

VEGGIEPLAN SINT-NIKLAAS

Survivalgids voor vegetariërs, sympathisanten, lekkerbekken, nieuwsgierigaards en andere gewone mensen



eva
maakt het
plantaardig

stad
Sint-Niklaas

Dit veggieplan wordt je smakelijk aangeboden door stad Sint-Niklaas in samenwerking met EVA.

@donderdagveggiedagsintniklaas
@sintniklaasklimaatstad

Krijg je onze nieuwsbrief al?
Schrijf je in via www.sint-niklaas.be/nieuwsbrieven/

KU Wout De Meester Grote Markt 1, 9100 Sint-Niklaas.

donderdag
Veggiedag

eva
maakt het
plantaardig

stad
Sint-Niklaas



Doe je mee met Donderdag Veggiedag?

Eén dagje per week vegetarisch eten is eigenlijk goed voor... alles en iedereen. Niets te verliezen, veel te winnen!

Je verwent je smaakpapillen

Nieuwe ingrediënten, recepten, restaurants en kookboeken ontdekken. Een wereld van smaak gaat voor je open!

Je zorgt voor je lijf en je lijn

Veel vitamines en mineralen, minder schadelijke dierlijke vetten en cholesterol. Minder kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte en overgewicht. Een beetje minder vlees: een uitstekende zet voor je gezondheid.

Je redt de planeet

Meer vegetarisch betekent minder boskap voor graasland en veevoeder, en minder broeikasgassen. Veeteelt is verantwoordelijk voor een vijfde van de broeikasuitstoot!

Je helpt andere mensen

Voor één kilogram rundsvlees is zeven à tien kilogram graan en 15.000 liter water nodig. Zorg voor meer graan en water voor mensen door minder te gaan eten.

Je spaart dieren

Een gemiddelde Belg eet tijdens zijn leven ruim 1.800 dieren: 891 kippen, 42 varkens, 5 runderen, 789 vissen, 7 schapen, 43 kalkoenen en 24 konijnen en ander wild. Eén keer per week vegetarisch eten, betekent 250 dieren sparen in een mensenleven.

Surf snel naar www.donderdagveggiedag.be voor lekkere recepten, ingrediënten, restaurants en tips!

RESTAURANTS

2] Arketto

Gezonde keuken met organische voeding en hippe homemade ice tea's, bioproducten, allergievrije producten en allerhande lekkernijen en zoetigheden.

Stationsstraat 42, 9100 Sint-Niklaas
03 689 09 97 • arketto.com

3] Basic Italian

Zin in een lekkere pasta, panini, Italiaanse salade? Stap binnen bij Basic Italian.

Stationsstraat 1, 9100 Sint-Niklaas
0473 26 42 48 • basic-italian.be

4] Benny's

Elke dag een aangepast dagmenu en ook seizoensgebonden suggesties zijn nooit veraf.

Vijfstraten 34, 9100 Sint-Niklaas
03 778 15 18 • bennys.be

5] Biko

Ontbijt en lunchbar, met in de namiddag gelegenheid tot koffiekllets.

Sacramentsstraat 3, 9100 Sint-Niklaas
03 689 03 01 • denbiko.be

6] Bizzy Beloy

Gezellig en trendy restaurant waar je terecht kan voor lunch, maar ook voor een uitgebreid menu in een leuk, frivool en spontaan kader!

Houtbriël 31, 9100 Sint-Niklaas
03 766 24 31 • bizzybeloy.be

7] Brasserie Den Bascuul

Internationale keuken waar je per gewicht kan betalen.

Houtbriël 29, 9100 Sint-Niklaas
03 777 03 10 • den-bascuul.be

8] Cake & Coffee

Vers bereid en heerlijk ontbijt, lunch, tapas, dranken en koffie. Gespecialiseerd in allergenen en glutenintoleranties.

