



Het project wordt mede mogelijk gemaakt door de provincie Overijssel en Stichting Mens en Groen.



Stichting Land & Keuken

lebelt

provincie  **Overijssel**

Deventer Stadsnoten

Een handjevol noten Lekker!



Wie eet er elke dag een hand vol noten? Dat is namelijk de hoeveelheid die hoort bij gezond eten en drinken, volgens het Voedingscentrum. Geen straf, want bijvoorbeeld walnoten en hazelnoten zijn heerlijke tussendoortjes of ingrediënten voor allerlei zoete of hartige gerechten.



Nóg mooier is dat die walnoten en hazelnoten – maar ook de tamme kastanjes – zo maar overal om ons heen groeien, aan bomen en struiken. Voor wie goed kijkt! Wie kijkt er mee?

Wie kijkt er mee?

Stichting Land & Keuken en De Ulebelt gaan de komende tijd op zoek naar notenbomen en –struiken in en rond Deventer. Daar hebben we jouw hulp bij nodig, want jij kent je straat, wijk, fiets- en wandelroutes het beste. Dus weet je ergens in je buurt hazelaars of notenbomen te staan: laat het ons weten, dan brengen we ze in kaart. Nog mooier als je iets over je ervaringen vertelt: vind je het een mooie boom of struik en waarom? Raap je zelf wel eens noten? Wat doe je er dan mee: uit het vuistje eten of

bewaren voor winteravonden bij de kachel? Ook foto's of tekeningen van bomen, noten, struiken of gerechten zijn welkom! Mail ons op noten@landenkeuken.nl, op onze sociale media kunnen we er anderen mee inspireren.

Meer doen met noten: excursies en workshops

In vakanties kun je mee op *excursie*: op zoek naar noten, notenboom en –struiken. Bovendien organiseren we af en toe *workshops koken* met noten: wat voor heerlijkjes valt er allemaal te maken met hazelnoten, walnoten en tamme kastanjes? Heb je interesse, check dan onze facebookpagina: www.facebook.com/stadsnoten De kookworkshops worden gegeven op de Ulebelt.

Nieuwe notenbomen en –struiken planten

Deventer is een mooie stad, maar kan op sommige plekken nóg mooier. Samen met scholen, de gemeente en andere organisaties gaan we op zoek naar plekken waar we notenbomen en struiken kunnen aanplanten. Daarmee slaan we wel meer dan twee vliegen in één klap. De stad wordt groener en mooier. We krijgen er smakelijke, gezonde voor noten voor terug. Bovendien zijn hazelaars, behalve dat ze hazelnoten geven, ook op andere manieren nuttig. Van het snoeimateriaal zijn bijvoorbeeld wandelstokken te maken of manden te vlechten. Groen, mooi en nuttig gaan zo hand in hand.

Meedoen? Meer weten?

Neem contact op met de Stichting Land & Keuken via noten@landenkeuken.nl of bel Michiel Bussink: 06 – 52074978. Volg ons op facebook: www.facebook.com/stadsnoten en check ons op www.ijienoverijssel.nl/7726/stadsnoten of zoek op “stadsnoten”.

Wie zijn wij?

Het project ‘Stadsnoten’ is een initiatief van de Stichting Land & Keuken. Deze organisatie zet zich in voor lekker en gezond eten en drinken uit een mooi landschap, vol natuurlijke rijkdom.

Het project wordt uitgevoerd in samenwerking met natuur- en milieucentrum de Ulebelt.