



Versje voor het eten

Deze maaltijd is het geschenk van het heelal: de aarde, de lucht, de regen en de zon.

We bedanken alle mensen die aan deze maaltijd hebben meegewerkt.
Met name de boeren, de winkeliers en de mensen die voor ons hebben gekookt.

We scheppen niet meer voedsel op ons bord dan we op kunnen.

We willen het eten langzaam en in aandacht kauwen, zodat we ervan kunnen genieten.

Deze maaltijd geeft ons energie om liefdevoller en begripvoller te zijn.

Laten we eten om gezond en gelukkig te leven als een liefdevolle familie.