Stationsplein 2, 9100 Sint-Niklaas
0477 05 95 17

9] De Kantine

Hier kan je terecht voor ontbijt, lunch en diner. Traditioneel, maar met een moderne, eigen toets.

Regentieplein 1, 9100 Sint-Niklaas
0471 48 03 83 • dekantine.be

10] Eigenwijs

Gerechten op basis van dagelijkse verse marktproducten aangepast aan ieder seizoen. Je kan er terecht voor zowel heerlijk verrissende slaatjes tijdens de zomer als hartverwarmende kost in de winter.

Ankerstraat 2, 9100 Sint-Niklaas
03 777 36 70 • eigen-wijs.be

11] Giardino

Eigentijds Italiaans, alles vers bereid op houtskool.

Kokkelbeekstraat 87, 9100 Sint-Niklaas
03 778 13 98

1] Grenoble

Feestelijke dagschotels met aandacht voor het gezonde evenwicht, en met de grootste zorg bereid.

Kokkelbeekstraat 34, 9100 Sint-Niklaas
03 296 30 10 • grenoble.be

12] Het Gevoel

Bistrokeuken in prachtige art nouveau-omgeving.

Regentieplein 53, 9100 Sint-Niklaas
03 296 92 94 • restaurantheetgevoel.be

13] Het Kookpotje

Heerlijke, versbereide gerechten, van snelle hap tot een uitgebreid feestmenu.

Lange Rekstraat 40, 9100 Sint-Niklaas
03 369 90 70 • restaurantheetkookpotje.be

14] Het Leugenpaleis

Frans-Belgische keuken in aangenaam, trendy kader. Fine food for fine people.

Prins Albertstraat 62, 9100 Sint-Niklaas
03 766 26 99

15] Kangei Sushi

Keuken waarin kwaliteit centraal staat en waarbij met de puurste ingrediënten de lekkerste gerechten à la minute bereid worden.

Stationsplein 5, 9100 Sint-Niklaas
03 291 98 10 • kangeisushi.be

16] Keizerskroon

In de Keizerskroon kan je terecht voor het beste wat wereldkeuken te bieden heeft, voor een vaste prijs. In dit gloednieuw, ruim, modern ingericht all-in restaurant is er voor elk wat wils en kan je onbeperkt genieten.

Mercatorstraat 50, 9100 Sint-Niklaas
0471 82 94 73 • keizers-kroon.be

17] Keyershof

Internationale keuken voor feesten, vergaderingen, seminars, vlotte lunch of uitgebreid diner.

Keizerstraat 69, 9112 Sinaai
03 773 53 00 • keyershof.be

18] King George

Bij King George Café kan je van 's ochtends tot 's avonds terecht voor koffie, lunch, taart of apéro in een stijlvol en eigenzinnig interieur.

Driekoningstraat 48, 9100 Sint-Niklaas
03 746 10 19 • kinggeorgecafe.be

19] Koek & Ei

Koek & Ei is een lunchrestaurant met onder meer broodjes, quiches, gebak en een wisselend weekmenu op de kaart, bereid met gezonde en lokale producten.

Hendrik Heymanplein 5, 9100 Sint-Niklaas
03 765 21 90

20] La Luna Rossa

Heerlijk proeven van de echte authentieke Italiaanse keuken in een eigentijds en gezellig ingericht kader. De kok is afkomstig van Sardinië en laat je met veel plezier kennismaken met de specialiteiten van zijn geboortestreek voor een erg eerlijke prijs.

Nieuwstraat 7, 9100 Sint-Niklaas
0468 32 88 86

21] Merlot

Chef-kok Bart Moorhamer dompelt je onder in zijn Frans-Belgische keuken. Je kan bij Merlot terecht voor een snelle lunch, een heerlijk tasje koffie met een zoete zonde of een gezellig diner.

