

Vegaweeek 2020 Heilig Landstichting

Zaterdag 26 september – vrijdag 2 oktober



*Je hebt de 3-de editie in handen van het unieke receptenboekje voor de vegetarische week.
Wat leuk dat je meedoet!*

Burendag trapt dit uitzonderlijke jaar de Vegaweeek niet af met het traditionele dorpsbuffet. Toch wil de werkgroep duurzaamheid de vegetarische week geheel coronaproof door laten gaan.

*7 Dagen lang
Elke dag 2 gangen
Recepten zijn voor 4 personen
Groenten van het seizoen
Duurzaam
Heeeeeeeeeeeel lekker*

Hoe werkt het?

Voor elke dag staan er 2 gangen op het menu.

Altijd een hoofdgerecht en afwisselend een voor- of nagerecht daarbij. Voel je vrij om alleen het hoofdgerecht te maken als dat voor jou/jullie voldoende is. Of... als je geen zin of tijd hebt om langer in de keuken te staan.

In dat geval heb je nog altijd, voor een ander moment, deze heerlijke creaties beschikbaar.



Waarom vegetarisch?

- *Diervriendelijk*
- *Minder uitstoot van CO₂*
- *Scheelt enorm in waterverbruik*
- *Vermindert stikstofuitstoot*
- *Goedkoper (als je het niet te gek maakt 😊)*
- *Veel meer voedsel beschikbaar voor mensen (want er gaat minder naar dieren)*
- *Ook als je geen vegetariër bent maar flexitariër*

Buiten dat het leuk is als een flink deel van ons dorp dezelfde maaltijden maakt en eet, wil de werkgroep Duurzaamheid Heilig Landstichting jou met deze actie laten ervaren hoe lekker het kan zijn om te eten zonder vlees of vis.

Geniet van deze week!

Dag 1

Hoofd: Bietjesrisotto met geroosterde amandelen
Na: Warm appeldessert met walnoten en karamel



Ingrediënten bietjesrisotto

- 50 gr boter
- 2 uien, gesnipperd
- 125 gr geroosterde amandelen (Duyvis ovenroasted), grof gehakt
- 300 gr risottorijst
- 1 liter tuinkruidenbouillon (van tablet)
- 150 ml droge witte wijn
- 400 gr gekookte en geraspte rode bietjes
- 75 gr rucola

Bereiding

1. Smelt de helft van de boter in een kookpan en fruit hierin de uien voor 2 minuten.
2. Voeg de rijst toe en bak 1 minuut mee. Schenk de wijn erbij en zet vuur laag. Roer tot alle wijn is opgenomen.
3. Blijf roeren terwijl je scheut voor scheut de bouillon toevoegt. Pas nieuwe scheut toevoegen als de vorige scheut is opgenomen door de rijst. Ga door tot de rijst beetgaar is, dus tussendoor steeds proeven. Duurt ongeveer 20 minuten.
4. Voeg de geraspte bietjes toe en warm 2 minuten mee op. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de rucola over de borden. En serveer daarop de risotto. Strooi de amandelen erover.
6. De liefhebber kan er nog wat kaas overheen doen.



Ingrediënten warm appeldessert

- 120 gr poedersuiker
- 1/8 l slagroom
- 4 appels
- 2 dl appelsap
- 100 gr walnoten, grofgehakt

Bereiding

1. Voor de karamelsaus de poedersuiker in steelpan met dikke bodem doen en op matig vuur lichtbruin laten worden. Haal de pan van het vuur en schenk de room erbij. **Let op: kan spatten!** Goed roeren tot alle karamel is opgelost. Laten afkoelen.
2. Poets de appels en verwijder de klokhuizen. Snijd elke appel in 12 partjes.
3. Breng appelsap aan de kook en kook de partjes in 4 minuten beetgaar. Haal ze uit de pan en laat ze goed uitlekken.
4. Leg de partjes mooi neer in een hittebestendige schaal.
5. Verdeel de karamelsaus erover en bestrooi het geheel met de gehakte walnoten.
6. Plaats het geheel onder de grill van de oven, 5-7 minuten tot alles er mooi gekaramelliseerd uit ziet.
7. De liefhebber kan er nog wat kaneel over strooien.



