
“SCHIJNWERPERS OP DAGELIJKS ETEN”

Waar: In en om de kas van de tuinen van Frederiksoord

Wanneer: Zaterdag 14 oktober, 13.00 uur – 17.00 uur

Ieder jaar staan we op Wereldvoedseldag stil bij de vraag hoe we ons voedsel op een eerlijke en duurzame manier kunnen verdelen. Een vraagstuk dat een belangrijk element is in het voedselonderwijs. Kennis is immers de basis van een duurzamer voedselsysteem en de oplossing van het voedselvraagstuk.

Op zaterdag 14 oktober organiseert **de Nieuwe Leefstijl** samen met o.a. **Kind en Voeding, Landbouwe** en **PI Soundservice** een evenement in en om de kas van de **Tuinen van Frederiksoord** voor iedereen die geïnteresseerd is in duurzaam voedsel en alle ontwikkelingen op dit gebied! Een interactieve **gratis** middag voor de hele familie.

Activiteiten op de dag zelf o.a.:

- Kinderen maken gezamenlijk een discosoep maken o.l.v. een kok. Streekboeren en supermarkten leveren de ingrediënten hiervoor;
- Rondleiding in de Van Swietentuin, Tuin Zonder Drempels;
- Appels persen bij de Fruithof;
- Foodzoekers (Smaak –en zintuigenparcours);
- IVN met klaverknikers maken voor de bijen;
- Melkveebedrijf Koonstra, 'Koeien maken van Hooi';
- Film 'Het regent gehaktballen';
- 'Streekmarkt' met bedrijven die over hun producten iets vertellen, laten proeven en kunnen verkopen;
- Workshops en inspirerende presentaties;
- Entertainment(theater)en DJ Workshop i.s.m. PI-soundservice, sound & showservice.

Nadere informatie over de onderdelen

Foodzoekers een “Smaak- en Zintuigenparcours”

De kinderen doorlopen een route, waarbij alle zintuigen aan bod komen, “proeven, zien, horen en voelen”. Hierdoor krijgen ze inzicht in wat zintuigen doen en welke smaken er zijn.

Disco Soep

Het doel van de discosoep is om kinderen op een positieve wijze bewust te maken van de mogelijkheden van groentes die misschien niet meer zo mooi zijn maar nog wel goed te eten. De groenten die voor de DiscoSoep zullen worden gebruikt komen bij boeren en supermarkten vandaan. Het concept van DiscoSoep komt uit het jongerenennetwerk van Slow Food, het Slow Food Youth Network.

Film het regent gehaktballen

Vertoning van de geestige animatiefilm *Het regent gehaktballen*, vol cheeseburgerbuien, spaghetti-tornado's en gehaktbalstormen. Alle leeftijden en een bijzondere 'gehaktbal'.

Workshops

- Bouwe Ruiter (Landbouwe): Oude graansoorten, zoals emmertarwe, spelt en eenkoorn, hebben een rijke en unieke smaak. Ze zijn gezond, en kunnen biologisch geteeld worden. Tijdens deze workshop/proeverij krijg je een 'kijkje in de keuken'. Bouwe Ruiter neemt je mee 'Terug naar de korrel' en laat je zien en proeven wat je allemaal van graan kunt maken, zoals een 'granotto', een risotto van graan.
- Anneke Dijkstra (diëtistperspectief): OERR Tapas Paleo Crunchy & Spicy: (r)evolutionaire voeding
Tijdens deze workshop leer je in een handomdraai de heerlijkste hapjes te bereiden. Het moderne paleodieet bestaat vooral uit wilde vis, vlees van dieren die zich met grassen gevoed hebben én bewogen hebben, groenten, fruit, wortels en noten. Het bevat geen granen, peulvruchten, zuivel, geraffineerde suiker of verwerkte oliën. Er wordt aangenomen dat de moderne mens sinds de intrede van de landbouw genetisch nauwelijks is veranderd en dat een ideaal dieet lijkt op dat van onze voorouders die jager-verzamelaars waren.
- Imke Gerritsen (Culivents): Maak zelf Zuurkool met appeltjes uit de boomgaard van Frederiksoord of cider maken van de appeltjes.
- Marijke Hartlief (Cranberryfarm de Hoeve): 'Toveren met cranberry'
De cranberry bes is populair. Niet alleen vanwege zijn gezonde karakter, maar zeker ook door zijn smaakvolle culinaire eigenschappen.
Marijke Hartlief van Cranberryfarm De Hoeve zal tijdens de workshop koken, en 'toveren', met cranberry. Zo krijgt u inspiratie voor creatieve cranberry-recepten.
Cranberry: een welkom ingrediënt in onze voeding, om van te genieten.
- Niene's MoodLab
Tijdens de Smoothie Safari Class van de Moodlab krijg je niet te horen wat 'goed' is of 'hoe het moet'. Dat weet je zelf het best; jij kent jouw lijf het beste.
Wat de Moodlab wel doet, is je informeren over wat werkt, verschillende perspectieven bieden en je vervolgens een plek bieden waar je kunt proberen, experimenteren, uitvinden wat bij jou past en natuurlijk proeven! De Smoothie Safari Class is daarmee hét startpunt voor een ontdekkingsreis door de wereld van groente en fruit en laat je anders kijken naar eten.

Tentoonstelling en kraampjes

- Noorderland melk, Weide Weelde Dstrivers
- Hans Kollen, zalmroken
- Nurcan Aksel, Turkse lekkernijen
- Marijke Hartlief, Cranberry Farm de Hoeve
- Melkveebedrijf Koonstra, Weldaad kaas
- BijenenZoo, een kast met doorzichtige wanden waardoor men kan zien hoe een bijenvolk functioneert
- Groene varkens/grasvarkens
- Wekelijkse bio streekmarkt
- IVN

Presentaties

- Gezond Ouder worden, Truus Konijn legt uit waarop we moeten letten
- Hoe zorg je ervoor dat je kind zelf gaat kiezen voor een gezonde voeding, Barbara Pruim