

# mens en wijk

HET magazine voor utrecht noordoost • winter 2016/2017

nr 15

IN DIT NUMMER

## **Wonen in de Duifstraat**

Bewoners van de 'leefstraat' aan het woord

## **Biltstraat 3.0**

Nieuw elan voor een historische straat

## **De Voortuin**

Bijna vijf jaar buurtmoestuin



# Boerenkool

TEKST PUCK 'T HART

Buurtmoestuin Voortuin & Ons mooie voedselboek

FOTO'S VICKY PRONK



**Jenny Lindhout (51) woont in Voordorp en is één van de initiatiefnemers van de lokale buurtmoestuin de Voortuin. Jenny heeft ook onlangs het prachtige "Ons mooie voedselboek" gemaakt, dat je bij deze Mens en Wijk kunt winnen! Stuur jouw favoriete boerenkoolrecept in en maak kans op dit boek.**

## De natuur dichtbij

Jenny: "In Ons mooie voedselboek laten we zien wat er met je eten gebeurt voordat het op je bord ligt. Het idee voor het boek ontstond vanuit het werken in de moestuin. Het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend als je het bij de winkel ziet liggen. Bijvoorbeeld een plastic zakje met gesneden boerenkool. Maar dat is het niet! Eerst moeten planten met zorg gezaaid worden in bakjes. Daar komt een deel van op en een deel niet. En het deel wat op komt kan vervolgens weer aangegeten worden door vogels, slakken, insecten... Het is veel werk om zelf groente te verbouwen. Dat wilde ik laten zien in een boek, zodat kinderen de waarde gaan inzien van voedsel en twee keer nadenken voordat ze het weggooien. Dat boek is er gekomen en daar zijn we trots op!"

## Rustgevend werk

Bij de meeste volkstuinten krijg je een eigen tuintje, maar hier doen we alles samen. Hoe gaat dat dan? Jenny: "Ik kan lopend naar de Voortuin, want ik woon er vlakbij. Maar er zijn ook vrijwilligers die van de andere kant van Voordorp komen. We hebben nu net weer een paar nieuwe mensen erbij, dat is leuk. En laatst kwam er een Syrisch gezin helpen. In de zomer helpen vaak kinderen mee. We hebben nu rond de veertien vrijwilligers. En iedereen kan zelf bepalen hoeveel en wat hij of zij doet. Er is bijvoorbeeld een vrijwilliger die alleen één keer per jaar de fruitbomen snoeit en een ander komt iedere week even onkruid wieden. Zelf ben ik dol op het kleinknippen van takjes voor de composthoop. Ik vind dat rustgevend om te doen."

## Smakelijk

De indeling van de tuin is: in de middencirkel de kruidentuin, daar omheen de groente. Door de hele tuin verspreid staan fruit- en notenbomen. "Wij zijn een biologische tuin en werken dus niet met kunstmest of gif. In plaats daarvan maken we zelf compost. De gemeente verzamelt bladeren uit de buurt voor onze bladkorf. Daarnaast halen we af en toe wat paardenmest bij een manege in de buurt. Het is veel werk, maar als je het zelf geteeld hebt, smaakt het zoveel beter! En het geeft voldoening om dit samen met de buurt te doen."

## Iedereen is welkom

Elke tweede zondag in de maand tussen 11.00 en 13.00 uur werken we met elkaar in de tuin. Dan kunnen we van elkaar leren én het is gezellig. Iedereen is welkom. Mensen die niet in de tuin werken, mogen wel kruiden plukken. Die zijn voor iedereen uit de buurt. "Een buurtmoestuin is goedkoop, zinvol, leerzaam, spannend, duurzaam en bevredigend. Zelf vinden we de Voortuin echt een geslaagd project, het werkt. Het ziet er goed uit; steeds meer mensen komen kijken en in de zomer zitten mensen aan de grote picknicktafel, en zelfs barbecuen gebeurt steeds vaker. De Voortuin heeft een echte buurtfunctie gekregen."

