

ERSTE VEGETARISCHE DONDERDAG NIJMEGEN

1 Oktober 2015 wordt de eerste van hopelijk vele vegetarische donderdagen in Nijmegen. Vegetarisch eten wordt steeds populairder. De gezondheid speelt daarbij vaak een belangrijke rol. Ook omdat de laatste jaren is gebleken dat er in de vleesindustrie nogal eens wat fout gaat. Zeker is dat vegetariërs langer leven dan vleeseters. Reden voor ons om jou ook te verleiden, minstens één dag in de week vegetarisch te gaan eten.

We doen het ook voor de dieren...

Er is een verband tussen de wijze waarop wij dieren houden in de veeteelt en de dingen die daar fout gaan. Veel dieren in een kleine ruimte houden betekent dat ziektekiemen zich sneller kunnen verspreiden. Dat leidt weer tot een hoog gebruik van antibiotica, hetgeen zal leiden tot resistente ziekteverwekkers.

Tegelijkertijd staat de manier waarop de dieren gehouden worden erg ver weg van hun natuurlijke situatie. Veel dieren zullen daar niet gelukkig mee zijn en ook dat is een goede reden om vegetarisch te gaan eten.

En we doen het voor het klimaat...

Dat vlees eten ook nadelig is voor het klimaat is wat minder bekend. Daarbij moet allereerst bedacht worden dat de productie van vlees veel meer energie kost dan de productie van plantaardig voedsel. Om één kilo vlees te produceren is vijf tot zeven kilo plantaardig veevoer nodig. Totaal niet efficiënt dus! Veel van dat voer komt uit verre landen en dat levert de nodige CO₂ uitstoot op.

Vaak is er ook een sociaal probleem: de teelt van veevoer gaat ten koste van de lokale voedselvoorziening. Boeren worden om die reden ook (hardhandig) van hun land gezet. En dan hebben we het nog niet eens over oerwoud dat verdwijnt voor al die plantages...

Alle reden dus om eens vaker vegetarisch te eten. De Vegetarische Donderdag gaat je daarbij helpen!

Door suggesties te doen met betrekking tot recepten en producten. Vaak met aanbeidingen van lokale ondernemers. In dit boekje vind je bij welke ondernemers je op 1 oktober terecht kunt. Wil je helemaal op de hoogte blijven van onze activiteiten dan kun je ook nog eens officieel vriend(in) van Vegetarische Donderdag Nijmegen worden. Ook daarover lees je verderop meer.

Wij zien je graag op 1 oktober in het centrum van Nijmegen!



Vegetarische Donderdag Nijmegen wordt mede mogelijk gemaakt door Milieudefensie en is een initiatief van MilieuCentrum De Broeikas en TransitionTown Nijmegen



HET PROGRAMMA OP 1 OKTOBER

10:00 - 17:00 uur

PROEVERTUJ GROENE SAPJES BIJ DEKKER V.D. VEGT

Hier kun je verschillende 'Groene sapjes' proeven uit het gelijknamige boek van Fern Green. De medewerkers van het Leescafé maken de heerlijke, gezonde groene sapjes zelf met heel veel vers fruit en groenten.

Maak nu kennis met de vele variaties aan mogelijkheden.

12:15 uur

DE OFFICIELE START OP HET STEDELIJK GYMNASIUM

Aan de Kronenburgersingel starten we officieel, wat we precies gaan doen weten we nog niet, maar we gaan in ieder geval de wethouder uitnodigen om hierbij aanwezig te zijn.

13:00 – 17:00 uur

INFO UIT DE BAKFIETS

De hele middag rijdt er een bakfiets door de stad met heerlijke vegetarische hapjes en uitgebreide informatie over vegetarisme, veganisme en natuurlijk Vegetarische Donderdag Nijmegen!

Vanaf ongeveer 14:30 uur

LEZINGEN EN WORKSHOPS IN DE BIEB

Deze lezingen en workshops, over o.a. veganisme, de eetbare tuin, etc., vinden plaats in de Bieb aan het Mariënburglein.

Aan een definitieve invulling wordt nog gewerkt! Lees er alles over op onze facebookpagina!

20:30 – 22:00 uur

BOEKPRESENTATIE HARSTIKKE LEKKER BIJ DEKKER V.D. VEGT

Lezing over het kookboek 'Hartstikke lekker' door de zussen Annemieke en Janine Jansen. Zij zullen vertellen over hun boek vol eenvoudige, gezonde en vooral lekkere recepten die een laag zout- en suikergehalte combineren met de juiste vetten en goed gekozen smaakgevers. Zij zullen ook een kleine proeverij houden!

