

Let's get together and get some land
Raise our food like the man
People people
We gotta get over before we go under
– James Brown in *Funky President*

Stel je voor dat je achter een saladeschotel van knapperige, licht naar peper smakende rucola en groene en rode tomaten zit die je zelf hebt gekweekt. Of achter een zondagse omelet, van eieren die vanochtend zijn gelegd, geserveerd op een dikke snede versgebakken zuurdesembrood, met roomboter en abrikozenjam, uiteraard alles zelfgemaakt (behalve de eieren). Of zie jezelf met vrienden toosten met honingbier van lokale honing. Waarheen zou je moeten verhuizen om zo te kunnen leven? Naar een woongemeenschap in Italië of Frankrijk?

Mijn echtvriend Erik en ik doen al deze dingen in en om onze kleine bungalow in Los Angeles, op loopafstand van Sunset Boulevard. Wij kweken en verbouwen ons eigen voedsel en conserveren het. Ook recyclen we ons afvalwater, verzamelen eetbare dingen in de omgeving en bouwen aan een gemeenschap. We zijn stedelijke zelfvoorzieners.

Hoewel we soms fantaseren dat we ooit naar het platteland zullen verhuizen, zijn er in de stad dingen die voor ons belangrijker zijn dan een lap vruchtbare grond. Onze vrienden en familieleden wonen hier, we hebben geweldige burens en ook alle culturele verworvenheden en stimuli van de grote stad wegen zwaar. Het leek ons logischer om zelfvoorzienend te worden in onze stedelijke omgeving. We hoefden niet te wachten op een kans om te gaan boeren. We kweken meer dan genoeg voedsel in onze achtertuin in Echo Park en fokken zelfs kippen.

Wie eenmaal sla met een eigen, uitgesproken smaak heeft gegeten, of een zoete tomaat die nog warm is van de zon, of een ei met oranjekleurige dooier van je eigen kip, kan nooit meer tevreden zijn met al die voorverpakte producten uit fabriekachtige kwekerijen. Onze volgende stap op de weg naar zelfvoorzienend zijn, was het leren van de oude huishoudelijke kunsten voor het conserveren van wat we zelf kweekten: drogen, fermenteren, brouwen, pekelen en inmaken. Een pot eigengemaakte jam van wilde bosbessen herinnert je 's winters aan de zomer, in plaats van de 'nestgeur' van een jamfabriek.

Wie zelf zijn voedsel kweekt of verbouwt, begint vanzelf meer om al zijn voedsel te geven. *Waar is dit nou weer vandaan gekomen?* vroegen we ons af als we boodschappen gingen doen. *Wat is het eigenlijk?* We begonnen ons te verdiepen in gekweekte en gefermenteerde voedingsmiddelen met bacteriën erin die de gezondheid bevorderen. Van dit soort 'wondervoedsel' vind je nauwelijks iets in een supermarkt. De supermarkt begon eruit te zien als ziellose bedoening.

EEN STUKJE GESCHIEDENIS

Het zelf kweken en verbouwen van voedsel is niets nieuws. In de tijd van voor de autosnelwegen en gekoelde vrachtwagens waren steden voor hun verse voedsel grotendeels afhankelijk van boerderijen en kwekerijen in de stad zelf of de naas-

te omgeving ervan. Een andere voedselbron was de moestuin. Zelfs in onze tijd zijn er nog plaatsen waar deze traditie in ere wordt gehouden. De inwoners van Sjanghai produceren 85 procent van hun groente binnen de stadsgrenzen, slechts een voorbeeld van de eeuwenoude traditie van de moestuincultuur in Azië. Of neem nu Cuba. De Cubanen waren tot aan de ineenstorting van het Sovjetimperium in 1989 aangewezen op de gecentraliseerde, industriële land- en tuinbouw, net als wij nu nog. Van de ene op de andere dag waren de Cubanen genoodzaakt om van dit grootschalige, van aardolie afhankelijke systeem over te stappen op de aloude keuterboerderij, zelfs vaak in de steden. Tegenwoordig is de helft van al het verse fruit en de verse groenten die de Cubanen consumeren afkomstig uit biologische moestuinen in de steden.

Ooit waren de Verenigde Staten een natie van zelfstandige boeren. Tegenwoordig kennen de meesten onder ons het verschil niet tussen het ene eind van een schoffel of hark en het andere. In de tweede helft van de 20^e eeuw begon er zich echter een cultuuromslag af te tekenen die uniek is in de menselijke geschiedenis. Wij overtuigden onszelf ervan dat wij niets van doen hoefden te hebben met ons eigen voedsel. Voedsel, de brandstof voor elk organisme, werd het zoveelste bulkgoed, het zoveelste massaproduct dat anoniem werd verhandeld. Met deze overgang hebben we echter kwaliteit ingeruild voor gemak, waarna we de waarde van wat we hadden opgegeven uit het oog verloren.