Dag 2

Voor: Groene salade met gepocheerd ei Hoofd: en curry met rode linzen

Ingrediënten salade

- 1 Ciabattabrood
- Sap van ½ citroen
- 1 krop eikenbladsla
- Handje rucola
- 4 grote kakelverse eieren
- Scheut witte wijnazijn
- 50 gr Parmezaanse kaas in flinterdunne plakjes
- Zout en peper
- Olijfolie
- 1 teen knoflook, superklein



Bereiding salade

1. Verwarm de over voor op 200 graden. Scheur het ciabattabrood in stukken. Leg op een bakplaat en sprenkel er olijfolie overheen. Hussel door elkaar met knoflook, zout en peper. Bak in 10 minuten lekker krokant.
2. Klop een dressing van citroensap, 8 el olijfolie, zout en peper.
3. Schep in een grote kom de dressing, slabladeren, rucola en ciabattabrood door elkaar. Verdeel de salade over de borden.
4. Breng in een steelpan water aan de kook (halfgevuld) met een snufje zout en de witte wijnazijn.
5. Draai een kolk. Breek voorzichtig het eerste ei in de kolk en kook het ei 4 minuten. Haal het met de schuimspaan eruit, laat uitlekken op keukenpapier en leg het daarna op het bord. Herhaal stap 5 nog 3 maal voor de andere borden.
6. Bestrooi met de geschaafde Parmezaanse kaas.
7. Eitje opensnijden om eigeel door de salade te laten lopen. Lekker!



Bereiding curry

1. Was de gember en de peper, pel de knoflook en snijd in kleine stukken. Vijzel of stamp dit vervolgens samen met een scheutje olijfolie tot een pasta. Het hoeft niet helemaal glad te zijn.
2. Verhit wat olie in een koekenpan. Fruit de ui met de zoete aardappel en voeg de kruidenpasta toe. Schep alles om tot de geur van de kruiden vrij komt. Voeg tomatenpuree, sojasaus en het sap van de limoen toe.
3. Schenk na vijf minuten de kokosmelk erbij samen met de ongekookte linzen. Roer alles door elkaar, zet de deksel op de pan en laat gedurende tien minuten zachtjes pruttelen.
4. Proef of de linzen gaar zijn en voeg naar smaak nog wat limoensap, sojasaus of peper toe.
5. Verdeel de curry over vier diepe borden en garneer met koriander en yoghurt voor een mooi smaakcontrast.
6. Erg lekker met naanbrood of rijst

Ingrediënten Curry

- 300 gr ongekookte rode linzen
- 400 gr zoete aardappel in blokjes
- Stukje gember (duimgroot)
- 1 rode peper
- Scheutje olijfolie
- 2 el tomatenpuree
- 4 el sojasaus
- Sap van 1 limoen
- 1 ui, gesnipperd
- 800 ml kokosmelk
- Yoghurt (voor garnering)
- Bosje verse koriander
- 4 naanbroodjes
- 4 tenen knoflook

Dag 3

Voor: Courgettesoep met hazelnoten

Hoofd: Quinoa met bloemkool, granaatappel en pistachenootjes



Ingrediënten Courgettesoep

- 1 grote courgette (of 2 kleine), gewassen en in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook
- Olijfolie
- ½ tl gedroogde tijm (of vers als je hebt)
- 0,75 l kruidenbouillon
- 1 pakje kruidenkaas (Boursin o.i.d.)
- Peper
- Peterselie, fijngehakt
- 100 gr hazelnoten, heel fijn gehakt of gemalen

Bereiding courgettesoep

1. Verhit olijfolie in een soeppan en laat ui en courgette 5 minuten bakken zonder te laten kleuren. Laat knoflook en tijm kort meebakken.
2. Blus af met de kruidenbouillon en laat het geheel 5-10 minuten gaar koken.
3. Pureer de soep met staafmixer of foodprocessor.
4. Voeg de verkruimelde kruidenkaas toe en blijf roeren tot deze is gesmolten.
5. Voeg de gemalen (of zeer fijn gehakte) hazelnoten toe.
6. Breng op smaak met peper. Als de soep is opgeschapt bestrooien met de peterselie.



