



NIEUWSBRIEF

#16 | MAART 2017

ZESTIENDE GOED NIEUWSBRIEF

Een zonnige Vegetarische Nieuwsbrief, want het is lente! En zoals 't het voorjaarszonnetje betaamt laat zij zich meteen van haar beste kant zien. Met ook wel af en toe een buitje is het groeizaam weer en vastberaden kleurt nijmegen weer groen!

Groen is gezond, groen is fris en groen is lekker. Het voorjaar is de tijd van nieuw leven en de opleving van al wat langer levend leven. Dit is een mooi moment om alsnog werk te gaan maken van dat voornemen voor 2017 om, naast het stoppen met roken en meer te gaan sporten, ook wat meer te letten op wat je eet. Wellicht dat je er voor voelt om naast de donderdag nog een dag geen vlees te eten? En dat niet-vlees ook nog eens zelf te kweken? Dan je ben ook nog eens nóg milieubewuster bezig door bij te dragen aan een groene omgeving, met alle voordelen van dien. Je leest er meer over in deze nieuwsbrief! (KH)



KOPIJ NIEUWSBRIEF

De volgende nieuwsbedrijf verschijnt in april. 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.



30 MAART | vanaf 19:00

Funkenstein

Lange Hezelstraat 80 | Nijmegen

Funkenstein is in 1996 begonnen als bruine kroeg, waar in dezelfde huiselijke sfeer gedurende de jaren een eetcafé is ontstaan. Naast een heerlijk bord (vegetarisch) eten voor een eerlijke prijs, bieden ze nog steeds de borrel na het werk en de nodige biertjes in het weekend.

Kijk voor meer info op funkenstein.nl.

VEGETARISCH GEGETEN BIJ TATI

Donderdag 23 februari zijn we met een leuke club vegetarisch uit eten geweest bij **Tati** aan Koolemans Beijenstraat in Nijmegen.



We trotseerden storm en kou en hebben genoten van heerlijke vegetarische maaltijden. Twee van ons kozen de Javaanse no-chickensalade (met onder andere boerenkool, sojakip, pinda's), één de aardpeer risotto met peer, een een broodje met zoete aardappel balletjes met ingelegd zoetzuur; en tenslotte koos een van ons de wheatburger. (zeewierburger). Menu Heel lekker; daarna namen we nog een gebakje. Hier is Tati ook heel goed in.

VEGETARISCH SNACKEN

We kennen het allemaal wel: eigenlijk geen tijd om te eten en even later sta je bij de frietboer. Of je gaat na het stappen met vrienden nog even wat happen. Van oudsher is zo'n tent het Walhalla voor de vleeseter met z'n frikandellen, kroketten, ballen gehakt, broodjes hamburger of shoarma. Heb jij daar als donderdag-vegetariër dan wel wat te zoeken als je meer wilt dan alleen een bakkie patat en een groentekroket uit hetzelfde vet als zijn kip-, saté- en rundvleesfamilielieden?

Gelukkig komen er voor jou steeds een beetje meer mogelijkheden de vegetarische vette-trek te stillen. In Nijmegen hebben we 6 snackbars ontdekt waar je voor de snelle vegetarische snack goed terecht kunt. Helaas nog niet optimaal verspreid met vier adressen het centrum en twee in Oost.

Maoz aan de Grote Markt is bekend van de heerlijke falafel. Als je daar geen zin in hebt vind je om de hoek aan de L. Hezelstraat alternatieven als patathuisje **Piccolini** en **Smokehouse de Kronenburger** waar je zelfs kunt kiezen uit een hele reeks aan vegetarische (en veganistische), huisgemaakte burgers.

Friterie en Zo aan een ander plein, het Koningsplein, biedt vegetarische snacks met hier en daar een leuke Vietnamese twist.



De andere gelegenheden vonden we in Nijmegen oost. Turks restaurant **Lale** aan de Daalseweg, inmiddels uitgegroeid tot een gezellig klein restaurantje en heeft heerlijke vegetarische schotels. Aan de Broerdijk vind je **Cafeteria Tweety**, waar veel van de producten ook nog eens biologisch zijn!

Hoort 'jouw' snackbar ook in dit rijtje thuis? Laat het ons weten, zodat we ze de aandacht kunnen geven die ze verdienen! En er wellicht eens iets uit de muur trekken...



