Van grond tot mond

Lokale groente en fruit, wat is er mogelijk in Nijmegen?

De bedrijven in de linker kolom zijn biologisch

Oogst zelf wat de boer voor jou heeft geteeld, voor een vast bedrag per jaar.
Verser kan het niet!

- *www.hetheerlijkeland.nl* /andgoed Grootstal
- *www.eetmeerbosch.nl* Neerbosch

Laat je groentetas thuisbezorgen

- *www.tuinderijdelijsterbes.nl* Groesbeek
- *www.gordonsspoor.nl* Groesbeek
- *lekkerlokaal.nl:* krat met producten van lokale boeren en productverwerkers
- *www.odin.nl*

Of bestel via een webwinkel (niet lokaal)

- *www.willemendrees.nl*
- *www.ekomenu.nl*
- *www.hofweb.nl*

Haal je groentetas af in een winkel of afhaalpunt.

- *www.2linden.nl* Reek
- *www.tuinderijdestroom.nl* Hemmen
- *www.Kiemkracht64.com Malden*
- Voor Ekoplaza, Odin, Van Nature, Coop, Streekbakker Jorrit: zie www.*eetbaarnijmegen.nl/groentetassen.*

Koop bij de boer in de buurt

- Elke zaterdag 8.30 - 14 uur: boerenmarkt op Kelfkensbos
- Warmoes, Lent: Griftdijk Noord 11 Nijmegen open: ma-wo-vr: 10-13 Verkoop eigen groenten en fruit. *www.warmoes-lent.nl*
- Ooijs Moois, zelfpluktuin voor kleinfruit. Leuthsestraat 3 Ooij. Open: 1 juni tot 1 november : wo 13– 18 ; vr 10– 18; za 10– 18. *www.ooijsmoois.nl*
- De Weeropper, Kloosterstraat 17 Beuningen. Open: ma t/m vrij 13-17 uur za: 9-17 uur.
- De Mookerheide. Heumensebaan 2 Molenhoek. Open di-vr:9-18; za:9-17 www.*landwinkeldemookerheide.nl*
- Biologische zuivelboerderij Groenhouten, Leuth Open vr: 14-18 uur of "uit de koelkast". *www.groenhouten.nl*
- Zuivelboerderij De Diervoort Staddijk 17 Wijchen Open: di t/m za 10-17 uur *www.diervoort.nl*
- De Woerdt, Ressen. Vooral fruit. Woerdsestraat 4 Ressen Open: ma t/m do: 8.30 - 18 uur vr: 8.30 - 20 uur; za: 8-17 uur *www.dewoerdt.nl*
- Van Wagenberg fruit: Rotsestraat 2 Overasselt Open: wo-do: 9-18 uur za: 9-16 uur *www.vanWagenbergfruit.nl*
- Klein Amerika, Klein Amerika 3 Groesbeek Open: di-vr: 8.30-12.30 en 13-17.30; za: 9-17.30 *www.beijergroesbeek.nl*

Wat kan je nog meer doen?

- Leg een (stoeptegel) tuintje aan met bessen en groenten.
- Start je eigen moestuin: op je balkon, in je eigen tuin of huur een volkstuin *www.eetbaarnijmegen.nl/nijmegen/volkstuinen*
- Doe mee met (of start) een buurtmoestuin. De gemeente Nijmegen faciliteert! (pomp, houtsnippers of zand voor paden, hulp/advies van 2 plantsoenmedewerkers) *www.eetbaarnijmegen.nl/nijmegen/buurtmoestuinen/*

Je kiest met je bord!

Duurzaam eten gaat over: wat je eet en hoeveel, waar het vandaan komt en hoe het gekweekt is. Wat vind je zelf belangrijk? Van dichtbij? Eerlijk voor de boer? Minder klimaatimpact? Biologisch?

Duurzaam eten in 7 stappen

Halveer je milieu-impact en eet nog lekkerder en gezonder!

