

LEKKER VEGAN UIT ETEN



DUURZAME HORECA CHALLENGE
OKTOBER 2018



Nederlandse
Vereniging voor
Veganisme



Doag
jezelf uit!
**VEGAN
CHALLENGE**

VEGAN LEKKERNIEN OP DE KAART

We houden allemaal van lekker eten. Het liefst doen we dat met zo min mogelijk belasting voor het milieu. Het is bekend dat plantaardige producten een veel kleinere ecologische voetafdruk hebben dan dierlijke varianten, gezondheidsvoordelen met zich meebrengen en beter zijn voor dierenwelzijn. Redenen voor ons om jou ook te verleiden eens heerlijk veganistisch te eten. En we maken het je nu extra makkelijk met de Duurzame Horeca Challenge: bij elk van de deelnemende horeca kun je uit minstens twee duurzame, vegan opties kiezen en zo ervaren hoe lekker vegan eten is.

Op de plattegrond in deze flyer zie je een overzicht van alle deelnemende horeca, zodat je snel kan vinden waar je deze maand terecht kunt voor smaakvolle, duurzame gerechten en hapjes. Door onze vegan friendly stickers zijn ze ook duidelijk herkenbaar vanaf de straat. Check ook zeker de speciale acties!

We doen het voor het milieu...

De productie van vlees, vis, zuivel en eieren brengt veel milieuvervuiling met zich mee. Het houden van vee, met name runderen, veroorzaakt ook aanzienlijke luchtvervuiling (door de uitstoot van broeikasgassen zoals CO2 en methaan), die in omvang vergelijkbaar is met de gehele transportsector. Er is veel water en land nodig om vee te houden en veevoer voor hen te verbouwen, wat vaak ten koste gaat van natuurgebieden, zoals regenwouden. Er kan in plaats daarvan veel meer gelijkwaardig plantaardig voedsel voor onze eigen consumptie worden verbouwd, met minder gebruik van natuurlijke hulpbronnen. Efficiënt én beter voor het klimaat.



Foto's met dank aan Lovingly Wholesome

Voor onze gezondheid...

Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van verschillende eetpatronen op onze gezondheid. Een gevarieerd vegan eetpatroon is volgens het Voedingscentrum volwaardig en brengt bepaalde voordelen voor de gezondheid met zich mee. Ook als je meer plantaardige producten opneemt in jouw huidige eetpatroon, vermindert dat de kans op welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten. Bij de productie van dierlijke producten wordt daarnaast ook medicatie zoals antibiotica gebruikt, wat negatieve gevolgen kan hebben voor de volksgezondheid, bijvoorbeeld resistente bacteriën.

Voor de dieren...

Er zijn dus veel lekkere alternatieven voor dierlijke producten, die voldoende plantaardige eiwitten en andere voedingsstoffen bevatten. Door daarvoor te kiezen verminder je dierenleed. Dieren die worden gebruikt voor de productie van vlees, vis, zuivel en eieren worden allemaal op jonge leeftijd geslacht. In dat onnatuurlijk korte leven hebben ze beperkte bewegingsvrijheid, worden vaak hun horens of snavels gekapt en zijn de omstandigheden waarin ze (samen)leven onnatuurlijk. Voor de productie van melk en ei zijn de mannetjes overbodig en worden deze kort na geboorte gedood. Daarnaast zien we in het nieuws ook regelmatig berichten over stalbranden en misstanden in slachthuizen. Naast deze levenscondities voor

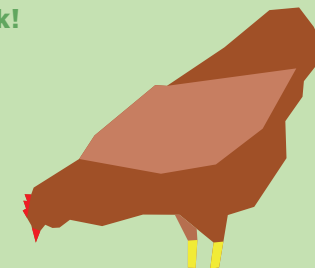


dieren die direct in de productie worden gebruikt, zijn er ook veel gevolgen voor andere dieren. Zo is er bij de visserij veel bijvangst en gaat landbouwgrond voor veevoer ten koste van de habitat van wilde dieren. Door vegan varianten te kiezen verbeter je het dierenwelzijn dus op meerdere manieren.

Gewoon lekker, gewoon vegan...

