



Tuin uit eigen

Tip voor welk moment
Wanneer: zodra het fruit rijp is
Hoe vaak: eenmaal per jaar

RITUEEL 004

Alles groeit zonder hier veel moeite voor te doen. Een dankbaar 'persoonlijk ritueel' kan zijn dat je iets laat groeien, in eigen tuin, wat je later verwerkt in een lekkernij. Iets om ieder jaar weer opnieuw naar uit te kijken.

Wat

Laat een fruitsoort groeien en rijpen in eigen tuin.
Maak van dit 'eigen' fruit een lekker gerecht.
Iets lekkers om iedere keer weer naar uit te kijken.

Volgorde

Plant een groente of fruit naar eigen keus*
Geef de plant de eerst periode de tijd om te groeien
Pluk de vrucht zodra deze rijp is
Stel je omgeving op de hoogte 'de oogst is gelukt'
Bak, kook of klop er iets lekkers van*
Een heerlijk maal, om te delen, uit eigen tuin.
Eet smakelijk.

Locatie

De beste plek voor dit ritueel is thuis.
Verwerk en laat groeien in eigen tuin en
eet op aan jullie keukentafel.

* TIPS *

- *Te denken aan appels, peren, aardbeien, druiven en alles wat jij lekker vindt
- *Zoek op internet naar een recept wat jou het meest aanspreekt om te maken en om op te eten natuurlijk.

