

't Kakkerlakske

HOME ASTRID



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord praeses...4

Voorwoord scriptor...5

Praesidium op vakantie...6



Ontdek jouw volgend favoriete boek...13

Horoscoop Maart...15

Mythes vegetarisch eten...19



Kalender...21

Liedjes quiz...23

Koken met Freddy...25

Cocktails met Isabella...26

Kleurplaat: thema Pasen...27

Woordzoeker...28

Sudoku...29



Verbetering liedjes quiz...31

Verbetering sudoku...32

Verbetering woordzoeker...34

Sponsors...35



Voorwoord Praeses



Liefste Astridiaantjes,

Na die eindeloos lange blok- en examenperiode is het tweede semester eindelijk begonnen! Tijd om die studiestress achter ons te laten en volop te genieten van alles wat de homeraad en dit academiejaar te bieden heeft. We zijn nog maar net vertrokken en het praesidium heeft nu al heel wat memorabele activiteiten bedacht: een sprankelende Nieuwjaarsreceptie met cava en mimosas, een liefdevolle Valentijnsactie en bar, én een legendarische Astridfuif (if you dare).

En er is meer... Wil jij jouw Home Astrid-ervaring delen met vrienden of familie? Op 5 april organiseren we onze fantastische Vriendjes- en Familiecantus! Breng je ouders, broers, zussen, neven, nichten of zelfs je oma mee en laat hen kennismaken met de unieke sfeer van onze home. Tussen al dat feesten door mogen we natuurlijk onze sportieve ambities niet vergeten! De IHC's komen eraan en Home Astrid is vastberaden om opnieuw te schitteren. Strijd mee, support met volle passie, en kom nadien samen met ons vieren in de bars.

Dit semester wordt er eentje vol plezier en gigantisch toffe momenten. Geniet er zeker met volle teugen van want time flies when you're having fun!

Veel liefs,
Je praeses, Femke ❤️





Voorwoord Scriptor

Beste mede-studenten,

Na een lange periode van blokken en examens is het tweede semester eindelijk van start gegaan! Tijd om terug een beetje te genieten van alles wat het studentenleven te bieden heeft. Dit boekje, 't Kakkerlakske, is jouw ultieme metgezel voor de komende weken, gevuld met ontspanning, plezier en een vleugje nuttige informatie.

In deze editie nemen we je mee op reis – letterlijk en figuurlijk. Van de zonnige straten van Lissabon tot de besneeuwde toppen van Les Deux Alpes, het praesidium heeft heel wat avonturen beleefd die we graag met jullie delen. Daarnaast vind je alles wat je nodig hebt om dit semester goed te beginnen: een handige kalender met de tofste activiteiten, een heerlijke pesto om zelf te maken en natuurlijk de cocktails van Isabella.

Ben je eerder een puzzelfanaat? Sla dan zeker de woordzoeker, sudoku en kleurplaat niet over. En voor de lezers onder ons hebben we ook een lijst met boekentips om je te laten verdwalen in een goed verhaal. Of je nu op zoek bent naar ontspanning, inspiratie of gewoon wat afleiding tijdens een saaie les, er is voor ieder wat wils.

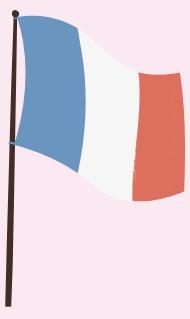
Dus pak een drankje, blader rustig door en geniet van deze nieuwe editie van 't Kakkerlakske.

Veel leesplezier!

XOXO

Jullie scriptor

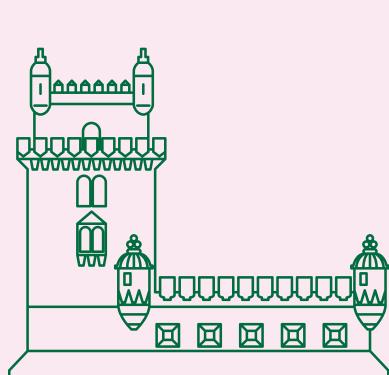




PRAESIDIUM OP *Vakantie*

Terwijl de lessen even stil lagen, trok ons Praesidium eropuit om nieuwe plekken te ontdekken en onvergetelijke herinneringen te maken.

Van de zonnige straten van Lissabon tot de iconische boulevards van Parijs, en zelfs de besneeuwde toppen van Les Deux Alpes—onze leden genoten volop van hun welverdiende vakantie. Of het nu ging om cultuur opsnuiven, spectaculaire bezienswaardigheden bezoeken of zotte avonturen beleven op de skipistes, elk tripje had zijn eigen unieke charme. Benieuwd naar hun belevenissen? Lees snel verder!



CULTUUR, PR EN SCRIPTOR

IN

LISSABON



Met z'n zessen - Anna, Julie-Laure, Julia, Lenka, Milou en Elisa - trokken we naar het prachtige en zonovergotten Lissabon. Elke dag werden we getrakteerd op een heerlijke 15 graden, perfect weer voor een citytrip. Ons verblijf? Een ruim en gezellig appartement in de Alfama-wijk, het oudste en misschien wel charmantste deel van de stad. Een toplocatie, want alles was gemakkelijk dichtbij. Na aankomst trokken we er dan ook meteen op uit om de eerste hotspots te ontdekken.



Op dag twee begon de citytrip pas écht. Met gids Julia trokken we door de stad en bezochten we enkele highlights zoals Praça do Comércio, Castelo de São Jorge en de Sé de Lisboa. Volgens meerdere websites mocht een ritje met de iconische 'Tram 28' absoluut niet ontbreken. Dus wij braaf in de rij... en na meer dan een uur wachten mochten we eindelijk instappen. Opgelucht dat we een zitplaats hadden, maakten we ons klaar voor een bijzondere rit.

Maar nog geen vijf minuten later stopte de tram alweer en stapten er doodleuk nieuwe mensen op. Wáár hadden we dan al die tijd op staan wachten!? De 'Tram 28-ervaring' was voor ons dus eerder een tegenvaller.



Gelukkig maakte de rest van de avond veel goed. Terwijl Lenka en Julia de nacht afsloten in de bruisende 'Pink Street', koos de rest van de groep voor een relaxte afsluiter in ons appartement.



De volgende dag ging iedereen zijn eigen weg. Lenka en Julia, na een korte nacht, kozen voor een relaxed dagje en genoten van de kleine dingen die Lissabon te bieden had. Milou en Elisa startten hun ochtend in het Banksy-museum en trokken in de namiddag naar het indrukwekkende Oceanário de Lisboa. Anna en Julie-Laure gingen voor een voormiddagje shoppen en sloten later aan bij Milou en Elisa aan het Oceanário.