De grootschalige land- en tuinbouw heeft ons alleen maar smaakloze, genetisch gemanipuleerde, bestraalde en met pesticiden overgoten massaproducten te bieden. Ze worden in zulke arme grond gekweekt of verbouwd – het gevolg van kortzichtige landbouwmethoden, beheerst door winstbejag – dat ze in feite minder voedingsstoffen bevatten dan voedsel dat op gezonde grond is gekweekt of verbouwd. Onze voorverpakte ‘verse groente’ is qua voedingsstoffen feitelijk ontzield en onze koeien, varkens en kippen worden onder afschuwelijke omstandigheden gefokt en geëxploiteerd. Het is een feit dat we qua voedsel in een gruwelijk tijdsgewricht leven. Zeker, in de supermarkten ligt een overvloed aan goedkope voedingsmiddelen, maar de verontrustende waarheid is dat onze overgrootouders in termen van smaak, kwaliteit en voedingsstoffen veel beter aten dan wij!

Er gaat een zware tol schuil achter ons steeds kostbaarder wordende supermarktvoedsel. De Franse term *malbouffe* verwijst naar *junk food*, maar heeft veel bredere, meer sinistere implicaties. De radicale boer José Bové, die gevangen werd gezet nadat hij een restaurant van McDonald’s kort en klein had geslagen, verklaart het begrip *malbouffe* als volgt:

In het begin gebruikte ik het woord *shit-food*, maar dat heb ik al gauw vervangen door *malbouffe*, waaraan niemand aanstoot nam. Het woord ‘klikte’ gewoon, misschien omdat je, als je het over voedsel hebt, nog los van alle verbanden met de gezondheid, ook te maken hebt met factoren als smaak en de vraag waarmee we ons nu eigenlijk voeden. *Malbouffe* verwijst naar het eten van iets ouds, bereid op de een of andere oude manier. Voor mij verwijst de term naar zowel de standaardisering van voedsel als dat van McDonald’s – dezelfde smaak, van het ene eind van de wereld naar het andere – als het soort voedingsmiddelen dat mede te danken is aan het gebruik van hormonen, genetisch gemanipuleerde organismen (GMO’s) en de residuen van insecticiden en nog andere din-

gen die de gezondheid bedreigen.

José Bové en François Dufour, *The World is Not for Sale*

Welke strategieën kan de stedelijke zelfvoorzieners volgen om voedsel dat slecht voor je is te vermijden? Boerenmarkten, coöperaties en biologische winkels zijn goede aanvullingen voor de stadsmoestuin, maar wij hebben ontdekt dat het kweken van je eigen voedsel, zelfs al is het maar weinig, in plaats van het te kopen, niet alleen leidt tot een voeding van betere kwaliteit, het heeft ook onze relatie met voedingsmiddelen en het eten ervan fundamenteel veranderd. We weten nu dat onze oogsten vrij zijn van pesticiden en GMO's en hebben een heel nieuwe wereld ontdekt, de wereld van smaak en geur die de grootschalige land- en tuinbouw ons heeft ontnomen. Zelf je voedsel produceren is een daad van verzet! We kunnen ons allemaal aansluiten bij José Bové waar het gaat om de ontmanteling van coöperaties die ons varkensvoer door de strot duwen.

Bovendien zijn we van consumenten *producenten* geworden. Ja, we kopen nog steeds bepaalde dingen. Olijfolie. Parmigiano reggiano. Wijn. Bloem. Chocolade. Ook zijn we geen vreemden in de wereld van het consumentisme en niet verheven boven een kriebel van begeerte, steeds als we een elektronicazaak binnenstappen waar ze Apple-computers verkopen. Dat neemt niet weg dat wij niet langer accepteren dat geld uitgeven onze enige bron van macht is. Creëren is machtiger dan uitgeven. Wij zijn producenten, burens en vrienden.

JE VINDT DAT JE NIET GENOEG GROND HEBT OM JE EIGEN VOEDSEL TE PRODUCEREN? VERANDER JE KIJK OP GROND!

