

Iedere donderdag

biologische vegetarische maaltijd

wijkcentrum de Nude,
Kortestraat 2,
6702 BH Wageningen.
aanvang 18.00 uur
Aanmelden en info:
Jeanette Matser 06-13368064
www.goed-gevoed.nl

Een verrassende, voedzame maaltijd met als uitgangspunten: biologische levensmiddelen, dag-verse ingrediënten, lokaal tot-stand-gekomen en rechtstreeks betrokken, vegetarisch georiënteerd, gezamenlijk genoten, in rustgevende omgeving.

Het menu kunt u vinden op:
website: www.goed-gevoed.nl
natuurvoedingswinkel Buys & Ko
wijkcentrum de Nude.

Menu 3 februari

Preisoep

∞

*Groene spelt met sesam en
amandelen Gemengde groente
met tomatensaus*

*Salade van witlof met
winterpostelein*

∞

Kwark met abrikozencompote

Januari

Het jaar zijn we goed gestart met goed gevulde eettafels. Een nieuwe ontwikkeling is dat mensen zich als groep aanmelden om te komen eten.

Wanneer het koud is, krijg je automatisch zin in een stevige winterkost. Een krachtige stoofpot met gerst. Een goed gevulde soep van aardperen met prei en mierikswortel. En een salade van rammenas en wortel. Zult u de komende weken op het menu aantreffen. Deze voeding verwarmt ons, zodat we betere weerstand opbouwen tegen de kou van de winter.

We merken al goed dat de dagen gaan lengen. Wanneer het een aantal dagen de temperatuur wat hoger liggen zien we het jonge groen, wanneer we de bladerdeken van de aarde wegschuiven. We zien dan ook de sneeuwkllokjes als eerste verschijnen.

Vrijwilligers

Sinds kort helpt Petra de Jong ons mee in de keuken met het o.a. snijden van groenten. Luuk de Vries komt vaak helpen met de afwas. Het is fijn om een vrijwilligers te hebben die meehelpen om de maaltijd te verzorgen.

Een heerlijke gerstesotel vind u verderop in deze nieuwsbrief.

Graag tot ziens bij de eettafel,
Jeanette Matser,
natuurvoedingskundige



Granen als basis voedingsmiddel

In de maaltijden van de eettafel vormen granen een belangrijk voedingsmiddel. Naast de koolhydraten bevatten ze eiwitten, vetten, vitamines en mineralen.

We bereiden de granen als hele korrel, gebroken en gemalen. Zo kan een soep worden gebonden met gerstemeel. Gerst is een sterk kiezelhoudende plant.

Liever gezegd: zij brengt een kiezelproces op een bijzondere wijze tot ontwikkeling. Dit is uitwendig al te zien aan de baardvorming. Gerstevoeding versterkt de functie van ons zenuw/zintuigstelsel, van de huid en van het steunweefsel. Ondanks deze voortreffelijke voedingskwaliteit van gerst is het belangrijk om afwisseling te brengen met zoveel mogelijk soorten graan. (tarwe, rogge, haver, gerst, rijst, gierst, maïs en boekweit wat nauw verwant is aan graan)



Wintergroente - kool

Koolsoorten behoren tot een zeer grote familie namelijk de kruisbloemigen. Vroeger werd kool als een geneeskrachtige plant beschouwd. Zo legde men gekneusde koolbladeren op kwetsuren en maakte koolwikkels tegen velerlei kwalen. Kool bevat veel vitamine C en de gekleurde soorten bovendien veel caroteen en ijzer. Door regelmatig kool te eten versterken wij het afweersysteem. Sommige koolsoorten kunnen zwaar op de maag liggen, zeker als de kool te lang wordt gekookt. We kunnen de verteerbaarheid van de kool bevorderen door de kool niet te lang te laten koken en verwarmende kruiden zoals karwij- of komijnzaad toe te voegen. De best verteerbaren 'kool' is de melkzuur ingemaakte zuurkool, deze bevat ook nog eens veel meer vitamine c dan de witte kool.

Stoofpot van Gerst, linzen en kool

4 personen

100	gram	Gerstekorrels 1 nacht weken in
½	liter	Water
100	gram	Linzen (berglinzen)
1	stuks	Laurier
½	stuks	Kaneelstok
8	stuks	Peperkorrels
3	stuks	Kruidnagels
½	eetlepel	Zout
1	eetlepel	Olie
75	gram	Ui
½	eetlepel	Kerrie
300	gram	Witte kool in 2 cm repen gesneden
Ca. 1	dl	Water
4	stuks	Kleine stoofperen in partjes
1	eetlepel	Shoyu saus
1	theelepel	Rietsuiker of stroop
1	theelepel	Zout
1	eetlepel	Selderij / peterselie niet te fijn
50	gram	zonnebloempitten

1. Voeg aan de geweekte gerst de linzen met de specerijen toe. Breng de gerst met het weekwater langzaam aan de kook en kook de gerst in ¾ - 1 uur. Tot de korrels open gaan
2. Verwijder de laurier en kaneel en voeg het zout toe. Laat dit na wellen (3 uur).
3. Verwarm in een ruime pan met dikke bodem op een matig vuur de olie met de ui en smoor de ui glazig. Smoor dan ook de kerrie en de kool mee.
4. Giet het water erbij, leg de peertjes erop, voeg shoyu, suiker, zout, laurier en kaneel toe en schep alles om.
5. Breng het aan de kook, doe de deksel erop en draai het vuur laag als het heet is. Stoof alles (niet té) gaar in 20 minuten. Pas op voor aanbranden.
6. Verwijder laurier en kaneel en voeg de gerst toe met het kruidenmengsel. Laat het nog 5 minuten trekken.
7. Bak de zonnebloempitten en strooi ze over het gerecht.

Recept uit: 'gezond lekker eten` van Vreni de Jong

