

NIEUWSBRIEF

NUMMER 17, ZOMER 2012



NATUURVOEDINGSKUNDIGE
INEKE FIENIEG
SPREEKRUIJME:
NACHTEGAALSTRAAT 51A UTRECHT
(030) 879 94 51
WWW.VOEDWEL.NL
INFO@VOEDWEL.NL

PROEVERIJEN

In de komende weken staan er nog een paar activiteiten op het programma waaraan Voedwel ook meedoet.

Ze zijn allemaal de moeite waard om te bezoeken.

PROEF DE WIJK OVERVECHT

Natuurtuin Klopvaart is een grote, groene oase in de wijk Overvecht.

ZONDAG 17 JUNI wordt er tussen 12.00 en 17.00 een evenement gehouden van ondernemers uit de wijk die in hun dagelijks werk iets met voeding doen.

Voedwel is ook aanwezig met informatie over natuurvoeding en een kleine proeverij met zelfgemaakte vegetarische burgers.

Dit is ook de locatie waar Voedwel kookworkshops met seizoensgroenten organiseert, na een bezoek aan deze locatie wordt gelijk duidelijk waarom.

Kom langs om kennis te maken en een hapje te proeven!

VANCOUVERDREEF 70, UTRECHT

VEGETARISCHE BURGERS

Wanneer je geen of minder vlees wilt eten heb je vaak toch de behoefte aan een hartig hapje bij de maaltijd. In de voedingsindustrie worden deze componenten van de maaltijd ook wel vleesvervangers genoemd. Zelf noem ik ze liever vegetarische burgers, vlees hoeft immers niet vervangen te worden. De gemiddelde Nederlander eet veel te veel dierlijke eiwitten. Niet alleen in de vorm van vlees en vis, maar ook als zuivel, kaas en eieren.

Eiwitten hebben we allemaal nodig, het liefst zo gevarieerd mogelijk van oorsprong, eiwitten zitten ook in plantaardige voeding zoals noten, granen, peulvruchten, zaden en pitten.

Het aanbod van vleesloze burgers in de supermarkten bevat vaak ingrediënten of toevoegingen die niet iedereen goed kan verdragen.

In natuurvoedingswinkels is het aanbod van vleesloze burgers gevarieerder, daar zijn ook burgers te koop op basis van peulvruchten, noten en granen.

Tofu = sojabonen

Tempeh = sojabonen

Panir = melk

Seitan = tarwegluten

Falafel = kikkererwten

Tivall = tarwe & soja

Valess = melk

Vivera = soja

Quorn = zwam/schimmelcultuur

Zelf vegetarische burgers maken is niet moeilijk en je kunt zelf bepalen welke ingrediënten je er wel en niet in wilt hebben.

LEKKER NAAR DE BOER: DE BEEKHOEVE, KAMERIK

De Beekhoeve is het biologisch melkveebedrijf van Koos en Monique van der Laan in Kamerik.

ZATERDAG 23 JUNI is Voedwel tussen 10.00 en 16.00 uur aanwezig met een bijzondere proeverij: proef de kwaliteiten van melk. En met een doorlopende kookdemonstratie en proeverij van ontbijtgerechten.

VAN TEYLINGENWEG 172, KAMERIK

WWW.BEEKHOEVE.NL

WWW.LEKKERNAARDEBOER.NL

MELK

Dagverse melk die je in Nederland in de supermarkt of natuurvoedingswinkel koopt, is altijd gepasteuriseerd. Dit is het verhitten van de melk om eventuele ziekteverwekkers te doden en de melk langer houdbaar te maken.

Door het verhitten verliest de melk echter ook smaak, voedingsstoffen en enzymen.

De meeste melk wordt ook gehomogeniseerd. Melkvet is lichter dan de melk zelf en komt altijd bovendrijven, het schudden van de melkfles geeft nogal eens klontjes room in de melk en dat vinden veel mensen niet lekker. Daarom wordt de melk in de fabriek tijdens het pasteuriseren onder hoge druk door piepkleine gaatjes geperst en ontstaan er zo kleinere vetdeeltjes die minder gemakkelijk gaan drijven, de melk heeft dan geen roomlaag meer.

Deze bewerking heeft ook een nadeel, de vetdeeltjes hebben nu niet meer hun natuurlijke vorm en kunnen om die reden verteringsproblemen veroorzaken bij mensen die daar gevoelig voor zijn. Ambachtelijk geproduceerde biologisch (dynamische) melk wordt daarom wel gepasteuriseerd maar nooit gehomogeniseerd.