Daar werden ze meer dan twee uur lang ondergedompeld in de fascinerende onderwaterwereld. Gids Julia had even vrijaf, want deze keer nam gids Milou het roer over en voorzag ze de groep van weetjes over het zeeleven. Het Oceanário bleek een absoluut succes te zijn!



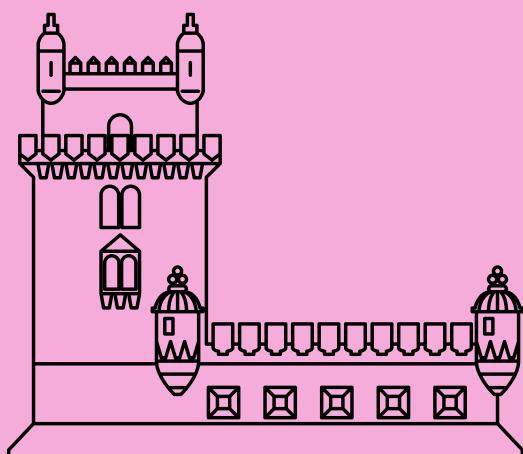
In plaats daarvan trokken we verder naar de indrukwekkende brug van Lissabon en de minder bekende, maar superleuke LX Factory. Daar wandelden we langs alternatieve winkeltjes en genoten van de creatieve, hippe sfeer. Daarna keerden we terug naar ons appartement om ons klaar te maken voor een perfecte afsluiter: een laatste avondmaal in een gezellig Italiaans restaurant mét glutenvrije opties!



Op onze laatste dag trokken we er weer gezellig samen op uit. Eerste stop: het indrukwekkende Mosteiro dos Jerónimos, dat al snel werd omgevormd tot onze persoonlijke fotostudio. Zo'n 150 foto's (en waarschijnlijk evenveel poses) later verlieten we het klooster en wandelden we door naar de iconische Torre de Belém. Helaas stond daar een ellenlange rij, en na onze eerdere 'Tram 28'-ervaring besloten we wijselijk om dat wachten te skippen.

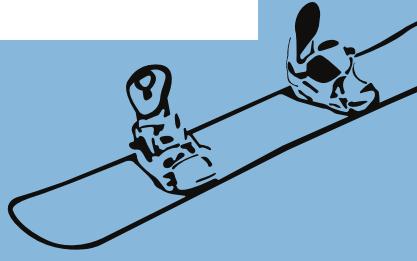


Na een heerlijke maaltijd keerden we moe maar voldaan terug naar ons verblijf voor onze laatste nacht in Lissabon. De volgende dag vlogen we weer naar huis.



Sportjes, Zeden, ICT, en 2de verdiepers

IN *Les Deux Alpes*



"When the ski trip makes it out of the groupchat", stonden we daar met z'n elven, (ex-)2de verdiepers en Arthur, klaar voor een week vol sneeuw, avontuur en... buikgriep? Ja, je leest het goed. Na de examens vertrokken we zaterdagavond met de bus richting de Alpen. Twaalf uur lang zaten we op elkaar gepropt, waarbij sommigen (Eva en Staf, ik kijk naar jullie) de tijd doodden met een busparty en het testen van jeneverversmaakjes. Voor Kasper daarentegen was de busrit een ware kotsparty – letterlijk. Helaas zorgde deze combinatie ervoor dat we al snel een reputatie hadden op de bus.



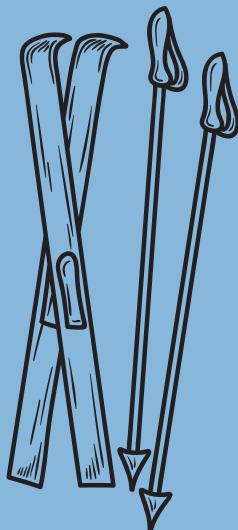
Na een voor de één lange en voor de ander korte rit, arriveerden we zondagochtend in Les Deux Alpes. Na een ontbijt (of iets wat daarop leek) verzamelden we ons skigerief, want de sneeuw wachtte op ons. De eerste skidag was een feit! De slapeloze busrit eiste zijn tol, dus we besloten vroeg naar bed te gaan om de volgende dag fris om 9 uur aan de piste te staan. En zo geschiedde: elke dag stonden we stipt om 9 uur klaar, in volle zon, voor een nieuwe dag vol sportieve prestaties.

De dames hadden een balkon, en op dag twee werd het eerste balkonfeestje een feit. Dag drie stond weer bol van het skiën, waarbij 's avonds DJ Peter voor de nodige beats zorgde. Dinsdagnamiddag besloten we te splitsen: de sportjes hadden nog energie voor extra kilometers, terwijl Tijgertje en co. de après-ski aantrekkelijker vonden.



Woensdag hadden we geen skilessen, dus werd er vroeg gestopt met skiën en ging het rijtje schuiven richting de après-skibar. 's Avonds testte Tijgertje de beroemde macaroni-chocomousse-combinatie uit en concludeerde: niet doen.

Donderdag werd er weer fanatiek geskied, inclusief de beruchte zwarte pistes. De dag werd afgesloten met een balkonfeestje, waarbij alleen onze Zeden nog nuchter was. De chaos tijdens het avondeten was dan ook een confrontatie van 1 tegen 10. Karma? Misschien. De dag eindigde echter glorieus: tijdens de grote quiz eindigden alle drie onze teams in de top 5 en sleepten we de onofficiële bierprijs in de wacht. Het bedje werd die avond geapprecieerd.



Vrijdag was helaas alweer de laatste skidag. Deze werd optimaal benut en afgesloten met een karaokesessie, waarbij onze Zeden later op de avond bondde met onze penning en bar. Een mooie afsluiter!

De terugreis was een feit, en de verbroedering tussen de sportjes ook. Waar de ene heenrit gevuld was met kotszakjes, nam de andere deze taak over tijdens de terugrit. Dedication at its finest.