Voordat je je vastbijt in de gedachte dat je moet verhuizen naar een andere plek om je eigen voedsel te kunnen produceren, kun je beter nog eens om je heen kijken. Op enkele uitzonderingen na groeien steden gestaag. Soms blijft er grond onbenut. Als zelfvoorzieners begin je iedere open plek te zien als grond waar je iets mee kunt beginnen. Hiertoe behoren uiteraard je voor- en achtertuin, een erf, een braakliggend stuk grond, autowegen, poortjes, terrassen, balkons, vensterbloembakken, brandtrappen en daken. Als je je eenmaal hebt bevrijd uit de mentale box die maakt dat je een moestuin alleen kunt voorstellen als een omheinde lap grond met een vogelverschrikker erin, krijg je oog voor de mogelijkheden. *Think jungle, not prairie!* Het is namelijk een feit dat je enorm veel voedsel kunt produceren op een heel klein oppervlak. Zelfs als je in een flat of rijtjeshuis woont, en ongeacht of je eigenaar of huurder bent.

Beschik je over een stukje grond van 1,20 x 2,40m²? Of als je geen tuin hebt, heb je dan op een balkon of terras plaats voor twee of drie opslagkuipen? Als zelfs dat niet gaat, kun je misschien terecht op een gemeentelijk moestuincomplex, wat grond van een familielid of een goede buur. Desnoods word je een 'wildtuinierder' of slimme voedselverzamelaar: sommige wilde groene planten en bessen smaken verrukkelijk en liggen en hangen voor het grijpen.

JIJ DENKT DAT JE ER GEEN TIJD VOOR HEBT? DENK NOG EENS NA!

Wij zijn zelfvoorzienend in ons eigen tempo, net naar het ons uitkomt. Sommige dingen, zoals het zelf bakken van brood, maken nu deel uit van onze dagelijkse routine. Andere keukenexperimenten, zoals het pekelen of wekken van voedsel, gebeuren als de tijd er rijp voor is en wij er de tijd voor nemen. Meer ambitieuze projecten, zoals het installeren van een systeem voor het benutten van afvalwater, kosten een keer tijd, maar zijn daarna tijdbesparend. De kans is klein dat wij meer tijd in onze moestuin werken dan we zouden hebben gedaan in de traditionele tuin met rozenstruiken en bloembedden. Je kunt je stadsboerderijtje zo opzetten dat je een minimum aan tijd nodig hebt om de zaak bij te houden, en de manieren daartoe komen in dit boek aan bod.

Soms, als het leven te turbulent wordt, doen we nauwelijks meer dan wat minimaal onderhoud en eten we veel pizza's. Daar is niets mis mee.

Alles waarover we het in dit boek hebben is tijdbesparend en kosteneffectief, op een paar ambitieuze projecten na, zoals de overschakeling op zonne-energie. Zelfvoorzienend zijn wil zeggen: hergebruiken, recyclen, verzamelen en dingen zelf bouwen. Zaden zijn goedkoop; zelf composteren is gratis. De natuur staat klaar om je te helpen. Leren je eigen voedsel te kweken of verbouwen, zou, gelet op de voortdurend stijgende prijs van fossiele brandstoffen, weleens de meest verstandige investering kunnen zijn die je kunt doen.

DE PARADIGMASHIFT

Zelfvoorziening in de stad is een bevestiging van de eenvoudige genoegens van het leven. Als je op een zaterdagochtend een brood bakt of op een zomeravond na je werk je eigen kippen wat gezelschap houdt of eens heerlijk ruikt aan een paar takjes verse basilicum, trek je je terug uit de ratrace. Veel mensen zitten iedere dag opnieuw uren en uren achter hun computer. Het streven naar zelfvoorziening herstelt je contact met de natuur en de opeenvolging van de seizoenen, waardoor je wordt herinnerd aan ons aller plaats in de grote levenscyclus.

Bij ons komt zelfvoorziening voort uit een verlangen. Wij bakken ons eigen brood, omdat het beter is dan het brood dat we kunnen kopen. We fokken kippen, omdat we kippen leuk vinden en omdat de eieren de moeite lonen. Erik fietst iedere dag, want daar geniet hij van. In onze logeerkamer staat honingbier te gisten, ten eerste omdat het niet te koop is bij de drankwinkel, en ten tweede omdat gisting dichterbij pure magie komt dan alles wat we kennen.

Misschien ben jij niet zo'n tuinliefhebber, maar lijkt het je wel wat om je eigen bier te brouwen. Of misschien zie je wel iets in het recyclen van je afvalwater. Of wil je graag je eigen niet-giftige schoonmaakmiddelen samenstellen. Probeer het! Begin met niet meer dan één projectje, één experiment, dan activeer je misschien je innerlijke zelfvoorzieners!

EEN

.....

