
zout en peper



Bereiden:

1. Meng in de keukenmachine alle ingrediënten voor de gember-spicemix (of snijd alles zeer fijn met de hand).
2. Verwarm de kokosolie in een hapjespan en fruit hierin de spicemix ca. 10 minuten tot het heerlijk geurt en gaar is.
3. Voeg de boerenkool in gedeelten toe en laat al omscheppend slinken.
4. Meng de kikkererwten door de boerenkool en bak mee tot ze door en door warm zijn.

Dit recept vonden wij op ekoplaza.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!



EEN FERRARI ONDER DE ITALIAANSE RESTAURANTS



We worden ontvangen door chef-kok Giovanni Ferrari (Nee, geen familie van...), die ons in ietwat moeizaam Nederlands uitlegt dat we moeten wachten op zijn vrouw Anna Maria, die prachtig Nederlands spreekt. Zij is weliswaar geboren in 'de hak' van Italië, maar opgegroeid in Kampen. Ondertussen is Giovanni zo enthousiast, dat we al een flink interview achter de rug hebben als zijn vrouw een kwartiertje later binnenkomt.

Onmiddellijk wordt duidelijk dat hij het koken voor *Vegetarische Donderdag* als een uitdaging ziet en al flink heeft nagedacht over de gerechten die hij ons zou kunnen serveren. En wellicht ook zal serveren want tijdens het interview besluiten Cecile en ik namens *Vegetarische Donderdag* dat we ons gaan laten verrassen door de kok. Een beetje zoals tijdens het kerstdiner dus. Degene die mee gaat mag dus een flink aantal Italiaanse gerechtjes verwachten, met ook gerechten die je normaal niet krijgt. En dat voor

tussen de 15,- en 20,-, exclusief de drankjes. Keuze zal er inderdaad genoeg zijn. De Italiaanse keuken is erg gevarieerd. Italië is relatief kort pas één land, waardoor de regionale sentimenten er



nog sterk zijn. En dat geldt ook voor keuzes die in de keuken worden gemaakt. Bovendien kent het land door z'n lengte veel verschillende klimaten en ook dat vergroot de diversiteit.

Giovanni is een gepassioneerde kok. 14 jaar geleden heeft hij zijn baan bij de Gemeente Parma opgezegd om in Nijmegen restaurant Romagna over te nemen. Romagna zelf bestaat al sinds 1973 en was destijds het eerste Italiaanse restaurant in Nijmegen.

Het restaurant heeft altijd een Italiaanse kok gehad en was vanaf het begin al gericht op de traditionele Italiaanse keuken. Ook nu nog! En dat kan soms echt verschillen van de 'doorsnee' pizzeria. Alle gerechten worden vers bereid. En ook veganisten kunnen er goed terecht. Zo wordt de pizza bodem al speciaal zonder zuivel of eieren bereid.

Voeg daarbij dat Giovanni de nodige keukentips uit de familie (oma, oom, zus, moeder) heeft meegenomen en je weet dat ons een bijzondere maaltijd te wachten staat. Eigenlijk mag je deze kans niet laten lopen.

Openingstijden en meer op restaurant-romagna.nl.

LINZEN RAVIOLI MET KASTANJE CHAMPIGNONS VULLING

De feestdagen zijn helaas weer voorbij dus is het voor veel mensen tijd om weer wat gezonder te eten. Het is misschien wel het meest voorkomende goede voornemen... Lekker eten hoeft niet ongezond te zijn!



Pastadeeg is vrij eenvoudig zelf te maken dus ik dacht; hoe leuk is het om zelf linzenpasta te maken? Een linzen ravioli met kastanjechampignons vulling. Weer eens wat anders, maar vol groente en heel erg lekker! Het is wel een klein klusje, maar de moeite waard.

Het recept vind je op eerlijkereten.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 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



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?

