

Michiel Bussink

Eten uit de buurt.



Haal alles uit je voedselcirkel



*Genoeg*reeks

Michiel Bussink

Eten uit de buurt.

Haal alles uit je voedselcirkel

SimplifyLife

Dit boek verschijnt onder de imprint SimplifyLife.
SimplifyLife is onderdeel van:
Forte Uitgevers BV
Postbus 684
3740 AP Baarn

Projectbegeleiding: Martin van der Gaag
Eindredactie: Frieda Pruim
Vormgeving omslag en binnenwerk: Heleen van der Sanden, Quadro VOF, Oss
Omslagillustratie: Hiyoko Imai
Beeldmateriaal: Michiel Bussink (pag. 17, 39, 54, 84, 85, 92, 104, 115, 130, 131 links, 136, 142, 147), Nanne Dorren (pag. 149), Ernie Enkelaar in opdracht van *Jamie Magazine* (pag. 8), Pieter Jansen (pag. 64, 79) kippenhouden.net (pag. 58), Joep Naber (pag. 10, 22, 25, 28, 30, 31, 32, 39, 48, 50/51, 59, 94, 96, 97, 108, 112, 122, 127, 131 rechts, 145, 152, 158, 168, 174), Daan Rohof (pag. 80), Heleen van der Sanden (pag. 13 en 44/45), Xavier San Giorgi (pag. 68), Stadsboerderij 'Uit je eigen stad' (pag. 72), Stedennetwerk Stadslandbouw (pag. 77), Ben Vulkers (pag. 118), Wageningen Universiteit (pag. 99), Maarten Westmaas (pag. 89), Wikipedia – forest gardening (pag. 67)

ISBN 978 94 6250 061 7
NUR 740

© 2015 Michiel Bussink
© 2015 Forte Uitgevers BV, Baarn

Sommige delen van hoofdstukken in dit boek verschenen eerder in diverse edities van het tijdschrift Genoeg.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Noot van de uitgever

De meningen en adviezen die in dit boek worden gegeven zijn bedoeld als richtlijnen. De uitgever, de auteur en anderen die een bijdrage hebben geleverd zijn niet aansprakelijk voor eventuele verwondingen of andere schade als gevolg van het gebruik van dit boek. De auteur en de uitgever hebben alles ondernomen om de rechthebbenden van teksten en gedichten te achterhalen. Zij die desondanks menen recht te kunnen laten gelden op een tekst of beeld kunnen contact opnemen met de uitgever.

Meer informatie

Over de boeken van SimplifyLife en Forte Uitgevers:
simplifylife.nl en forteuitgevers.nl
Over de Genoeg-reeks en het tijdschrift Genoeg:
genoeg.nl/genoegreeks en genoeg.nl

Boeken in de **Genoeg-reeks** staan vol informatie en inspiratie voor iedereen die meer wil doen met minder. De reeks wordt gemaakt door redactie en medewerkers van het tijdschrift *Genoeg*, in samenwerking met Forte Uitgevers. Het tijdschrift gaat net als de *Genoeg-reeks* over rijk leven met weinig, eerlijk delen, kritisch kiezen, vrolijk besparen en zelf dingen maken. Meer informatie over het blad of de *Genoeg-reeks*? Kijk op genoeg.nl of op genoeg.nl/genoegreeks.

Redactie *Genoeg-reeks*

Martin van der Gaag, Frieda Pruim, Heleen van der Sanden

In de *Genoeg-reeks* verschenen verder

Martin van der Gaag met Thomas Volman,

De luxe van genoeg (2014)

Annemiek van Deursen, *De eerlijke moestuin* (2014)

Marieke Henselmans, *Consuminderen met kinderen* (2014)

Annemiek van Deursen, *Eten uit de eerlijke moestuin* (2015)

Inhoud

Voorwoord – Nel Schellekens	7
Inleiding	11
Twee voedselcirkels	12
De voordelen van een kleine voedselcirkel	15
Denkers en doeners	20
Aan de slag	21
1. Werken aan de kleine voedselcirkel	23
Voeding is energie	26
2. Je eigen plekje	29
Tips voor beginnende tuiniers	33
Een moestuin	40
Je eigen kipjes	58
Andere dieren houden	62
3. Samen werken op de grond	65
Stadslandbouw	69
Aan het werk op gemeenschappelijke grond	74
Vragen en problemen	78
4. Eten verzamelen in het wild	81
Waar en wanneer?	82
Herkennen en hoeveelheden	84
Dieren in het wild	87
Waterdieren en wieren	91

