

# In de zelfoogsttuin krijg je rust in je hoofd

Op de moestuin van Stichting Sociaal en Vitaal in Nieuwehorne mogen bijstandsgezinnen elke week hun eigen groente en fruit oogsten. Inmiddels maken zestig huishoudens er gebruik van. „De kinderen gaan aan tafel beter eten als ze weten waar het vandaan komt. Tenminste: dat hopen we.”



**S**joch: de minsken wolle tsjintwurdich neat mear dwaan foar een goed miel. Alles moat instant: se ite leaver patat en magnetronmielen.”

Ruth (55) uit Heerenveen ziet in de zelfoogsttuin van Stichting Sociaal en Vitaal in Nieuwehorne meer dan alleen een voedselvoorziening. ③

Voor zichzelf heeft ze net een tas paksoi en koolrabi geogst. „Foar in goed miel is oandacht, leafde en tiid nedich. Wat is no lekkerder dan sels dyn iten rispest. Ast wilst wats itest. En krijst hjir griente dy'tst net sa gau yn de supermarché keapest, lykas koolrabi.”

Je moet wel even weten hoe je het moet klaarmaken. Daar heeft de stichting ook aan gedacht. Elke week – vrijdag en zaterdag zijn de oogstdagen met vrije inloop – krijgen de deelnemers een lijst toegemailed met gewassen die die week geogst mogen worden. De bedden waar ze staan, zijn gemarkeerd met vlaggetjes. Alles wat tussen de vlaggetjes staat mag geogst worden en je mag het mooiste uitzoeken. Bij de mail zit ook uitleg over de gewassen, vergezeld van recepten hoe je er een lekkere maaltijd van maakt.

Stichting Sociaal en Vitaal begon dit voorjaar met het project. Duurzaamheidsbedrijf GreenInclusive, gevestigd in een oude boerderij met dertig hectare grond, stelde grond

beschikbaar. Zelf verbouwt het bedrijf hier onder meer vezelhennepp voor woningisolatie. De zelfoogsttuin meet nu een halve hectare moestuin, inclusief twee tunnelkassen, en een halve hectare fruitboomgaard. Met hulp van studenten van het Nordwin College zijn de fruitbomen dit voorjaar aangeplant; die leveren dit jaar nog niet veel vrucht, maar dat komt wel, weet Loraine Westerneng, mede-initiatiefnemer en coördinator van de stichting.

#### Uitkomst

De zelfoogsttuin is een uitkomst voor minima, zegt Westerneng ④. „Goede, gezonde voeding wordt wel geproduceerd, maar is niet altijd toegankelijk voor lagere inkomensgroepen. Helemaal als je verse, onbespoten producten wilt, ben je veel duurder uit in de supermarkt.”

Westerneng groeide op op een melkveebedrijf en studeerde communicatie. Ze begeleidt diverse projecten rond duurzaamheid. Met hulp van een aantal sponsorbedrijven, onder meer GreenInclusive, nam ze het initiatief voor de zelfoogsttuin. „We dachten: we gaan eerst aan de slag, dan worden andere partijen vanzelf enthousiast.”

Binnenkort komt de wethouder van de gemeente Heerenveen met een aantal ambtenaren op bezoek. De gemeente zou een rol kunnen spelen in het doorverwijzen van







1



2

Wij zijn hier hét  
landbouwland van de  
wereld, maar onze  
laagste inkomensgroep  
kan gezond en vers  
voedsel lastig betalen

mensen uit de doelgroep. Nu gebeurt dat via de Stichting Leergeld en het Steunpunt Minima. Ook zou de gemeente financieel kunnen bijdragen. De stichting heeft een professionele tuinder in dienst, die hulp krijgt van vijf, zes vrijwilligers. „We hebben ongeveer 250 euro per persoon per jaar nodig om gezond te eten van deze tuin. Dat is helemaal niet zo veel. De deelnemers hoeven niks te betalen. Het is een gedeelde verantwoordelijkheid van gemeenten en bedrijfsleven om voor een vitale regio te zorgen. Wij zijn hier hét landbouwland van de wereld, maar onze laagste inkomensgroep kan gezond en vers voedsel lastig betalen. We verscheppen onze goede producten de hele wereld over om eraan te verdienen, maar we zetten het niet af op onze

Het oogsten geeft rust. Je hoort even alleen maar de vogels fluiten en bent een met de natuur

eigen lokale markt. Dat kan anders, maar dat is idealistisch. Als elke gemeente zo'n zelfoogsttuin zou beginnen, zou dat goed zijn voor de biodiversiteit en de natuur, voor de volksgezondheid en de vitaliteit van de maatschappij. Het verdient zichzelf dus terug.”

