



WOENSDAG PIZZADAG

*pizza uit onze houtgestookte pizzaoven:
100 % bio, Vrije inloop tussen 17.00 en
19.00, voor na 19.00 reserveren.*

Elke DI en DO 17:00- > 20:00

BIO DAGSCHOTELS,

met veel verse groentes en salade.
zelf ophalen, mee-eten of bezorgen.
Voor 18:30 vrije inloop, voor daarna
reserveren. Prijs: € 9,50 met
vlees/vis € 7,90 volwaardig
vegetarisch. Strippenkaart (10 x)
voor € 8,90 (met vlees) of € 7.50
(vegetarisch) per keer

Di 2 - 6 VIS KOEKJES MET DILLE

met aardappelen, dille-kruidensaus,
groentes en sla. vegetarisch of
veganistisch: met vegaburger

Do 4 - 6 MEXIKAANS

tortilla wraps met chili mix en gehakt
(rund/ soja), rijst en/of gepofte
aardappel met creme fraiche,
guacamole en overbakken nacho's

Di 9 - 6 TWENTSE WOK

wortel-en knolgroentes w.o. asperges
geblancheerd en gewokt met verse
raapsteeltjes in kruidensaus. Met
vlees (r of v) of vegaburger & sla

Do 11 - 6 LIBANEES

Bulgur schotel met lams/ rundvlees
balletjes of veget. falafel van
kikkererwten, groentes en frisse
Libanese salade

Di 16-6 FISH & CHIPS

Vis in bierbeslag met gifgroene
dopertjes en frietjes en/of
aardappelpuree, en frisse
versgemaakte "tartar sauce" of een
vegetarisch alternatief van soja

Do 18-6 INDISCHE RIJSTAFEL

met diverse (bij) gerechten veget. of
met vlees / vis

Di 26-6 TWENTSE WOK

deze keer met o.a. verse
meiknolletjes, peultjes

Do 28-6 THAISE HAPJES

soup en hapjes samen een
volwaardige maaltijd. desgewenst
met verhalen over mijn bijzondere
ervaringen in Noord-Thailand:

UITGENODIGD: GASTKOK(S)

(hobby of prof) om eens je favoriet
gerecht te koken voor een groter
gezelschap, met hulp van ons.

GENIETEN VAN HET VOORJAAR:

Fietstocht 21 juni langs open tuinen E'de

Start van deze fietstocht van Groei & Bloei Enschede is vanaf
10.00 in het ecocentrum. Wij reiken de plattegrond van de
tuinen uit en zetten een koffietafel voor u klaar. In onze tuin kunt
u bekijken en proeven: o.a. de bostuin, een eetbare border, een
nieuw groendak, de rijpe(nde) abrikozen, aardbeien, kersen,
bessen en vijgen, de kweek van kruiden op ons winkeldak, de
zelfgemaakte rozenboog. U kunt bij ons tussen 10.00 en 17.00
ook ontbijten, of genieten van een lunch en versnaperingen
tussendoor. Zo is er bijvoorbeeld thee van verse kruiden zoals
munt, citroenmelisse, stevia, citroenverbena, fruitsalade, ijs,
pannenkoek of soep. Bijzondere planten zijn te bekijken die ik
eerder in kleine aantallen heb vermeerderd w.o.
vrouwenschoen, turkse lolie en witte rapunzel.



NIEUW : GROENDAK met levenslange garantie

Voor de ingang van het ecocentrum ziet u een
nieuw afdak met beplanting. Het idee kwam bij
mij op, toen ik enkele jaren geleden kennis
maakte met bouwkundige Arno Weppel. Wer-
kend bij Domijn had hij een modulair systeem
ontwikkeld (ECOPAN) waarmee dakpannen
waterdicht kan vervangen door een sedum dak.
Gezamenlijk hebben wij nu een robuust afdak
bedacht wat in onderdelen kan worden geleverd
en tegen een muur kan worden geplaatst.



Het hout is duurzaam Douglas hout uit Twente (van collega Bert Oosting, TUULK
natuurlijk bouw materiaal). De toepassingen zijn legio: een plek voor te zitten of te liggen,
wegzetten van fietsen of een scooter, brandhout, tuinmeubilair. of - bedenk het maar.
Het voorbeeld bij het ecocentrum heeft bewust een steil dak: 45 graden, zodat men de
begroeiing ook vanaf beneden goed kan zien. De beplanting is nu nog jong, maar wel
gevarieerd: met planten voor de zon en voor meer schaduw (bosaardbei en varentjes). In
het voorjaar zijn er bloemolletjes en later allerlei soorten bloeiende rotstuinplanten. Het
zal als een zelfbouw pakket worden verkocht (evt. met iets minder steil dak) en wij zullen
een crowdfunding actie op touw zetten, om onderdelen voor een eerste serie "eco-afdak"
te financieren. Interesse? tel 06- 11 35 62 36

Voordat er verkeerde conclusies worden getrokken...

De bovenwoning boven het ecocentrum is te koop
(een sfeervolle split-level woning van ca 90 m2) of
tijdelijk te huur. Niet het ecocentrum dus. Graag wil ik
van de banken af en met de opbrengst een
hypotheek aflossen. Wij zullen een vereniging van
eigenaren oprichten, om de onderdelen van het
ecocentrum wel als geheel te beheren.
Interesse? kijk op huizenzoeker.nl voor informatie, of
bekijk de woning info 06- 11 35 62 36

Wist u dit al? Bert Oosting (van TUULK) doet
nu ook vloer-isolatie met TONZON.

Een (zelf) kritische analyse van een eko-ridder
de eerder beloofde bijlage is er nu!



**Geen angst- Estilona trekt
maar haar kappersschaar**

Voor een klein bedrag knipt zij
thuis bij u en mij. Estilona is
vaste klant van ons en doet
praktisch alles met de fiets. kijk
op estilona.nl, 06 55 151 666