

Beste eters en geïnteresseerde van de eettafel *Goed-Gevoed*



17 en 24 juni eettafel

De zomer is in aantocht met o.a. de vakanties. Ik heb besloten om deze periode geen eettafel te organiseren, wat inhoudt dat er nog 2 keer gekookt wordt namelijk op 17 en 24 juni.

Het menu voor 17 juni is:

Wortel – rabarbersoep
Groene spelt met sesam en amandelen
Bloemkool – broccoli
Peultjes salade
Roggeschuim met aardbeien

Het menu voor 24 juni is:

Verse tomatensoep met vijgen
Quinoa salade met geurige bleekselderij
Hartige taart
Tuinbonen – rode bessensalade
Vlierbloesem aardbeien salade
Extra: pittige worteldrank met munt

Stagiaire



De afgelopen periode heeft Arinze, leerling van het scholengemeenschap Pantarijn in Wageningen stage gelopen bij de eettafel. Groentes wassen, snijden en het bereiden ervan als salade, soep of als hoofd gerecht.

Vele voor hem nieuwe groentes zijn door zijn handen gegaan. Ook het mee eten aan tafel is hem goed bevallen. Het is goed om te zien hoe je jongeren enthousiast kan maken voor gezonde voeding.

Vrijwilligers

Inno Kock, Peter Dohme, Trudy van Dijk, Ineke Bootsma, Didy Matser, Eric de Vries en alle helpende handen voor het groente snijden en afwas, dank voor jullie fantastische bijdrage. Het is ook voor jullie een compliment dat wekelijks zo'n 20 mensen van een heerlijke maaltijd kunnen genieten.

Terugkijkend op een half jaar eettafel

Op 10 december was de start van de eettafel en na 24 juni hebben we Donderdagen gekookt voor en gemiddeld 20 personen per avond. Er waren ook regelmatig jonge gasten aan tafel, de jongste Nina was bijna 1 jaar oud.

Na de zomervakantie wordt er op donderdag 19 augustus weer gekookt en gaan we ervan uit dat de eettafel uit kan gaan groeien tot een goed streekproduct waar a@rdevoeding biologische levens-middelen, dag-verse ingrediënten, lokaal totstandgekomen en rechtstreeks betrokken, vegetarisch georiënteerd, gezamenlijk genoten, in rustgevende omgeving centraal in staan.

Recept

Op www.goed-gevoed.nl kunt u een paar recepten terug vinden die we bereidt hebben voor de eettafel. Hieronder vind u een salade recept bereidt met granen. Het is een eenvoudig en makkelijk recept, heerlijk om mee te nemen tijdens een picknick.

Beste eters en geïnteresseerde van de eettafel *Goed-Gevoed*

Zoete graansalade

Ingrediënten (4 personen)

250	gram	gekookte driekoren graanmix (= 80-100 g rauw) of couscous, gierst
2	stuks	appels en 2 sinaasappelen of
100	gram	abrikozen en 100 gram druiven
100	gram	dadels
50	gram	gehakte roosterde amandelen
½		citroen
100	ml	slagroom

Smaakmakers: kerrie, gember, citroenschil, zout, appeldiëpsap

Bereiding

1. Snij het fruit en meng dit door de driekoren granen
2. Voeg de amandelen, citroensap toe en breng het op smaak met de smaakmakers. Laat het 1 uur staan, zodat de smaak goed kan doortrekken.
3. Klop de room en schep dit net voor het opdienen door de salade heen.



Goede zomer

Wens ik u een goede zomer toe en tot donderdag de 17 en/of 24^e en anders tot in het nieuwe seizoen vanaf 19 augustus, waarin de maaltijden vol zon uitgerijpt zijn.

Met een smakelijke groet,

Jeanette Matser,
Natuurvoedingskundige
www.goed-gevoed.nl