5. Boeren in de buurt	95
Het nieuwe boodschappen doen	101
Een beetje boeren: arbeid en kapitaal	110
Marktplaatsen voor YIMBY-foodies	115
Toch de supermarkt	116
 6. Koken en verwerken	 119
Koelen en vriezen, zegen en vloek	125
Oude conserveringsmethoden	129
Zuivel en vlees in de voedselcirkel	142
Alles kan in de soep	146
Samen aan tafel	148
 7. En de koffie dan?	 153
Bezwaren en dilemma's	154
Het heft in eigen hand	166
 Gebruikte literatuur	 169
Websites	171
De auteur	174

Voorwoord

Wat een mooi boek is *Eten uit de buurt*. Van een auteur die ik heel graag mag. Michiel schrijft over wat mij aan het hart gaat. Wat me elke dag bezighoudt. Wat mijn werk tot mijn werk en mijn leven tot mijn leven maakt.

YIMBY! – *Yes in My Back Yard!* – lees ik in de inleiding. Mooie kreet. Wij in de Achterhoek zouden roepen: JAKVAG! Jao Alles Kump Van Achterhoekse Grond!

Bij Gasterij De Gulle Waard in Winterswijk werken we al jaren in een kleine voedselcirkel. We noemen dat onze culinaire schatkamer: de Achterhoek. In Nederland zijn heel veel culinaire schatkamers. Een deel ervan is ontdekt; een ander deel nog niet. Gelukkig beseffen steeds meer mensen dat we in een heerlijk land wonen met veel mogelijkheden en initiatieven. Wordt het uit je streek eten inmiddels bestempeld als een trend, wij werken al vele jaren zo. We willen graag wonen in een mooie, economisch sterke streek. Dus hebben we radicaal besloten om direct met bewoners van onze streek te gaan samenwerken in plaats van spullen van ver weg te halen van vaak anonieme leveranciers. Het was zó nodig om het anders te gaan doen. Om het leven leuker, voller te maken. Om gelukkig te worden. Ik leef voor lekker, goed, puur eten; van een heerlijk maal word ik zielsgelukkig. En dat gevoel wil ik graag met iedereen delen. Dus ik kook met ziel en zaligheid met producten die met ziel en zaligheid zijn geproduceerd.

Gasten zeggen zo vaak: 'Oh wat heerlijk! Zo puur!' 'Ja, dat is nou de smaak van de Achterhoek', antwoorden we dan. Wat de boer, teler, betrokken mens met liefde maakt, proeft u altijd! Natuurlijk, het kost meer tijd. Meer geduld. Meer organisatie, compassie, kennis... Maar het maakt gelukkig en geeft dus energie om er vol voor te gaan. Bijna volmaakt gelukkig. Bijna, omdat er altijd nog meer te ontdekken valt.



Het moeite doen wordt beloond. Samenwerken is heerlijk. Elkaar aankijken, spreken, aanspreken, afspraken en plannen maken. Omdat je je passie deelt, krijg je vrienden omdat die, net zoals jij, bezig zijn met mooie producten maken. Smaakvrienden. Tuurlijk is het nodig om ook verre vrienden te hebben. Dat wat je niet kunt krijgen uit je streek. Ver(de)re vrienden zoals Jan en Barbara: goede vissers van de Nederlandse Wadden die ons voorzien van heerlijke waddenschatten. Of heel verre vrienden zoals Chukululu oftewel Lourdes, de chocoladekoningin uit Ecuador. Persoonlijke contacten die wat mij betreft het leven een gouden rand geven.

Vrienden met wie je liefde en leed deelt. Klein leed: de eerste lichting raapsteeltjes heeft de hagel niet overleefd. Grote liefde: het samen werken en staan voor het misschien wel allerlekkerste product dat er bestaat. Het allerlekkerste omdat het van 'ons' is. En dat proeft iedereen.

Nee, je hoeft niet alles zelf te telen, maar het is wel nodig om alles te willen delen. Dus op zoek naar mensen met bezieling, durf, smaak... vrienden maken.

In mijn keuken voer ik het gebruik van zoveel mogelijk ingrediënten uit onze buurt zo ver mogelijk door. Zure appelsorten gebruiken in plaats van citroenen, want tja, die groeien niet in de Achterhoek. Speltkorrels in plaats van rijst. En de eerste kleine pruimpjes inleggen om ze na rijping te kunnen gebruiken als een alternatief voor olijfsjes, want ook die groeien niet hier.

Soms zeggen mensen: 'Zo ver doorvoeren? Je hebt echt een tik!' Een tik? Ja misschien wel. Maar o, o wat een heerlijke tik! En ik ben zeker niet de enige met die tik. Het feit dat u nu met dit inspirerende boek in handen zit... Heel veel plezier ermee. U gaat ervan genieten.