Ingrediënten Quinoa met bloemkool

- 300 gram quinoa
- 2 tl Baharat kruidenmengsel of gemalen komijn (d jintan)
- 1 kg bloemkool in kleine roosjes
- Verse munt, fijngesneden
- Verse koriander, fijngesneden
- 2 granaatappels, alleen de pitjes
- 80 gram pistachenoten zonder dop (amandelen zijn ook lekker)
- Paar handen rucola
- 2 citroenen
- 150 gram feta in blokjes
-

Bereiding quinoa met bloemkool

1. Verhit de over voor op 200 graden.
2. Meng de bloemkoolroosjes met een scheutje olijfolie, zout en de baharat en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster de bloemkool in 25-30 min tot deze beetgaar is.
3. Doe de quinoa in een schaal. Breng 600 ml water aan de kook. Voeg het water bij de quinoa samen met 3 el olijfolie en een snuffje zout. Dek af tot gebruik.
4. Was de citroen en rasp de schil. Voeg deze bij de quinoa met wat citroensap naar smaak.
5. Rooster de pistachenootjes en hak deze grof. Voeg bij de quinoa.
6. Voeg rucola, granaatappelpitjes, munt, koriander en feta bij de quinoa. Goed husselen en klaar!



Dag 4

Hoofd: Vegetarische pizza ai funghi (4 personen / 2 pizza's)



Ingrediënten pizza

- 1 zakje gedroogde gist (ca. 7 gram)
- 400 gr (patent)bloem
- 250 ml lauwwarm water
- 4 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 sjalotje of kleine ui, gesnipperd
- 2 takjes verse oregano (of droge)
- 2 takjes verse tijm (of droge)
- 1 blik tomatenblokjes (400 gram)
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- peper en zout
- 250 gram (kastanje) champignons, in plakjes
- 2 bolletjes mozzarella, in plakken
- 5 takjes fijngehakte verse tijm (of 2 tl gedroogd)

Bereiding pizzadeeg

1. Los de gist op in het lauwarme water. Meng bloem en zout in een kom en giet hier het watermengsel en de olijfolie bij. Kneed met deeghaken of met de hand tot een soepel deeg.
2. Snij het pizzadeeg in 2 gelijke stukken, vorm hier 2 ballen van. Doe de ballen in 2 kommen, en laat het deeg afgedekt met vochtige theedoek, 30 minuten rijzen op een warme plek.

Bereiding tomatensaus

3. Pers de knoflook uit in een hoge kom. Rits de oregano en tijm van de takjes en voeg erbij.
4. Doe het volgende erbij: ui, tomatenblokjes, tomatenpuree en pureer alles met de staafmixer of blender.
5. Verhit de olijfolie in een hapjespan en breng hierin de saus aan de kook. Laat de saus 15 minuten op zacht vuur doorkoken tot deze wat dikker is. Laat daarna een beetje afkoelen.

Pizza maken

6. Bestuif het aanrecht met bloem en rol het pizzadeeg uit met een deegroller en plaats deze op twee bakplaten.
7. Verdeel 6 el tomatensaus over de 2 pizzabodems (meer mag ook).
8. Vervolgens beleg je de pizza's met de mozzarella, champignons, tijm en peper.
9. Bak de pizza in 12-16 minuten in een voorverwarmde oven van 200



Dag 4

Na: Guilty pleasure.....Merengueroom met passievruchten



Ingrediënten merengueroom

- 8 witte schuimkransjes (kant en klaar)
- 250 ml slagroom
- 6 passievruchten
- 1 borrelglas Grand Marnier (alleen voor de 18+ ers onder ons!)

