

Groente heb je nodig! Barstensvol vitamines en vezels, en te bereiden met een keur aan technieken. Maar als je even wat minder te besteden hebt, kunnen die groene, oranje en rode vrienden best duur zijn. Daarom gingen we binnen ons netwerk op zoek naar verschillende manieren om goedkoop aan je dagelijkse twee ons groente te komen.



Groenten Goedkope

door **Marjolein van Vucht**, hoofd communicatie Youth Food Movement (YFM)

Moestuiniëren

Wie **Marieke** (27) is projectmanager, maar tuiniert elke week wel een paar keer. Schoffelen, zaaien en wieden doet ze in de YFM-moestuin in Park Frankendael in Amsterdam, waar ze de coördinatie kreeg over 200 vierkante meter. 'Als compleet groentje! Ik had in mijn jeugd wel eens in een moestuin gestaan, maar dit is toch wat anders.'

Wat Elke woensdag is ze in de moestuin, mits het mooi weer is. 'Ik ben niet van suiker, maar het moet wel leuk blijven natuurlijk.' Als het weer erg goed is, dat wil zeggen warm en met genoeg regen, vraagt de tuin meer aandacht – er gaan dan heel wat uurtjes wieden in de tuin zitten. Wat er zoal groeit? 'Basilicum, pimpernel, salie, borage, vier of vijf soorten bonen, gele courgettes, spinazie, drie soorten aardappels, wortels ... en oh, we hadden ook venkel, ui, sla en radijsjes, maar die zijn al geoogst. Je eet wel echt met het seizoen mee. Soms is het best lastig om variëteit in je menu te houden als je vijf courgettes in huis hebt.' De groenten worden naast eigen consumptie ook gebruikt voor diners van de YFM, en soms door naburig restaurant Merkelbach.

Toekomst? 'We moeten beter plannen wanneer we wat inzaaien. Het is soms ene hele puzzel.'

Gleanen

Wie **Sebastian** – de eenendertigjarige directeur van Food Cabinet – houdt zich bezig met voedsel en duurzaamheid, en *gleanen*, of in goed Nederlands: voedseljutten.

Wat 'Het uitgangspunt van *gleanen* is dat je met elkaar het land op gaat om voedsel te oogsten dat anders op het land zou blijven liggen. Een soort tweede oogst dus.' Dan heb ik het bijvoorbeeld over aardappelen die te klein zijn voor de verkoop, kromme wortels of ietwat verkleurde bloemkolen. Groenten dus die nog prima eetbaar en lekker zijn, maar de omstandigheden niet helemaal mee hadden.

'*Gleanen* doe je op het land van een boer, je zult dus eerst met de boeren in gesprek moeten. Dat levert niet alleen vaak mooie groente op, maar ook leuke gesprekken en toertjes over de mooiste bedrijven. En de groenten hoef je niet alleen op te eten, je kunt het bijvoorbeeld ook naar voedselbanken brengen.'

Toekomst? 'Hoewel er nu nog maar zelden wordt *gegleaned*, wordt er in Groningen aan een 'glean-netwerk' gewerkt. Ook voor Zwolle en Amsterdam, waar Damn Food Waste wordt georganiseerd, zijn er plannen.'

Waste

Wie **Freke** (27) richtte samen met drie anderen restaurant Instock op, een restaurant waar alleen met *waste* wordt gekookt – producten die los minder goed verkoopbaar zijn omdat ze al te lang in de supermarkt hebben gelegen of net niet aan alle eisen voldoen. 'Alles moet er perfect uitzien, daarin is de markt doorge-slagen. De producten die wij ophalen voor het restaurant zouden eigenlijk geen waste moeten zijn.'

Wat Instock krijgt zijn *waste* van een aantal Albert Heijns in Amsterdam. Die scheiden het alvast in bruikbaar en onbruikbaar voedsel. Soms is de verpakking bijvoorbeeld niet meer dicht, of zijn producten over de datum. Het vlees dat wordt geserveerd komt van een aparte vleesproducent die soms een surplus heeft. Het waste-restaurant is dus afhankelijk van wat anderen overhebben. 'Maar we hebben heel creatieve koks, die de gasten elk weekend weer lekkere en inventieve gerechten voorschotelen.'

Toekomst? 'Op het moment dat steeds meer mensen vinden dat voedselverspilling voorkomen moet worden, kunnen we stappen maken. Er zijn nog zo ontzettend veel mogelijkheden die nog niet benut worden.'

Wildplukken

Wie Als zelfbenoemde culinaire duizendpoot staat **Baaf** (28) dagelijks in de keuken, voor zichzelf of voor anderen. Deze autodidact-kok, met een studie in (en voorliefde voor) militaire geschiedenis, vindt het prachtig als hij extra smaken en texturen in zijn gerechten kan krijgen met planten die hij uit het wild haalt. 'Als kind ging ik bramen plukken met mijn ouders, ook bosbessen plukte ik graag. Later was ik vooral nieuwsgierig naar wat de natuur nog meer te bieden heeft.'

Wat Wildplukken is iets wat, als je het maar vaak genoeg doet, een extra dimensie geeft aan je stadsleven, vindt Baaf. 'Op de fiets kijk ik niet alleen naar de gebouwen en de andere weggebruikers, maar ook naar de hoekjes die anderen overslaan. Er kunnen dan eetbare planten staan.' Echt plukken doet Baaf niet vaak, soms een keer per maand, soms drie keer. Tip: 'Ga mee met ervaren personen. Die kunnen je meer laten zien dan je ooit had gedacht. En verder moet je ook gewoon durven proberen. Er is zo veel leuks en eetbaars om ons heen!'

Toekomst? 'Er groeit een plant naast mijn raam, volgens mij is het de Fluweelboom waarvan ik *sumac* kan halen. Een ingrediënt uit *za'atar*! Dat wil ik snel gaan uitproberen.'