Kookworkshop Gezond uit eigen Grond

Voor Lokale Besturen

Inhoud

Tuinieren is populairder dan ooit.
Steeds meer en meer mensen gaan aan de slag in hun tuin, op hun terras in potten of misschien zelfs in een volkstuintje. Maar is jouw eigen kweek wel altijd gezond?

Om gezonde groenten te kweken, start je van een gezonde grond, een goede inrichting en ecologisch onderhoud.
In deze workshop leer je niet alleen hoe je gezond groenten en fruit kan telen in je eigen tuintje, vierkante meter bak of je perceeltje in de volkstuin. Maar ook hoe je met je oogst lekker en gezond kan koken.

Opbouw

Deel 1: Rondleiding moestuin (facultatief)

TIP: Werk samen met een lokale tuiniersvereniging of andere gemeenschapsinitiatieven rond tuinieren. Organiseer bijvoorbeeld de workshop op verplaatsing (in het lokaal van een tuiniersvereniging, in de buurt van een volkstuin, aan de stads- of plukboerderij, …). Zo kan je de workshop laten starten met een korte rondleiding in de moestuin.

Neem hiervoor contact op met de trekkers van de lokale volkstuininitiatieven en vraag hen naar de mogelijkheden.

Deel 2: Gezond uit eigen grond

Delen 2 en 3 worden gegeven door een lesgever uit de pool van Logo Kempen. Hij/zij is een diëtiste die een train-de-trainer heeft gevolgd over gezond groenten telen.

Als je zelf groenten wil telen, wil je op de eerste plaats gezonde groenten telen. In dit deel worden aan de hand van een presentatie heel wat tips gegeven, van zaaien tot oogsten en bereiden.

Topics die aan bod komen:

1. Kies een goede plaats.
2. Houd de tuingrond vruchtbaar en gezond.
3. Bestrijd ziektes en plagen slim.
4. Geef verstandig water
5. Gezonde kippen houden
6. Hygiëne in en rond de tuin? (gezond aan tafel)

Deel 3: Kookworkshop - aan de slag

In dit deel worden gerechten met verse groenten klaargemaakt. Tijdens het bereiden van de recepten, geeft de lesgever extra uitleg over hoe je in de keuken gezond aan de slag kan gaan met groenten.

Topics die aan bod komen:

1. Oogst vlak voor het gebruik
2. Was groenten grondig
3. Werk hygiënisch
4. Kies voor kleur en seizoen
5. Kooktechnieken
6. Kruid je gerechten
7. Groenten en kruiden bewaren
8. Recepten per seizoen

Praktische informatie

Doelgroep? Burgers met interesse in tuinieren of koken met groenten.

Duur? De workshop duurt 2 tot 3 uur.

Prijs? De lesgever van Logo Kempen werkt op zelfstandige basis aan 75 € per uur exclusief: 1 uur voorbereidingstijd aan 75€ per uur, km-vergoeding en ingrediënten.

➔ Indien er samengewerkt wordt met een lokaal volkstuininitiatief, komt Logo Kempen niet tussen in de onderlinge (prijs-)afspraken.

Formule? Afhankelijk van de ruimte waar de workshop doorgaat, kan je kiezen voor een kookdemonstratie of een kookworkshop.

Uitrusting? De praktische zaken omtrent keukenuitrusting worden besproken met de lesgever. Wat gaat de lesgever maken? Wat is hier voor nodig? Wie brengt wat mee?

Interesse? Neem contact op via hanne@logokempen.be of 014 44 08 34.