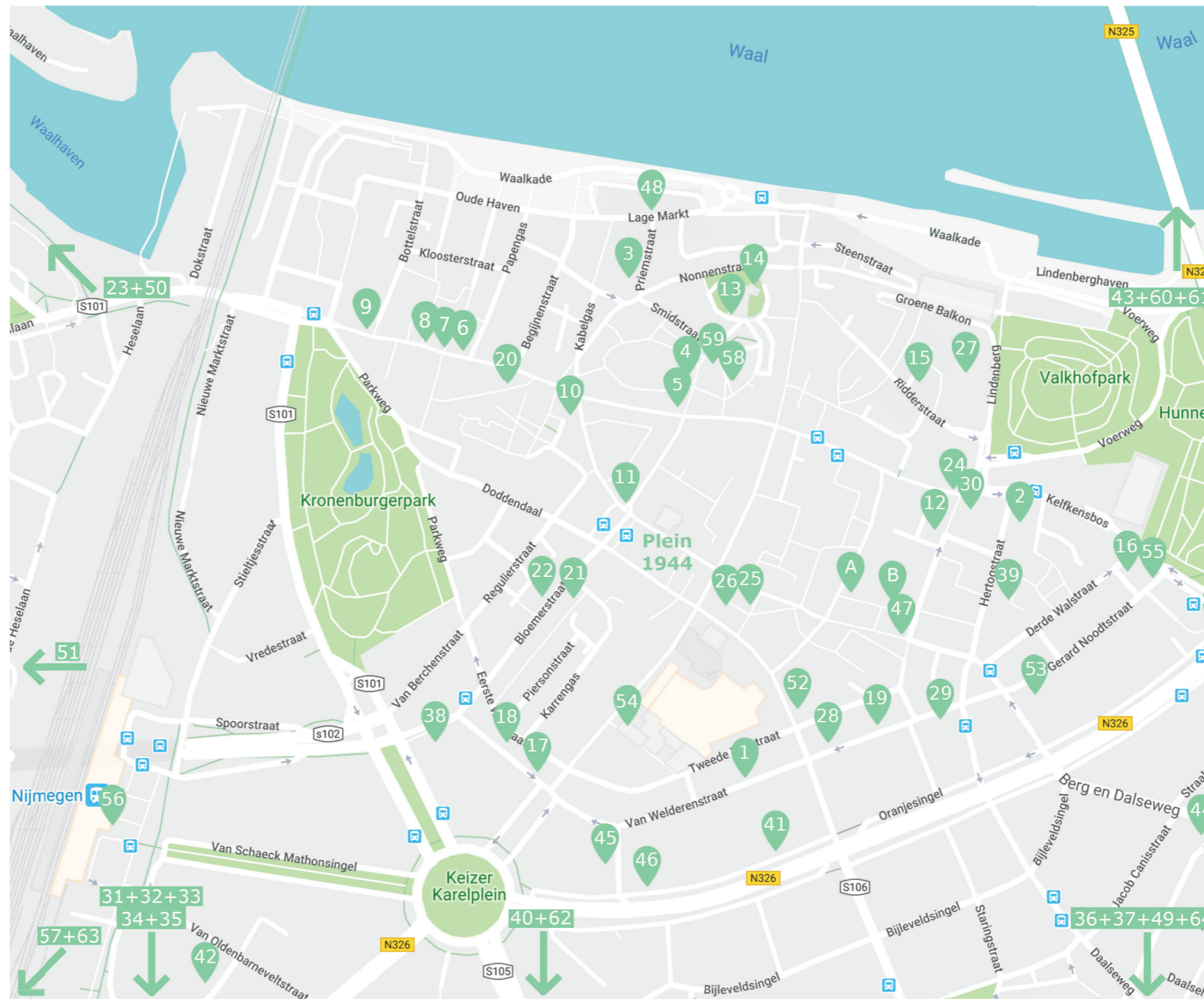
Veel van wat wij eten en in de supermarkt kopen is al gewoon vegan: www.gewoonvegan.nl. Voor veel dierlijke producten is ook een goed plantaardig alternatief, zoals haver-melk barista voor in de koffie. Laat je deze maand verrassen door hoe lekker vegan varianten smaken én ontdek nieuwe dranken en gerechten.

Eet smakelijk!



DIT ZIJN DE DEELNEMERS AAN DE DUURZAME HORECA CHALLENGE

- Kattencafé Balthazar | Van Welderenstraat 46**
Actie: Vegan high tea op 4 oktober
- Hotel Credible | Hertogstraat 1**
- Bar Cali | Priemstraat 13**
- Café In de Blaauwe Hand | Achter de Hoofdwacht 3**
- Maoz Falafel | Grote Markt 19**
- Eethuisje Moqui | Lange Hezelstraat 58**
- Restaurant The Bite Club | Lange Hezelstraat 64**
- Lunchroom Fingerz | Lange Hezelstraat 78**
- Lunchbar de Viking | Lange Hezelstraat 104**
- Prikkels | Houtstraat 75**
Actie: gratis bolletje sorbetijs bij de lunch
- Snackbar Automatiek van Weel | Houtstraat 2**
- Foodmood Take away, Eat inn & Delivery | Mariënburgsestraat 6**
- De Pelgrim Foodbar | Franse Plaats 1**
- Restaurant de Hemel | Franse Plaats 1**
Actie: bij vegan hoofdgerechten 10 % korting op een Parapluiusbiertje
- Restaurant Odessa | Duivengas 14**
- Restaurant Indian way | St. Jorisstraat 30**
- Pizzeria Romagna | In de Betouwstraat 6**
- MUNT saladebar | In de Betouwstraat 28**
- Fresca | Van Broeckhuysenstraat 16**
- Smokehouse de Kronenburger | Lange Hezelstraat 41**
Actie: vegan draadjeskroket van € 3,00 voor € 1,50
- Café De Plak | Bloemerstraat 90**
- Bhalu Yoga, food & drinks | Bloemerstraat 95**
- Hotel Nimma | Weurtseweg 478**
- Pannenkoekenrestaurant 't Hoogstraatje | Hoogstraat 3**
- Café de Opera | Koningstraat 34**
Actie: 10 % korting op vegan momentgerechten
- Café de Deut | Koningstraat 36**
- Theatercafé Restaurant No23 - De Lindenberg | Ridderstraat 23**
- Eetcafé de Klinker in de Grote Broek | Van Broeckhuysenstraat 46**
Actie: op zondag 7 oktober een vegan brunch voor € 6
- Scandinavisch lunchcafé Fika | Van Broeckhuysenstraat 5**
- Veganistisch restaurant Crudo | Burchtstraat 126**
- Restaurant BoMbaRie | Burghardt van den Berghstraat 144**
- Afgaans Restaurant Hafiza | Arend Noorddijnstraat 26**
Actie: het vierde vegan bijgerechtje gratis



