

Workshop Natuurlijke voeding en een volwaardig menu van eigen bodem

Zaterdag 20 juni 2026 gaven natuurvoedingskundigen Sanne en Patricia bij kennisfestival Generations on the line georganiseerd door Grounded Community bij Fort Lunet I een workshop. (meer info hierover: <https://www.grounded-community.org/agenda/generations-on-the-line>)

De insteek van het festival is: *Wat kunnen we vandaag leren van het verleden over weerbaarheid, lokale voedselsystemen, ambacht en sterke gemeenschappen?*
Generaties op de Linie is een kennisfestival waar jongere en oudere generaties samenkomen om te maken, te delen en van elkaar te leren. Door verhalen, vaardigheden en ervaringen tussen generaties uit te wisselen, ontstaat ruimte voor verbinding en ontmoeting.

Hoe mooi past de insteek van natuurvoeding hierbij! Onze workshop gaat over:

“Wat eten wij morgen? Smaakvol én waardevol voor onze omgeving en onszelf”.

Met als inhoud: “Laat je in deze workshop inspireren én ontdek hoe je nog meer kunt genieten van levenskrachtige voeding en wat dat voor jou kan betekenen. Leer meer over natuurlijke voeding en een volwaardig menu van onze eigen bodem.”

De voorbereidingen waren al zo leuk om te doen door het uitwerken van de inhoud én door de contacten die wij hebben gelegd. Van Meesters van De Halm en van Lekker Lupine voedingsmiddelen, folders en zaadjes gekregen om uit te delen. Daarnaast ook de factsheet “Voedsel van natuurinclusieve landbouw is gezonder” van Paul Opdam als pdf ontvangen om door te sturen. Dus mocht iemand daar belangstelling voor hebben, dan kan dat worden opgevraagd bij Patricia. Van Louis Bolk toestemming gekregen om afbeeldingen te gebruiken uit de inspiratiegids Rijk en Robuust voedsel in 2030. En daarnaast ook de tip voor de link naar <https://www.louisbolk.nl/sites/default/files/publication/pdf/terschelling-van-eigen-bodem-studie-naar-ontwikkelrichtingen-voor-meer-lokale-voedselproductie-en.pdf>.

In de workshop vertelden wij eerst in een aantal stapjes waar natuurvoeding voor staat: het samenwerken met de natuur, vitaliteit en het belang van smaak. Vervolgens aan de hand van verschillende voedingsmiddelen (huttentut olie, lupine, quinoa) op een dienblad uitleg gegeven wat van belang is voor een volwaardig voedingsmenu met voorbeelden van lokale bedrijven. Met Lokaal bedoelen we naast regionaal ook de schaal van Nederland; wat al heel waardevol is om hiervoor te kiezen. Sanne en ik hadden trouwens een spontane uitdaging om de workshop onverwachts in het Engels te geven, omdat er zoveel buitenlandse studenten waren. Er was leuke interactie met de deelnemers, en het uurtje vloog voorbij.



De workshop

Daarnaast hebben wij ook een paar uur in een kraampje gestaan om vragen te kunnen beantwoorden over de lokale voedingsmiddelen en over natuurvoeding.



Het kraampje

Deze dag gaf mij in ieder geval zelf ook veel inspiratie om natuurvoeding van eigen bodem meer onder de aandacht te gaan brengen, waarbij ik het leuk vind om de verbanden te zoeken met de verschillende organisaties en personen die hier ook mee bezig zijn én waar al zoveel kennis is.

Namens Sanne Trip, Patricia te Nuijl