Regentiestraat 4, 9100 Sint-Niklaas
03 777 06 08 • restaurantmerlot.be

22] Met Tijd en Boterhammen

Hier kan je terecht voor de heerlijkste boterhammen, pasta's, salades, hapjes, dagschotels...

Nieuwstraat 5, 9100 Sint-Niklaas
0472 45 11 94 • mettijdenboterhammen.be

23] Mister Wok

Mister Wok serveert Aziatische fusiekeuken, ook take-away en delivery.

Parklaan 2A, 9100 Sint-Niklaas
03 765 07 19 • mister-wok.be

24] Ootre Sjoose

Bij Ootre Sjoose kan je genieten van échte klassiekers uit de brasseriekeuken.

Grote Markt 15, 9100 Sint-Niklaas
03 336 90 08 • ootresjoose.be

25] Serap's Place

Lekkere broodjes en zoetjes en Turkse lekkernijen. Everything is homemade!

Plezantstraat 151, 9100 Sint-Niklaas
0483 16 02 45

26] Soep & Zoet

Bij Soep & Zoet geniet je van kraakverse, huisbereide eenvoud, gemaakt met enkel seizoensproducten uit de eigen streek. Eerlijk heerlijk.

Stationsstraat 16, 9100 Sint-Niklaas
03 766 55 49 • soepenzoet.be

27] Taverne Kopenhagen

Kopenhagen brengt je de klassieke Frans-Belgische keuken op magistrale wijze.

Houtbriël 28-29, 9100 Sint-Niklaas
0476 21 55 31 • tavernekopenhagen.be

BIOWINKELS

28] De Biotheek

Plezantstraat 87, 9100 Sint-Niklaas
FB: @Biotheek

29] Bioshop

Truweelstraat 20, 9100 Sint-Niklaas
www.bioshopsintniklaas.be

30] Bioserre

Driegaeienstraat 184, 9100 Sint-Niklaas

31] Bioplanet

Heidebaan 101, 9100 Sint-Niklaas

32] Oxfam Wereldwinkels

Uitgebreid gamma voedingsproducten aangekocht bij kleine achtergestelde boeren in het Zuiden. Eerlijke handel biedt die boeren een kans op een menswaardig inkomen door hen een eerlijke prijs te betalen. Hiernaast worden ze aangemoedigd en ondersteund om duurzame landbouwmethodes toe te passen. Zo is ongeveer 50% van de voedingswaren op biologische wijze geteeld.

In Sint-Niklaas zijn er 3 Oxfam Verkooppunten te vinden:

- Heistraat 115c, 9100 Sint-Niklaas
03 777 49 58
- Koutermolenstraat 8, 9111 Belsele
03 219 87 97
- Sinaaidorp 11, 9112 Sinaai

GROENTETASSEN

Buurderij Sint-Niklaas

Een buurderij is een netwerk van burens die rechtstreeks bij lokale boeren kopen via een online webwinkel. Bestellen via www.boerenburens.be. Afhalen op donderdag tussen 17.30 en 18.30 uur.

Rode Kruisstraat 23, 9100 Sint-Niklaas

Contact: Hilde Lambers - 0499 17 50 76

Tine's Groentenmandjes

De Kleibeek doet aan landbouw met respect voor de natuur. De groentenmandjes zijn af te halen bij 3 afhaalpunten.

www.kleibeek.be
0495 12 44 33 • tine.vanackere@online.be

- Afhaalpunt Koek & Ei
Afhalen op woensdag tussen 12 en 19 uur
Hendrik Heymanplein 5, 9100 Sint-Niklaas
- Afhaalpunt Griet
Afhalen op woensdag vanaf 11.30 uur
Driekoningstraat 65, 9100 Nieuwkerken
- Afhaalpunt Kitty
Afhalen op woensdag vanaf 13 uur
Hulstbaan 157, 9112 Sinaai