Voorafgaand aan Vegetarische Donderdag Nijmegen is er dinsdag 29 september van 20:00 – 22:00 het *Duurzaamheidscafé* in LUX: 'de milieu impact van vlees.' (€ 3,50)



Mail deze gegevens naar vegetarischedonderdagnijmegen@gmail.com of knip de bon uit en geef af bij Milieucentrum De Broeikas, Tweede Walstraat 19.

* Als E-mailadres aan ons bekend maakt ontvang je ook onze nieuwsbrief. Meer info op vegetarischedonderdagnijmegen.nl, onder 'wordt vriend(in)', voor vragen of opmerkingen lees je daar ook hoe je ons kunt bereiken.

Mocht je meer over hebben voor onze initiatieven, dan mag je best wat extra overmaken.

En ik maak € 5,- over op rekeningnummer NLS8 INGB 0004 2947 18 t.n.v. Milieucentrum

de Broeikas te Nijmegen onder vermelding van 'vriend van vegetarische donderdag'.

ik ben vegetariër / veganist

ik eet al 1 dag in de week geen vlees of vis meer

ik eet vanaf 1 nu 1 dag in de week geen vlees of vis meer

E-mailadres*

Woonplaats

Naam

WIK DOE MEE AAN DEZE KLEINE ACTIE MET GROTE IMPACT!

iedereen de mogelijkheid te geven lid te worden.

wij om nieuwe activiteiten op te zetten. Deze bijdrage houden we bewust laag om echt ideeën en activiteiten ontvangen. Voor € 5,- ben je een jaar lid. De opbrengst gebruiken

blijven (nieuwe) activiteiten organiseren!

bedenken. Voor ideeën en inspiratie kun je ook bij ons terecht. We blijven actief en we dan dat samen te doen. Misschien vind je het moeilijk om vegetarische gerechten te blijven verleden om vaker vegetarisch te eten: het liefst voor altijd! En wat is er leuker

WORDT VRIEND(IN) VAN VEGETARISCHE DONDERDAG NIJMEGEN

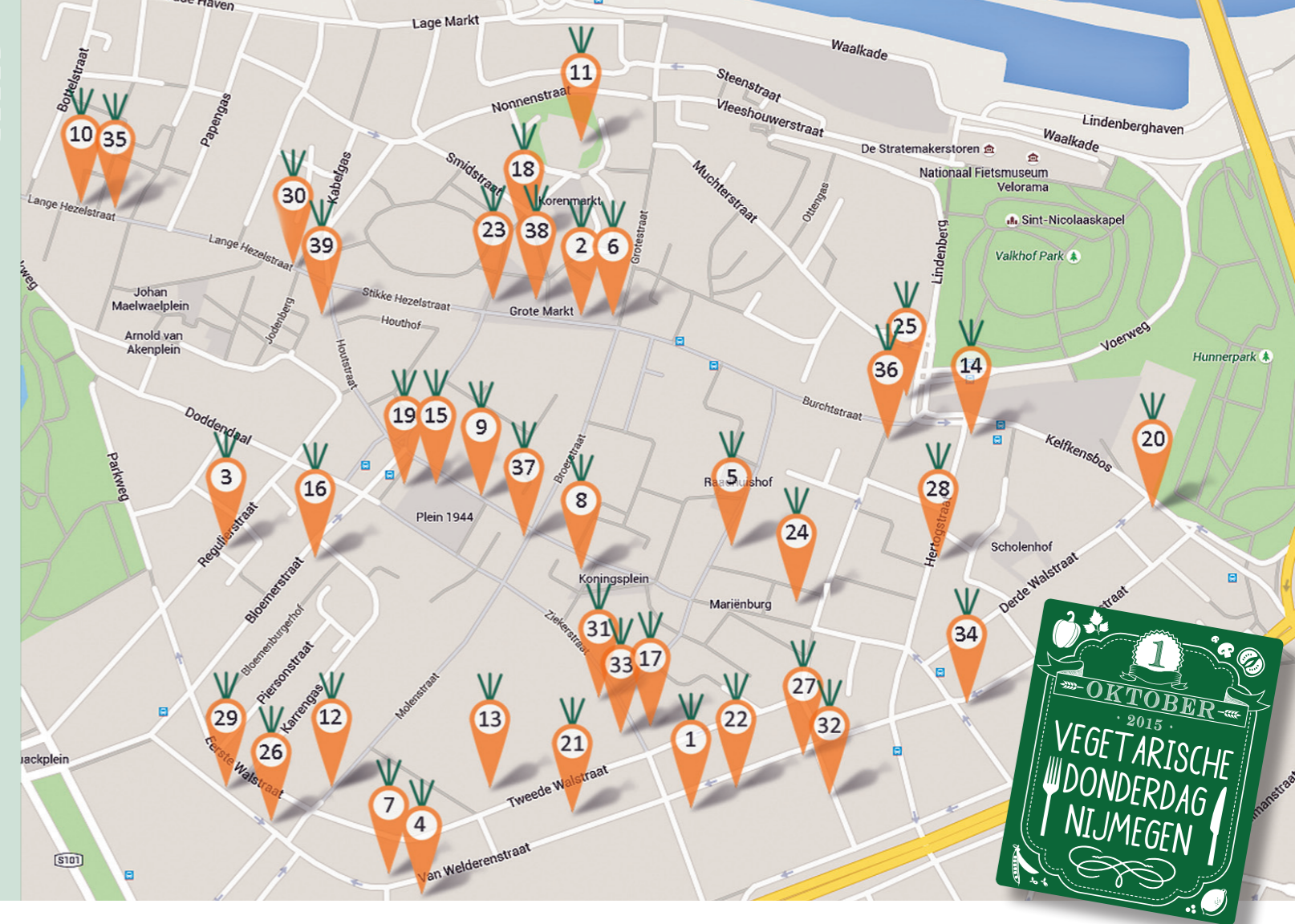
VEGETARISCH NAAR DE SNACKBAR!