Begin je eigen 'stadstuinderij'



IN DE STAD JE EIGEN MOESTUIN: DE STRATEGIE

Het maakt niet uit waar je woont, er is altijd wel een plek om wat voedsel te kweken of verbouwen. Hier volgt een overzicht van vier basale strategieën voor de eigen moestuin, bedoeld om jouw radertjes aan het draaien te brengen. Met de details van kweken c.q. verbouwen wachten we nog even.

DE VIER BASALE STADSTUINDERSSTRATEGIEËN ZIJN:

- 1 Containers en potten benutten
- 2 De eetbare siertuin
- 3 Het moestuincomplex
- 4 'Wild' tuinieren

Stadstuindersstrategie nr. 1 – Containers en potten benutten

Misschien woon je in een torenflat of staat je huisbaas of vereniging van huiseigenaren geen moestuin toe. Je hebt dus geen toegang tot vruchtbare grond. Je kunt echter voedsel produceren door gebruik te maken van bloembakken, potten en allerlei andere containers op terrassen, daken en balkons, en desnoods zelfs binnenshuis (mits je genoeg zonlicht hebt). Zie voor een paar praktische suggesties voor deze strategie blz. 68. Hier eerst een paar ideeën die je helpen je een voorstelling te maken van andere manieren waarop je van je flat in de stad een keuterboerderijtje kunt maken.

De venstertuin

Als je niets anders hebt, zijn er altijd nog een paar ramen (dat hopen we tenminste). Kruiden kweken is een uitstekende manier om te leren tuinieren. Ze doen het prima binnenshuis en vereisen weinig verzorging. De kruiden in de supermarkt zijn 'peperduur' en ze zijn er nooit als je ze nodig hebt. Wie eenmaal gewend is aan eigen verse kruiden, grijpt nooit meer naar dat verpakte spul. Kruiden zijn jouw poort naar kweekverslaving!

Allereerst heb je een zonnig raam nodig, want kruiden zijn dol op zon. Je zult misschien ontdekken dat kruiden die in de zomer welig tieren gedurende de korte, donkere winterdagen afsterven of in 'winterslaap' gaan. In dat geval moet je ze zien als zomergoed. Kweek er zoveel van als je kunt en conserveer het teveel voor de wintermaanden. Snoei het teveel af, bind de takjes tot bundeltjes en hang ze ondersteboven te drogen in de zon.

Bij voldoende zonlicht laten kruiden zich gemakkelijk binnenshuis kweken. Probeer eerst het betrouwbare wintergoed – bieslook, peterselie, koriander en tijm. Basilicum en rozemarijn staan het liefst buiten, maar laten zich overhalen om binnenshuis te groeien, vooral als ze af en toe een poosje naar buiten mogen. Kruiden hebben geen bemesting of speciale verzorging nodig. De enige truc is dat je ze niet verdrinkt door te veel water te geven.

Wie over een zonnig venster op het zuiden beschikt, kan wat verder gaan dan kruiden door het met wat andere planten te proberen. Stuur je kat weg van die zonnige plek en zet er een grote pot neer, met kerstomaatplant. Let op wat er gebeurt! Planten in huis doen het beter als ze naast het zonlicht 's avonds ook nog wat kunstlicht krijgen. De gewone gloeilamp of spaarlamp geeft redelijke

resultaten, als je de lamp zo dicht bij de plant zet als mogelijk is. Je hoeft er geen dure kweeklampen voor te kopen.

Ook bonen groeien graag in een grote pot achter een zonnig raam. Gebruik doorzichtig nylondraad om een onzichtbaar leiwerkje voor je raam te spannen, plant dan de bonen en laat de uitlopers langs de draden omhoog kruipen totdat ze een levend gordijn vormen.

Als je zo gelukkig bent een groot raam op het zuiden te hebben, kun je dat hele raam behandelen zoals je ook zou doen met een balkon of terrastuin (zie het volgende hoofdstuk).



Je hebt nog een knoflookbol die begint uit te lopen? Breek de tenen eruit en plant ze met de puntige kant omhoog dicht bij elkaar in een pot en bedek ze met drie centimeter potgrond. Houd de grond licht vochtig, maar niet drassig. Al na een week beginnen de eerste uitlopers te verschijnen. Knip deze groene knoflookuitlopers af met een schaar en gebruik ze alsof het bieslook of sjalotjes zijn: heerlijk in salades, met roomkaas of eieren.

