



# NIEUWSBRIEF

#22 | NOVEMBER 2017

TWEENTWINTIGSTE  
GOED NIEUWSBRIEF

De behaaglijke dagen buiten zijn nu echt achter ons. Al is er maar weinig lekkerder dan na een stevige gang door guur herfstweer in een warm huis thuishkomen. We hebben het maar goed!

Ja, eigenlijk hebben we het erg goed. En heel soms ook wel eens een beetje te goed. Ik weet dat ik één van de eersten ben in een lange rij die je er de komende maand over zult horen... Maar, denk in deze tijd ook eens aan de aan de dieren.

Per kerstdag eten wij Nederlanders straks 1,2 miljoen<sup>1</sup> dieren en voor beide dagen dus 2,4 miljoen! Dat is 3x zo veel als 'normaal'. Wij promoten een vegetarische donderdag maar denk deze kerst ook eens aan een vegetarische maandag en/of dinsdag? (KH)

<sup>1</sup>bron: [vegetariers.nl/kerst/...](http://vegetariers.nl/kerst/...)

## KOPIJ NIEUWSBRIEF

De volgende nieuwsbedrijf verschijnt rond half december. 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.



**30** NOVEMBER | 19:00

**boMbaRie**

Burghardt v. d. Berghstraat 144 | Nijmegen

Deze donderdag worden we welkom geheten in boMbaRie Food & Drinks.

Wil je met ons mee, meldt je dan aan via [Facebook](https://www.facebook.com/vegetarischedonderdagnijmegen) of [vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com](mailto:vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com).

We zullen naar verwachting weer met heerlijke vegetarische gerechten worden verrast!

Meer op [bombarienijmegen.nl](http://bombarienijmegen.nl) en interview op p. 3!

## GEGETEN EN GEDRONKEN: HAFIZA

Op 26 oktober schoven met z'n achten aan bij restaurant Hafiza voor een traditioneel Afghaanse maaltijd. Het concept is er simpel: je kiest één van de drie rijstgerechten en dan twee groentegerechten. Bij elkaar heb je dan een volledige maaltijd.



Enig minpuntje was dat bij de vegetarische gerechten de vervanging van de eiwitten (bijvoorbeeld noten of zuivel) wat aan de krappe kant was. Iets dat overigens wel vaker voorkomt en voor meer restaurants geldt. Hafiza doet geen concessies aan de Nederlandse smaak en dat betekent dat je echt de Afghaanse smaak in je mond krijgt. En daarover was iedereen zeer goed te spreken (maar niet met volle mond, gelukkig). De keuken onderscheidt zich duidelijk van de andere bekende keukens en dat maakt het tot een bijzondere ervaring.

Voor wie meer info wilt, zie [hafiza.nl](http://hafiza.nl).

## SIMPELE TIPS OM MINDER VLEES TE ETEN



Door iets minder vlees te eten help je klimaatverandering tegengaan. Wist je dat er 15.500 liter water nodig is om 1 kilo biefstuk te maken en dat er bij dat proces 36,4 kilo CO<sub>2</sub> wordt uitgestoten? Dat is veel. Op [maatschapwij.nu](http://maatschapwij.nu) geven ze je 4 eenvoudige tips om minder vlees te eten.

### 1 Begin niet cold turkey - pun intended 😊

Als je dagelijks vlees eet is het moeilijk om er direct mee te stoppen. Begin dan bijvoorbeeld met één dag in de week zonder vlees. Doop maandag om in [Meat Free Monday](#) en je week begint al duurzaam!

### 2 Ga op zoek naar vleesvervangers

Er zijn genoeg producten die vlees kunnen vervangen: falafel, zoete aardappel, soya of de kipstuckjes van de Vegetarische Slager. Er was nogal wat roering omtrent de [Vegetarische Slager](#), maar dat maakt zijn producten zeker niet minder lekker!

### 3 Varieer met verschillende wereldkeukens

Indiase en Zuidoost-Aziatische keukens hebben vlees veel minder centraal staan dan de Nederlandse keuken. Probeer eens een vegetarische Pho uit of een groene curry met aubergine. Deze kun je zo pittig maken als je wil en zijn weer eens wat anders dan het Nederlandse avg'tje!

### 4 Ga op zoek naar vlees dat wél verantwoord is

Nu je probeert minder vlees te eten, kun je er voor kiezen om bijvoorbeeld één keer een heel goed en verantwoord stukje vlees te kopen in plaats van die kiloknallers. Zo kun je toch genieten van vlees zonder het volledig uit je menu te schrappen.