1. **Verspil zo min mogelijk voedsel**
2. **Eet minder rood en bewerkt vlees en meer peulvruchten**
3. **Neem niet meer zuivel (300ml) en kaas (40gr) dan je nodig hebt**
4. **Eet niet meer dan je nodig hebt en eet fruit of noten in plaats van snacks en snoep**
5. **Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken en alcohol**
6. **Eet vooral plantaardig, ga voor volkoren graanproducten, groente, fruit en noten**
7. **Let bij groente en fruit op herkomst en seizoen**

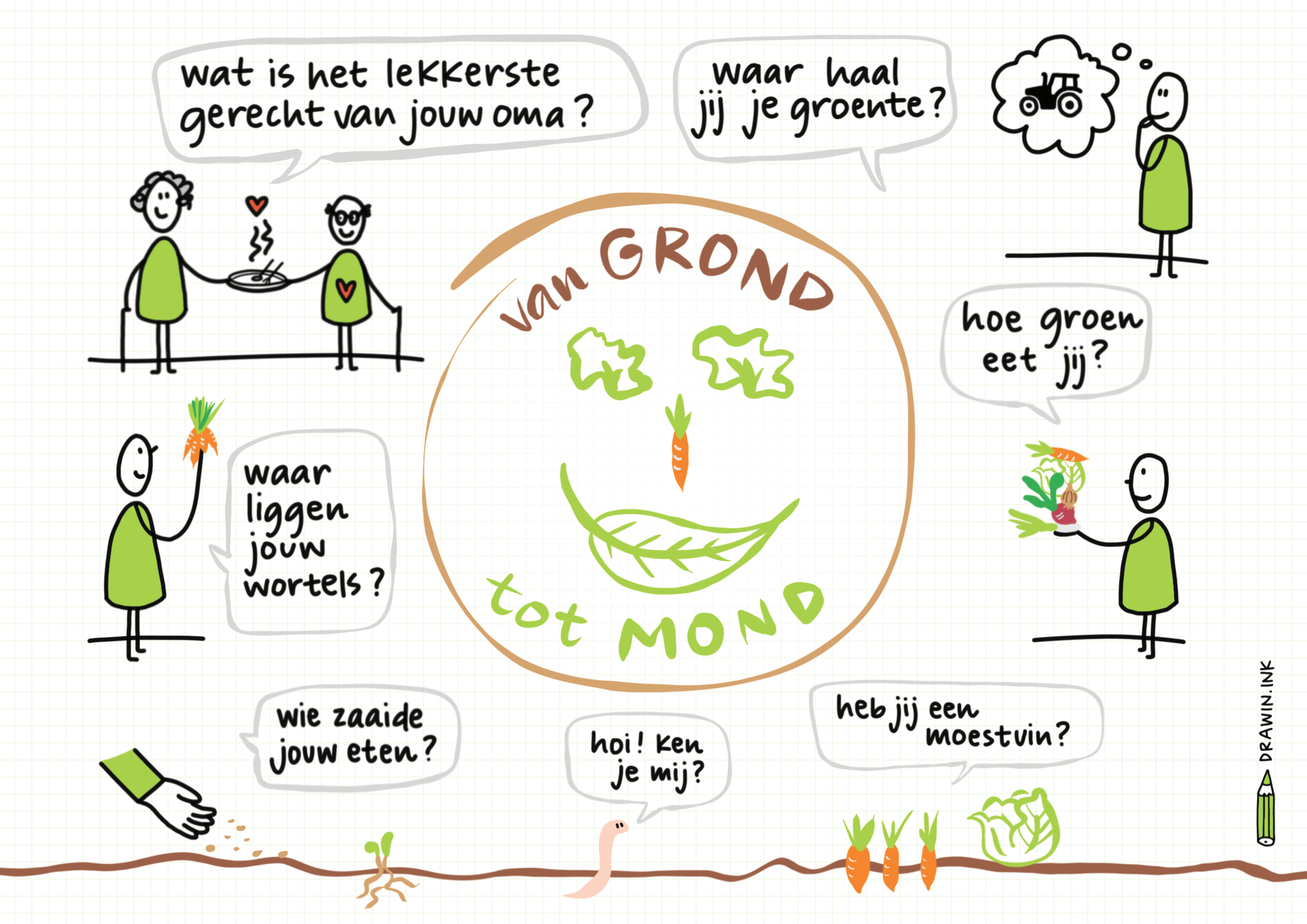
Kijk voor een uitgebreide versie op: www.voedingscentrum.nl

Meer weten?
Kijk op *www.voedselanders.nl*

Met dank aan:
Natuurlijk in je kracht (tekst),
Studio Janine Terlouw (ontwerp),
Drawin' (illustratie)

Voedsel karavaan
NIJMEGEN
Green Capital
4 okt 2018

Goed voor jou en goed voor de boer


wat is het lekkerste gerecht van jouw oma?
waar haal jij je groente?
van GROND
tot MOND
hoe groen eet jij?
waar liggen jouw wortels?
wie zaaide jouw eten?
hoi! ken je mij?
heb jij een moestvin?
DRAWIN.INK