Ambachtelijk geproduceerde melk zit altijd in een glazen fles, je ziet dat de volle melk een dikke roomlaag bevat. Er bestaan ook melkveebedrijven die hun verse, rauwe melk rechtstreeks aan consumenten verkopen, mensen met een gevoelige spijsvertering die melk niet goed kunnen verteren kunnen soms rauwe, onghomogeniseerde melk wel goed verdragen. De Beekhoeve levert desgevraagd ook rauwe melk. Een mooie kans om eens de verschillende te proeven tussen doorsnee supermarkt melk en verse rauwe melk. Ongepasteuriseerde melk mag in Nederland alleen direct vanaf de boerderij, niet voorverpakt, verkocht worden, onder vermelding van "RAUWE MELK VOOR GEBRUIK KOKEN". Verkoop via een tussenpersoon, bijvoorbeeld de detailhandel, is dus verboden.

WWW.RAUWEMELK.NET

ONTBIJT

Na een nacht slapen is de bloedsuikerspiegel in je lichaam flink gedaald. Om de bloedsuikerspiegel aan te vullen en stabiel te houden en om de spijsvertering op gang te brengen is een goed ontbijt noodzakelijk.

Als je niet ontbijt kan je last krijgen van concentratieproblemen en de behoefte aan snoepen en snacken in de loop van de dag.

Bovendien komt je spijsvertering niet op gang waardoor je teveel energie (calorieën) vasthoudt, dit zorgt uiteindelijk voor een gewichtstoename.

Ter plekke worden er diverse ontbijtgerechten gemaakt op basis van melk(producten), granen, noten en fruit.

Kom eens langs om te proeven welk ontbijtgerecht bij jou in de smaak valt!

LEKKER NAAR DE BOER: DE MOESTUIN, UTRECHT

De Moestuin Maarschalkerweerd in Utrecht is een mooie biologische tuin, met een winkeltje en een lunchcafé.

ZONDAG 24 JUNI organiseert dit bedrijf een open dag met activiteiten voor kinderen en diverse kraampjes met (biologische) producten. Voedwel is er ook bij met informatie over natuurvoeding en een proeverij met seizoensgroenten.

LAAN VAN MAARSCHALKERWEERD 2, UTRECHT

WWW.MOESTUINUTRECHT.NL

WWW.LEKKERNAARDEBOER.NL

SEIZOENSGROENTEN

Streekgebonden groenten en fruit van het seizoen zijn beter voor onze gezondheid, milieu en portemonnee.

Vooraf wanneer ze ook nog biologisch zijn. Minder transport betekent ook versere producten met meer voedingsstoffen. Bovendien sluiten deze voedingsstoffen ook beter aan bij onze voedingsbehoefte van dat moment. Daarnaast zijn seizoensgroenten en fruit uit eigen regio vaak goedkoper dan geïmporteerde producten. Een goede reden dus om op zoek te gaan naar wat het seizoen ons in eigen streek te bieden heeft aan voedingsgewassen.

Jonge zomergroenten lenen zich goed om ook rauw te eten. Doorlopende kookdemonstratie van dips en sauzen die niet uit een flesje of potje komen.

WORKSHOP SEIZOENSGROENTEN

De cursuslocatie is Natuurtuin Klopvaart in Utrecht (zie ook Proef de Wijk in deze Nieuwsbrief). Deze locatie wordt ecologisch beheerd en is zeer gevarieerd. We vinden er onder andere moestuinen, kleinfruit, permacultuur, vijver, wilde- en keukenkruiden etc.

We gaan in deze workshop op dit complex zoek naar wat het seizoen ons te bieden heeft. Hoe en wanneer groeien deze planten? Wat hebben ze ons te bieden aan voedingsstoffen en smaak?

Met de oogst bereiden we gezamenlijk een gerecht wat we ter afsluiting van de workshop samen gaan proeven. Iedereen ontvangt schriftelijk materiaal om thuis mee aan de slag te gaan, met onder meer een seizoenskalender voor groente en fruit.

De eerstvolgende workshop vindt plaats op zaterdag 7 juli.

Meer informatie een aanmelden via

WWW.VOEDWEL.NL/AGENDA

GRAAG TOT ZIENS BIJ EEN VAN DE ACTIVITEITEN!