

Gunt u de dieren ook prettige kerstdagen?

Neem dan een kijkje in dit boekje.....

Aangeboden door:



Werkgroep Limburg

Kerstmis



*veroordeeld tot
levenslang
niets doen*

*levenslang
sterven*

Wij zijn diep geschokt door het veel te vroeg
overlijden van

400.000	konijnen
386.000	kalkoenen
1.000.000	parelhoenders, eenden en ganzen
150.000	schapen
1.000.000	varkens
32.000.000	kippen
170.000	runderen
70.000.000	vissen

Amsterdam: Comité Dierenhulp,
Respect voor Dieren

Utrecht: Nederlandse Vereniging voor Veganisme

Den Haag: Een Dier Een Vriend

**De doden liggen opgebaard op uw bord
Geen bezoek - Geen bloemen**

*Met kerst moeten we denken aan anderen, aan armoede in de wereld, **respect tonen voor al wat leeft** en dromen we van vrede op aarde.*

Maar vervolgens bestaat ons kerstdiner hoofdzakelijk uit vlees uit de intensieve vee-industrie, één van de grootste oorzaken van armoede en klimaatverandering nota bene! Bovendien gaat de productie van dit vlees gepaard met veel dierenleed.

*We willen u graag kennis laten maken met een heerlijk menu zonder vlees.
Lees verder en eet smakelijk...*

Voorgerecht

Champignonsoep met truffelboter (6 personen)

Ingrediënten

- 1 el gedroogde porcini
- 4 el kokend water
- 75 g boter
- 2 uien, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 el gehakte tijm
- 1 kg champignons, schoongemaakt en fijngehakt
- 1 liter groentebouillon
- 2,5 dl kookroom, plus wat extra voor erbij
- Zout en zwarte peper
- Gehakte bieslook, voor erbij

Voor de truffelboter

150 g boter, gesmolten

2 theelepels truffelpasta

Bereiding

Maak eerst de truffelboter. Klop de boter en truffelpasta in een kom tot een smeuijge massa. Vorm er een rol van en leg die verpakt in huishoudfolie 30 min in de koelkast. Snijd de boter in plakjes.

Week intussen de porcini 15 min in het kokende water. Giet de porcini af en bewaar het weekvocht. Snijd de porcini in stukjes.

Smelt de helft van de boter in een koekenpan en fruit de uien samen met de knoflook en tijm 10 min op laag vuur; roer af en toe. Voeg de rest van de boter toe en bak de champignons en porcini 5 min op middelhoog vuur tot de champignons zacht zijn; roer regelmatig.

Voeg de bouillon, zout en peper naar smaak en het weekvocht toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat het geheel afgedekt 20 min sudderen.

Doe het mengsel over in de keukenmachine of blender en pureer het tot een soep. Schenk de soep terug in de pan, roer de kookroom erdoor en warm de soep door, maar laat hem niet koken. Schep de soep in kommen en leg in elke kom een plakje truffelboter. Bestrooi het met bieslook.

Hoofdgerecht

Ricottartaartjes met aubergine en pasta (4 personen)

Ingrediënten

- 200 g penne rigate
- 1,3 dl lichte olijfolie
- 1 grote aubergine, in de lengte in plakken van 1 cm gesneden
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 400 g ricotta
- 80 g grof geraspte Parmezaanse kaas
- 20 g gescheurde basilicum, plus wat extra ter garnering

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Kook de penne in een pan *al dente*. Laat de pasta uitlekken.

Verhit 2 el olie op matig vuur in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de aubergine in drie porties 2-3 min. Aan elke kant, of tot de plakken goudbruin zijn. Voeg bij elke portie 2 el olie toe. Laat de aubergine uitlekken op gekreukeld keukenpapier. Bak de ui en knoflook 2-3 min. In de koekenpan. Voeg de tomatenblokjes toe en bak ze 5 min, of tot de saus is verdampt. Breng het geheel op smaak en haal het van het vuur.

Meng de ricotta, Parmezaanse kaas en het basilicum in een grote kom, voeg de pasta toe en meng alles goed. Bekleed de bodem en zijanten van vier ramequinbakjes van 3,75 dl met aubergine. Snijd het teveel weg. Leg de helft van het pastamengsel erop en druk het aan. Schep de tomatensaus erover en bedek die met de rest van het pastamengsel. Zet de taartjes 10 – 15 min in de oven, tot ze heet en goudbruin zijn. Laat ze 5 min staan en steek ze met een mes los. Draai ze om boven bordjes en garneer ze met een takje basilicum.

Dessert

Kokosijs

Ingrediënten

- Sap van 2 limoenen
- Schil van 2 limoenen, geraspt
- Merg van 1 vanillestokje
- 150 g suiker
- 700 ml kokosmelk
- 150 gr kokosrasp

Bereiding

Smelt de suiker in een pan op laag vuur. Voeg de kokosmelk voorzichtig toe als de suiker vloeibaar geworden is. Roer dit mengsel goed door en verwarm het gedurende 5 minuten op laag vuur. Voeg dan de rest van de ingrediënten behalve de kokosrasp toe, roer goed door en laat afkoelen. Plaats het mengsel in de diepvries en roer af en toe door om ijskristallen te voorkomen. Serveer met de kokosrasp.

Nog veel meer ideeën voor een vegetarisch menu kunt u vinden op bijvoorbeeld de volgende sites:

<http://www.vegatopia.com/vega/kerst/>

<http://www.smulweb.nl/143883/artikel/Kerstmenu-vegetarisch>

http://zuinighuishouden.web-log.nl/zuinighuishouden/2006/12/vegetarische_ke.html

<http://www.animalfreedom.org/paginas/informatie/kerstdiner.html>

En wilt u het helemaal diervriendelijk dan kunt u ook op deze sites kijken voor veganistische menu's:

<http://www.veganisme.org/phpBB3/viewtopic.php?f=21&p=113772>

<http://vegetarische-recepten.isis-veganisme.nl/kerst-menu.htm>

U kunt nog veel meer vinden door even te googelen

*Bedankt namens alle dieren!
En een heel fijn kerstfeest....*