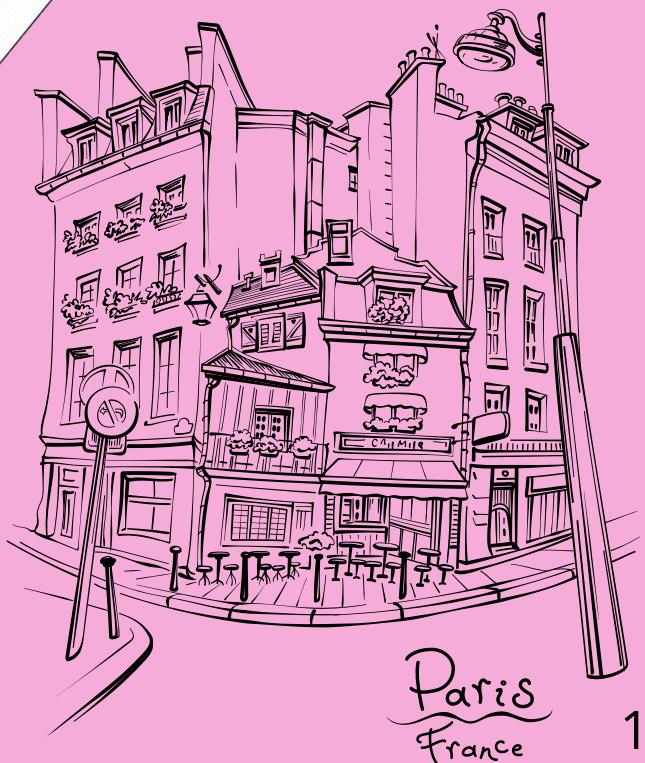
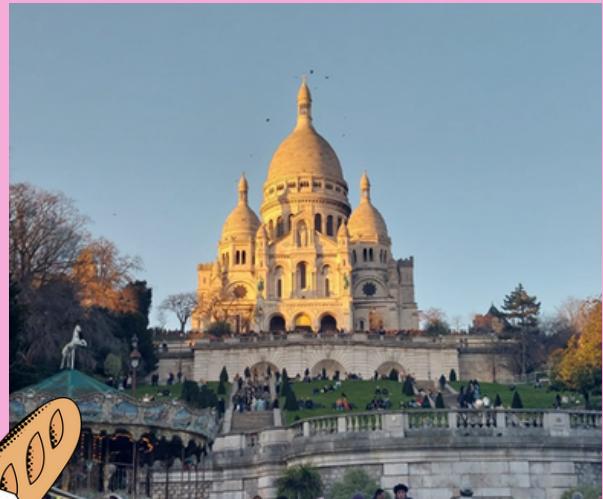
Al met al was het een reis vol skiën, après-ski, en vage momenten. Les Deux Alpes, we komen terug!

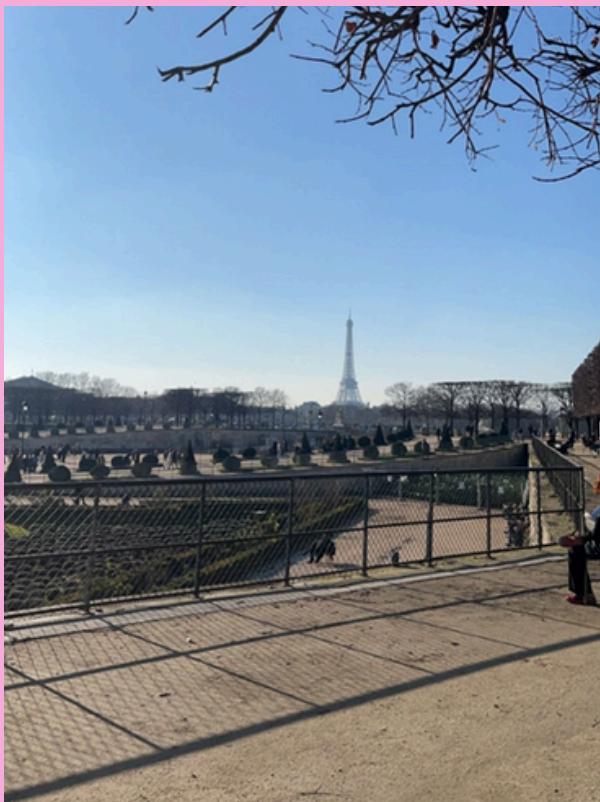
Secretaris en International in **PARIS**



Op onze eerste dag namen we die nieuwe en zeer goedkope trein van Brussel-zuid naar Paris Nord. Eens daar aangekomen begon de zoektocht om eten, want wat doe je anders als je op reis bent. Na een snelle snack begon het grote avontuur dat ze ook wel de metro van Parijs noemen. De metro was snel uitgevogeld en 10 minuten later stonden we aan ons charmant hostel. Nadat we onze valiezen hadden binnen gesmeten zijn we beginnen wandelen en hebben we alle must see monumenten bezocht zoals de Notre Dame en de Eifeltoren.

Op de 2e dag hadden we een bezoek aan het Louvre museum gepland (Wist je dat dit het grootste museum ter wereld is?!). Je kan daar dus jaren in rondlopen en nog niet alles gezien hebben, maar na 4 uur was het toch genoeg geweest en zijn we op zoek gegaan naar eten. In de middag hebben we de Champs-Élysées bezocht en natuurlijk ook de Arc de Triomphe. Als laatste zijn we naar de Sacré-Cœur gegaan om de zonsondergang te bekijken.





Op maandag, onze 3e dag in Parijs hebben we heel veel gewandeld en alle soorten kleine winkeltjes bezocht. Zo hebben we ook Galeries Lafayette bezocht, een winkelcentrum bestaande uit 3 gebouwen waar je echt alles die je kan bedenken te koop is.



Dan was het jammer genoeg al onze laatste dag in Parijs, maar dat wil niet zeggen dat het een saaie dag was. Vroeg in de ochtend hebben we een metro genomen om Versailles te bezoeken. Na het slenteren door het Paleis van Versailles en een bezoek aan de enorme tuinen die daarbij horen was het tijd om ons terug naar centrum Parijs te begeven op zoek naar de meest tacky magneten om ons bezoek te memoriseren. Magneten in hand staptten we dan laat in de avond weer de trein op richting huis.



Ontdek jouw volgend favoriete boek:

Een reis door verschillende Genres

Lezen opent deuren naar nieuwe werelden, diepere emoties en verrassende inzichten. Maar met zoveel keuze kan het lastig zijn om te beslissen welk boek je als volgende oppakt. Daarom heb ik per genre een absolute aanrader voor je uitgekozen. Laat je overtuigen en dompel je onder in een verhaal dat je niet los zal laten!

