

Een week zonder vlees en vis

Heilig Landstichting eet 7 dagen lekker én duurzaam

Editie 2 van 28 september tot en met 4 oktober 2019



De vegetarische week

Wat leuk dat je meedoet met de tweede editie van de Vegetarische week in ons mooie dorp. De werkgroep Duurzaamheid HLS stimuleert met dit initiatief het minder eten/niet eten van vlees en vis.

Waarom???

- Vergroten van duurzaamheid ten aanzien van eten
- Laten ervaren hoe lekker het is
- Makkelijk maken met dit receptenboekje en de bijbehorende boodschappenlijst



Zo werkt het

We gaan er vanuit dat je basis ingrediënten in huis hebt, zoals olijfolie, zout, peper, bloem, melk, kruiden, boter etc.

De recepten zijn gebaseerd op 4 personen.

Op de boodschappenlijst die je per mail hebt ontvangen vind je alle hoofdingrediënten om de recepten te kunnen maken.

Kom je naar Burendag, en heb je je ingeschreven voor het buffet, dan treft dat, want dit buffet is vegetarisch. Daarmee krijg je de eerste dag van de Vegaweek al cadeau. Dit boekje begint dus bij dag 2, zondag 29 september.

Voel je vrij om de dagen te wisselen hoewel het natuurlijk een grappig idee is dat vele dorpsgenoten tegelijk hetzelfde aan het eten zijn.

De recepten zijn wellicht (deels) bekend. Diverse dorpsgenoten hebben hun favoriete vegetarische recept al in de Oorschelp gepubliceerd.

We gaan er vanuit dat je zelf zorgt voor een vegetarisch ontbijt en lunch.

Geniet ervan!

Dag 1 zaterdag 28 september

Het Burendag Vegabuffet

Dat wordt weer smullen voor jong en oud.
Proef de heerlijke creaties van de hand van je dorpsgenoten.

Goed eten in goed gezelschap!



Het buffet vormt de aftrap van de vegetarische week. Iedereen die meedoet, of je al vegetariër bent, flexitariër of als je normaal gesproken dagelijks vlees of vis eet, draagt bij aan een meer duurzame manier van leven.



Dag 2 zondag 29 september

Hartige pannenkoekentaart

van Petja Klaarhamer



- 400 gr paddenstoelen
- 1 kuipje Hüttenkäse
- Parmezaanse kaas
- 50 gr geraspte kaas
- 1 ui (fijngesnipperd)
- Zout
- Peper
- Italiaanse- of Provençaalse kruiden
- 1 eetlepel bloem
- 4 eieren (losgeklopt)
- 1 dl melk
- 100 gr bloem

Bereiden

1. Doe de bloem in een ruime kom.
2. Voeg voor het pannenkoekenbeslag de 4 losgeklopte eieren en de melk toe en roer goed door tot er een dun, glad beslag is.
3. Snijd de paddenstoelen klein (in plakjes en daarna in blokjes).
4. Snipper de ui, fruit aan en voeg als deze glazig zijn de paddenstoelen toe.
5. Zo nodig wat boter en/of olie toevoegen, want de paddenstoelen nemen veel vocht en vet op.
6. Als de paddenstoelen gaar zijn een lepel bloem toevoegen en even mee laten garen.
7. Voeg dan de Hüttenkäse toe en warm nog even door totdat de paddenstoelen/kaasragout wat is gebonden.
8. Bak 6 tot 7 dunne flensjes. Laat die iets afkoelen.
9. Vet een springvorm van 24 cm in of bedek de bodem en de rand met bakpapier.
10. Begin met een pannenkoek en smeer daar een dunne laag paddenstoelenragout op.
11. Bestrooi met de Parmezaanse kaas en strooi er wat geraspte kaas over.
12. Dan weer een pannenkoek en beleg ook deze.
13. Dek de bovenkant af met de laatste pannenkoek en bestrooi deze met de rest van de geraspte kaas.

Zet de pannenkoekentaart 30 à 40 minuten in een voorverwarmde oven op 175°.



