



Gelukkig 2012

Het nieuw jaar ligt als een leeg boek voor ons. Soms staan er goede voornemens in om daadwerkelijk anders te gaan leven. Zo kunnen een paar van die voornemens zijn: afvallen, stoppen met roken, bewuster gaan leven. Om deze voornemens daadwerkelijk uit te voeren heb je een sterke wil nodig. Mijn advies is om jezelf niet te hoge eisen te stellen, maar dat te veranderen wat echt nodig is voor je eigen gezondheid en/of voor de mensen om je heen (van dichtbij tot ver weg). En misschien kun je het met iemand samen doen?

Een goed jaar toegewenst. Jeanette Matser.

Donderdag 12 januari eettafel

biologische vegetarische streekmaaltijd

Kom wekelijks mee-eten op donderdag bij de eettafel van *Goed-Gevoed*. Deze 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 / www.goed-gevoed.nl
of 06-133 68 064

Menu 12 januari 2012

Mierikswortelsoep



Zuurkoolschotel met zuidvruchten

Groene sla



Mango crème

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 / www.goed-gevoed.nl of 06-133 68 064

Peulvruchten

zaterdag 21 januari

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

Granen

zaterdag 18 februari

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

We leren bakken met natuurlijke zoetmiddelen

Kruiden en specerijen

zaterdag 21 april

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

Goed-Gevoed en Buys & Ko

Ik ben op 10 december 2011, wereldwijd Terre Madre-dag, een vennootschap aangegaan met Buys & Ko, natuurvoedingswinkel in Wageningen. Ik werk hier al jaren. Voeding is mijn passie (leven) en dit wil ik graag verder uitdragen. Door deze verbinding aan te gaan geeft het mij meer mogelijkheden voor ontwikkeling (voeding). Ik hoop dat ik dit levendig mag laten worden in 2012.

Vanuit Goed-Gevoed blijf ik voorlopig de eettafel verzorgen, voedingsadviezen geven en kookworkshops organiseren.