Roman: *Normal People* - Sally Rooney

Hou je van verhalen die diep ingaan op menselijke relaties? *Normal People* van Sally Rooney is een aangrijpende en intieme roman die de ingewikkelde band tussen Connell en Marianne volgt. Rooney's schrijfstijl is puur en meeslepend, waardoor je als lezer moeiteloos in hun gedachten en gevoelens wordt getrokken. Het is een boek dat liefde, sociale klassen en emotionele kwetsbaarheid op een eerlijke en rauwe manier onderzoekt. Dit is dé roman die je laat nadenken over hoe mensen elkaar vormen en veranderen.



Horror: *Dracula* - Bram Stoker

Als je denkt dat je alles weet over vampiers, wacht dan maar tot je *Dracula* van Bram Stoker leest. Dit gotische meesterwerk uit 1897 blijft een van de meest invloedrijke horrorboeken aller tijden. De duistere sfeer, de mysterieuze graaf Dracula en het meeslepende dagboekformat zorgen ervoor dat je het boek in een ruk uitleest. Dit is niet alleen een spannend verhaal, maar ook een literair hoogstandje dat het moderne horrorgenre heeft gevormd.

Non-fictie: *Atomic Habits* - James Clear



Wil je je leven verbeteren met kleine, effectieve veranderingen? *Atomic Habits* van James Clear is dé gids die je helpt om slechte gewoontes te doorbreken en positieve routines op te bouwen. Het boek staat vol met wetenschappelijk onderbouwde methodes en praktische tips die écht werken. Of je nu productiever wilt zijn, gezonder wilt leven of je creativiteit wilt stimuleren, dit boek geeft je de handvatten om te slagen.



Fantasy: Dune - Frank Herbert

Liefhebbers van epische werelden en politieke intriges mogen Dune niet missen. Dit boek wordt gezien als een van de grootste sciencefictionromans ooit geschreven. Het speelt zich af op de woestijnplaneet Arrakis, waar machtsstrijd, ecologie en het lot van de mensheid samenkommen. Frank Herbert creëerde een ongelofelijk gedetailleerde wereld die je meeneemt in een meeslepend avontuur vol spanning en filosofische diepgang. Een must-read voor iedereen die van groots opgezette verhalen houdt!

Thriller: Het Meisje in de Trein - Paula Hawkins

Heb je zin in een psychologische thriller die je niet loslaat? Het Meisje in de Trein is een ingenieuus opgebouwde pageturner waarin Rachel, een vrouw met een gebroken leven, verstrikte raakt in een mysterie rond een vermissing. Wat heeft ze écht gezien? Wie kan ze vertrouwen? Met onverwachte plotwendingen en een beklemmende sfeer houdt Paula Hawkins je op het puntje van je stoel. Ideaal voor fans van Gillian Flynn en Harlan Coben!

Young Adult: The Cruel Prince - Holly Black

Fantasy, politieke intriges en scherpe dialogen – The Cruel Prince biedt het allemaal. Holly Black neemt je mee naar de meedogenloze wereld van de Fae, waar menselijke hoofdrolspeelster Jude vecht voor haar plek aan het hof. Dit boek is perfect voor fans van A Court of Thorns and Roses en The Hunger Games. Het is duister, meeslepend en gevuld met manipulatie en machtsstrijd. Young Adult op zijn best!

Scriptors Favorietje: The Midnight Library - Matt Haig



Matt
Haig

I ❤ BOOKS

Soms vraagt het leven om een boek dat je recht in je ziel raakt. The Midnight Library van Matt Haig is zo'n boek. Het vertelt het verhaal van Nora Seed, die tussen leven en dood zweeft in een mysterieuze bibliotheek waar ze verschillende versies van haar leven kan uitproberen. Wat als je een andere keuze had gemaakt? Dit ontroerende en filosofische verhaal gaat over spijt, hoop en de kracht van kleine veranderingen. Een prachtig boek dat je lang bijblijft.

Welke Kies Jij?

Of je nu houdt van huiveringwekkende horror, meeslepende romans of inspirerende non-fictie, er is altijd een boek dat perfect bij je past. Welk van deze pareltjes ga jij als eerste lezen? 📖🌟



Horoscoop - Maart

♈ RAM (21 maart - 19 april) - "Alles of niets"

Jij begint elk semester als een topsporter: vol energie, ambitie en een vast plan om dit keer écht op tijd te beginnen. Maar tegen week drie is je motivatie verdampet en zit je om 3 uur 's nachts nog steeds naar memes te scrollen in plaats van je paper af te werken.

♥ Liefde: Je flirtstijl lijkt op je studiemethode: impulsief, enthousiast en zonder een echt plan. Soms sla je de bal mis, maar hé, opgeven staat niet in je woordenboek.

★ Sterrenadvies: Je hoeft niet alles in één nacht te doen. Behalve slapen. Dat zou je vaker moeten proberen.

♉ STIER (20 april - 20 mei) - "Koning(in) van het uitstelgedrag"

Je hebt een talent om jezelf te overtuigen dat je beter werkt onder druk. En dus stel je alles uit tot de laatste seconde, waarna je in paniek een halve nacht doordoet. Maar op de een of andere manier haal je het toch altijd nét. Een wonder.

♥ Liefde: Je vindt stabiliteit belangrijk, maar je hebt ook een zwak voor mensen die nét iets te chaotisch zijn. Ofwel breng je rust in hun leven, ofwel sleuren ze je mee in de afgrond. Spannend!

★ Sterrenadvies: "Later" is geen planningstechniek. Echt niet.

♊ TWEELINGEN (21 mei - 20 juni) - "Één brein, twee persoonlijkheden"

De ene dag ben je een studiemachine, de andere dag vraag je je af waarom je überhaupt bent ingeschreven voor deze opleiding. Je motivatie komt en gaat als een slechte wifi-verbinding.

♥ Liefde: Je praat met zoveel mensen dat je soms vergeet wie je allemaal een halve liefdesverklaring hebt gestuurd. Oeps.

★ Sterrenadvies: Kies een focus. En nee, "alles tegelijk" telt niet.



KREEFT (21 juni - 22 juli) - "Dutjes en existentiële crisissen"

Je voelt alles intens. Stress? Paniek? Moe? Ja. Ja. Ja. Maar je hebt ook een zesde zintuig om door te hebben welke profs meelevens en welke je genadeloos laten afgaan.

♥ Liefde: Je valt alleen op mensen die ofwel onbereikbaar zijn, ofwel over hun ex praten terwijl jij hun notities probeert te lenen.

★ Sterrenadvies: Een dutje is geen oplossing voor al je problemen. Maar het helpt wel.



LEEUW (23 juli - 22 augustus) - "De ster van de aula"

Je komt altijd binnen alsof je een hoofdrolspeler bent in een film. Zelfs als je geen idee hebt waar de les over gaat, weet je het toch zo te brengen dat iedereen denkt dat je de slimste van de klas bent. Respect.

