



## Wekelijks op donderdag

### **biologische vegetarische maaltijd** Kom

wekelijks mee-eten op donderdag bij eettafel Goed-Gevoed. De maaltijd wordt met verse producten uit de streek bereid en is vegetarisch.

**Tijd:** donderdag 18.00 – 19.30 uur

**Plaats:** Wijkcentrum de Nude, Kortestraat 2,  
6702 BH Wageningen.

**Prijs:** € 12,50 ( voor-, hoofd-, nagerecht en koffie of thee)

**Info en opgave:** Jeanette Matser, natuurvoedingskundige  
[info@goed-gevoed.nl](mailto:info@goed-gevoed.nl) / [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl)  
of 06-133 68 064

### **Decembermaand**

December is een maand van vieren. Net als de voorgaande twee jaren wordt er geen maaltijd bereid in de week voor kerst, tussen kerst en oud en nieuw en de eerste week in januari.

***gesloten op: 22-12 / 29-12 2011 en 5-1 2012***

Op donderdag 12 januari bent u van harte welkom en bereiden wij een winterse maaltijd met zuurkool voor.

### **Op 10 december bestaat de eettafel 2 jaar.**

Gemiddeld bereiden wij voor twintig personen een maaltijd voor en zijn we 42 weken per jaar open. Vele maaltijden worden met spaarkarten van de Wageningse Weelde\*<sup>zie z.o.z.</sup> betaald. De gebruikers van de maaltijd komen voornamelijk uit de streek (Wageningen, Bennekom, Veenendaal, Renkum, Zetten). Men komt alleen of samen met familie, vrienden of in groepsverband. Op verzoek bezorgen we de maaltijd aan huis.

Wens ik u smakelijke feestdagen toe.

Jeanette Matser

Z.O.Z. o.a. cursus informatie

## 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. Van deze gespaarde zegels over 2010 worden nu twee jonge lakenvelder ossen getraind om te leren trekken en er staan twee fraaie houten banken langs het Draouvinpad op de Wageningse Eng. [www.wageningseweelde.nl](http://www.wageningseweelde.nl)

## Koken met lekkere, pure en eerlijke producten

Vanaf januari ga ik eenmaal per maand een kookworkshop verzorgen, waarin het vegetarische koken centraal staat. Volgens de basisprincipes van de natuurvoeding leert u een vegetarische maaltijd bereiden.

**Tijd:** 9.30 tot 13.00 uur

**Prijs:** €35,00 per keer ( inclusief ingrediënten)

**Plaats:** Wageningen

**Info en opgave:** Jeanette Matser, natuurvoedingskundige

[info@goed-gevoed.nl](mailto:info@goed-gevoed.nl) / [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl) of 06-133 68 064

### Peulvruchten

**zaterdag 21 januari 2012**

Deze bevatten veel vitamines, eiwitten en voedingsvezels en zijn onmisbaar in een vegetarische keuken. Hoe kun je ze lekker klaarmaken?

### Granen

**zaterdag 18 februari 2012**

We gebruiken ze dagelijks, vaak verwerkt in brood en pasta's. ieder graan heeft zijn eigen kwaliteit. Hoe kunnen we ze inzetten en bereiden, zodat we een gevarieerde voeding krijgen?

### Gebak-zoet, groot en klein

**zaterdag 17 maart 2012**

We leren bakken met natuurlijke zoetmiddelen

### Kruiden en specerijen

**zaterdag 21 april 2012**

We gaan o.a. met wilde planten aan de slag. We maken een salade, bereiden een soep en bakken ons eigen brood.