

De trend van het zelf telen

Moestuingeluk

Terrastegels gaan op de schop, in geveltuintjes prijken tuinbonen en doperwtten en op menig dakterras groeien en bloeien tomaten, courgettes en aardbeitjes: steeds meer mensen ontdekken hoe leuk en hoe lekker eten uit eigen tuin is. *Slow* sprak met twee voorhoedeloopers van de nieuwe moestuinbeweging over confectietuintjes, biodiversiteit en erfgoedzaden.

door Bianca de Goede, convivium West-Friesland



FOTO ELLEN MOOKHOEK

Moestuiniëren op de Amsterdamse Zuidas, de duurste grond van Nederland.

Zaaien, planten en oogsten op een eigen stukje grond: toen ik er circa zes jaar geleden mee begon, had ik niet kunnen denken dat het me zo in z'n greep zou krijgen. Dat ik keuzestress zou hebben over paardenpoep of koeienmest. Dat ik tuinklompen zou gaan dragen en 's avonds laat, in het donker, op jacht zou gaan naar slakken. En ik had me al helemaal niet kunnen voorstellen dat er samen met mij tienduizenden anderen nét zo in de ban zouden raken van moestuiniëren.

Er is een revolutie gaande in Nederland en die lijkt niet te stoppen. Een groene revolutie, die met goed fatsoen een *grassroots revolution* genoemd mag worden. *En masse* willen we groenteboeren in eigen tuin – of we nu midden in de stad wonen, tussen de velden of in een Vinex-wijk. Grijs terrastegels maken plaats voor groeizakken en -bakken, in geveltuintjes en op balkonnetjes groeien tuinbonen en doperwtjes, *guerilla gardeners* gooien zaadbommen in keurige plantsoentjes en van Amstelveen tot Enschede worden er schooltuinen en buurtmoestuinen uit de grond gestampt.

Zoals menige andere revolutie is ook deze omwenteling waarschijnlijk begonnen aan de keukentafel. Want zelf groente telen heeft niet alleen te maken met het

plezier van in de grond wroeten en het genot van buiten bezig zijn. Het gaat ook over de herkomst van je eten: weten waar het vandaankomt en wat ermee gedaan is. Proeven hoe lekker het is als het genoten heeft van vruchtbare aarde en volop zon. En voedselmeters in plaats van -kilometers gemaakt heeft. Niets zo lekker als een maïskolfje dat vlak na het oogsten wordt gekookt. Of een handvol net geplukte tuinboontjes die *al dente* op je bord liggen.

Op zoek naar 'goed eten' sloeg het moestuinvirus bij Ellen Mookhoek een jaar of zes geleden genadeloos toe. In het dagelijks leven coachte ze mensen bij gedragsverandering, maar haar liefde voor het verzamelen en verbouwen van eetbare planten deden haar besluiten in het diepe te springen. Ze zegde haar baan op, startte De Brede Moestuin en verruilde kantoormuren voor een onzeker bestaan in de buitenlucht. Inmiddels is Mookhoek moestuindocente en geeft ze les aan particulieren, op scholen en bij bedrijven in Amsterdam en organiseert ze wildplukwandelingen in en rond de stad. Daarnaast is ze lid van Slow Food, nauw betrokken bij de werkgroep 'Oogsten zonder Zaaïen' en, sinds kort, jager.

Lekker, puur & eerlijk

Een club die zich bezighoudt met goed eten, daar moest ze bij horen, vond ze een jaar of zeven geleden. Want het Slow Food-credo 'Lekker, puur en eerlijk' gaat wat haar betreft ook op voor moestuinieren. Mookhoek: 'Eerlijk betekent in dit geval dat je ziet hoeveel moeite en toewijding het kost om iets te telen. Waardoor je niet alleen enorm respect krijgt voor het werk dat boeren dagelijks verrichten, maar ook voor datgene wat als resultaat ervan op je bord ligt. En dan kom je meteen uit bij puur: proef een net geoogst worteltje of wat rauwe erwten uit je eigen tuin en je weet dat je daar maar heel weinig mee hoeft te doen. De meeste groenten zijn als ze net geoogst zijn zó verschrikkelijk lekker.'