*Nel Schellekens,
Gasterij De Gulle Waard*

Inleiding

Het ruikt naar houtvuur en versgebakken brood in de verbouwde boerderij aan de rand van het Sallandse bos. Hier bakt Ton IJsseldijk zijn houtovenbrood. Takken uit het naburige bos gaan in zijn zelfgebouwde 'bakspieker'. Zo worden de ovenstenen gloeiend heet. De asresten veegt Ton eruit, de oven moet even een beetje afkoelen en dan kan het brooddeeg erin. Zo'n tachtig broden per keer worden er gebakken, met een heerlijk krokante korst en unieke smaak. Sallands Houtovenbrood van Ton IJsseldijk is te koop in winkels in Zwolle, Zutphen en Wageningen, op de zaterdagmarkt in Deventer en bij enkele boeren in de buurt. Een van die boeren, Jopie Duijnhouwer (Zie foto's op pagina 97 en 122), verbouwt een flink deel van het graan voor Ton.

Lange tijd runde Ton een 'gewone' bakkerij met filialen in Deventer. Maar de manier van werken brak hem op. 'De industriële bakwereld kwam steeds meer neer op zoveel mogelijk brood bakken tegen zo laag mogelijke kosten om het hoofd boven water te houden en dan niet eens trots kunnen zijn op je product.' Na omzwervingen naar onder andere Frankrijk realiseerde hij hier zijn droom: écht ambachtelijk brood bakken, op zijn manier, met meel, water, zout en desem: 'Lekker brood, zoals het hoort.'

Af en toe koop ik een brood van Ton, drie kilometer op de fiets in oostelijke richting van mijn huis in Lettele. Bij voorkeur de luxere varianten met noten en vruchten, en de heerlijke gevulde speculaas tijdens decemberdagen. Maar meestal bak ik mijn brood zelf, van het tot meel gemalen graan van Jopie, vijf kilometer de andere kant op, richting Deventer.

☞ Ton IJsseldijk bij zijn 'bakspieker'

Gemalen door molenaar Tonny Moes (zie foto op pagina 96) in windkorenmolen De Leeuw, twee kilometer naar het zuiden, waar ik langskom als ik mijn zoon naar pianoles breng.

Voor op de boterham koop ik de biologische boter uit onze dorpswinkel en de kaas van zorgboerderij De Vijfsprong, zo'n twintig kilometer naar het zuiden. De takjes waterkers bovenop de kaas komen uit de naburige sloot. Of wat radijsjes uit de moestuin plus wat gesnipperde bieslook van de vensterbank.

Het meeste brood dat in Nederland wordt gegeten, is heel anders gemaakt en heeft vele malen ingewikkelder wegen afgelegd, voordat het aan de keukentafel belegd en opgegeten wordt. Het graan voor het brood komt misschien wel uit Canada, van enorme bedrijven. Speculanten handelen in miljoenen tonnen graan tegelijk. Opkopers slaan hun slag als ze een mooie deal kunnen sluiten, soms in Canada, soms in de Oekraïne of Frankrijk. Het Nederlandse bedrijf Meneba, de grootste meelfabrikant van Europa, heeft meestal geen idee van welke graantelers het meel precies komt. Meneba verkoopt het weer aan grote bakkerijbedrijven zoals Bakkersland en Quality Bakers, die brood bakken voor supermarktketens en zelfstandige bakkers. Daar wordt het meel, behalve met water, gist en zout, gemengd met broodverbeteraars en kleurstoffen, die weer van andere fabrikanten komen. Uiteindelijk is het dan te koop. En ik geef eerlijk toe: soms eet ik ook zulk brood. Als het om de een of andere reden niet gelukt is om zelf te bakken of brood van Ton te kopen.

Twee voedselcirkels

Stel nu, ik maak twee tekeningetjes met de boterham op mijn keukentafel als uitgangspunt. Het ene staat voor het brood van Ton of dat van mijzelf, in beide gevallen gebakken van het meel van Jopie. Het andere staat voor het brood van de supermarkt. Vervolgens teken ik alle betrokken bedrijven bij die