Deze knoflookuitlopers hebben weinig licht nodig en behoren tot het wintergoed dat je goed kunt bewaren als je overige kruiden al dood zijn of wegwijnen. Spring er niet te zuinig mee om, want ze hebben maar een levensspanne van een maand: als de knoflookteen is uitgeput, sterven ze af. Blijf nieuwe tenen in de pot planten, dan houd je de hele zaak aan de gang!

De terras- of balkontuin

Het geheim van de terras- of balkontuin: maak in alle richtingen maximaal gebruik van de ruimte!

- Kies voor een combinatie van laagblijvende planten en planten die graag langs draden, spijlen, balkonleuningen of zelfs een brandtrap klimmen of kronkelen, plus planten die in potten willen groeien.
- Je kunt een leiraam improviseren door nylondraden op evenwijdige afstanden tussen twee punten te spannen, bijvoorbeeld de dakrand en het balkonhek. Klimplanten groeien zelfs over brandtrappen en langs trapleuningen. Wie nog nooit klimplanten heeft zien groeien, zal er versteld van staan hoe snel ze zich aan dingen hechten!
- Groepeer kleinere planten op planken of in rijen, waarbij de planten op de achterste rij wat hoger moeten staan dan die ervoor, alsof ze op een trap staan.

Experimenteer met het kweken van meer dan een ding in een pot of bak. We zijn erop geconditioneerd planten moederziel alleen in een pot te zien groeien, of in keurige rijen op een akker, maar zo redeneert de natuur niet, dus waarom zou jij dat wel doen? Het enige waarmee je voorzichtig moet zijn, is dat je geen planten combineert met sterk uiteenlopende behoeften aan water en licht. Een salieplant en een slakrop vormen geen goede kamergenoten, bijvoorbeeld, want de salie

houdt van wat droogte. Voor de rest kan het nauwelijks fout gaan: alle planten met groene bladeren hebben overeenkomstige behoeften, zoals ook geldt voor de meeste knolgewassen. Naarmate je meer ervaring krijgt, kun je wat stoutmoediger experimenteren. Probeer dit:

- Snelle groeiers bij trage groeiers, bijvoorbeeld radijsjes en wortelen.
- Verstrooi bosuizaadjes over verschillende potten, dus tussen je sla, bonen of zachte kruiden. Een paar bosuitjes nemen niet de hele pot in beslag en komen altijd van pas.
- Plant twee of drie bladgroenten bij elkaar, voor meer variëteit.
- Plant een komkommer en leid de uitloper langs een leiraam of staak en plant dan dille aan de voet. Je kunt er heerlijk gemengd zuur mee maken.

Bij een klein tuintje kun je het beste voorrang geven aan planten die vrucht dragen, want dat soort planten blijft maar geven: heel anders dan, laten we zeggen, een koolplant, die heeft veel tijd om te groeien nodig en uiteindelijk eet je er maar één keer van. Plant daarom alle soorten bonen en erwten in het voorjaar; en tomaten, komkommers, meloenen en pompoenen in de zomer. Er zijn kleine soorten courgettes en meloenen die niet groter zijn dan een softbal. Dit soort planten heeft wel wat ruimte om zich heen nodig, terwijl de kleine-vruchtvariëteiten het prima doen langs een leiraam.

Bij het plaatsen van potten en bakken geef je de zonnigste plekjes aan planten die verslaafd zijn aan zonlicht, zoals pepers, tomaten en aubergines. De vuistregel voor alle voedingsgewassen is dat ze op zijn minst zes uur zon per dag nodig hebben. Dit is echter een flexibele vuistregel. Wortel- en slaplantent verdragen wel wat schaduw, vooral in zomerse hitte; ze stellen het zelfs op prijs als andere planten wat zonlicht voor hen wegnemen. Zet deze tere types daarom onder of vlak achter de zonzonbidders of in een wat schaduwrijk hoekje. Houd voor ogen dat sommige planten niet rechtstreeks in de zon hoeven te staan om te floreren. Planten vangen ook licht op dat door een muur erachter of opzij wordt weerkaatst, of van beton onder de pot. Als je veel schaduw op je balkon hebt, kun je wat experimenteren met spiegels, wit grind of witte vlakken om zonlicht naar de donkere hoeken te weerkaatsen.

Sta even stil bij de situatie in een jungle. Daar is nagenoeg iedere vierkante centimeter benut door iets dat groeit. Moeder Natuur houdt van overdaad; zij heeft niets met minimalistische esthetiek. Je wilt dat jouw balkon er ook zo uit gaat zien, als een regelrechte jungle, ongeveer zoals van die dame twee hoog achter, met haar driehonderd spider-planten (*chlorophytum comosum*) op haar dakterras, alleen jouw jungle is eetbaar.