Culinair journalist, groenauter en moestuindocente Alma Huiskens sluit zich daar direct bij aan. Lyrisch kan ze worden als ze praat of schrijft over rozijnerwten, Twellose gele, zes uur gegaarde tomaten van eigen pluk en kort gestoomde savooiekool. Maar ze is ook *down to earth* over de inspanningen die er bij komen kijken. Alle vrolijke *lifestyle*-moestuinboeken

ten spijt: wie wil oogsten en eten moet meer doen dan een handvol zaadjes in een speciekuip met tuinaarde gooien.

Huiskens liep in de voorhoede van de nieuwe moestuinbeweging en schreef naast een rij culinaire standaardwerken ook *Groentje in de moestuin*, *Van het land en de alom geprezen, vuistdikke culinaire moestuinbijbel* *Met mest en vork*. Sinds een paar jaar geeft ze cursussen en workshops biologisch tuinieren; in haar eigen tuin De Groene Luwte in het Groningse Molenrij en op diverse locaties in de randstad. 'Bij de eerste les waarschuw ik mijn cursisten altijd: als je straks aan de slag gaat en denkt dat je een 10 kunt halen, vergeet het. Je mag blij zijn met een 7. In de loop van de cursus leren ze waarom een 7 geweldig is,' aldus Huiskens. Moestuiniëren is namelijk hard werken en nooit klaar zijn.

Toch is ze onaflatend positief over 'het wonder van zaaïen en oogsten' in je eigen tuin, hoe klein die ook is. Balkonnetjes, dakterrassen, geveltuinen of een strookje langs je schutting: je kunt er groente verbouwen. En hoe! Op de krap één hectare van De Groente Luwte – deels biodynamische moestuin met fruit- en boomgaard en deels landschapstuin – maakt ze elk jaar een proeftuintje van 3 bij 4 meter om te laten zien dat je met weinig veel kunt. Het 'confectietuintje' (naar Mien Ruys) of Vinex-tuintje noemt ze het, vanwege die standaardafmeting die doorgaans in nieuwbouwwijken wordt toegepast. 'Mensen zijn meestal verbijsterd als ze zien wat je daar uit kunt halen. Maar met wat slaplantjes, een wigwam met erwten, een paar rijtjes worteltjes, uien, tuinbonen, snijbiet, rode biet, pompoen en rucola kom je een heel eind.' Een bouwemmer aarde met één pootaardappel erin levert veertig nakomelingen op, weet ze. 'Het zijn geen kruiwagens vol,' zegt ze in *Met mest en vork*, 'zelf geen emmers. Maar zo'n confectietuintje biedt van mei tot en met september voldoende om eens per week groente te oogsten.'

Nooit Rust

Beiden zetten ze de eerste moestuinschreden bij een volkstuinvereniging aan de rand van de stad. Huiskens bij 'Nooit Rust' in Haarlem, waar ze tot 2003 woonde. En Mookhoek in Amsterdam, waar ze nog steeds zaait, oogst en plukt. Ellen leerde er veel van de oudere moestuinders die daar rondliepen, maar nam hun voorliefde

'Met wat slaplantjes,
een wigwam met erwten,
een paar rijtjes worteltjes,
uien, tuinbonen, snijbiet,
pompoen en rucola
kom je al een heel eind'



Grootste moestuin van Amsterdam

Ellen Mookhoek tuiniert met haar Brede Moestuin aan de rand van Amsterdam en in de stad. Tot vorig jaar bestierde ze – samen met vrijwilligers – de grootste moestuin van Amsterdam: de tuin van restaurant Bolenius, een groene oase midden tussen de hoge kantoren op de Zuidas. Ze zaaide en oogstte er in overleg met de chef-koks en gaf er moestuinlessen, geïnspireerd op de biologisch-dynamische landbouw en de permacultuur. Dit jaar geeft ze les in de stad en tuiniert ze met buurtbewoners bij de U.J. Klarenspeeltuin. Ze geeft advies aan particulieren (ook buiten Amsterdam), doet veel wildplukwandelingen en is sinds kort als jager verbonden aan landgoed Roggebotstaete. Daarnaast geeft ze voor de tweede keer haar online moestuintraining ('ook voor balkon- en dakboer(inn)-en') aan cursisten door heel Nederland. Voor meer informatie over de cursus en over haar wildplukwandelingen: kijk op www.debredemoestuin.nl.