Bereiding merengueroom

1. Verkruimel de schuimkransjes grof.
2. Klop de slagroom bijna stijf en spatel er de schuimpjes door.
3. Haal er een deel vanaf voor de 18+ ers die zin hebben in een extraatje. Spatel door dat deel de Grand Marnier.
4. Schep de zoete room in mooie dessertschaaltjes of in coupes.
5. Halveer de passievruchten. Schep de inhoud ervan over de room.
6. Direct serveren.



Dag 5

Hoofd: Cherrytomaten in kaas uit de oven

Na: Vijgentaartje



Ingrediënten tomaten uit de oven

- 4 eieren
- 250 gr ricotta
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 tl gedroogde rozemarijn (of vers als je hebt)
- 70 gr Grana Padano (of Parmezan)
- 500 gr cherrytomaten
- 2 el olijfolie
- 300 gr spinazie
- Peper en zout
- Ovenschaal ø 24 cm (ongeveer)
- 1 afbak ciabattabrood



Ingrediënten vijgentaartje

- 15 verse vijgen
- 120 gr zachte boter
- 250 gr bruine rietsuiker
- 3 eieren
- 200 gr zelfrijzend bakmeel
- 1/2 tl bicarbonaat (baksoda)
- 1/2 tl fleur de sel (fijn zeezout)
- 110 gr melk
- 10 gr citroensap
- 1/4 koffielepel vanille-extract
- Springvorm
- 1/2 l vanille-ijs



Bereiding tomaten uit de oven

1. Verwarm de oven voor op 180°. Klop de eieren schuimig met een mixer en spatel de ricotta, de helft van de knoflook, de helft van de rozemarijn en de kaas er luchtig doorheen. Voeg peper en zout toe naar smaak.
2. Doe in de met olie ingevette ovenschaal en verdeel de tomaten erover. Bestrooi met de rest van de rozemarijn.
3. Bak het gerecht goudbruin en gaar in de oven in 40-45 min.
4. Verhit olie in een koekenpan en fruit de rest van de knoflook 1 min. Voeg spinazie in delen toe en bak tot alle blaadjes geslonken zijn. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de ovenschotel met de spinazie en een stuk ciabatta



Bereiding vijgentaartje

1. Verwarm de oven voor op 170°. Bekleed springvorm met bakpapier. Je kan de randen licht met boter insmeren zodat het papier mooi blijft zitten.
2. Snij de vijgen in de lengte doormidden. Leg ze als een rozet op de bodem van de bakvorm. Platte kant naar beneden. Begin aan de buitenrand en voeg cirkels toe naarmate je naar binnen toe beweegt. Als je nog stukjes vijg overhebt, begin dan gerust met een tweede laag en leg die geschrinkt, tot je verschillende lagen in je taart hebt.
3. Doe de zachte boter en suiker in de kom. Mix het tot het mengsel licht wordt. Voeg de eieren een voor een toe en meng goed. Vergeet niet om de boorden met een spatel schoon te strijken.
4. Zeef de bloem, het bicarbonaat en het zout. Doe de helft van het bloemmengsel en de helft van de melk bij de bereiding in de kom. Meng goed. Voeg de resterende ingrediënten, het citroensap en het vanille-extract toe. Meng opnieuw tot het deeg mooi glad is.
5. Giet het mengsel over de vijgen en spreid het goed open met een spaan. Laat ongeveer 1 uur in de oven bakken. Controleer na 45 minuten door een mes in de taart te schuiven. Als het mes er schoon en droog weer uitkomt, is de taart klaar. Zo niet, dan moet ze langer bakken.
6. Laat 15 min afkoelen. Draai de taart op een bord om en maak de springvorm voorzichtig los. Haal de bodem en het bakpapier weg. Laat afkoelen of eet de taart lauw met een bolletje vanille-ijs.

