



lieve Loes

rubriek voor advies in privé-problemen

Lieve Loes,

Sinds kort heb ik kennisgemaakt met mijn nieuwe vlam Alia, een mooi modern vrouwtje met een glanzende vacht & gezond gebit. De kennismaking verliep wat stroef maar ik heb zo mijn momenten dat ik haar redelijk aardig vind. En soms vliegen de vonken eraf, maar dat houdt de relatie spannend.

Maar waar ik echt mijn poot stijf in wil houden, is mijn eetgewoonten. Zij dringt mij vegaburgers op! Ze is namelijk vegetariër, dat is wel te zien aan haar schonkige kontje, maar moet ik nou echt ook aan de vegaburgers? Als echte man wil ik toch mals, sappig vers vlees! Ik moet toch in conditie blijven?

Lieve Loes: wat moet ik hier nu mee?

Hermes

Lieve Hermes,

Een relatie is geven & nemen. Maar eetgewoonten zijn zeer persoonlijk. Als zij vegetariër wil zijn, is dat haar keuze. Maar jij moet daar zelf je beslissing in nemen en je niks laten opdringen. Hou poot bij stuk anders loopt ze binnen een maand letterlijk over je heen!

Loes



KOOK-RUBRIEK

Verantwoord koken met topkok Herman de Leeuw

KOMBIJDECLUBSANDWICH (overgangslunch van vleeseter naar vegetariër)

BEREIDING

Bak de plakjes rattenbacon in 5 minuten droog en knapperig in een droge koekenpan. Snijd de rode ui in ringen en de vleestomaten in plakjes. Rooster de boterhammen in een broodrooster.

Spoel de kikkereitjes schoon en laat uitlekken in een vergiet.

Maak de dressing door het slakkeslijm te mengen met fritessaus en kleingeknipte stukjes bieslook. Wees voorzichtig met deze kostbare maar zeer gezonde ingredienten!

Besmeer drie sneetjes brood royaal met de dressing en beleg deze met sla, rattenbacon, kikkerdril, tomaat, ui. Leg nog een sneetje brood er bovenop en beleg ze weer met dezelfde ingredienten. Bestrooi licht met zeezout en rode peper. Eindig met een sneetje brood en snijd de kombijdeclubsandwich schuin door midden.

Eet smakelijk en volgende keer zonder vlees, he?

NODIG:

- 2 vleestomaten
- 3 sneetjes meergranen Eko-brood
- 2 ons bruine kikkereitjes (kikkerdril is nu vers verkrijgbaar in iedere sloot)
- 1 krop rode sla
- 2 plakjes rattenbacon
- 1 rode ui

DRESSING:

- 2 dl. slakkeslijm (schraap voorzichtig van de planten)
- 2 theelepeltjes fritessaus
- 6 sprietjes bieslook

EXTRA GARNERING:

- 8 ogen van een willekeurige grote spin

HOROSCOOP

RAM (21/3 - 20/4)

bekende Blijdorp-Rammen: python X & pijlgifkikkertje Blauw

voor de kikker-Rammen: Je zit niet zo lekker in je vel de laatste tijd.

Let de komende tijd streng op je gezondheid. Je kunt gevoelig zijn voor bepaalde schimmels. Ook de liefde krijgt nu weinig kans. Zorg voor een schone omgeving of laat anderen dat voor je doen.

voor de andere Rammen: De lente is de tijd van de liefde. Neem hiervoor de tijd. Je voelt je superfit: gebruik die energie goed!

Steun de EAZA kikkercampagne en koop een kikkerspeurtocht bij de Blijdorp-winkels