Wie aan een cafetaria denkt zal niet in de eerste plaats aan vegetarisch eten denken maar eerder aan een kroket, een frikadel of een halve haan met frites. Als vegetariër kom je in de regel niet verder dan de groentekroket en de kaassoufflé. Dat het anders kan bewijst cafetaria Piccolino aan de Lange Hezelstraat.

In de cafetaria valt het fotoboek over de nieuwe natuur op wat al meteen aangeeft dat eigenaar Jos betrokken is bij het milieu. Dat is weer eens wat anders dan een verouderd exemplaar van de 'Autoweek.' Maar ook op de prijslijst staan bijzondere vegetarische gerechten, zoals mozzarella sticks en een tomaat-mozzarella soufflé. En die krijg je desgewenst mee in een papieren tas met FSC-keur!

Jos heeft de verkoop van deze vegetarische snacks de laatste tijd behoorlijk zien stijgen. Wellicht omdat mensen steeds kritischer naar vlees kijken maar misschien ook omdat de vegetariërs in Nijmegen steeds beter de weg naar zijn cafetaria weten te vinden.

Dat Jos tenslotte veel aandacht aan de kwaliteit van z'n producten besteedt en bijvoorbeeld werkt met verse frites is alleen maar een extra reden om eens bij hem langs te gaan. Zelfs als je geen vegetariër bent.



DIT ZIJN DE DEELNEMERS AAN VEGETARISCHE DONDERDAG NIJMEGEN 2015!