Dag 6

Voor: Carpaccio van vleestomaten met slasa van bosui en gember

Hoofd: Patinaakstampot met rode uienjus



Ingrediënten tomatencarpaccio

- 2 cm gemberwortel, geschild en grof gehakt
- 3 bosuien, in flinterdunne ringetjes
- 40 ml zonnebloemolie
- 2 tl goede kwaliteit sherry azijn
- 400 gr vleestomaten, superrijp en zoet, in 2 mm dikke plakken
- ¼ groene chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngehakt
- 1,5 el fijngesneden koriander
- 1 el olijfolie
- Zeezoutvlokken

Bereiding tomatencarpaccio

1. Doe de gember met ½ theelepel zeezout in een vijzel en wrijf tot een fijne puree. Schep de gemberpuree met de bosui in een kom en roer ze door elkaar.
2. Giet de olie in een kleine pan, zet hem op laag vuur en laat hem net warm worden (niet te heet). Giet de olie over het bosuimengsel en doe er 1 theelepel azijn bij. Roer alles door elkaar en zet opzij.
3. Leg de plakken tomaat elkaar iets overlappend op een platte schaal. Bestrooi met ¼ tl zeezout en besprenkel met de overgebleven tl azijn. Schep de salsa van bosui en gember over de tomaten bestrooi ze met chilipeper en koriander en maak het gerecht af met olijfolie.



Ingrediënten pastinaakstampot

- 800 gr kruimige aardappelen
- 800 gr pastinaak
- 4 el olijfolie
- 8 gr salie (alleen de blaadjes)
- 3 rode uien, in ringen
- 1 el appelstroop
- 150 ml appelsap
- 1 tl aardappelzetmeel
- 150 gr oude kaas (bijv. Beemster)
- 125 gr crème fraîche
- Zout en peper

Bereiding pastinaakstampot

1. Schil aardappelen en pastinaak en snijd in gelijke stukken. Kook de aardappelen en de pastinaak samen in water met zout in 20 min gaar.
2. Ondertussen in koekenpan 2 el olie verhitten en bak hierin de salie in 2 min krokant. Laat uitlekken op keukenpapier. Verhit de rest van de olie en bak de uien 5 min. Voeg appelstroop en appelsap toe en breng aan de kook.
3. Los aardappelzetmeel op in 1 tl water. Voeg toe aan het uienmengsel en roer tot een gebonden jus, breng op smaak met peper en zout.
4. Snijd de kaas in kleine blokjes van ½ cm. Giet aardappelen en pastinaak af, bewaar echter 100 ml kookvocht.
5. Stamp de aardappelen, pastinaak, kookvocht en de crème fraîche tot een smeùige puree. Schep de kaasblokjes er door. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de salie en de uienjus.

Dag 7

Hoofd: Pasta alla Norma

Ingrediënten pasta alla Norma

- 3 aubergines (± 900 gr)
- 120 ml olijfolie
- 5 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 1-2 milde gedroogde chilipepers (verwijder de zaadlijsten voor minder scherpte)
- 2 blikken tomatenblokjes, á 400 gr
- 5 takjes verse oregano of 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl fijne kristalsuiker
- 300 gr spaghetti
- 45 gr geraspte Parmezaanse kaas
- 20 gr basilicumblad, gescheurd
- peper en zout
- 1 vel bakpapier



Bereiding pasta alla Norma

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schaaf van elke aubergine van boven naar beneden om en om lange repen schil af zodat ze gestreept zijn. Snijd plakken van 1 cm en leg in een kom met 75 ml olijfolie, ¼ theelepel zout en ruim versgemalen peper. Meng alles goed en verdeel de plakken over 2 met bakpapier beklede bakplaten. Rooster ze 30 min tot ze diep goudbruin zijn. Laat afkoelen.
3. Giet 2 el olie in een bakpan en zet hem op halfhoog tot hoog vuur. Voeg knoflook en chilipeper toe en bak alles al roerend 1-2 minuten. Voeg de tomaten, oregano, suiker, ½ theelepel zout toe en maal er wat peper overheen. Draai het vuur laag en laat alles zachtjes pruttelen tot het een dikke saus is. Verwijder de takjes oregano en roer de plakken aubergine door de saus.
4. Kook de spaghetti *al dente*. Giet af en meng met de saus. Roer er 2/3 van de Parmezaanse kaas doorheen en de basilicum. En als de saus te dik is, nog wat kookwater.
5. Verdeel de spaghetti over diepe borden. Bestrooi met de overgebleven Parmezaanse kaas en de basilicum en sprenkel er 1 eetlepel olie overheen.