FOTO | JEROENVANDERSPEK.COM



Ellen Mookhoek op weg naar de moestuin.

voor gifspuit en kunstmest niet over. Huiskens had een moestuinierende oma, een tuinierende vader en een vriendin-van-een-vriendin die haar met raad en daad bijstond, en heeft 'ongelooflijk veel gelezen'. Met leren en doen krijg je het moestuinieren onder de knie. Maar ook door te zwoeven. 'Moestuinieren is leuk en lekker, maar ook: zweten en tegenslag, uithuilen en opnieuw beginnen,' zegt Mookhoek. 'Het ene jaar is het koud en groeit alles langzaam, het jaar daarop wordt je tuin geteisterd door slakken of konijnen... er is altijd wel iets.' Huiskens vertelt dat ze nog nooit zo hard gewerkt heeft als hier, op het Groningse platteland. 'En ik was al niet lui.' Maar tegenwoordig zijn haar tuinoogsten zo rijk dat zij en haar partner grotendeels zelfvoorzienend leven: groenten, aardappels, fruit, kruiden, eieren en honing komen allemaal uit eigen tuin. Af en toe ook een haantje of een gent, want ze houdt kippen en ganzen.

Lila piepers

Sommige soorten groente teelt ze niet; die koopt ze bij bevriende boeren of in de winkel. 'Omdat ik het juffertjes vind, die te veel aandacht nodig hebben. Of omdat ze veel ruimte innemen.' Andere krijgen daarentegen ruim baan. Aardappels bijvoorbeeld, waarvan ze dit jaar ook pootgoed verkoopt. Maar liefst 28 soorten worden liefdevol beschreven in de webshop van De Groene Luwte; van de oerdegelijke Frieslander tot de Hongaarse Sarpo Mira met z'n lichtbloemige lila knollen en de heerlijke Zwitserse Achtwuchen Nüdeli. Met eenzelfde enthousiasme prijst Huiskens de eigen collectie erfgoedzaden aan. In samenwerking met kleine telers biedt ze een serie oude bonenrassen aan, waaronder het Friese Woudboontje (Waldbeantsje), de Gritney (een Friese kidneybean), de leverkleurige boon en de Reade Krobbe. Het gesprek komt daarmee al snel op biodiversiteit en de ongebreidelde keuze die je hebt als je zelf teelt. Cavolo Nero, Bull's Blood, champagnerabarber, Bloemendaalse gele savooiekool, klaroen of klaverzuring: in de winkel vind je het niet, maar het staat je als moestuinierder allemaal ter beschikking. Biodiversiteit beperkt zich wat Huiskens betreft niet tot de ongekende luxe van het boodschappen doen in je eigen tuin of de bescherming van een variëteit aan gewassen. Het gaat over het complete plaatje: gewassen,



Wieringer boontjes.

dieren, mensen, aarde. 'Biodiversiteit gaat dus ook over de inrichting van je tuin,' zegt ze. 'Zet een wigwam neer waarlangs bonen omhoog kunnen klimmen en er komt een vogel op bezoek die ook insecten eet. Zaaï bloemen en er komen bijen en vlinders langs die je gewassen bestuiven. Maak een gat in je schutting, vraag de burens dat ook te doen, en er komen egels op bezoek, die je weer afhelpen van je slakken. Het hangt allemaal zó samen.'

Eetbare jungle

Moestuinierster en jager Ellen Mookhoek kan dat alleen maar beamen. 'Dieren en planten hebben enorm veel met elkaar te maken.' Haar eigen tuin wordt steeds

Groene ambities?