- Restaurant Tiffin | Burghardt van den Berghstraat 113**
- Bakkerscafé Brood op de Plank | Castellastraat 29**
- Eetlokaal Koks | Graafseweg 65**
- Café Eten en Drinken | Groesbeeksedarsweg 305**
- Restaurant Tati | Koolemans Beynenstraat 80**
- Wereldkoks | Proefdewereld | Smetiusstraat 4**
- Restaurant Wally | Hertogstraat 47 en 57**
- Pizzeria Bella Italia | Sint Annastraat 45a**
Actie: gratis vegan kaas op jouw pizza
- Wally Groente Pop-Up | Oranjesingel 42**
Actie: bij bestedingen vanaf € 15 een ticket voor filmhuis O42
- El Yasmine presenteert Veggie Galore | Van Oldebarnevelstraat 63a**
Elke vrijdagavond in de Paraplufabrieken.
Actie: Een driegangenmenu voor € 18,50

- Chinees-Aziatisch Restaurant Lent Plaza | Griftdijk Zuid 125**
Actie: op vrijdag 5 & 19 oktober een vegan buffet voor € 16,50
- Trattoria La Dolce Vita | Berg en Dalseweg 32**
Actie: € 1,50 korting op vegan gerechten
- Restaurant Mira | Arksteestraat 9**
- Hotel Restaurant MANNA Nijmegen | Oranjesingel 2C**
- Café LUX | Mariënburg 38**
- Restaurant De Firma | Lage Markt 47**
- Restaurant WAUD | Van 't Santstraat 137**
- De Meesterproef | Waalbandijk 14 (Honigcomplex)**
- Villa Voorstad | Marialaan 106**
- Ekoplaza | Ziekerstraat 79**
- Supermarkt Van Nature | Gerard Noodtstraat 135**
- Sumo Sushi & Grill | Molenstraat 63**

- Indonesisch Restaurant Pasundan | Sint Jorisstraat 34**
- Snackbar Smullers | Stationsplein 6-r**
- Komagene Nijmegen | Willemsweg 106**
- Down Town | Kannenmarkt 16**
- Bairro Alto | Kannenmarkt 6**
- Café Eten en Drinken Lent | Lentse Schoolstraat 61**
- Warmoes Tuincafé | Griftdijk Noord 11**
- New York Pizza | Sint Annastraat 53b**
- Domino's Pizza | Groenestraat 243 3b**
- Snackbar Tweety | Broerdijk 154**

Bekijk onze plattegrond op Google Maps voor de meest recente toevoegingen aan deze lijst van vegan friendly horeca!



Volg ons op Instagram!
@lekker_vegan_uit_eten_nijmegen

BEKIJK ONZE
PLATTEGROND
OP GOOGLE MAPS
VOOR MEER DETAILS
EN DE RECENTSTE
TOEVOEGINGEN

www.bit.do/vegan-maps



ANDERE ACTIES

A. Dekker v.d. Vegt boekverkopers
Marikenstraat 29
Speciale aandacht voor vegan (kook) boeken

B. Bibliotheek De Mariënburg
Mariënburg 29
Vind hier een displaytafel met vegan (kook) boeken!

MEER TIPS EN INFO



Buiten Nijmegen of zelfs buiten Nederland trek?
Gebruik deze handige website en app:
www.happycow.net

Een dag niet uit eten, maar wel vegan gaan? Check onze tips:
www.veganchallenge.nl/zoek-recept
www.gewoonvegan.nl



Green Capital Challenges Nijmegen organiseert de **Duurzame Horeca Challenge** in samenwerking met de Vegan Challenge van de NVV (Nederlandse Vereniging voor Veganisme), Vegetarische Donderdag Nijmegen en Donderdag Veggiedag van de Belgische organisatie EVA.



Nederlandse
Vereniging voor
Veganisme

www.veganisme.org



www.greencapitalchallenges.nl



www.veganchallenge.nl

Wij voegen graag meer vegan friendly horeca toe aan onze online kaart. Geïnteresseerden kunnen voor meer info of aanmeldingen mailen naar horeca@greencapitalchallenges.nl.