Dag 7

Na: Orange brulée

LET OP: HEEFT LANG TIJD NODIG OM OP TE STIJVEN!!!



Ingrediënten orange brulée

- Zeer dun gesneden schil van 1 grote sinaasappel (zonder wit spul)
- 125 gr suiker
- 400 ml vers geperst sinaasappelsap
- 6 grote eierdooiers
- 200 gr crème fraîche



Bereiding orange brulée

1. Maal in een keukenmachine / staafmixer de sinaasappelschil en suiker tot een feloranje pasta. Doe het sinaasappelsap in een roestvrijstalen pan, voeg de gemalen sinaasappelschil toe, breng tegen het kookpunt aan en laat tot de helft, ongeveer 225 ml, indikken. Zet apart en laat 15 minuten afkoelen.
2. Klop in een kom de eidooiers met de crème fraîche en klop dan het ingedikte sinaasappelmengsel erdoor. Doe dit weer in de pan en zet die op een laag vuur totdat je een mengsel hebt met de dikte van custard. Zorg dat het mengsel niet te lang op het vuur staat, maar de custard moet wel goed gaar zijn, want anders is het straks niet stijf genoeg als het is afgekoeld. Lat hem zo lang op het vuur staan tot hij hier en daar gaat bubbelen. Zodra dit gebeurt moet je flink kloppen om oververhitting te voorkomen.
3. Giet de custard onmiddellijk door een zeef in kleine aardewerken bakjes. Laat helemaal afkoelen en zet dan minstens 6 uur in de koelkast of liever een hele nacht.
4. Bestrooi de puddinkjes met de resterende suiker en karamelliseer ze onder een voorverwarmde grill of gebruik een gasbrander tot ze gesmolten en goudgeel zijn en hier en daar blazen vertonen. Zet nog 1 uur in de koelkast.
5. Serveer de brulées zeer koud. Eet ze met een klein theelepeltje



Wil je nog meer smaak en duurzaamheid?

Denk dan eens aan *LekkerLokaal*:

Eerlijk, vers en duurzaam voedsel van boeren, bakkers en brouwers uit het Rijk van Nijmegen en directe omgeving:

- Lokale streekproducten (honingen, boerenchutneys, boerenkazen, etc.)
- Lokale ambachtelijke delicatessen (bonbons, confituren, koekjes, etc.)
- Lokaal geteeld fruit (al het biologische fruit en veel van het reguliere fruit)
- Lokaal geteelde (dag)verse groenten (vrijwel alle biologische groenten en veel reguliere groenten)
- Dagverse bakkersproducten (o.a. brood) van de Nijmeegse biologische bakkers en brood van lokaal tarwe
- Dranken uit de regio: vruchtensappen, bieren, wijnen, koffie, thee, cacao
- Zuivelproducten uit de regio: melk, kwark, yoghurt, slagroom, boter, diverse kazen

Particulieren kunnen een *LekkerLokaal* Kistje bestellen. Kijk op de website voor meer informatie: <https://www.lekkerlokaal.nl/>

Je kunt aangeven welke boodschappen zij voor jou mogen doen en *LekkerLokaal* brengt ze iedere week bij je thuis. Groenten, fruit en brood worden 's ochtends opgehaald bij de boer of producent en diezelfde dag nog bij jou thuisgebracht.



Deze derde editie van de Vegaweek Heilig Landstichting is tot stand gekomen door bijdragen van:

- De werkgroep Duurzaamheid Heilig Landstichting:
 - Lies van Campen
 - Mireille Nefkens
 - Peer Trepels
 - Helen van der Ven
 - Tiny Wigman
 - Philip Wolbert
- De dorpsvereniging Heilig Landstichting
- Inspirerende gerechten van dorpsgenoten (beter goed gejat dan slecht bedacht)
- *Lekker Lokaal*



*We hopen dat je volgende keer
weer meedoet.
Zegt het voort!*