Het dakterras

Als je toegang hebt tot je platte dak en je huisbaas een en al begrip is, is dit de gunstigste situatie voor de stadstuinder die een appartement bewoont, omdat het je veel ruimte en zonlicht biedt. Vanzelfsprekend overtuig je je er eerst van dat het dak het gewicht kan dragen.

Platte daken zijn heet in de zomer en in andere tijden van het jaar ijskoud. In de regel zijn ze ook winderig. Probeer je moestuintje in te richten op een plek die

beschut is tegen de wind of zorg voor een onopvallend windscherm. Constante wind vormt een belasting voor je planten en remt hun groei. Zelfirrigerende potten (Essentieel project nr. 5), die wij voor iedere situatie aanbevelen, zijn zwaarder dan normale potten, maar ze isoleren de planten op het dakterras tegen de extreme temperatuurschommelingen daar. Bovendien voorkomen ze dat jij twee keer per dag naar het dakterras moet om water te geven en lekken ze niet, zoals normale potten.

Tijdens mijn praktijkjaren als interne pediater en mijn studie pediatrie heb ik in New York City gewoond. Tamelijk lang, dus. Volgens je eigen waarden leven kan werkelijk moeilijk zijn als je het druk hebt en in een groot stadscentrum woont.

Altijd heb ik de principes ‘minder, hergebruiken en recyclen’ in praktijk gebracht, maar ik ergerde mij niettemin aan de hoeveelheden afval die we dagelijks produceerden. Daarom ben ik overgegaan op vermicomposteren. Wij mengen de compost die wij produceren met potaarde in onze inpandige moestuin. Hoewel we lid zijn van een CSA (*Community Supported Agriculture*) om in de warme maanden van het jaar aan vers biologisch fruit en dito groente te komen, wilde ik dit aanvullen met mijn vruchten en groenten die ik zelf kon oogsten. Ook wilde ik dat mijn kinderen ervaring zouden opdoen met het onderhouden van een moestuintje en het oogsten van verse producten, ook al is het wat tegennatuurlijk om een moestuin in huis te hebben. Belangrijker is echter dat ik het verzorgen van een tuin zie als een echt spirituele activiteit. Wij transformeerden onze slaapkamer met behulp van vijf bloembakken van ruim twintig liter tot een soort serre en vulden ze met een mengsel van compost en potgrond. We hadden ze evenwijdig aan het raam gezet, maar moesten ontdekken dat we daarnaast ook kunstlicht moesten gebruiken. Onze oogst moet nog komen, maar we hebben nu tuinbonen, groene erwten, diverse soorten tomaten, zoete pepers en veel kruiden.

Mijn kinderen genieten mee van alle aspecten van deze ervaring. Ze vinden het prachtig om wormen als ‘huisdieren’ te houden en zien nu zelf hoe ze ons afval veranderen in iets nuttigs. Ze letten goed op de planten om te zien hoe de bladeren erbij staan, en ook waken ze voor bladluis. Zo hebben we hun laten zien dat afval niet per se weggegooid hoeft te worden, maar gebruikt kan worden als component van een levenscyclus waarin alle dingen een zinvolle rol vervullen. Op onze bescheiden manier proberen we zo wat minder schade aan de aarde toe te brengen. Dit zijn over het algemeen belangrijke lessen voor stadskinderen!

Maya Shetreat, New York (NY).

Stadstuindersstrategie nr. 2 – De eetbare siertuin

Een eetbare siertuin aanleggen is een praktische strategie als je een plek wilt benutten die voor het publiek zichtbaar is, of die ruimte nu van jezelf is of niet. Het komt eenvoudigweg neer op het kiezen van tuinplanten die er niet alleen mooi uitzien, maar nog eetbaar zijn ook. Een knolraapbed is misschien alleen mooi

voor meer verlichte zielen, maar veel eetbare planten zijn zowel aantrekkelijk als smakelijk en laten zich goed inpassen in een praktische, aantrekkelijke tuin die je met voedingsmiddelen belooft voor je tijd, inspanningen en water.

Dit is in feite een eeuwenoude vorm van de moestuin: denk maar even aan de Oud-Romeinse tuinen met druivenstokken en olijfbomen, of aan de middeleeuwse kloostertuin waarin zowel groenten als geneeskrachtige kruiden werden gekweekt, of aan de koloniale 'keukentuinen' met hun bonenstaken en appelbomen. Het is in feite een praktische manier om contact te houden met de natuur: de gewassen schenken je al het weelderige groen, de geuren en de bloemen waar je ziel naar snakt: en daarna mag je ze zelfs opeten! Wij willen onze liefderijk verzorgde moestuin opnemen in het weefsel van ons leven. Zo zal de kunstmatige scheiding tussen het stadsleven en de natuur verdwijnen.