Dag 3 maandag 30 september

Pasta met gele paprikasaus

van Mireille Nefkens



- Olijfolie
- 1 ui (fijngesnipperd)
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper (fijngehakt)
- 3 gele paprika's (in blokjes gesneden)
- 1 klein bekertje crème fraîche (125 ml)
- Zout
- Peper



Bereiden

1. Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan. Fruit hierin de fijngesnipperde ui.
2. Pers het teentje knoflook erboven uit.
3. Voeg de fijngehakte rode peper toe.
4. Bak 3 minuten. Voeg de paprikablokjes toe.
5. Laat 20 minuten met de deksel op de pan op een laag vuurtje sudderen.
6. Regelmatig omscheppen.
7. Zet ondertussen een pan water op voor de pasta.
8. Als het paprikamengsel ongeveer 10 minuten staat te pruttelen, de pasta gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing.
9. Als de 20 minuten prutteltijd van de paprikasaus voorbij zijn, het mengsel pureren met de staafmixer.
10. Voeg de crème fraîche toe en roer erdoor tot deze helemaal is gesmolten
11. Breng de saus op smaak met zout en peper.
12. Schep de pasta op de borden, doe de saus er over en bestrooi met geraspte (Parmezaanse) kaas.

Dag 4 dinsdag 1 oktober

Groene koolstampot

van Tilly de Jong

- 2 vleestomaten
- 200 gr geitenkaas
- 100 ml melk
- 8 olijven met piment
- 1 kilo aardappels
- 500 gr panklare groene kool (of spitskool of savooiekool)
- 1 (groente) bouillontablet
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 eetlepel boter of margarine (voor de puree)
- 150 gr ongezouten cashewnoten
- 1/2 eetlepel boter of margarine (om in te vetten)



Bereiden

1. Breng in pan ruim water aan de kook, kruis de tomaten in en dompel ze onder in kokend water. Spoel ze af onder koud stromend water en ontvel ze. Verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Verkrummel de geitenkaas boven een kommetje. Voeg de melk toe en meng met een vork tot een smeug mengsel. Snijd de olijven in plakjes.
3. Schil de aardappels, was ze en snijd in stukken. Kook met zout in 20 tot 25 minuten gaar.
4. Snijd de kool fijn en kook 15 minuten in een laagje water met het bouillonblokje erin.
5. Stamp de aardappels tot puree met de boter, tijm, paprikapoeder en eventueel wat peper (je kunt wat melk en extra boter toevoegen om het romiger te maken).
6. Roer de tomaat, de kool, de helft van het geitenkaasmengsel, de olijven en de cashewnoten erdoor.
7. Omscheppen en in 5 minuten goed heet laten worden.
8. Verwarm ondertussen de grill voor op de hoogste stand.
9. Vet een ovenschaal in en schep het stampotmengsel in de schaal.
10. Verdeel de rest van het geitenkaasmengsel over de ovenschotel.
11. Zet de schaal 10 cm onder de grill en laat hem in 5 minuten bruin worden.



Dag 5 woensdag 2 oktober

Recept met pompoen

van Coosje Brunnekreeft



- 1 sinaasappel
- 1 pompoen
- 500 gr couscous
- 100 gr groene en zwarte olijven (pitloos, fijngesneden)
- 6 el olijfolie
- 1 zakje amandelschaafsel (55 gr)
- 200 gr witte kaasblokjes
- 1 bakje verse koriander ((15 gr), fijngesneden)

Bereiden

1. Boen de sinaasappel en de pompoen schoon.
2. Rasp de sinaasappelschil en pers de vrucht uit.
3. Snijd de pompoen in stukken en verwijder de zaadjes.
4. Verwarm de oven voor op 200 °C.
5. Meng de couscous met het sinaasappelsap en -rasp, de olijven, 3 el olie en zout en peper en doe het in een ovenschaal.
6. Schenk er 500 ml kokend water op, roer door en dek af met folie.
7. Schep de pompoenpartjes op een helft van de bakplaat, druppel er 3 el olie over en bestrooi met zout en peper.
8. Zet de schaal couscous ernaast en laat die in 30 min. en de pompoen in 40-45 min. gaar worden.
9. Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin en laat op een bord afkoelen.
10. Verbreek de feta.
11. Neem de couscous na 30 min. uit de oven, verwijder de folie en strooi de kaas erover.
12. Verwarm de couscous met de kaas nog 5 min. in de oven.
13. Serveer de couscous met de pompoen en bestrooi met de amandel en koriander.



