



## Wekelijks op donderdag **biologische vegetarische maaltijd**

wijkcentrum de Nude, Kortestraat 2,  
6702 BH Wageningen.  
aanvang 18.00 uur

Opgeven: 06-13368064 Jeanette Matser  
[www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl)

### **Voorjaar**

Het voorjaar weerspiegelt zich stralend en fris groen in het menu. Zo heeft u al kunnen genieten van stampot van raapsteeltjes van "De Ommuurde tuin" uit Renkum. Een brandnetelsoep van verse brandnetels uit de Wageningse uiterwaarden of de voorjaarsalade met radijsjes en bloembaadjes van de paardenbloem. De komende weken hebben wij nog meer verrassingen voor u in petto met verse voorjaarsgroenten uit de streek.

### **5 mei**

Dit jaar valt 5 mei op een donderdag en we hebben besloten om deze Bevrijdingsdag geen maaltijd te bereiden.

### **Wageningse Weelde**

Spaart u ook al mee voor een maaltijd bij de eettafel? Voor 2 volle spaarkaarten geniet u van een voor- en hoofdgerecht met koffie of thee na afloop. Een nagerecht kan natuurlijk altijd voor een prijs van € 2,50. Naast het inleveren van deze Wageningse Weelde spaarkaarten delen wij ook de bijbehorende zegeltjes uit. Voor iedere bestede € 5,00 ontvangt u één zegeltje. Wilt u zelf niet sparen, maar aan het goede doel geven behoort dat ook tot de mogelijkheid. Het bijenhotel in "Arboretum Belmonte" in Wageningen was het goede doel van 2009.

Z.O.Z.

## Wat eten we vandaag?

Op [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl) kunt u lezen wat het menu is voor de komende donderdag.

Een affiche de aankondiging van het menu, kunt u vinden bij de natuurvoedingswinkel Buys & Ko in Wageningen en in het Wijkcentrum De Nude.

Het opgeven van de maaltijd kan via de mail [info@goed-gevoed.nl](mailto:info@goed-gevoed.nl) tot donderdag.

Besluit u het laatste moment om te komen eten neem dan contact op met mij via 06-13368064, spreek eventueel de voice mail in. Ik zal uw aanmelding dan bevestigen.

## Vegetarische koken

Regelmatig krijg ik het verzoek wanneer er een kookworkshop georganiseerd wordt.

Bij voldoende belangstelling (minimaal 4 deelnemers) organiseer ik op zaterdag 21 mei een kookworkshop met als thema:

### *'Hartige taarten en zomerse salades'*

Datum: zaterdag 21 mei 2011  
Tijd: 9.30 uur tot 13.00 uur  
Kosten: € 35,00 en/of spaarkaarten van de Wageningse Weelde  
Locatie: Wageningen

## Voedingsadvies

Naast het bereiden van de maaltijd voor de eettafel geef ik ook persoonlijke voedingsadviezen, wanneer de dagelijkse voedingsspijzen voor verteringsongemakken zorgt.

U kent vast en zeker wel de uitdrukking: 'je bent wat je eet'. Zo eet een koe gras en het paard geven we haver om hem vurig te krijgen. Wij mensen eten planten en dieren.

Vanuit mijn voedingsvisie vind ik het belangrijk om te leren ervaren wat voeding met u doet.

Proeven wij verschil tussen de verschillende teeltwijzen, bewerkingen en bereidingswijze van onze levensmiddelen?

In de maaltijd bij de eettafel proberen we door het gebruik van verschillende kruiden de spijsvertering te ondersteunen.

Er valt heel wat te verteren en ieder mens doet dat op zijn eigen manier. Graag help ik u op weg naar het vinden van een voedingspatroon dat bij u past.

**Voeding maakt beter, draagt bij aan gezondheid.**

Wij wensen u een smakelijke maaltijd.

Jeanette Matser, natuurvoedingskundige

*Goed-Gevoed*

Wageningen  
06-13368064  
[info@goed-gevoed.nl](mailto:info@goed-gevoed.nl)  
[www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl)

