

» Actueel

Altijd het eerste op de hoogte van het nieuws

www.deweekkrant.nl

» Cursusplein

Bekijk alle cursussen op Cursusplein

www.stadsbladutrecht.nl

» Politieberichten

Ongevallen, inbraken en ander leed

www.stadsbladutrecht.nl

» Roma

Stirling zilveren sieraden



www.deweekkrant.nl/webwinkel

Groene middag met Midas Dekkers

Een lezing van onze meest bekende schrijver/bioloog Midas Dekkers. Een levende tafel van 'green designer' Myrthe Mandemakers. Een markt met Utrechtse streekproducten als Soesterknol en sint-jansui. En een workshop waarbij kinderen kleurrijke insectenhotelletjes maken. Een bezoek aan de Biodiversiteitsmiddag van Milieucentrum Utrecht en Bibliotheek Utrecht/Europe Direct is kortom meer dan de moeite waard.

» Utrecht

De Biodiversiteitsmiddag vindt plaats op zaterdag 16 oktober in de centrale bibliotheek aan de Oudegracht. Het evenement begint om 11.00 uur en eindigt om 16.00 uur. Midas Dekkers is van huis uit bioloog. Maar kennen doen we hem toch vooral van zijn columns, (jeugd)boeken en van

zijn optreden op radio en TV. Tijdens de Biodiversiteitsmiddag vertelt hij op zijn geheel eigenwijze wijze, wat hij precies vindt van het thema biodiversiteit. Midas is aanwezig van 13.30 tot 15.00 uur. De toegang tot de lezing is gratis. Reserveren is wel noodzakelijk (tel. 030-2861800 of reserveren@bibliotheek-utrecht.nl). In de week voorafgaande aan de Biodiversiteitsmiddag kan iedereen een bijzonder pro-

» **Initiatief biodiversiteit van Milieucentrum en Bibliotheek**

ject van Myrthe Mandemakers volgen: de tafellakker. Op deze 'levende tafel' ligt een speciaal ontworpen tafelleed, waaruit supersnelle zaadjes groeien. Myrthe zaait de tafellakker op maandag 11 oktober persoonlijk in. Belangstellenden kun-

nen daar in de bibliotheek vanaf 13.00 uur bij aanwezig zijn. De Utrechtse designer oogst haar tafellakker tijdens de Biodiversiteitsmiddag om 13.30 uur. De geogste spruiten komen meteen terecht in verschillende heerlijke snacks, die worden geserveerd aan bezoekers van de Biodiversiteitsmiddag.

Tijdens de Biodiversiteitsmiddag kan iedereen op een kleine maar bijzondere overdekte markt kennismaken met gangbare én niet-alledaagse Utrechtse streekproducten. Behalve dat die ter verkoop worden aangeboden, vindt iedereen bij de kramen ook uitgebreide informatie over de producten. Een greep uit het aanbod: Utrechtse stadshoning, de enige echte Utrechtse sint-jansui, likeurtes van landgoedfruit, zaden van (bijna) vergeten groenten en Wildernisvlees uit de winkel van Het Utrechts Landschap.

Natuurlijk komen op de Biodiversiteitsmiddag ook de kinderen



De biodiversiteitsmiddag is op zaterdag 16 oktober.

FOTO: MARIKE STOKKER

aan bod. De Groep Natuur- en Milieu-Communicatie (NMC) van de Gemeente Utrecht houdt een workshop, waarbij bloempotjes worden beschilderd en omgetoverd tot gezellige pleisterplaatsen voor insecten. Meer informatie over de Biodiversiteitsmiddag: www.milieucentrumutrecht.nl en www.bibliotheek-utrecht.nl.

Prijsuitreiking Groene Ideeënwedstrijd

Om 11.30 uur worden ook de prijzen worden uitgereikt van de Groene Ideeënwedstrijd van Milieucentrum Utrecht en Bibliotheek Utrecht/Europe Direct. Deze wedstrijd stond open voor originele ideeën om van Utrecht een (nog) groenere stad te maken. De winnaar ontvangt een fraaie stadsfiets van Kok Fietsen Utrecht.



Vleesvrij variëren op zijn Frans

Tivall introduceert Provençalse carré. De keuze aan vleesvervangers blijft groeien. Net als het aantal mensen dat regelmatig kiest voor een dagje zonder vlees. AH/Tivall voegt nu twee nieuwe groenteproducten toe aan haar assortiment: de Provençalse carré en de Broccoli kaascarré. Zin in Franse sferen of liever Hollands genieten? Het kan allebei vleesvrij!

Mediterrane smaak

De Provençalse carré heeft Mediterrane invloeden. Hij is rijk aan smaak en je proeft een mix van courgette, aubergine, geitenkaas en kruiden. De Broccoli kaascarré bevat broccoli en twee kaassoorten en is daarmee wat Hollandser. Broccoli is een van de populairste groenten en is zeer vitaminerijk.

Lekker en gezond

De carrés zijn makkelijk te bereiden en bevatten geen vlees. Ze hebben een plantaardige basis en bevatten belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines en mineralen. Door de toevoeging van vitamine B12 en ijzer zijn de carrés volwaardige vleesvervangers.

Anita Griffiejoen van Tivall: "Steeds meer mensen kiezen voor een dagje zonder vlees. Bewust om geen vlees te eten of zomaar voor de variatie. Wij bieden alternatieven voor jong en oud."



AH Tivall is exclusief verkrijgbaar bij Albert Heijn.

Provençalse carré met ratatouillesalade en pesto-couscous

- Met:**
Tivall Provençalse carré
- Voor:**
4 personen
- Nodig:**
2 bakjes Tivall Provençalse carré
1 aubergine en 1 courgette
1 rode ui en 1 rode paprika
2 teentjes knoflook
30 g basilicumblaadjes
30 g pijnboompitten
7 eetlepels olijfolie
zout, verse peper
300 g 'snelkook'couscous
1 eetlepel witte wijnazijn
4 eetlepels zonnebloemolie

Bereiden:
Maak de groenten schoon en snijd ze in repen. Pureer de basilicumblaadjes met de knoflook, pijnboompitten en 2 eetlepels olijfolie in de blender van de keukenmachine. Roer 3 eetlepels olijfolie er door en breng op smaak met zout en peper. Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing. Roer de couscous goed door en schep de helft van de pesto er door. Rooster de groenten in een grillpan. Bak de Provençalse carrés volgens de bereidingswijze. Keer ze af en toe.

Serveren:
Plaats de pesto-couscous met de Provençalse carré erop. Verdeel de ratatouillesalade er naast. Geef de rest van de pesto erbij.

Het volledige recept en een recept met de Broccoli kaascarré vind je op www.tivall.nl