Meer dan 200 soorten zaden voor gewassen van biologisch-dynamische kwaliteit zijn verkrijgbaar bij De Bolster (www.bolster.nl). Bij Ton Vreeken (www.vreeken.nl) en De Nieuwe Tuin (www.nieuwetuin.be) is zaad te bestellen voor diverse oude (niet altijd biologische) groenterassen. Wie al tuiniert en zich in wil zetten voor het behoud van oude rassen kan zijn licht opsteken bij Zaadgoed, een stichting die zich richt op biologische zaadteelt en -veredeling en het behoud van biodiversiteit: www.zaadgoed.nl. Dit jaar houdt Reclaim the Seeds (www.reclaimtheseeds.nl) zadenbeurzen en bijeenkomsten waarop zaden en stekjes geruild kunnen worden en het belang van biodiversiteit toegelicht wordt.

Meer informatie over het opzetten van een buurtmoestuin vind je op www.buurtmoestuin.nl.



FOTO DOORTJE STELLWAGEN



FOTO ELLEN MOOKHOEK

Royaal gevulde mand van Ellen Mookhoek.

meer een eetbare jungle, zegt ze. Doordat er veel tijd en aandacht is gaan zitten in het leren jagen, kon een deel van de tuin z'n eigen gang gaan het afgelopen jaar. Desalniettemin haalt ze, zelfs in het koude, vroege voorjaar, met regelmaat vier verschillende groentes uit eigen tuin. En af en toe een konijntje...

Bevlogen

Experimenteren met oude of onbekende rassen doet ze mondjesmaat. Omdat ze inmiddels weet waarom sommige groenten 'vergeten groente' zijn, maar ook omdat de oogst gering is. 'Ik heb vorig jaar kikkererwten geteeld. Dat is hartstikke leuk en ik kan je nu uit eigen ervaring vertellen dat een rauwe kikkererwt érg lekker is, maar de opbrengst is drie keer niks.'

Alma Huisken, al jaren lid van de Stichting Zaadgoed, teelt af en toe iets vanwege het voortbestaan van een ras. 'Zaadgoed stelt wat zaden beschikbaar van een oud erwte of een kapucijner als Wijker Vale en daar houd ik dan een groeirapport van bij.' Daarnaast werkt ze gestaag aan het uitbreiden van haar 'repertoire', met als voorwaarde dat de zaden van biologische, liefst biologisch-dynamische kwaliteit zijn. 'Ik ruil met vrienden en bekenden, maar ik wil zeker weten dat wat hier in de grond gaat biologisch is.' Dat er steeds meer belangstelling komt voor oude rassen juicht ze toe. Het geeft aan dat mensen bevlogen zijn; een gevoel dat ze zelf in al die jaren niet is kwijtgeraakt. 'De lol om iets te telen is er nog altijd. Het zaaien en oogsten blijft een wonder.'

De Groene Luwte

Culinair journalist, groenauteur, ecologisch hovenier, biodynamisch imker en gepassioneerd (moes)tuinierster Alma Huisken schreef standaardwerken als *De Aardappel* en *Groente* en maakte diepe indruk met haar laatste boek *Met mest en vork* (Lemniscaat, €39,50), een co-productie met fotografe Doortje Stellwagen die werd genomineerd voor de Jan Wolkers-prijs 2013. Tien jaar geleden verruilde ze de Haarlemse binnenstad voor het Groningse platteland en sindsdien woont en werkt ze in De Groene Luwte: een biologisch-dynamische moestuin en landschapstuin in Molenrij, met daaraan verbonden een tuinwinkel, galerie en table d'hôte De Groene Tafel (waar deze winnaar van de Wina Bornprijs de sterren van de hemel kookt met eigen oogst). Haar moestuincursussen en workshops geeft ze afwisselend in de Randstad en 'aan huis'. Aan bod komt alles over wissel- en combinatieteelt, composteren, het aanleggen van een wilde bloemenwei of het inmaken, wecken en drogen van eigen oogst. Voor meer informatie over cursussen en het aanbod aan pootgoed, erfgoedzaden en de 228 soorten biologische en BD-zaden voor groenten, kruiden, groenbemesters en wilde bloemen:

www.degroeneluwte.nl

FOTO'S DOORTJE STELLWAGEN



Lila piepers.



Alma Huisken poot aardappelen.