Stel je voor dat iedere voor- en achtertuin, middenberm en elk balkon, alle platte daken en alle balkons benut werden voor het kweken van voedsel en geneeskrachtige kruiden. Voedsel kan in stadsparken worden gekweekt of verbouwd, en ook langs parkeerplaatsen en voor kantoorgebouwen. In feite zou het leven welig moeten tieren in elk hoekje van onze leefomgeving. Met een beetje aanpassing kan iedere stad vol staan met groente en fruitbomen. Het zal lang duren voordat dit grootse visioen werkelijkheid wordt, maar ieder van ons kan er op zijn eigen plekje mee beginnen.

De eerste stappen naar de eetbare tuin

Wie in een huis woont, of op de begane grond van een flat of appartementenblok, heeft het voordeel dat er grond bij de hand is, zoals de ruimte naast je voordeur. Of misschien heb je wel toegang tot een braakliggend stukje gemeenschappelijke grond, zoals de ruimte tussen flatblokken of langs een parkeerplaats. Voor de stedelijke zelfvoorzieners is elk leeg plekje een kans om iets eetbaars te kweken. Als huurder heb je toestemming van de huiseigenaar of beheerder nodig voor het koloniseren van deze plaatsen. Zelfs als het je eigen grond is, moet je tot een vergelijk zien te komen met je burens, die niet gewend zijn aan eetbare gewassen op grond die voor iedereen toegankelijk is. In beide gevallen zal een aantrekkelijke presentatie je helpen de weg te effenen.

Om eventuele weerstand tegen je moestuinactiviteiten te overwinnen, begin je onopvallend met het planten van wat gemakkelijke dingen, zoals kruiden, radijsjes en bosuitjes tussen wat er al staat: in de regel wat armetierige of slecht gesnoeide struiken of een kleurloze bodembedekker.

Als je over een bloembed beschikt dat je kunt benutten, zou je aan wat strategieën kunnen denken voor het combineren van bloemen met eetbare gewassen, zoals:

- verlevendig de boel met wat kleurrijke spinazie, roodgerande kruisla of grote rode kolen;
- plant aardbeiplantjes langs de randen;
- nasturtiumplanten hebben eetbare bloemen, bladeren en peulen;
- basilicum is een mooie plant, je maakt er pesto van;
- bieslook heeft grappige paarse bolbloemetjes die zelf ook eetbaar zijn;
- Italiaanse peterselie is ronduit mooi en o zo nuttig bij het koken;

- erwtplanten hebben minder opvallende bloemen dan die van hun sierneven;
- een klimboon kan langs de schutting achter een bloembed groeien, of langs de muur naast je voordeur;
- er iets niets mis met het planten van een kerstomaatplant tussen de bloemen; Kies voor een kleine, niet te uitbundig groeiende variëteit die niet het hele bloembed inpikt.

Het is niet nodig om zelf moeizaam zaad te kweken. Al deze plantjes zijn gemakkelijk als zaailingen te vinden bij kwekers en op sommige markten. Als er op een bepaalde plek bloemen willen groeien, is de kans groot dat ook groentegewassen het er zal bevallen. Graaf wat kuiltjes en stop ze erin. Blijf dit soort onopvallende ingrepen doen, dan valt het niemand op dat jij daar je eigen moestuintje hebt.

De ambitieuze eetbare siertuin

Als je de zeggenschap hebt over een complete voortuin, kun je op twee manieren te werk gaan. De eerste is de grootschaliger versie van wat we zojuist hebben besproken: je vervangt de oude siergewassen door eetbare equivalenten. Plant een noten- en fruitboom in je voortuin, in plaats van de traditionele boom die wat schaduw moet leveren. Vervang nutteloze sierstruiken door struiken die eetbare bessen dragen. Vervang je bestaande bloembedden door bedden met leuke combinaties van eetbare bloemen, aardbeiplantjes, kruiden en groentevariëteiten.