Voedselteams

Een voedselteam is een groep van mensen uit een zelfde buurt die rechtstreeks biologische groenten en fruit, hoeveelvezel en hoeveelvlees, brood en bloem en andere seizoensproducten aankopen bij producenten uit de streek. Via een webwinkel maak je wekelijks een bestelling die je later in een lokaal depot kan afhalen. Het voedsel-

't Uilenbos

team van Sint-Niklaas heeft zijn depot in de Driekoningstraat. Elke vrijdag tussen 19.30 en 20.30 uur en zaterdagochtend tussen 9 tot 11 uur kunnen hier de bestellingen worden opgehaald.

stniklaas@voedselteam.be

www.uilenbos.be



BUDGETVRIENDELIJK VEGGIE

De Variant

Liefhebbers van een smakvolle en culinaire groenteschotel kunnen voortaan elke donderdag terecht in het sociaal restaurant De Variant. Naast het klassieke driegangsmenu staat in De Variant elke donderdag ook een vers vegetarisch menu op de kaart. Het menu varieert elke donderdag, en vind je op de website van Den Azalee.

Het doel van het sociaal restaurant is mensen met een laag inkomen elke dag laten genieten van een betaalbare warme maaltijd. Mensen met een kansenas genieten van een extra sociaal tarief. Wie leefloot, bijstand of een vervangingsinkomen ontvangt, betaalt het laagste tarief. Daarvoor moet je wel eerst een restaurantpas aanvragen in het welzijnshuis.

Tarieven:	9 EUR	Kinderen 6-12:	6 EUR	Kinderen < 6:	1 EUR
Volwassenen:	9 EUR	Met kansenas:	6 EUR	Met restaurantpas:	3,5 EUR
Met kansenas:	6 EUR	Met restaurantpas:	3,5 EUR	Met restaurantpas:	1 EUR
Met restaurantpas:	3,5 EUR	Met restaurantpas:	1 EUR		

Restaurant De Variant - Azaleelaan 2, 9100 Sint-Niklaas www.denazalee.be/catering-restaurant

Volxkeuken

De Volxkeuken is een vrijwilligersorganisatie die staat voor duurzaamheid en sociale cohesie. De Volxkeuken zorgt elke vrijdag tussen 19 en 21 uur voor een

(h)eerlijke, gezonde, eenvoudige maar waardevolle, voor iedereen betaalbare maaltijd in de Westerbeurt. Steeds vegetarisch aanbod. Reserveren noodzakelijk.

Buurthuis Herieving - Westersplein 5, 9100 Sint-Niklaas

www.volxkeukensintniklaas.be



VEGETARISCH RESTAURANT GRENOBLE

Al meer dan 17 jaar bieden we onze klanten elke dag een andere vegetarische schotel aan. We brengen onze gerechten in een gemoedelijke, huiselijke sfeer. Het werken met één dagschotel laat ons toe steeds met verse producten te werken aan een correcte prijs. Zowel vegetariërs als niet-vegetariërs vinden de weg naar ons restaurant. Wij voorzien graag een volwaardige dagschotel voor veganisten wanneer je dit tijdig vermeldt bij reservatie.

www.grenoble.be

ma: 12 - 13.30 uur
di - vr: 12 - 13.30 uur en 18 - 19.30 uur
zo: 12 - 14 uur

donderdag
Veggiedag

daarom is meedoen super

ik eet
LEKKER
GEZOND
+
ik help
HET KLIMAAT
=

IK VOEL ME
SUPER



www.donderdagveggiedag.be

powered by eva



EVA informeert op een positieve en vertelrijke manier over alles wat met vegetarische voeding te maken heeft. We helpen mensen op een gemakkelijke, gezonde en vooral lekkere manier minder of geen vlees te eten. Dat doen we via infostands, lezingen, kookworkshops, onze site, ons magazine, veggieplannen en nog veel meer toffe en lekkere activiteiten.