♥ Liefde: Flirten? Jij? Dat is letterlijk je tweede natuur. Het enige probleem is dat je zo charmant bent dat sommige mensen niet eens doorhebben dat je écht interesse hebt.

★ Sterrenadvies: Je charisma brengt je ver, maar een beetje studeren kan ook geen kwaad.



MAAGD (23 augustus - 22 september) - "De overgeorganiseerde paniekvogel"

Je hebt een perfect studeerschema, kleurgecodeerde notities en een plan voor de komende vijf jaar. Maar waarom heb je dan nog steeds het gevoel dat je alles uit de hand loopt?

♥ Liefde: Je idealiseert mensen die eindelijk eens even georganiseerd lijken als jij. Slecht nieuws: ze bestaan niet.

★ Sterrenadvies: Perfectie bestaat niet. En dat is oké.



WEEGSCHAAL (23 september - 22 oktober) - "Twijfelkont deluxe"

Je bent altijd in tweestrijd: studeren of uitgaan? Bibliotheek of Netflix? Notities nemen of hopen dat je het onthoudt? En uiteindelijk doe je gewoon... niets.

♥ Liefde: Je hebt een talent om de verkeerde personen aantrekkelijk te vinden, gewoon omdat de chaos een beetje spannend is.

★ Sterrenadvies: Soms moet je gewoon een keuze maken. En nee, "ik denk er later over na" telt niet.



SCHORPIOEN (23 oktober - 21 november) - "Stil maar dodelijk"

Je zegt dat je niets gedaan hebt voor een examen en haalt vervolgens een 9 op 10. De haat in de ogen van je klasgenoten is bijna tastbaar.

♥ Liefde: Als je iemand leuk vindt, weet die persoon dat pas zes maanden later. Of nooit.

★ Sterrenadvies: Laat mensen soms weten wat je denkt. Ze zijn geen gedachtenlezers.



BOOGSCHUTTER (22 november - 21 december) - "Chaos, maar dan met humor"

Je denkt altijd dat je een heel semester in één nacht kan inhalen. Het lukt je meestal niet niet, maar je overleeft het wel met een hoop charme en een goed excus.

♥ Liefde: Je flirtt alsof het een Olympische sport is, maar als iemand je echt leuk vindt, schiet je meteen in paniekmodus.

★ Sterrenadvies: Meer plannen, minder paniek. Of misschien beide.



STEENBOK (22 december - 19 januari) - "Hard werken loont... toch?"

Je bent de enige in je vriendengroep die op tijd begint met studeren. Helaas werkt de rest van de groep als een anker die je steeds dieper de uitstelput intrekt.

♥ Liefde: Je bent te druk bezig met je toekomst om de hints op te merken. Mensen moeten letterlijk "ik vind je leuk" zeggen voor je het doorhebt.

★ Sterrenadvies: Soms moet je leren ontspannen. Studeren is geen hobby.



WATERMAN (20 januari - 18 februari) - "De chaotische genie"

Je hebt altijd een origineel excus klaar voor waarom je de opdracht niet hebt ingediend. Soms zijn ze zo creatief dat zelfs de prof niet weet of hij je moet geloven of bewonderen.

♥ Liefde: Je vergeet soms dat relaties werk vragen. Je kan niet gewoon iemand drie weken negeren en dan verwachten dat alles nog hetzelfde is.

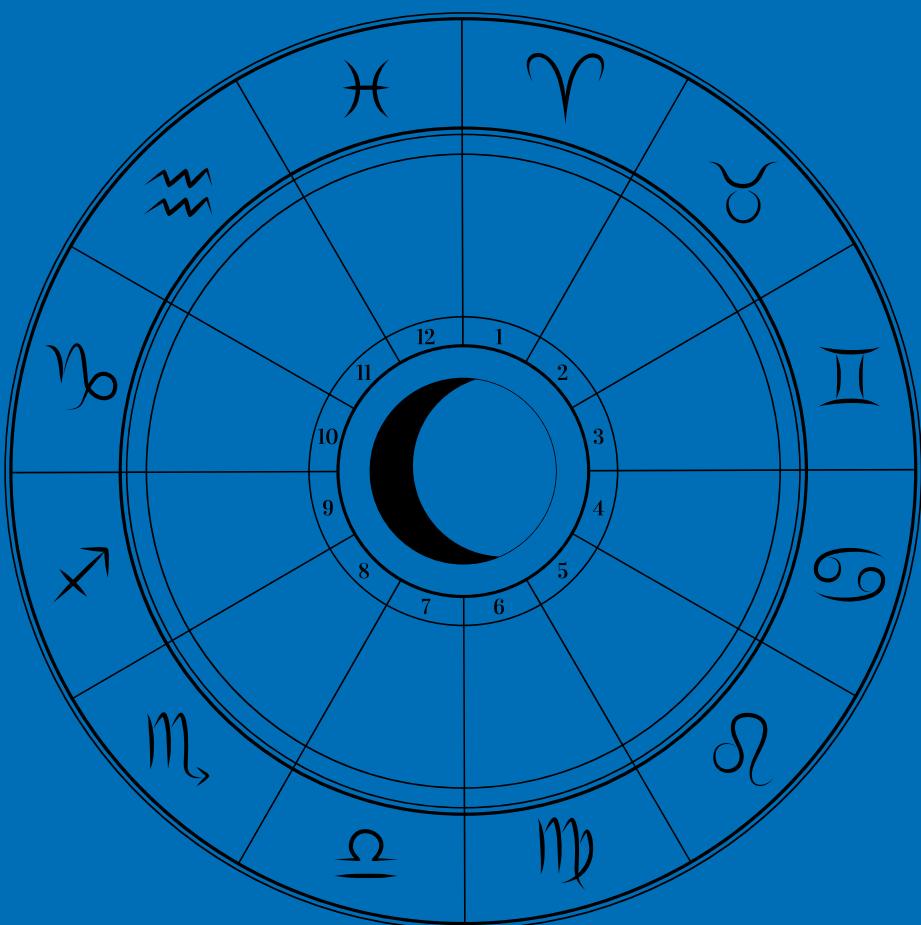
★ Sterrenadvies: Een beetje structuur zou je niet schaden. Echt niet.



VISSEN (19 februari - 20 maart) - "Dromer op de dool"

Je leeft in een constante staat van "ik zou nu echt moeten beginnen" maar doet vervolgens... niets. In je hoofd heb je al een diploma, een succesvolle carrière en een huis met een tuin. Nu de realiteit nog.