## Boerenkool plukken

Voor het boek spraken we met de Groene Kans in Groenekan om te kijken hoe zij het doen met bijvoorbeeld boerenkool. Zij plukken net als wij eerst de onderste bladeren en dan groeit de kool weer door en als je dat gedoseerd doet, kun je er

dus heel lang plezier aan beleven. Bij het maken van ons boek heb ik ontdekt dat er ook machines over het land rijden die dat doen. Achterop zitten mannen die de plant oogsten en daarna de plant in een buis doen waarin de bladeren worden losgesneden van de stengel."

## Alles wat je eet

"We hebben 'Ons mooie voedselboek' met zijn drieën bedacht. Een tekstschrijver, een voedingsdeskundige en ik. Ik heb de illustraties en het grafisch ontwerp verzorgd. Elk onderwerp uit het boek is heel bewust gekozen. Alles wat je eet is terug te vinden. We hebben het over groente, fruit, vlees, vis, brood, zuivel. We hopen dat heel veel kinderen dit boek kunnen lezen. En daarom waren we heel blij met de PLUS Supermarkt in Rozenburg, die heeft voor alle scholen daar dit boek gekocht. Geweldig! We vinden het leuk om zowel met dit boek als met onze tuin om mensen bewust te maken van het proces. En ook de keuzes die je daarin kunt maken. Als je de groente van het seizoen eet, hoeft de groente geen lange reis af te leggen. Dat is dus al duurzamer."

## De Voortuin vijf jaar!

"Volgend jaar bestaan we vijf jaar! We zouden heel graag een leuke activiteit voor de hele buurt organiseren, en daar kunnen we hulp bij gebruiken. In het verleden deden we ook vaak dingen op de GroenMoetJeDoen!-dag. We hebben een keer een muur beschilderd met kinderen, en een keer een leuke gezondheidsmarkt georganiseerd. Nu zouden we ook zoiets willen doen in ons jubileumjaar, maar we hebben er de mensen helaas niet voor. Wie helpt mee? Graag opgeven bij [info@devoortuinvoordorp.nl](mailto:info@devoortuinvoordorp.nl)

## Pasta boerenkool

Vanavond ga ik zelf ook boerenkool eten. Ik heb een recept dat ik graag maak, met 'macaroni grande'. Ik zal het je vertellen, want het is heel simpel:

- Een paar rode uien in parten snijden en met paar teentjes knoflook en boerenkool wokken.
- Ondertussen de pasta koken.
- Hazelnoten roosteren.
- Op het laatst alles door elkaar roeren en mozzarella en verse basilicum erdoor doen. Het bereiden kost nog geen vijftien minuten en is echt heerlijk!



### Ons mooie voedselboek

Alles over je eten en wat er mee gebeurt voordat het op je bord ligt. Welke reis legt een banaan af naar jouw fruitschaal? Hoe wordt van melk yoghurt gemaakt? En wat kun jij allemaal met boerenkool?

De antwoorden vind je in 'Ons mooie voedselboek'.

Een lees-, kijk- en doeboek over voedsel. Boordevol interessante weetjes over ons dagelijks eten en leuke doe-dingen zoals bakken, kweken en koken. Is boerenkool ook jouw favoriete groente? Dan moet je er ook eens pannenkoeken mee bakken. Dubbel lekker!

Tekst: Lisette de Jong en Ria de Jong  
Illustratie en ontwerp: Jenny Lindhout  
Ons mooie voedselboek, KNNV Uitgeverij, ISBN 978 90 5011 5834 (€19,95)

*In Utrecht is het boek te koop bij o.a. Zinin op de Burgemeester Reigerstraat.*

**Win met je boerenkool-recept dit mooie boek!**

Mail je recept voor 7 januari naar: [info@mensenwijk.nl](mailto:info@mensenwijk.nl)

De inzenders van de drie leukste recepten winnen dit mooie boek én de winnende recepten worden op onze Facebook-pagina geplaatst!