EVA SINT-NIKLAAS

EVA Sint-Niklaas is de lokale afdeling van EVA vzw. De vrijwilligers van EVA Sint-Niklaas organiseren verschillende activiteiten rond vegetarische voeding: een zomerse wandeltocht met veggie pot luck, een filmavond met duiding, een info- en eetstandje op Dag van het Park ... Regelmatig toveren ze een heerlijk vegetarisch hoofdgerecht op tafel in de Volkkeuken van de Westerburch. De meeste activiteiten kosten (bijna) niets, zijn gezellig en smaken naar meer!

Wil jij je aansluiten als vrijwilliger bij EVA Sint-Niklaas? Of word je gewoon graag op de hoogte gehouden? Volg de facebookpagina EVA Sint-Niklaas of stuur een mailtje naar sint-niklaas@evavzw.be

Sint-Niklaas, Donderdag Veggiedagstad

De stad draagt deze titel sinds 2012 en wil zo haar inwoners stimuleren om één dag per week te kiezen voor een lekker vegetarisch alternatief. Een eenvoudige keuze met een minimale inspanning, maar ... één met positieve gevolgen voor gezondheid en milieu. Het Donderdag Veggiedag-team van de stad organiseert in samenwerking met EVA vzw diverse bewustmakingsactiviteiten en moedigt haar personeelsleden, de horeca, kinderopvang, scholen en de burger aan om van vegetarisch iets alledaags te maken.

De Langste Veggietafel

Sinds 2011 een vaste waarde! Het concept: een gigantische picknicktafel, lekkere eet- en drankcampjes, sfeervolle muziek en speelplezier voor de kids.

Interne acties stad en OCMW

Het cateringbedrijf van Den Azalee levert haar diensten aan het stadsbestuur en OCMW van Sint-Niklaas. Den Azalee heeft met de hulp van het Donderdag Veggiedag-team het aanbod aan vegetarische receptiehapjes en broodjes fel uitgebreid.

Sluit je aan bij EVA...

... en ontvang elke drie maanden het smakelijkste magazine van het land! 58 pagina's boordevol informatie over alles wat met lekker en gezond veggie eten te maken heeft. Met tips voor beginnende en gevorderde veggie chefs! Een jaarabonnement is een koopje, voor slechts 23 EUR (27 EUR voor een familieabonnement, 30 EUR voor steunende leden, 50 EUR voor beschermende leden en 16 EUR voor studenten en werklozen) valt dit magazine vier keer bij jou in de bus. Bovendien krijg je met je EVA-kaart korting in tientallen restaurants, voor kooklessen, in winkels en op vakantiebestemmingen in België en het buitenland!