- ♥ Liefde: Je bent hopeloos romantisch en denkt dat het lot wel zal beslissen. Newsflash: je zal toch zelf iets moeten ondernemen.
- ★ Sterrenadvies: Dromen is mooi, maar studeren is soms ook nuttig.



❖ Conclusie van de sterren ❖

Of je nu een chaotische uitsteller bent, een overgeorganiseerde stresskip of gewoon iemand die studeren combineert met een lichte identiteitscrisis – de sterren hebben één boodschap voor jou: je gaat het (waarschijnlijk) redden. Misschien niet op de meest efficiënte manier, maar hé, een diploma is een diploma, ongeacht hoeveel paniekaanvallen en nachten zonder slaap eraan voorafgingen.

Dus blijf jezelf, probeer af en toe wél naar de les te gaan en onthoud: zelfs Mercurius in retrograde is geen excuus om je taken niet op tijd in te dienen. Succes, en moge de cafetaria altijd goedkope koffie hebben! ☕💻⭐



MYTHES VEGETARISCH ETEN

Vegetarisch eten wordt meer en meer deel van onze cultuur. Steeds vaker kiezen mensen ervoor om hun stuk vlees aan de kant te leggen voor een plantaardig alternatief. Of het nu gaat om dieren het leed te besparen, of om een kleinere ecologische voetafdruk te krijgen, de reden waarom iemand kiest om vegetarisch te eten varieert.

Toch bestaan er nog heel wat misverstanden over vegetarisch eten. Van zorgen over eiwittekorten tot het idee dat vleesvervangers duur zijn—sommige van deze mythes blijven hardnekkig rondgaan. Tijd om de vijf grootste misvattingen over vegetarisch eten te ontkrachten.



MYTHE 1:

“JE HEBT VLEES NODIG VOOR SPIEROPBOUW”

Wil je spiermassa opbouwen? **Dan heb je geen vlees nodig, maar wél voldoende eiwitten.** Eiwitten zijn essentieel voor spiergroei, en hoewel vlees een bekende bron is, zijn er genoeg andere opties.

Veel vleesvervangers bevatten extra toegevoegde eiwitten om vegetariërs te ondersteunen, maar je kunt eiwitten ook gewoon uit natuurlijke bronnen halen. Denk aan peulvruchten, noten, quinoa en natuurlijk eieren, die een uitstekende eiwitbron zijn. Een van de beste alternatieven is tofu – eiwitrijk en veelzijdig in de keuken!

Voor spieropbouw heb je niet alleen eiwitten nodig, maar ook gezonde vetten (zoals avocado, noten en olijfolie) en langzame koolhydraten (zoals zoete aardappel, havermout en volkoren rijst) om je lichaam van voldoende energie te voorzien.

Daarnaast zijn eiwitshakes een handige optie. Ze zijn vaak wat duurder, maar ideaal als je snel een eiwitboost nodig hebt.

MYTHE 2:

“ZONDER VLEES HEB JE MINDER ENERGIE”



Het idee dat je enkel energie haalt uit vlees is fout. Je haalt energie uit de combinatie van koolhydraten, vetten en eiwitten. Deze macronutriënten (vetten en eiwitten) zijn aanwezig in vlees en bezorgen vleeseters dus energie. Deze energie kan immers ook gehaald worden uit plantaardige alternatieven, zoals bonen (eiwitten en koolhydraten) en avocado's (gezonde vetten).

Het draait dus om te balans tussen deze macronutriënten en vlees is slechts één mogelijke bron. **Het is belangrijk om te beseffen dat vermoeidheid door een vegetarisch dieet vaak komt door slecht uitgebalanceerde voeding, niet door het ontbreken van vlees.**

MYTHE 3:

“VEGETARISCH ETEN IS DUURDER”

Veel mensen denken dat vegetarisch eten automatisch duurder is. Dit idee komt waarschijnlijk door de hoge prijzen van sommige vleesvervangers in de supermarkt. Maar vegetarisch eten hoeft absoluut niet duur te zijn.

Peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en bonen zijn niet alleen eiwitrijk, maar ook spotgoedkoop. Volkoren rijst, pasta en havermout zijn budgetvriendelijke basisproducten die lang meegaan en perfect passen binnen een vegetarisch dieet. Groenten uit het seizoen of diepvriesgroenten zijn vaak goedkoper dan vlees en kunnen in tal van gerechten gebruikt worden.



Tofu is één van de beste vleesvervangers.

Je kunt het op verschillende manieren bereiden en het past in allerlei gerechten. Net als vlees is tofu een rijke eiwitbron, maar het grote voordeel? Het is veel goedkoper! Kortom, een ideale en budgetvriendelijke vleesvervanger.

Kalender

FEBRUARY

- 10/02 - Nieuwjaarsreceptie
- 12/02 - Valentijnsbar
- 17/02 - Fuif @Home
- 20/02 - BARcade
- 24/02 - Ronde van Drankrijk
- 26/02 - Baraoke

MARCH

- 03/03 - Boulderen
- 06/03 - schachtenactiviteit
- 11/03 - Zumba
- 19/03 - Bowlen
- 20/03 - Kaas- en wijnavond
- 24/03 - Externe fuif
- 26/03 - Boys and Girls night
- 31/03 - Pokébar

APRIL

- 03/04 - Meterbar
- 05/04 - VFO cantus
- 21/04 - Sportactiviteit
- 23/04 - Cluedobar + Voorstelling functies
- 28/04 - Ontgroeningscantus

MAY

- 01/05 - Oud leden bar
- 05/05 - Kajakken
- 07/05 - Sip & Paint
- 12/05 - Laatste avondbar + verkiezingen

liedjes quiz

Telkens zal er 1 vraag gesteld worden over de inhoud van een liedje. Het antwoord op deze vraag is een zin uit de songtekst. De bedoeling is om op basis van deze info, de titel van het liedje te raden. Om het concept te verduidelijken zal je 1 voorbeeldje zien. Indien je het idee nog niet door hebt, open de qr code en laat je verrassen!



