

Eettafel *Goed-Gevoed*



Beste eters en geïnteresseerden van de 'eettafel *Goed-Gevoed*'

Lente, dat is het. De aarde wordt warm en het zaad kiemt goed. De voorjaarsgroentes worden voorzichtig aangeboden. Het is voor mij dan ook vaak nog een gok om in te schatten of het menu, met groente uit de streek, op tafel gezet kan worden. Zo had ik gehoopt dat de rabarber, voor in de rabarber- sinaasappel taart van 29 april, van de Wageningse-Eng, de tuinder Theo Backvries kon gebakken worden.

Donderdagen 'Hemelvaartdag' en vakantie

13 mei is het Hemelvaartsdag is er geen eettafel.

24 juni (St. Jan) is de laatste eettafel voor de zomervakantie. We zijn dan 6 keer dicht en hopen jullie op 19 augustus weer te mogen ontvangen met een heerlijk maaltijd.

Informatie menu

Granen staan vaak op het menu. Hun voedingswaarde is volwaardig. Het bereiden van granen vraagt om aandacht en zorg. Dat gaat als volgt: eerst laten we het graan kiemen door ze te weken of te eesten (bij een lage temperatuur wordt het vochtige graan in de oven gedroogd, waardoor het lichter verteerbaar wordt en minder lang hoeft te koken). Daarna wordt het graan gekookt met zaden, voorbeeld kummel, en na het koken voegen we kruiden toe. Het toevoegen van kruiden zorgt voor smaak en ondersteunt onze vertering. Als laatste stap laat ik het graan nawellen op een warme plaats. Het graan rijpt zo goed na en heeft zijn voedingsstoffen zo voor ons openstelt, dat wij ze in hun volledigheid kunnen opnemen. Ieder graan heeft zijn eigen smaak en samenstelling. U zult wel gemerkt hebben dat haver anders smaakt dan gierst.

Spreuk

Om 18.00 uur begin ik de maaltijd met een spreuk:

Aarde droeg het in zijn schoot
Zonlicht bracht het rijp en groot
Zon en aarde die ons dit schenken
Dankbaar zullen wij aan U denken
Ook de mensen niet vergeten
Die bereiden dit tot ons eten

Ontwikkeling

Om de eettafel te laten groeien in aantal en eetmogelijkheden, is het fijn om van u te horen als eter of belangstellende wat u prettig vindt en wat uw wensen zijn.

Wilt u dit formulier invullen en afgeven bij of opsturen naar: Buys & Ko, Bevrijdingstraat 22, 6706 AA Wageningen. Alvast hartelijk dank voor uw moeite!

Wat vindt u een prettig tijdstip voor de eettafel en heeft uw specifieke wensen?	
Doorhalen wat niet van toepassing is	
dag:	maandag / dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag
tijd:	18.00-19.15 / 18.15-19.30 / 18.30-19.45 / 18.45-20.00,
tafel:	2 / 4 / 6 / 8 / 10 / 12 personen
prijs:	één prijs voor het hele menu / prijs voor- en hoofdgerecht / prijs per gerecht

Heeft u verder nog opmerkingen of suggesties:

Het menu voor 6 mei:

Pittige tomatensoep

Groentetaart met raapstelen en blauwschimmel kaas

Fris zure wortelsalade

Chocolade crème met aardbei

Omdat het vakantie is, bakken we pannenkoeken voor de kinderen € 5,00

Smakelijke groet,
Jeanette Matser