

Van de redactie

Met enthousiasme nodigen wij jullie uit voor het aankomende NME café waar Arnold, de projectleider in Bolivia, vertelt over de successen en tegenvallers van de afgelopen jaren én de toekomstplannen. Op zondag 2 juli, zijn jullie welkom in *De groene inval* in Baarn. Hou deze datum dus vast! We hopen jullie allen te verwelkomen! Je kunt je inschrijven via de link in de mail.

Kookworkshop

Het was alweer een tijdje geleden, maar we hebben weer een kookworkshop georganiseerd. Dit keer in de tuin van Arnold Brouwer, zodat we gelijk de tuin konden bezoeken.

De kookworkshops zijn interessant, want we werken in onze tuinen met een groot aantal groentes waarvan een aantal soms niet echt bekend zijn bij de mensen. Ze willen dus graag adviezen ontvangen over hoe ze deze groente op een smakelijke manier kunnen bereiden.

Het is voor de tuin het beste als de tuin goed gevarieerd is en uiteindelijk is het voor ons dieet ook het beste als we zoveel mogelijk verschillende levensmiddelen consumeren. Een grote variatie aan groente draagt hier op een mooie manier aan bij.

Op het internet kun je zelfs artikelen vinden die je vertellen dat een regenboog aan kleuren op je bord erg gezond is. Rode groente zoals de tomaat en de rode peper, zijn bijvoorbeeld goed als bescherming tegen hart en vaatziekten, terwijl de paarse aubergine een gunstige invloed heeft op je geheugen. Groene groente zoals broccoli of sla ontgiften je lever en de oranje betacaroteen uit wortels en pompoen ondersteunen je immuunsysteem. Hoe gevarieerder hoe beter dus.



Met dank aan zo'n 40 economiestudenten van de San Simon Universiteit hebben we half april, na een korte inleiding in het kerkje van Canelas, 60 inheemse boompjes, 10 passievruchtplanten, 3 appelboompjes, een citroenboom, 8 rozemarijn- en 8 lavendelplanten geplant. Daarnaast hebben we de helling ook nog ontdaan van plastic afval. Een productieve middag en het agroforestry perceel komt weer een stukje dichterbij.

Wij gaan bij onze kookworkshops uit van de realiteit van onze gezinnen. We gebruiken dus geen dure en exotische ingrediënten, houden de optie om met een ei in plaats van een stuk vlees te koken open en proberen de smaak te versterken met de vele kruidenplanten die we ook in onze tuin gebruiken.

De kruidenplanten spelen in onze tuin een belangrijke rol bij het bestrijden van plagen en ziektes. We proberen gevarieerd met meerdere geuren de tuin onaantrekkelijk te maken voor bepaalde plagen. De basilicum naast de tomaatplant helpt bijvoorbeeld om de witte vlieg die de tomaat aanvalt op afstand te houden.



Het was een gezellige en waardevolle morgen in de tuin met als hoogtepunt natuurlijk het met zijn allen proeven van de gemaakte maaltijden.