- 1 Albert Hein Supermarkt** | Van Schevichavenstraat 3
Actie volgt, houd ons op Facebook in de gaten!
- 2 Bier- en Eetcafé Camelot** | Grote Markt 37
Biermenu met vegetarische hapjes
- 3 Bistro Allerlei** | Regulierstraat 59
Vegetarisch verrassingsmenu
- 4 Bistro Sid & Liv** | Van Wolderenstraat 95
Gratis thee of koffie bij de speciale salade
- 5 Boekhandel Dekker van de Vegt** | Marikenstraat 29
Smoothie's proeven in het horeca gedeelte
- 6 Café Biessels** | Grote Markt 42
Vegetarische gerechten in de aanbieding
- 7 Café De Bijstand** | Van Wolderenstraat 104
Kom veganistische wodka proeven
- 8 Café De Deut** | Koningsstraat 36
Vegetarisch gerecht met champignons in bierbeslag
- 9 Café De Parade** | Plein 1944 141
Korting op je vegetarische tosti
- 10 Café Funkenstein** | Lange Hezelstraat 80
'Broodplankje' gratis vooraf bij 'Pulled Jack' menu
- 11 Coffyn Koffiehuis en Branderij** | Franse Plaats 1
Vegetarisch broodje in de aanbieding
- 12 Coop Supermarkt** | Molenstraat 130-132
Alle Valess producten voor € 1,89
- 13 Coop Supermarkt** | Passage Molenpoort
Alle Valess producten voor € 1,89
- 14 Credible Sleep Eat & Drink** | Hertogstraat 1
Een lekkere groene smoothie voor maar € 2,50
- 15 Doppio Espresso** | Plein 1944 90
Vegetarisch broodje Melanzana in de aanbieding
- 16 Eetcafé De Plak** | Bloemerstraat 90
Alle Vegetarische gerechten voor maar € 10,-
- 17 Eko Plaza Supermarkt** | Ziekerstraat 79
Speciale kortingsactie op de vleesvervangers
- 18 Espresso Bar Bairro Alto** | Kannenmarkt 6
Gratis sapje bij je vegetarisch gerecht
- 19 Food & Espresso Puzini** | Plein 1944 128
Korting van 15% op vegetarische gerechten
- 20 Indiaas Restaurant Indian Way** | Sint Jorisstraat 30
Actie volgt, houd ons op Facebook in de gaten!
- 21 Lunch & Dinner Siblings** | Van Wolderenstraat 90
Gratis koffie of thee bij jouw vegetarische salade
- 22 Lunch Winebar Nostra** | Van Broeckhuysenstraat 48
Vegetarische salade met wilde spinazie voor maar €7,50
- 23 Lunchcafé De Bruijn** | Grote Markt 21
Kopje koffie van het huis bij de vegetarische lunch
- 24 LUX Café** | Mariënborg 38
Actie volgt, houd ons op Facebook in de gaten!

- 25 Restaurant Het Hoogstraatje** | Hoogstraat 3
Kortingsbon van € 2,- voor volgende bezoek
- 26 Pizzeria Romagna** | In de Betouwstraat 6
Actie volgt, houd ons op Facebook in de gaten!
- 27 Restaurant Fresca** | Van Broeckhuysenstraat 16
Speciale vegetarische Frittata
- 28 Restaurant Wally** | Hertogstraat 47
Speciale veggieburger
- 29 Saladebar Munt** | In de Betouwstraat 28
Speciale vegetarische salade met kopje muntthee
- 30 Snackbar Piccolini** | Lange Hezelstraat 23
Frites mét mozzarella stick voor maar € 3,-
- 31 Snackbar Yam-yam** | Passage Molenpoort
Korting op de groentekroket
- 32 The Fuzz Coffee & Tunes** | Van Broeckhuysenstraat 17
Gratis een heerlijke cappuccino bij je vegetarisch broodje
- 33 Tosti World** | Ziekerstraat 98
Gratis koffie bij lekkere tosti mozzarella, tomaat en pesto
- 34 Van Nature Natuurvoeding** | G. Noodtstraat 135-137
Aanbieding Soto mimi loempia's
- 35 Vega(n) Lunchcafé Novia Verde** | L. Hezelstraat 78
Leuke korting op koffie met bananenbrood
- 36 Veganistisch Restaurant Crudo** | Burchtstraat 126
De 2e persoon krijgt 10% korting

- 37 Vietnamees Streetfood** | Hoek Broerstraat/Plein 1944
Veganistische rijstmaaltijd voor maar € 5,-
- 38 Wijncafé Pinot** | Grote Markt 35
Gratis vegetarisch hapje bij ieder glas wijn
- 39 Zus en Zo Keukengerei** | Houtstraat 49-51
'Try it yourself' groente-spaghetti maken

Naast al deze deelnemers is er ook nog een aantal bedrijven waar je voor vegetarische boeken, recepten, hapjes, etc. terecht kunt. Zoals bij:

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| Restaurant Bleeckerstreet | Kelfkensbos |
| Boekhandel Hilarion | Van Wolderenstraat |
| Boekhandel Roelants | Mariënborgplein |
| Eetcafé De Dromaai | Plein 1944 |
| Café De Muis | Tweede Walstraat |
| De Nieuwe Winkel | Hertogstraat |
| Café In De Blaauwe Hand | Achter de Hoofdwacht |
| Falafelrestaurant Maoz | Grote Markt |
| Restaurant Vänner | Van Wolderenstraat |

Volg de laatste ontwikkelingen onze Facebookpagina
VEGETARISCHE DONDERDAG NIJMEGEN

