

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

De dagen worden korter, het koren is rijp en wordt geoogst en de schoolvakantie is bijna voorbij. 19 augustus is er eettafel, we beginnen om 18.00 uur en het menu is:

*Courgettesoep*

*Wilde rijst met sperciebonen*

*Falaffa balletje met hummus*

*Pikante meloen komkommersalade*

*Rood fruit salade met honingtijmdressing*

**Maaltijd € 9,00 (voor- en hoofdgerecht)**

Wanneer we ontspannen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, en ons dagelijks ritme en gewoontes even aan de kant zetten, dan komt er ruimte vrij voor nieuwe ideeën. Zo ook een aanpassing van de maaltijdprijs en de mogelijkheid om een maaltijd mee naar huis te nemen. Vanaf 19 augustus eet u voor € 9,00 een vegetarische biologische maaltijd, bestaande uit een voor- en hoofdgerecht. Het nagerecht is extra € 2,50 en voor koffie of thee betaalt u € 1,00.

**Meeneemaaltijd**

Het meenemen van een maaltijd is ook mogelijk. De kosten zijn dan: voor soep € 3,50 en hoofdgerecht € 8,50. Wel opgeven van te voren.

**WWspaarkkaarten**

Voor 2 WWspaarkkaarten krijgt u een volwaardige maaltijd met koffie of thee. Wij geven geen geld terug van spaarkkaarten, bijbetalen kan altijd.

**Nieuwe inschrijfkaart**

Op de achterzijde van deze nieuwsbrief vind u de nieuwe inschrijfkaart voor de eettafel. Het inschrijven kan via de website [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl), bellen kan ook: 06-13368064

**Zomerfruit**

Wat is het heerlijk al dat zomerse fruit. Frambozen, bramen, kersen, nectarines en perziken en vele sappige bessen, zoals de blauwe bes, aalbes en zwarte bes. Als je zongerijpt fruit eet, sterk je je lichaam. Want pas tijdens het rijpen gebruikt een plant de kracht van de zon niet meer om te groeien, maar om te volmaken. Dan zet de plant, onder invloed van licht en warmte, het aanwezige zetmeel van de plant om in suiker, aroma en kleur. Maar ook vitamine C wordt pas tijdens het rijpingsproces gevormd.

**Recept****Bramen-anijscrème (6 personen)**

Pluk of koop 400 gram bramen en was deze. Kook ze eventueel met weinig water even op, wanneer de kern hard is. Vermeng ze met wat honing naar smaak en laat dit een poosje staan. Neem 500 ml appelsap en verwarm 400 ml daarvan. Los 90 gram rijstemeel op in 100 ml appelsap. Voeg het rijstemeelpapje toe aan de hete appelsap en laat dit een paar minuten doorkoken. Voeg iets zout en gemalen anijs naar smaak toe. Laat dit 15 minuten nawellen en vervolgens afkoelen. Klop 200 ml room stijf en roer dit erdoorheen, samen met de bramen. Voeg eventueel nog honing naar smaak toe.

Met een smakelijke groet,  
Jeanette Matser