**MOESTUINCURSUS**

***Gezond eten uit eigen tuin!***

Verse groente uit eigen tuin is niet alleen gezond, maar het smaakt ook lekkerder! Maar hoe doe je dat, groente verbouwen? Om dat te leren organiseert de Reggetuin Hof van Twente in samenwerking met de gemeente en Derk Huizinga van ‘Eigen moestuin eigen voorraad*’* een cursus ‘***moestuin aanleggen en groente en fruit conserveren’*** bij De Reggetuin, Kerkstraat 123D in Goor. **Iedereen kan meedoen!**

***Opzet van de cursus***

De geheel biologische cursus is laagdrempelig en concreet en bestaat uit:

* 5 moestuin werkbijeenkomsten bij de Reggetuin :

18 mei 19.00-21.30 uur

1 juni 19.00-21.30 uur

29 juni 19.00-21.30 uur

10 augustus 19.00-21.30 uur

24 september 9.30-12.00 uur

* 2 workshops conserveren

14 september groente conserveren 19.00-21.30 uur

5 oktober fruit conserveren 19.00-21.30 uur

* Er is telkens een kort theoretisch en een uitgebreid praktisch gedeelte
* Bij elke bijeenkomst wordt een hand out uitgereikt
* In de periode van 18 mei tot eind oktober is voor de cursisten een gezamenlijke moestuin beschikbaar in de Reggetuin, waar dagelijks naar harte lust getuinierd mag worden

Aan het eind van de cursus kan iedereen zelfstandig een moestuin aanleggen, zaaien, planten, bemesten, onderhouden en conserveren.

***Eigen moestuin en voorraad***

Met een kleine, gemakkelijk te onderhouden moestuin krijg je al veel opbrengst, bijvoorbeeld je eigen sla, worteltjes en boerenkool. Leuk om je zelf gekozen groente te zaaien en te planten, spannend om te zien hoe alles groeit en om het ten slotte zelf allemaal te oogsten. En om te conserveren, zodat je kunt wecken of fermenteren, chutney of vruchtenlikeur kunt maken. Zo kun je alle overschotten van je tuin gebruiken en hoeft er nooit meer voedsel te worden verspild

***Aanmelden***

De Reggetuin en de gemeente hechten veel belang aan het bevorderen van een duurzaam bewustzijn en een gezonde leefstijl. Daarom kan de gehele cursus van 7 bijeenkomsten van 2,5 uur worden aangeboden voor 20 euro per persoon.

Dit is inclusief

* zaai- en plantgoed
* hand outs
* kookfaciliteiten tijdens de workshops

U kunt zich aanmelden via [trudioolhorst@outlook.com](mailto:trudioolhorst@outlook.com) tot en met uiterlijk 15 mei. Er kunnen maximaal 20 personen aan de cursus deelnemen.

**Een unieke kans om de basisvaardigheden te leren voor je eigen voedselvoorziening!**