De moestuin bestaat uit vier teeltvakken, die elk ook weer in vieren zijn verdeeld. Er groeit een wereld aan gewassen: aardappelen, verschillende soorten sla, broccoli, bosuitjes, verschillende bonen, spitskool, Chinese kool, noem maar op. Meer dan tachtig soorten groenten en fruit. Een deel is ingezaaid als rustveld en staat vol met nu weelderig bloeiende groenbesters als phacelia en mosterd. In de tunnelkassen – verplaatsbare boogtenten – groeien voornamelijk tomaten, komkommers, augurken en kruiden als basilicum. „Er is nu veel te oogsten”, zegt Lavinda Kok, tuinder van Stichting Sociaal en Vitaal. „Ik denk elke week wel zeven tot tien soorten. Je probeert het gefaseerd te zaaien en te planten, zodat er voortdurend wat te oogsten is.”

Een deel van de oogst gaat naar de Voedselbank. Veel deelnemers van de zelfoogsttuin komen net niet in aanmerking voor de Voedselbank, die noodgedwongen een strenge inkomensgrens hanteert. Westerneng: „Je kunt tussen wal en

schip vallen: nét niet in aanmerking voor de Voedselbank komen, maar het financieel wel zwaar hebben. Sommige mensen vallen op een paar euro buiten de Voedselbank. Wij trekken de grens niet zo hard. Bovendien is de Voedselbank deels afhankelijk van donaties van niet-verse producten.”

#### Herderstasje

Met compost is de bodem van de tuin, voorheen een raagrasperceel, flink verbeterd. „De bodem is de basis”, zegt Kok. „Als de bodem niet gezond is, kun je er ook geen gezonde groente vanaf halen. Leuk is dat je hier spontaan dingen omhoog ziet komen. Heel veel herderstasje bijvoorbeeld, een goede bodembedekker, maar ook kamille.”

Slakken, dit seizoen de plaaggeesten van elke moestuinder, zijn er weinig. „Dat komt doordat het een jonge tuin is. Dat kan later helaas wel anders zijn. Nu zien we wel eens een haas die aan de kolen vreet, en damherten die de fruitboompjes interessant vinden.” Rond de tuin is een damhertenhek opgetrokken.

Op deze vrijdagmorgen is het oogstdag. Kippen scharrelen gemoeidelijk buiten hun ren. Hier en daar lopen mensen met een lijstje in de hand door de bedden. „Je mag vandaag bindsla meenemen, maar daar heb ik nog nooit van gehoord”, zegt

Saskia (41). „Ik zou niet weten hoe het eruit ziet. Dat is ook het leuke: je leert ervan. Je vraagt even hoe je het moet herkennen, wat je ermee kunt doen. Het is niet alleen maar graaien.”

Dat sociale aspect vindt Saskia ook belangrijk. „Je maakt een babbelje met Loraine, je komt oude en nieuwe bekenden tegen. Het is echt een feest om hier te komen.”

Dat is ook precies de bedoeling, legt Westerneng uit. „We willen de zelfredzaamheid stimuleren. Je moet ergens heen gaan, en aan de slag met je eigen eten. Je moet leren hoe je het oogst en klaarmaakt. Je ziet dat er een tuinder is die dag in dag uit met jouw eten bezig is. Daarom gaan we niet met een groentekrat langs de deuren. Daar komt bij dat je soms een carpoolafspraak moet regelen. Of dat deze week iemand anders voor jou oogst en dat jij dan volgende week voor hem wat meeneemt. Je ziet echt dat het mensen activeert. Sommigen blijven hangen om wat vrijwilligerswerk in de tuin te doen. Er is ook dankbaarheid: dit kan ik anders niet voor mijn kinderen kopen.”

#### Sociale plek

De oogstdagen zijn echte uitjes, merkt Westerneng. Er komt nog een leuk zitje met picknicktafels en een koffieplekje. „We willen dat het ook een sociale plek wordt waar

mensen zich thuisvoelen en genieten van de natuur. Het is natuurlijk een prachtplek om even tot rust te komen.”

Dat vindt Saskia, die haar krat inmiddels vol heeft met spitskool, bosuitjes, bindsla, koolrabi en komkommers, ook. „Het oogsten geeft rust. Je hoort even alleen maar de vogels fluiten en bent een met de natuur.”

En voor haar dochter Elin (bijna 4) is het ook goed. „Zij eet slecht. Ik wil haar andere smaken leren kennen. Hier ziet ze waar het eten vandaan komt, dat is heel belangrijk. Soms ruikt ze de geur in de oven en zegt ze: lekker mama. Ze neemt inmiddels een paar hapjes. De aanhouder wint, hè.”

Elisa (27) en Lianne (34) zijn samen gekomen. Lianne's dochter Ayana (3) is ook mee. „De kinderen gaan aan tafel beter eten als ze weten waar het vandaan komt”, zegt ook Elisa. „Tenminste: dat hopen we.” Lianne: „Het is heel educatief voor de kinderen. Er zijn veel vergeten groenten: spitskool, paksoi.”

„De helft zou ik zelf nooit kopen”, zegt Elisa. „Bijvoorbeeld – hoe heette dat nou? Bladbiet ofzo. Oh ja, snijbiet. Ze vertellen erbij wat je ermee kunt doen. We krijgen ook basilicum mee om zelf pesto van te maken. Dat is in de winkel heel duur.”



3



4