Dag 6 donderdag 3 oktober

Romige quinoa Caprese

van Wilma Tak



- 155 gram quinoa (van tevoren koken)
- 390 gram tomatensaus
- 1 blikje tomatenpuree
- 90 gram room
- 90 gram Parmezaanse kaas (geraspt)
- 1 bol mozzarella (in plakjes)
- 1 bakje cherrytomatjes (gehalveerd)
- 5 takjes verse basilicum (in fijne reepjes gesneden)
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Verwarm de tomatensaus samen met de tomatenpuree op een laag vuurtje in een ruime pan.
3. Wanneer de saus warm is, voeg dan de room, Parmezaanse kaas, paprika, peper en zout toe.
4. Haal de pan van het vuur en voeg de gekookte quinoa toe en roer goed door elkaar.
5. Voeg de helft van de mozzarella en de helft van de tomaatjes toe.
6. Voeg tenslotte de helft van de basilicumblaadjes toe en meng het geheel goed door.
7. Doe het quinoa-mengsel in een ovenschaal.
8. Leg hierop de andere helft van de mozzarella en de tomaatjes.
9. Zet +/- 15 minuten in de voorverwarmde oven en zet daarna nog even 2 minuten onder de grill voor een mooi goudkleurig laagje.
10. Bestrooi tot slot met de rest van de basilicumblaadjes.



Dag 7 vrijdag 4 oktober

Fetarolletjes (Sambusik Gebna) met salade

van Jan de Koning



- 300 gr feta
- 1 ei
- 1 eierdooier
- 1 mespuntje cayennepeper
- 1 mespuntje komijnpoeder
- 6 vellen filodeeg

Bereiden fetarolletjes

1. Meng de feta, het ei en de eierdooier en de specerijen met een staafmixer.
2. Schep het mengsel in een spuitzak
3. Spuit op een half vel filodeeg, op $\frac{1}{3}$ van de onderkant, een streep van het kaasmengsel.
4. Zorg dat je 1 toe 2 cm van de zijkanten van het deeg wegblijft en smeer dat stukje in met water.
5. Vouw de zijkanten naar binnen, over de uiteinden van de kaasstreep heen.
6. Rol de kaasstreep in het filodeeg.
7. Bak de fetarolletjes in de oven op 200 graden in ongeveer 12 minuten tot ze goudbruin zijn. Frituren kan ook.

- $\frac{1}{2}$ knolselderij
- 3 eetlepels citroensap
- Zakje geroosterde amandelen (Duyvis)
- 2 zoetzure appels
- 125 ml mayonaise
- 4 eetlepels melk
- Zout
- Peper
- Bladselderij (fijngehakt)

Bereiden knolselderijsalade

1. Schil en rasp de knolselderij.
2. Besprenkel met het citroensap tegen het verkleuren.
3. Hak de amandelen grof
4. Was de appels, snijdt in vieren en verwijder de klokhuizen.
5. Snijd de appelpartten in dunne schijfjes.
6. Meng de mayonaise en de melk door elkaar.
7. Schep in een schaal de geraspte knolselderij en de verdunde mayonaise door elkaar.
8. Breng op smaak met zout en peper.
9. Roer de bladselderij erdoor.
10. Schep voorzichtig de appelschijfjes erdoor.
11. Bestrooi met de gehakte geroosterde amandelen.



Deze week is mede mogelijk gemaakt door

- De werkgroep Duurzaamheid Heilig Landstichting
- De dorpsvereniging Heilig Landstichting



Wist je dat

- Aan de vorige editie van de vegetarische week bijna 100 mensen hebben deelgenomen? Dat is bijna 15%!
- We ons best gaan doen om meer deelnemers te krijgen voor deze tweede editie?
- Dat je ook deel kunt nemen als je al vegetariër bent?
- Dat je ook deel kunt nemen als je niet bij burendag kunt of wilt zijn?
- Onze eerste editie van de vegetarische week de krant heeft gehaald?



Geniet er vooral van!!!