Meer info op www.evavzw.be
Volg ons op facebook via @evavzw

Scholen en opvanginitiatieven

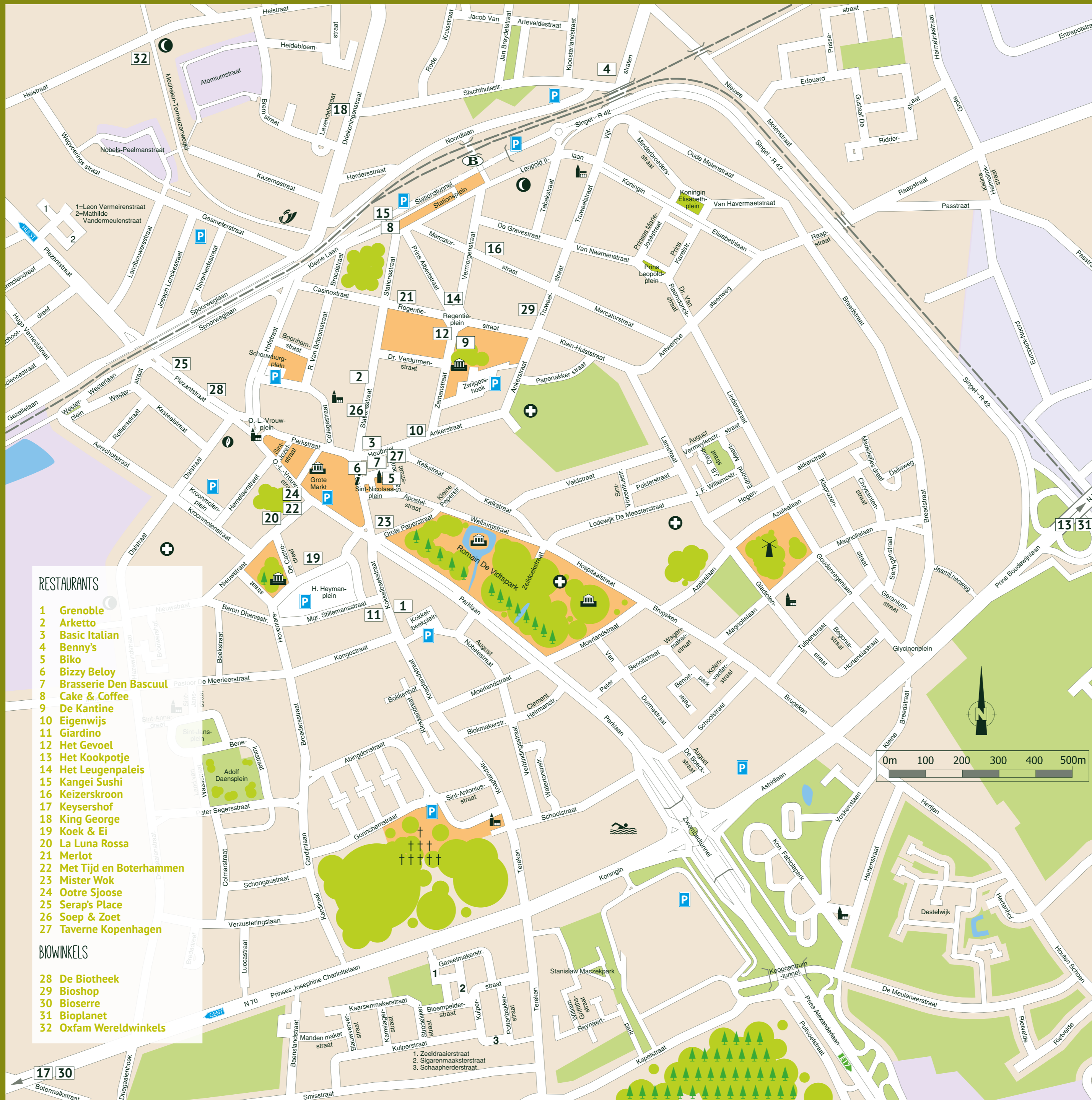
Jaarlijks is er een aanbod van gratis kookworkshops voor Sint-Niklaas basis- en secundaire scholen gegeven door de deskundigen van EVA vzw. De kinderdagverblijven van de stad - Driekoningen, Hermelijn, Kamelion, Pieternel - bereiden sinds 2011 minstens één keer per week een vegetarische maaltijd voor hun kinderen. In de buitenschoolse opvang is er regelmatig een kookworkshop voor kinderen, (groot)ouders rond lekker broodbeleg zonder vlees of vis, een origineel tussendoortje ...

Horeca

Horecazaken die een uitdagend vegetarisch aanbod hebben, worden gepromoot met dit veggieplan!

Lunchgesprekken

Het stadsbestuur organiseert regelmatig lunchgesprekken voor medewerkers over uiteenlopende onderwerpen. Op deze lunchgesprekken worden enkel vegetarische broodjes geserveerd.