Hele artikel en de foto komen van de website [maatschapwij.nu/wij-op-straat/vier-tips-om-minder-vlees-te-eten](http://maatschapwij.nu/wij-op-straat/vier-tips-om-minder-vlees-te-eten). Lees daar meer!



## QUINOA MET ZWARTE BONEN EN KOMIJN

Quinoa is een graankorrel uit Zuid-Amerika met een nootachtige smaak. Of het nou de eerste keer is dat je quinoa maakt, of dat je een nieuw quinoa recept zocht, dit veganistische recept met zwarte bonen, maïs en komijn zal vast een van je favoriete gerechten worden.



Zwarte bonen (black turtle beans) worden vooral in Latijns-Amerika veel gebruikt. Het hoge gehalte voedingsvezel en de veelheid aan goede voedingsstoffen maken zwarte bonen een gezonde toevoeging aan elk gerecht. Gebruik gedroogde als je ze in blik niet kunt vinden of neem anders kivietsbonen, witte bonen, bruine bonen of kidney bonen.

Het hele recept vind je op [allrecipes.nl](http://allrecipes.nl) in de categorie **Makkelijk vegetarisch** en kreeg 4,5 van de 5 sterren.

## GREEN CHALLENGE: VOEDSEL

In oktober stond voedsel centraal in The Green Challenges, de uitdagingen die horen bij Nijmegen European Green Capital. Dat



betekent dat de challenges met betrekking tot voedsel nu bekend zijn.

Het zijn er drie geworden, waarbij één zich speciaal richt op scholen en wil dat iedere school z'n eigen schooltuin krijgt. De challenge Nijmegen Eet Duurzaam is zeer laagdrempelig en richt zich op elke Nijmegenaar. Volgend jaar op 26 oktober willen we met 10.000 Nijmegenaren duurzaam eten!

En er is een challenge die je uitnodigt kennis te maken met allerlei initiatieven in en rond Nijmegen die met duurzame voeding te maken hebben.

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

# DE ETIQUETTE MEETLAT MAG THUIS BLIJVEN



In het pand waar vroeger het populaire Turkse restaurant Ankara was gevestigd, vind je nu boMbaRie. En nee, ik heb geen probleem met hoofdletters: je schrijft het precies zo als het hier staat. De beide hoofdletters verwijzen naar Marijn en Rachel, de twee vrouwen achter het restaurant. Ze kennen elkaar van een restaurant in Elst. Eigenlijk wilde ze een 'Brownies en Downies' beginnen. Rachel komt uit de zorg en Marijn heeft een horeca opleiding. Toen dat niet lukte werd het boMbaRie.

Een bijzondere naam, niet alleen vanwege het hoofdlettergebruik. Een mooi oud woord ook, dat enigszins in onbruik driegt te raken. En dat zou zonde zijn. Het roept ook het beeld van levendigheid op. Maak plezier en geniet, ook als het van de regeltjes eigenlijk net niet mag.

Bij boMbaRie is het streven een derde van de kaart vegetarisch te hebben en met een creatieve kok is dat geen enkel probleem. Er zijn zelfs altijd twee veganistische gerechten. De huisgemaakte veganistische burger is bij gasten populair. Bij de lunch zijn er de gegrilde groenten met een bijzondere paprika ketchup. Omdat de gerechten vers gemaakt worden is het in de regel goed mogelijk rekening te houden met dieetwensen.



Tijdens het gesprek blijken Marijn en Rachel goed op de hoogte van de milieupact die het eten heeft. Er staan daarom ook biologische en fairtrade dranken op de kaart. Maar je moet natuurlijk ook rekening houden met wat de gasten

willen. En in Bottendaal blijkt er gelukkig genoeg publiek voor vegetarische en veganistische gerechten. En donderdag 30 november zitten wij er!

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

## FEESTELIJK VEGA! 13X SIERLIJKE VEGETARISCHE RECEPTEN

Doe eens wild en serveer vlees noch vis bij je feestdiner. Met 13 gangen feestelijk vega kan het braadstuk echt wel overboord. Dit vonden wij voor jou op Elle Eten:

*Blauwe bessen omringd door hun natuurlijke omgeving.*



Foto: [elleeten.nl](http://elleeten.nl)

*Pompoentjes gevuld met tomme de savoie.*



Foto: [elleeten.nl](http://elleeten.nl)

Je vindt de complete lijst met gangen op [elleeten.nl](http://elleeten.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](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?