1. Over wie gaat het liedje?

Just a small-town girl, livin' in a lonely world

—> Don't stop believin'

2. Wie waren we?

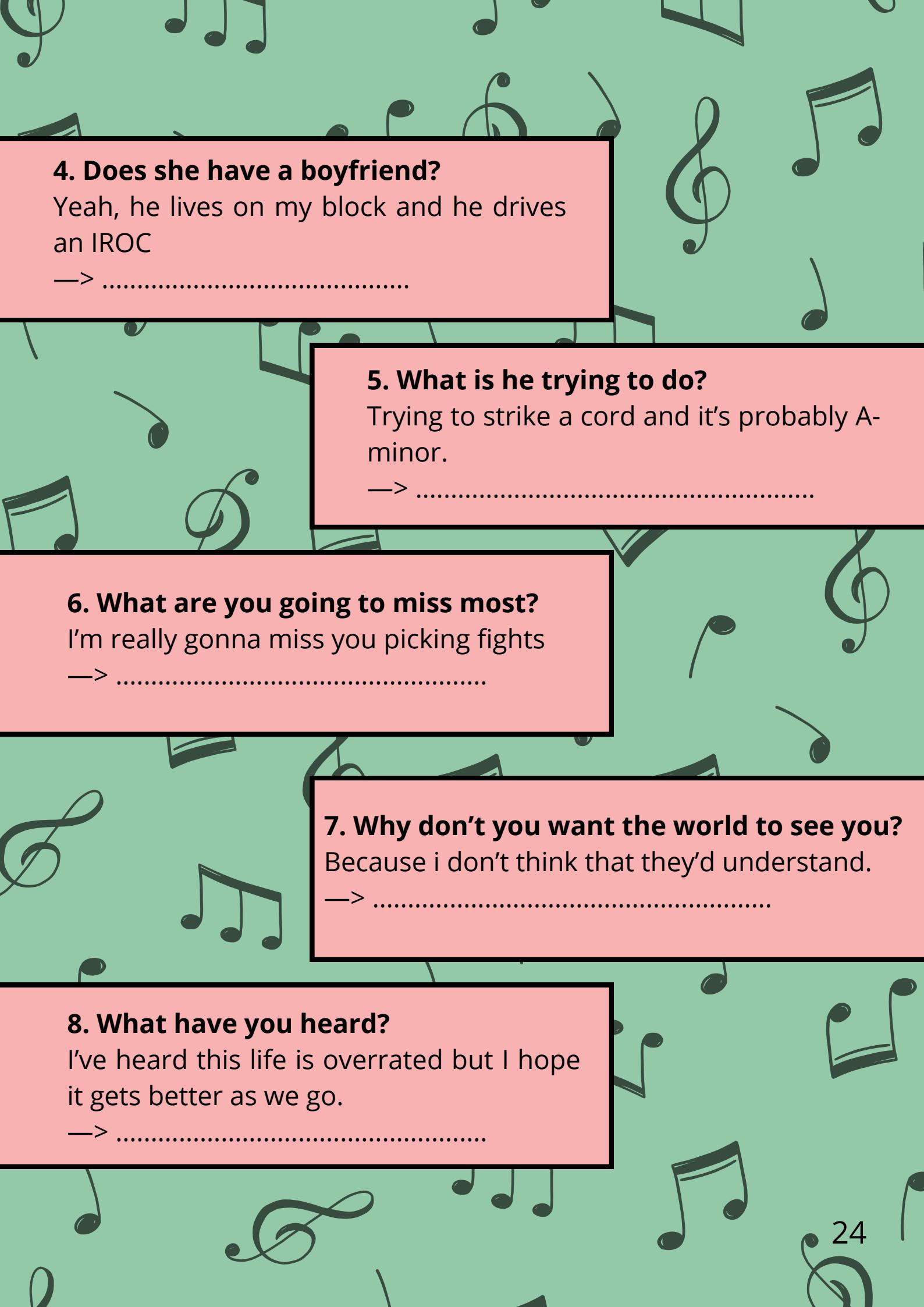
Ik was jong en een beetje naïef, en jij iets ouder maar toch was je lief.

—>

3. What do you want me to do?

Please stay, I want you, I need you.

—>



4. Does she have a boyfriend?

Yeah, he lives on my block and he drives
an IROC

—>

5. What is he trying to do?

Trying to strike a cord and it's probably A-minor.

—>

6. What are you going to miss most?

I'm really gonna miss you picking fights

—>

7. Why don't you want the world to see you?

Because i don't think that they'd understand.

—>

8. What have you heard?

I've heard this life is overrated but I hope
it gets better as we go.

—>



Koken met Freddy

PESTO MAKEN



benodigdheden:

- 50 g verse basilicumblaadjes
- 30 g pijnboompitten (licht geroosterd voor extra smaak)
- 50 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- 1 teentje knoflook
- 80 ml extra vierge olijfolie
- Zout en peper naar smaak

bereidingswijze:

1. Rooster de pijnboompitten (optioneel) in een droge pan op middelhoog vuur tot ze licht goudbruin zijn. Laat ze afkoelen.
2. Doe de basilicumblaadjes, pijnboompitten, Parmezaanse kaas en knoflook in een keukenmachine of vijzel.
3. Mix of maal tot een grove pasta.
4. Voeg langzaam de olijfolie toe terwijl je blijft malen/mixen tot een gladde saus ontstaat.
5. Breng op smaak met zout, peper en eventueel een beetje citroensap.



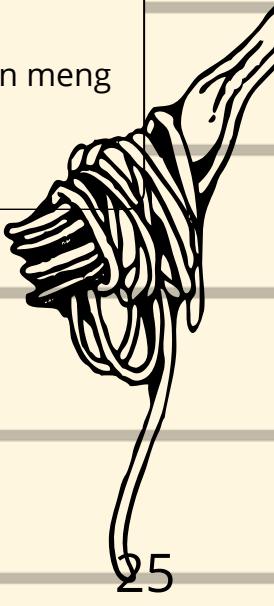
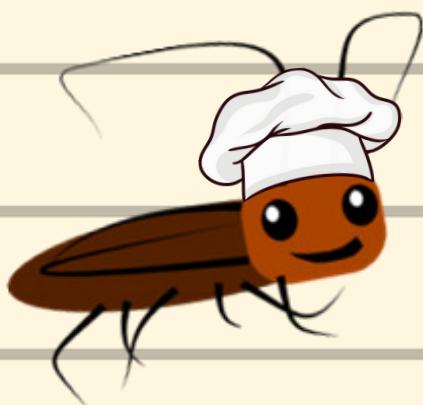
Pasta Pesto maken

Nu je de verse pesto hebt gemaakt, kun je er natuurlijk een heerlijke pasta pesto mee bereiden.

Verwarm de pesto in een pan op laag vuur en voeg vervolgens een scheutje room toe. Roer goed door tot je een romige, smeuïge groene saus krijgt. Wil je het gerecht wat gezonder maken? Bak dan wat courgetteblokjes en voeg ze toe aan de saus voor extra smaak en textuur.

Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en meng de pasta met de saus, zodat alles goed wordt bedekt.

En voilà, je hebt een heerlijke, zelfgemaakte pasta pesto! Geniet ervan! 🍃



Cocktails maken met Isabella

PORNSTAR MARTINI

Ingrediënten:

- 50 ml vanillevodka
- 20 ml passievruchtlikeur (bv. Passoã)
- 20 ml vers limoensap
- 20 ml suikersiroop
- 1 passievrucht (gehalveerd)
- 60 ml prosecco (apart geserveerd) (optioneel)
- Ijsblokjes



Alternatief cocktail shaker

Geen cocktailshaker? Geen probleem! Hier is een alternatieve manier om je Pornstar Martini te maken:

- Gebruik een afsluitbare pot (zoals een mason jar of een schone waterfles met een brede opening).
- Vul de pot met ijsblokjes en voeg alle ingrediënten toe.
- Sluit de pot goed af en schud krachtig gedurende 15-20 seconden.
- Gebruik een zeef of een lepel om het mengsel in je martiniglas te gieten, zodat de ijsblokjes achterblijven.

Bereiding:

1. Vul een cocktailshaker met ijsblokjes.
2. Voeg de vanillevodka, passievruchtlikeur, limoensap en suikersiroop toe.
3. Schud krachtig gedurende 15 seconden.
4. Zeef de cocktail in een gekoeld martiniglas.
5. Garneer met een halve passievrucht bovenop.
6. Enjoy



Kleurplaat



WOORDZOEKER



BIJEN	BLOEIEN	GROEIEN
KROKUSSEN	LAMMETJES	LENTEBRIES
NATUUR	NESTJES	PASEN
REGENBOOG	TULPEN	VLINDERS
VOGELGEZANG	WARMER	ZONNIG

SUDOKU

	8	4	2	1			7
1			4	7		6	
7	9		5	3		8	
6							
2			8	6			5
7		9			8		3
7	1	6	2	9	3	4	8
3	8		5	4		2	
4		6	1	8		5	

MAKKELIJK

SUDOKU

7	8	1					4
				4	2		
	6		8				
				1	6		
2	5	7	3			8	6
6		3					
1			2	4		6	9
5		2		9	7		8
9	3	4					

MOEILIJK

Muziek Quiz - Verbetering

1. Don't Stop Believing

2. Hart verloren - K3

3. Beautiful things - Benson Boone

4. Teenage Dirtbag - Wheatus

5. Not like us - Kendrick Lamar

6. We are never ever getting
back together

7. Iris - Goo Goo Dolls

8. Here without you - Three
Doors Down

SUDOKU

VERBETERING

6	8	4	2	9	1	5	3	7
3	1	5	4	7	8	6	9	2
7	9	2	5	3	6	4	8	1
8	6	9	3	1	5	2	7	4
2	4	3	8	6	7	9	1	5
1	5	7	9	4	2	8	6	3
5	7	1	6	2	9	3	4	8
9	3	8	7	5	4	1	2	6
4	2	6	1	8	3	7	5	9

SUDOKU

VERBETERING

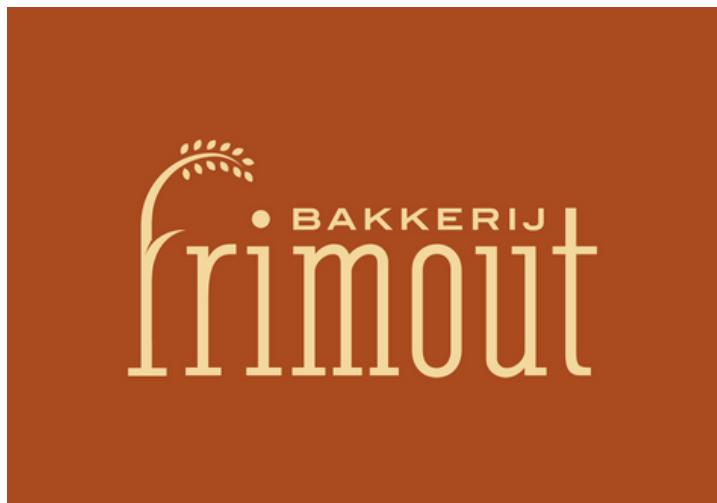
2	7	8	1	5	3	6	9	4
3	9	1	6	7	4	2	8	5
4	5	6	9	8	2	1	3	7
7	8	9	4	1	6	5	2	3
1	2	5	7	3	9	8	4	6
6	4	3	5	2	8	9	7	1
8	1	7	2	4	5	3	6	9
5	6	2	3	9	7	4	1	8
9	3	4	8	6	1	7	5	2

VERBETERING

WOORDZOEKER

D	Q	D	H	Y	Z	M	Q	G	U	V	B	F	I	C	G	T	Z
T	P	M	M	B	X	U	Q	Z	C	J	W	Q	M	F	S	Q	N
N	E	I	E	O	R	G	K	N	M	S	A	Q	M	T	E	R	L
I	B	C	U	N	I	M	D	G	N	Q	R	L	K	U	J	G	G
Y	B	Q	S	E	I	W	A	N	A	P	M	W	D	L	T	J	K
E	S	J	E	S	F	Y	G	A	V	K	E	O	T	P	S	C	G
J	E	J	J	S	G	R	S	Z	N	P	R	R	F	E	E	I	Y
U	I	R	T	U	W	V	X	E	E	J	I	W	W	N	N	S	C
M	R	B	E	K	P	D	X	G	I	R	Y	W	G	Y	Q	V	H
Z	B	R	M	O	K	B	P	L	E	T	U	K	W	G	Y	G	X
S	E	R	M	R	A	Y	N	E	O	P	U	U	F	B	S	J	X
W	T	A	A	K	N	E	O	G	L	F	Z	N	T	R	I	L	J
C	N	D	L	F	S	B	O	O	B	X	D	I	E	A	Z	F	D
G	E	T	N	A	F	Z	F	V	R	V	D	D	G	O	N	K	G
X	L	I	P	X	Z	V	S	C	X	J	N	E	N	S	C	F	V
W	R	E	G	E	N	B	O	O	G	I	H	N	H	M	H	C	P
L	N	E	J	I	B	F	A	Q	L	L	I	I	T	R	P	V	C
C	N	H	T	C	W	E	K	V	Q	G	I	F	B	H	F	C	N

sponsors





REPRODUCT
PRINTING YOUR FUTURE