Philippe's Shiny Happy Spruitjes



DIT HEB JE NODIG:

400 gr diepvriesspruitjes, even gespoeld onder warm water • een halve butternut- of kastanje-pompoen, ongeschild en in hapklare stukken (ongeveer 400 gr) • 1 grote rode ui in maantjes • 3 tomaten • 1 blik rode kidneybonen, uitgelekt • 50 gr ketchup • 2 kl olijfolie • een snuifje pili-pili • 1 ½ kl kurkuma • 1 ½ kl gedroogde oregano • versgemalen zwarte peper en grof zeezout • eventueel wat bladpeterselie voor de afwerking

ZO MAAK JE HET:

Verwarm de oven voor op 200°C. Doe de pompoen, de gehalveerde diepvriesspruitjes en de rode ui in een voldoende grote ovenschaal en besprenkel met de olijfolie. Schep alles goed om. Voeg alle kruiden toe, ook de peper en het zout, en schep opnieuw goed om. Zet 30 minuten in de oven. Halvervege roer je de groenten eens flink door elkaar. Ontdoe de tomaten intussen van hun zaadlijsten en zaadjes en snij ze in willekeurige, hapklare stukken. Spoel de kidneybonen onder stromend water en zet beide opzij. Schep na 30 minuten oventijd de tomaat, kidneybonen en ketchup onder de groenten en plaats nog 10 minuten in de oven. Werk eventueel af met wat blaadjes peterselie. Smakelijk!

Stefanie's Vol-au-Vegan

ZO MAAK JE HET:

Maak de champignons schoon, snij ze in kwartjes en bak ze in de pan. Besprenkel met citroensap en hou even apart. Bak de veganistische kipstukjes en de balletjes krokant in de pan. Hou ze na het bakken ook even opzij, en maak intussen de saus. Meng de boter met de bloem en voeg daarna de groentebouillon toe. Laat even doorkoken, draai het vuur lager en voeg de sojaroomb toe (zorg dat de saus niet meer kookt, anders gaat hij schiften). Meng de champignons, kipstukjes en balletjes onder de saus en kruid af met peper en zout. Serveer met frietjes of kroketjes en een fris slaatje. Smakelijk!

DIT HEB JE NODIG:

250 gr champignons • citroensap • 1 pak Vegan kipstukjes • 1 pak Vegan balletjes • 50 gr bloem • 50 gr boter • 1 dl groentebouillon • 1 dl sojaroomb • peper en zout

Liesbet's Vegelasagne



DIT HEB JE NODIG:

2 uien • 3 wortelen • 1 prei • 1 ½ paprika • 1 courgette • 1 aubergine • ½ bakje champignons • 1 blik tomatenblokjes of passata • 1 blokje tuinkruidenbouillon • 1 bokaal linzen (uitgelekt) • 1 bloemkool • 0,75 l groentebouillon • 5 el bloem • 100 gr licht roomkaas • 150 gr geraspte fetakaas • 1 pakje lasagnebladeren • tabasco • spaghettikruiden • peper en zout

ZO MAAK JE HET:

Stoof de groentjes voor de pastasaus aan in een geutje olijfolie. Voeg de tomatenblokjes of passata en de linzen toe, kruid naar smaak met peper, zout, tabasco en spaghettikruiden. Laat de saus een tijdje pruttelen op een laag vuurtje, zodat ze steviger van structuur wordt. Kook intussen de bloemkool in de groentebouillon. Wanneer de bloemkool zacht is, voeg je er de bloem en de roomkaas aan toe. Mix tot een gladde saus en laat nog even koken tot ze de juiste dikte heeft. Om de lasagne op te bouwen schep je een laagje tomatengroentesaus in een ovenschotel. Daarna een laag lasagnebladen, een laagje bloemkoolsaus en een beetje geraspte feta. Herhaal een vijftal keer en eindig met de bloemkoolsaus met de rest van de feta. Na nog een dertigtal minuten in de oven op 200°C is deze heerlijke lasagne klaar om van te smullen. Smakelijk!
PS. Je kan de lasagne ook op voorhand maken, na een nachtje in de koelkast is hij zelfs nog lekkerder!