SOEP VAN RAMMENAS

Op de website dehippevegetarier.nl heeft gast-blogger Chantal een vergeten groente in het zonnetje gezet met een bijbehorend (vegetarisch) recept. Deze week rammenas met een snel recept voor een heerlijke vegetarische rammenas soep.

Rammenas heeft een pittige peperachtige smaak en lijkt op een radijs, maar is een maatje groter. Het wordt wel net als de radijs vaak rauw gegeten. In Europa kreeg de rammenas vanaf de 15e eeuw bekendheid en was een veel gegeten groente, mede door zijn toegeschreven medicinale werking, zo zou het helpen tegen hoest, vastzittend slijm en gal afdrijvend werken. Tegenwoordig wordt rammenas in Nederland nog maar weinig geteeld en is eigenlijk min of meer in vergetelheid geraakt. In Duitsland is het nog wel een gangbaar geteeld gewas.

Foto en recept van dehippevegetarier.nl.

LENTEKRIEBELS



01 APRIL | vanaf 19:00

Nijmeegse StadsNomaden

D'Almarasweg 18 | Nijmegen

De temperaturen stijgen, de stookuren dalen en de eerste knoppen staan op springen, een goed moment voor een feestje! Lentekriebels luidt het begin in van een nieuw seizoen Nijmeegse StadsNomaden; met eten, bands en heel veel meer! Vanaf 19:00 start ons vegan eetcafé en na een gezamenlijke uitbuiksessie zal de livemuziek rond 20:00 van start gaan. Dit wordt een mooi begin van de lente. Entree is voor noppes maar doneer aan de toerende bands.

Kijk voor meer info op [facebook.com](https://www.facebook.com).

Bereid door het kookclubje:

ZUURKOOLSCHOTEL MET WARMERODE UIENCHUTNEY

Uit [Smaakmakend winter 2017](#) hoofdgerecht, 4 pers.

Ingrediënten

- 2 eetlepels olie
- 500 g middelgrote rode uien, in kwarten
- 2 eetlepel balsamicoazijn
- 2 eetlepels palmsuiker
- 1,25 kg kruimige aardappels, geschild
- 100 ml melk
- 3 eieren
- 100 g blauwe kaas, in stukjes
- 500 g zuurkool
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- dichte metalen bakvorm (ø 24 cm), ingevet

Bereiding:

Verwarm de olie in een middelgrote koekenpan op vrij laag vuur. Schep de uien door de olie en stoof op vrij laag vuur 15 min. Roer de azijn door de uien en laat al roerend verdampen. Roer vervolgens de suiker goed door de uien en laat alles op laag vuur in nog 10 min. gaar worden. Kook intussen de aardappels in water met zout in ca. 20 min. gaar. Giet ze af, roer de melk erdoor en stamp de aardappels fijn. Klop de eieren erdoor. Schep de blauwe kaas voorzichtig erdoor. Verwarm de oven op 180 °C. Knijp het vocht uit de zuurkool en meng de Italiaanse kruiden erdoor. Schep de zuurkool en kruiden door de aardappelpuree en schep het mengsel in de bakvorm. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de taart in ca. 25 minuten gaar.

Serveer de rode uienchutney bij de schotel en geef er eventueel een gemengde salade bij.



Bevindingen en tips:

- De combinatie van Italiaanse kruiden en zuurkool vonden we verrassend lekker!
- Om het eiwit gehalte wat op te 'peppen' serveerde ik vooraf een linzensoepje. Kan misschien ook door een toevoeging van walnoten aan de schotel?
- Om energie te besparen zou je de warme 'zuurkoolpuree' onder de grill kunnen laten bruinen, dat scheelt oventijd! (CvdP)



MOESTUINIËREN VOOR BEGINNERS

Met weinig ervaring je eerste moestuin beginnen? Geen probleem! Als je net begint met moestuinieren, kun je het beste starten met groenten die makkelijk te telen zijn: sla, courgette, wortel, radijs, spinazie en snijbiet. Deze groenten hebben, naast het water geven, weinig verzorging nodig, je oogst kan dus bijna niet mislukken! Veel van de benodigheden kan je zelf maken en verzamelen. En is nóg beter het milieu en dus voor jou!