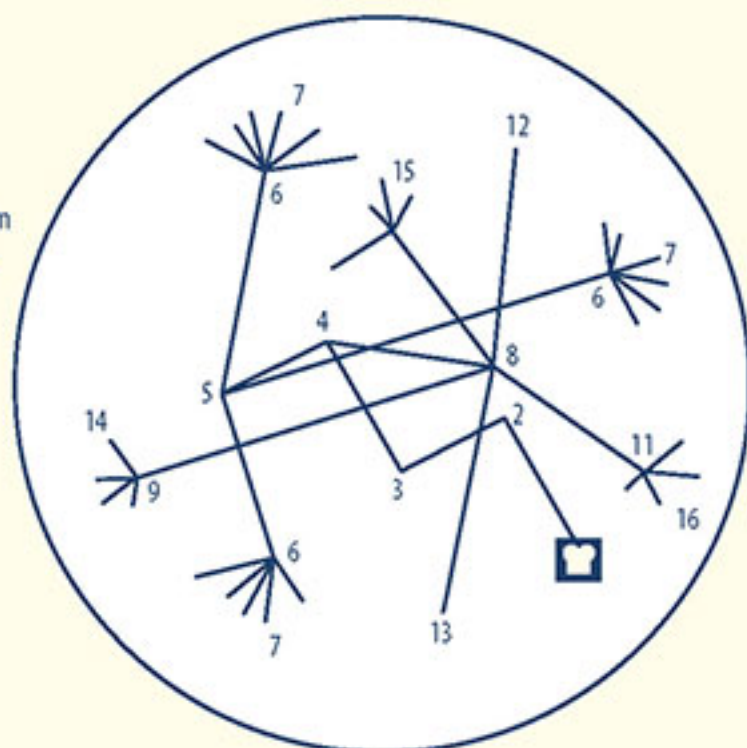
ene snee brood, met de geografische afstand tussen hen. Plus de lijnen die staan voor de transacties tussen die verschillende bedrijven. Daarna trek ik een cirkel om al die broodbetrokkenen. Een 'voedselcirkel'.

Twee voedselcirkels



 Ik en mijn boterham

- 2. (Graan)boer Jopie
- 3. Molenaar Tonny
- 4. Bakker Ton



 Ik en mijn boterham

- 2. Supermarkt
- 3. Distributiecentrum supermarkt
- 4. Bakkerijfabriek
- 5. Maalderij
- 6. Graanhandelaar
- 7. Graanboeren
- 8. Leverancier broodverbetermiddelen
- 9. Melkeiwitproducent (t.b.v. broodverbetermiddel)
- 10. Suikerproducent (t.b.v. broodverbetermiddel)
- 11. Plantaardige olieproducent
- 12. Producent emulgatoren
- 13. Producent enzymen
- 14. Zuivelboeren
- 15. Suikerboeren
- 16. Oliezaadboeren



Lekkerder

Een aardbei die geplukt is op het moment dat hij rijp is, is vele malen lekkerder dan een groen geplukte aardbei die duizenden kilometers heeft moeten afleggen voordat hij in de winkel ligt. Aardbeien worden alléén rijp aan de plant. Pluk je de vruchten af als ze nog een beetje licht van kleur zijn, dan worden ze misschien nog wel rood, maar niet meer rijp. Dat geldt ook voor veel andere groenten en fruit. Groenten- en fruitrassen worden door supermarktketens vooral op uiterlijk en houdbaarheid geselecteerd en niet op smaak.

Met rijpe en verse producten koken, levert veel smakelijker maaltijden dan met onrijp geoogste groenten, of met industriële pakjes en zakjes waarin – onder andere vanwege de lange reis- en bewaartijden – te veel zout, suiker en kleur-, geur-, smaak- en conserveringsstoffen zijn toegevoegd.

Velen zijn de weg kwijt in voedselland. Er komt zoveel, vaak tegenstrijdige, informatie over eten op ons af dat we niet meer weten wat we moeten geloven.

Eten uit de buurt helpt om weer meer te vertrouwen op ons eigen gezonde verstand. Het laat zien dat voedselproductie dicht bij huis een aantrekkelijke en begaanbare weg is: gezonder, lekkerder en beter voor boer, natuur, milieu, dierenwelzijn en de wereld. YIMBY, dus, oftewel: *Yes In My Backyard*.

De auteur neemt de lezer mee langs eetbare erven, weelderige moestuinen, voedselbossen, -parken en -bermen, dorpsbongers, stadsboeren, voedselcoöperaties, pluktuinen en oogstaandelen.



Michiel Bussink is freelance journalist en auteur van onder andere *Lekker Landschap* en *Ik eet, dus ik ben*. Hij schrijft over onder andere voedsel, land- en tuinbouw. Hij verbouwt zelf een deel van zijn eigen groenten, fruit en kruiden, houdt kippen en geeft lezingen, workshops en advies over voedsel.



Genoeg reeks

Eten uit de buurt is het vijfde boek in de *Genoeg*-reeks, een serie boeken die, net als het tijdschrift *Genoeg*, gaat over rijk leven met weinig, eerlijk delen, kritisch kiezen, vrolijk besparen en zelf maken.

ISBN 978-94-6250-061-7



9 789462 500617 >

www.simplifylife.nl