



MET JE NEUS IN DE BOTER

De Kweektuin

DOOR DAVID HAGUE EN PATRICK HESSE

Geïnspireerd door de op handen zijnde Kom in de Kas zijn we deze week op bezoek bij Wim Koolhaas van de Kweektuin, enerzijds een laagdrempelige biologische groententuinderij, anderzijds een locatie waar zelfstandig wonende kwetsbare burgers een zinvolle dagbesteding kunnen krijgen. David: "Ik mag een deel van zijn kas-complex gebruiken voor eigen teelt. Zo kweek ik met behulp van Wim eigen ingrediënten voor mijn werk. Samen met Wim ben ik midden in de kas een grote keuken aan het bouwen, om kookclinics te gaan geven. Er wordt dan gewerkt met producten die mensen ter plekke uit de kas kunnen halen. Organischer kan het bijna niet." Als er iemand deskundig is op het gebied van duurzaamheid en kweken dan is het Wim wel. Hoe past hij duurzaamheid toe in zijn kas? "Het begrip duurzaamheid wordt op veel manieren gebruikt en misbruikt. In de agrarische productie gaat het om geen of zo weinig mogelijk gebruik van chemische meststoffen en gewasbescherming, maar ook om zo min mogelijk gebruik van fossiele brandstoffen. De toekomst en het milieu (lucht-water-aarde), maar vooral de mens, staan centraal in deze duurzaamheidsvisie. De biologische productie van eetbare gewassen, vlees en zuivel kan aan deze uitleg van duurzaamheid volledig voldoen. Een belangrijk bijkomend effect van duurzame biologische productie is het positieve effect op de menselijke gezondheid."

Om de kwaliteit en duurzaamheid van op biologische wijze geproduceerd voedsel te garanderen, heeft de landelijke overheid de organisatie SKAL www.skal.nl in het leven geroepen. Skal ziet toe en controleert de productie en handel van alle dagverse en houdbare agrarische producten. De in onze regio geproduceerde agrarische producten van biologische oorsprong hebben het voordeel van een optimale versheid en weinig of geen verspilling van brandstoffen in het transport. De kas van Wim wordt niet kunstmatig verwarmd of verlicht. Midden in de kas staan kippen voor de biologische eieren en we volgen Wim naar een klein kasje waar Wim ons bakjes toont met kiemen. Wim haalt wat verschillende plantjes uit de bakjes en laat ons proeven. Rode biet, en met een uitstekende smaak!



Waarom is het gezond?

Kiemgroenten ondersteunen de spijsvertering en zorgen er tevens voor dat de juiste zuurgraad in het lichaam bereikt wordt of behouden blijft. Daarnaast versterken ze ook het immuunsysteem waardoor de kans op bijvoorbeeld verkoudheid, griep, allergieën en andere aandoeningen vermindert. Maar hoe dan? Kiemgroenten bevatten grote hoeveelheden anti-oxidanten, die 'vrije radicalen' in ons lichaam onschadelijk maken. Vrije radicalen zijn stoffen die in het lichaam worden aangemaakt, celweefsel beschadigen en het verouderingsproces versnellen. Ook zijn Kiemgroenten een goede bron van vitamines en mineralen, van eiwitten, enzymen, vezels en nucleïnezuuren DNA en RNA (die onder meer nodig zijn voor celgroei en herstel). Onderzoek toont aan dat door het ontkiemen de hoeveelheid enzymen, eiwitten, mineralen en nucleïnezuuren aanzienlijk toenemen ten opzichte van de oorspronkelijke zaden. Het kiemproces zorgt er ook voor dat het zaadje wordt "verteerd" waardoor na het eten van het ontkiemde plantje de vertering en de opname van de voedingsstoffen in het lichaam worden vergemakkelijkt.

David's kooktip



Gezonde Kweektuinlunch

Staat u er wel eens bij stil dat als u uit eten gaat, dat temidden van alle boter en room in de saus, alle mayonaise en gefrituurde gerechten, de garnering op uw bord de meest gezonde ingrediënten bevat? Met dit Kweektuinlunch recept roepen we dit een halt toe!

Benodigheden voor opkikkerjuice

- Een elektrische pers of juicer
- 4 zoete appels
- 1 komkommer
- 50 g verse gemberwortel
- 1 theelepel olijfolie

In plaats van een juicer kunt u ook een blender of staafmixer gebruiken. Zeef de juice dan voor het drinken. Snij de appels in vieren en stop ze samen met de komkommer in de juicer. Voeg gemberwortel toe. Dan de olijfolie. Roer goed. Drink meteen op.

Dit gezondheidsmoment maken we compleet met een sandwich met eiersalade. Hak een kleine hoeveelheid peterselie en een handje van Wim's waterkers fijn en strooi dit over de eivulling. Het lichaam krijgt hiermee een flink 'shot' vitamines en mineralen en de gember stimuleert uw spijsvertering. De olijfolie voegt smaak toe en helpt uw ingewanden hun werk te doen. Drink voor en na elke maaltijd een groot glas water en vergeet niet langzaam te eten en goed te kauwen!



GEZOND LEVEN EN ETEN IN HET GROENE HART

Organisch	♥♥♥♥♥
Ambachtelijk	♥♥♥♥♥
Duurzaamheid	♥♥♥♥♥
Voedingswaarde	♥♥♥♥♥

Ook goed bezig?

Kent u iemand (of bent u iemand) die op ambachtelijke, organische of biologische manier goed bezig is met streekproducten, laat het ons dan weten door een mailtje te zenden aan: metjeneusindeboter@degroenevenen.nl

Waar te koop?



De Kweektuin
Tuinderslaan 10
3641 PZ Mijdrecht
T 06 - 53 14 06 42
E wkoolhaas@dekweektuin.nl
www.dekweektuin.nl
Winkel open op:
ma t/m za, 13.00 - 18.00 uur
Wim Koolhaas staat iedere donderdag op de markt in Mijdrecht

ROEKZ
PARTYCENTRUM



"Het gevoel dat je wilt delen"

Herenweg 53/55 | 3645 DG | Vinkeveen
Tel. 0294-234070 - 06-50544674

ROEKZ.NL



PAASBRUNCH

Op 4 & 5 april kunt u bij **Café-restaurant De Veensteker in Vinkeveen** van 11.00 tot 14.00 uur genieten van een heerlijke paasbrunch!

De brunch bestaat uit diverse broodsoorten, soep, zoet en hartig beleg, gekookte eieren, gerookte vissoorten, fruit en verscheidene koude en warme dranken

Speciaal voor de kinderen hebben wij een **leuke verrassing!!**

U kunt 's avonds natuurlijk ook a la carte bij ons dineren
Bel 0297-262686 om te reserveren of bezoek onze website voor meer informatie

Café-restaurant De Veensteker - Achterbos 20 - Vinkeveen - W. www.veensteker.nl - E. info@veensteker.nl

Brasserie
de Waard



Onbeperkt mosselen
of spareribs
voor maar €15,-

Bel om te reserveren:
0297-288508

Dorpsstraat 72 3648 AJ Wilnis
www.brasserieewaard.nl