Op het internet zijn er een heleboel tips en zaai- en oogstkalenders te vinden. Verder is het belangrijk om de weersvoorspellingen in de gaten te houden.



Op [tuinen.nl](#) zetten ze een aantal handige weetjes en tips voor je op een rij. Daar vind je bijvoorbeeld ook milieuvriendelijke tips over hoe je eetgrage slakken kunt weren. Of waar je rekening mee moet houden wanneer je zelf wilt composteren. Wist je dat de composthoop altijd in de schaduw gemaakt moet worden zodat deze niet door het zonlicht uitdroogt? En een paar stevige takken onderin zorgen voor een betere afwatering?

Maar ook op andere sites zoals die van het IVN ([ivn.nl](#)) vind je tips over hoe je 'moestuinexpert' kunt worden. En [makkelijkemoestuin.nl](#) is ook een hele leuke site.

Ga jij beginnen aan een groet of kleine moestuin? Laat het ons weten via een verslagje en natuurlijk een foto!



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!



ETEN BIJ DE FILOSOOF

Toen Funkenstein 20 jaar geleden opende heette de kroeg nog 'Einstein', want men wilde zich onderscheiden van de meer volkse kroegen in de omgeving. In het pand zaten daarvoor de Tros-bar en de Martha-bar.

'Ik kan me nog herinneren dat de muziek die destijds uit die cafés naar buiten kwam, geheel in overeenstemming was met de naam en een garantie was om studenten buiten de deur te houden.' (RA)

Nadat het pand was afgebrand kwam er dus 'Einstein' tot bleek dat er in Leiden nog een kroeg was en die dezelfde naam zowaar officieel had gedeponereerd. De nieuwe naam werd Funkenstein. Naar de beide 'doctoren' die zich zo noemen. De één is een Duitse psycholoog. De ander is muzikant George Clinton bekend van onder andere de (hoe kan het ook anders) funkband Parliament-Funkadelic. Kortom, het past prima bij eigenaar-filosoof Peter Voorbergen.

De kroeg wilde meer zijn dan een simpele bruine kroeg. En hoewel het nog steeds wel die uitstraling heeft boden ze al direct twee maaltijden aan. Eén met vlees en, toen ook al, één vegetarisch. Allebei gericht dus op studenten: spotgoedkoop. Inmiddels 30 jaar later werkt er een enthousiaste kok met een Engels-Italiaanse achtergrond. Horende dat we met vegetarische donderdag komen eten besluit hij de 30e een Indiase 'bhajy burger' voor ons te gaan maken. Al kan er ook worden gekozen voor een andere vegetarische burger, een kaasfondue met groenten of een vegetarische pasta.



Eigenaar Peter eet zelf liefst een linzen stoofpotje. Dat staat bij Funkenstein niet op het menu, maar wel bij z'n vegetarische vriendin thuis. Hij is dus goed bekend met het vegetarisme. En ook met de redenen om geregeld vegetarisch te eten. En met een vriend die bezig is een 0-energie huis te bouwen zit het met het milieu bewustzijn ook wel goed. Dat merkt hij ook onder zijn klanten; de vegetarische burgers worden langzaam maar gestaag populairder. Er komen nu zelfs mensen speciaal voor naar Funkenstein.

Kom het de 30e met ons mee ontdekken!



OPROEP: MAANDELIJKSE KOOKCLUBJE IS OP ZOEK NAAR NIEUWE DEELNEMERS!

IEDERE TWEDE DONDERDAG VAN DE MAAND KOMEN WE MET EEN GROEPJE MENSEN BIJ EEN VAN DE 'LEDEN' THUIS OM SAMEN EEN, AL DAN NIET GEZAMENLIJKE WARME VEGGIE MAALTIJD TE NUTTIGEN. NIET ALLEEN GEZELLIG MAAR OOK LEERZAAM WANT TIJDENS DE MAALTIJD WORDEN ER VOLOP RECEPTEN, ERVARINGEN MET EN WEETJES OVER VEGETARISCH ETEN UITGEWISSELD. ER VALT VEEL VAN ELKAAR TE LEREN!

Geïnteresseerd of wil je meer info?
Mail vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com.



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://vegetarischedonderdag.nl/nijmegen).

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?

