

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

### Herfst

23 september, het begin van de herfst met in de ochtend de dauw, nevel of mist en het kan dan ook al aardig fris zijn. Terwijl de temperaturen 's middags zeer aangenaam kunnen zijn. We trekken er nog op uit, wandelend of fietsend en komen onderweg de vlierstuiken tegen met zijn rijpe donker blauwe bessen, herfst frambozen, bramen, hazelnoten enz. De bloemen pracht neemt af, maar de appels kleuren mooi rood. Het is oogsttijd, de boeren en de telers gaan een drukke tijd tegemoet. Pompoenen wortels, kolen, bieten veel komt er van het land en wordt zorgvuldig bewaard, zodat we de komende winter er lang van mogen genieten. Om dit feest mee te vieren serveren we 30 september een oogstmaaltijd.

#### Knolselderijsoep met amandel

~

#### Polenta koek gevuld met wit&groen.

#### Geroosterde pompoen schijven

#### Eikenbladsla met gedroogde tomaten

~

#### Appeltulbandje

De prijs voor een complete maaltijd met koffie of thee is € 12,50.

Nieuw zijn de Demeter sappen van de Warmonderhofboomgaard. De Warmonderhof is de Biologische-dynamische land- en tuinbouwopleiding in Dronten.

[www.warmonderhof.nl](http://www.warmonderhof.nl)

Sappen zijn er in smaken:

Appel / appel-vlier / appel- braam / peer-rode bes.

Ze zijn het proeven dubbel en dwars waard!

#### Alle prijzen op een rijtje:

Voor & hoofdgerecht	€ 9,00
Nagerecht	€ 2,50
Koffie & thee	€ 1,00
Sap	€ 1,50
Meeneem maaltijd vanaf 19.00 uur	
Voorgerecht	€ 2,50
Hoofdgerecht	€ 7,50

### Eettafel

Het idee voor de eettafel is ontstaan tijdens mijn opleiding als natuurvoedingskundige bij de Kraaybeekerhof [www.kraaybekerhof.nl](http://www.kraaybekerhof.nl).

Voeding is meer dan alleen maar stofjes, voeding is een geheel en wij voeden ons daarmee. Voor mij belangrijke aspecten die daarbij horen zijn:

- Seizoen producten
- Producten die in eigen tempo gegroeid en uitgerijpt zijn
- Hoe verzorgt de boer /tuinder de aarde
- Hoe wordt de maaltijd bereid, o.a. bereidingswijze
- En last but not least: het gezamenlijk-jong en oud- eten van de maaltijd in een ontspannen en rustige sfeer.

*DAARAAN WORDEN WE MENS.*

### Workshop koken

'Vegetarisch koken'

Datum	10 november <b>tarwe, spelt, rogge,</b> 13 november <b>haver, gerst</b> 27 november <b>gierst, quinoa, maïs</b>
Tijd	van 9.00 tot 13.00 uur
Kosten	€ 125,00 of € 45,00 per keer of betaal met volle spaarkaarten Wageningse Weelde (kaart € 5,00 waard)
Locatie	Wijkcentrum De Nude Kortestraat 2 6702 BH Wageningen

Veel producten die ik gebruik hebben een Demeter keurmerk, wat houdt dit in?

Machteld Huber heeft in de smaakmaker van '98 Het verhaal over deze Godin van de Griekse oudheid geschreven. Het artikel staat op de achterzijde.



Met een smakelijke groet, Jeanette Matser

[www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl)

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

**Demeter** de godin van groei en vruchtbaarheid

*Een product dat afkomstig is uit de biologisch-dynamische landbouw*

*draagt het keurmerk Demeter, genoemd naar een godin uit de Griekse oudheid. Wie was Demeter?*

*Demeter, godin van groei en vruchtbaarheid*

In het voorjaar is de godin Demeter in een vrolijke stemming. Dan komt haar dochter Persephone voor acht maanden uit de onderwereld naar boven, naar de wereld van wind en zonneschijn.

### Blij en verdrietig

Als Demeter blij is gaan vogels zingen, planten uitlopen en kunnen mensen voedsel verbouwen en op een rijke oogst rekenen. Demeter is immers de godin van de landbouw en het koren, schenkster van groei en vruchtbaarheid. Demeter verzorgt. Maar ze veroorzaakt óók de jaarlijks stilstand van de groei. Als haar dochter weer voor vier maanden in de onderwereld verdwijnt, is Demeter bedroefd en kan er niets groeien. De godin is verantwoordelijk voor de wisseling van de seizoenen en de oercyclus dood-groei-leven.

### Toegewijde moeder

In de Griekse mythologie is Demeter de dochter van Chronos en Rhea. Zij is de vierde echtgenote van Zeus, die trouwens ook haar broer is, en samen hebben ze een dochter: Persephone (ook wel Kore genoemd). Demeter is een zeer toegewijde moeder, wat in haar naam terug te vinden is: Mètèr = moeder. Op een dag is de schone Persephone met haar vriendinnen in een weide bloemen aan het plukken, als ze een prachtige narcis ziet. Op het moment dat ze zich voorover buigt om de bloem te plukken, scheurt de aarde open en komt Hades, de god van de onderwereld, in zijn gouden strijdswagen met gitzwarte paarden uit de aarde omhoog. Hij grijpt het meisje en verdwijnt onmiddellijk

weer de diepte in. Persephone verzet zich hevig en roept haar vader om hulp, maar die reageert niet. Demeter hoort de echo's van Persephone's noodkreten en snelt wel te hulp, maar het is al te laat. Persephone is in de onderwereld verdwenen. Wanhopig en verdrietig zwerft Demeter rond de aarde, op zoek naar haar dochter. Tijdens haar tocht ontvangt de koning van Eleusis haar gastvrij, en als dank leert Demeter aan de tweede zoon van koning, Triptolemus, de geheimen van het zaaien en het ploegen. Zo wordt Demeter ook de godin van de agrarische samenleving.

### Granaatappelpitten

Het is uiteindelijk de alziende zonnegod Helios die Demeter vertelt dat Persephone bij Hades in het schimmenrijk vertoeft. Deze wetenschap vermindert Demeters verdriet niet, want zij kan Persephone niet bereiken. De gevolgen zijn groot. Er dreigt een hongersnood omdat er niets meer groeit en niets meer geboren wordt. Dan ziet Zeus in dat hij moet ingrijpen om de treurende Demeter te troosten. Hij stuurt zijn boodschapper Hermes naar de onderwereld om Persephone te halen. Hades moet haar laten gaan, maar voordat Persephone vertrekt biedt hij haar nog wat zoete granaatappelpitten te eten aan. Helaas als Persephone niets gegeten zou hebben, had ze de onderwereld kunnen verlaten. Nu ze echter de granaatappelpitten gegeten heeft, kan ze weliswaar acht maanden van het jaar bij haar moeder zijn, maar moet ze in de resterende tijd toch terugkeren naar Hades in de onderwereld. Voorlopig is Demeter door de hereniging met Persephone dolblij en herstelt de vruchtbaarheid van de aarde, zodat de mensen weer hun voedsel kunnen verbouwen.