

Eettafel

Goed-Gevoed



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

Lente, wat keken we er naar uit en nu de zomertijd is begonnen zult u merken dat u met licht naar huis rijdt na de maaltijd. De week voor Pasen of stille week, bereiden we op 'witte donderdag' een soep van schorseneren met als hoofdgerecht quinoa met sesam, rode kool met abrikozen compote en frizure salade. Het nagerecht is peer met roomkaas. De tafelschikking zal in stijl zijn van deze week.

Na de Pasen kunt u maaltijden verwachten waar onze voorjaarsgroente de aandacht krijgen. Zo verheug ik mij al op het bereiden van rabarber, brandnetelsoep, raapsteeltjes. En wat vindt u van een salade met molsla versierd met madeliefjes? Voorjaarsgroente maken ons wakker en zorgen dat de sapstromen goed op gang komen, zodat afvalstoffen ons lichaam kunnen verlaten.

Vier maaltijden zijn betaald met Wagenings Weelde spaarkarten.

Kinderen welkom

Voor onze jongste gasten tot en met 10 jaar kost de maaltijd € 7,50.

Iets wat zij lekker vinden hoort daarbij, vraag er naar.

Recepten

Na de maaltijd krijg ik nogal eens de vraag "wat is het recept van...".

Eén van mijn favoriete kookboek is het 'Gezond lekker eten' van Vreni de Jong en Irmela Kelling. De recepten zijn mooi in balans qua smaak en voedingswaarde en er staat veel waardevolle informatie in. Op de website www.goed-gevoed.nl kunt u ook recepten vinden. Dit gebruik ik ook voor de eettafel.



Eten met 2 Wageningse Weelde spaarkarten



Vanaf maart kunt u met 2 Wageningse weelde spaarkarten mee-eten. Op 18 maart heb ik de eerste spaarkarten in ontvangst genomen.

Na Pasen wil ik ook WW-zegels meegeven: 2 zegels per betaalde maaltijd.

Kookcursus volwaardig vegetarisch

Op 10 april organiseer ik een kookcursus volwaardig vegetarisch koken. Het koken met volwaardige is niet eenvoudig. Ze onderscheiden zich van gangbare voedingsmiddelen vooral door hun kwaliteit. Dit komt tot uitdrukking in de smaak, consistentie en houdbaarheid.

Wat kunt U verwachten:

- Het bereiden van granen in soepen, sauzen, hoofdgerecht en als toetje.
- Voorjaarsgroenten met hun vitaliteit.
- Welke kruiden maken de gerechten smakelijk en helpen bij onze spijsvertering.

Ter afsluiting van de workshop gaan we met elkaar de proeven.

Kosten: € 45,00 of 9 Wageningse Weelde spaarkarten (of een gedeelte ervan)

Tijd: 10.00 tot 13.30 uur

Locatie: Wijkcentrum 'De Nude', Kortestraat 2, 6702 BH Wageningen

Terug blik

Bij de eettafel in de crocusvakantie hadden we 50 eter. Het was een gemengd gezelschap van groot en klein, jong en oud. Vooral de jongste meisjes vonden het leuk om mee uit te serveren en op te ruimen.

Er zijn al 277 eters komen eten, wat een gemiddelde is van 22 per avond.

Ook vanuit de regio weten ze de Eettafel Goed-Gevoed te vinden.

Wat eten we donderdag

Op de website www.goed-gevoed.nl kunt u lezen wat er donderdag op het menu staat. Dit menu hangt ook bij Buys & Ko in de winkel. U kunt zich opgeven via info@goed-gevoed.nl, of door het inschrijfformulier in te vullen, wat u kunt inleveren bij Buys & Ko. U vindt een los inschrijfformulier bij deze nieuwsbrief, wat u door kunt geven aan vrienden of belangstellende.

Na woensdag 18.00 uur opgeven via 06-13368064

Kadotip: tegoed bon voor de eettafel.

Ik hoop u als (toekomstige) eter binnenkort weer als gast te mogen ontvangen.

Met een smakelijke groet,

Jeanette Matser,

Natuurvoedingskundige, 06-13368064