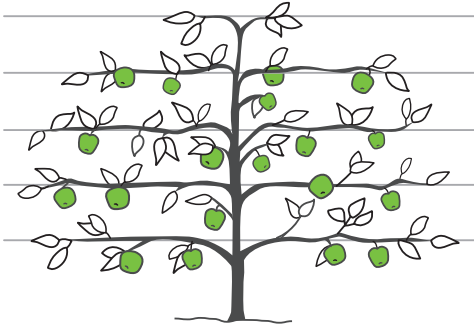
Als je te maken hebt met de tirannie van een vereniging van eigenaren en verplicht bent je voortuin als een gazon te houden, pak je het behoedzaam aan. Verbreed de randen langs het gras en plant ze vol met eetbare planten. Maak de randen elk jaar een paar centimeter breder. Tegen de tijd dat jouw gazon gekrompen is tot een vierkante meter, heb jij je burens al in jouw kamp gebracht met wat goede gaven, zoals peulvruchten of tomaten.

De tweede manier is radicaler. Je doet helemaal niet meer alsof jouw voortuin een traditionele siertuin is. Maak er een echte showtuin van, een elegant geheel van meerdere goed gepositioneerde en netjes onderhouden groentebedden. Dit is wat arbeidsintensiever dan de eetbare siertuin, die het deels moet hebben van winterharde planten die permanent op hun plaats blijven. Het vereist inspanning om een voortdurend veranderende moestuin er steeds aantrekkelijk uit te laten zien. Het kan echter de moeite waard zijn, vooral als je toevallig het meeste zonlicht vangt in je voortuin.

Om je moestuin er voor het oog aantrekkelijk uit te laten zien, plant je er kleurrijke planten in en dekt de bedden af met wat *mulch* of turfmoalm. Voeg veel bloemen toe aan de mix en zet de bloemen dicht aan de straatkant, maar niet achter een heg! Belangrijker is echter dat je je tuingereedschap uit het zicht houdt. De burens hoeven geen zicht te hebben op je composthoop, je gereedschappen en je plastic potten vol zaailingen. Behandel je voortuin steeds als een siertuin en houd de boel aan kant, dan zullen je burens je wellicht verrassen met hun acceptatie.

Word een boomfluisteraar!

Hoe je je eetbare tuin ook inricht, vergeet niet er zoveel mogelijk fruit- en notenbomen in te planten. Kies de soorten die het in jouw omgeving het beste



Spalier of leiboom

twee richtingen wordt geleid, wordt een leiboom of spalier genoemd. Er zijn duurdere kwekers die jonge bomen verkopen welke al in die vorm zijn geleid. Je kunt het echter ook zelf doen met een jonge fruitboom. Spaliers zien er elegant uit, maar moeilijk is het niet. Je hoeft alleen maar de groei in de gewenste richtingen aan te moedigen en alles wat eigenzinnig een andere kant op wil weg te snoeien. Voor de beste manier raadpleeg je een goed boek over vormsnoeien, bijvoorbeeld *ABC van het vormsnoeien* van Denis Retournard, Aartselaar, Oosterhout 2002.

Onze buurtgemeenschap is vrij gemoedelijk, maar toen wij de middenberm voor ons huis beplantten met groente, vroegen we ons af of onze burens of misschien de gemeente bezwaar zouden maken. Het is een tamelijk aantrekkelijke configuratie, bestaande uit twee verhoogde groentebedden, elk met een draadboompje in het midden voor het spannen van leidraden. De grond rond de bedden is bedekt met houtsnippers. Na twee jaar hadden we alleen maar vriendelijke opmerkingen van onze burens en geen bemoeienis van de gemeente, hoewel wat wij doen eigenlijk tegen de regels is. Onze burens willen dolgraag weten wat we precies kweken. We hebben ontdekt dat de meeste mensen niet het minste benul hebben van groente in de natuurlijke staat: ze kunnen niet eens een tomaatplant onderscheiden van wat wortelloof! Vaak komen er mensen langs, met jonge kinderen, die ze willen laten zien hoe groentesoorten eruitzien. Op deze manier hebben we veel burens leren kennen en zijn we de moestuin in onze voortuin gaan zien als een *trait-d'union* met de mensen in onze buurt.

Steeds als we een praatje maken met een buur als we in de moestuin aan het werk zijn, geven we hem of haar iets van een verse oogst mee, maar we hebben niet ervaren dat mensen een sterke neiging hebben om bij onze afwezigheid proletarisch in onze tuin te 'winkelen'. Als ze dat deden, zouden ze dat in feite niet illegaal doen, aangezien de middenberm die we benutten openbaar terrein is, zodat het voedsel daar van iedereen is. De ervaring leert dat tomaten het enige zijn dat mensen geneigd zijn mee te nemen. Wij kweken alleen kerstomaatjes in de middenberm en die planten dragen zo overvloedig vrucht dat we ons wel wat verlies kunnen veroorloven. Niemand komt echter aan de wortelgewassen of bladgroente.

doen. Ze geven je veel voedsel voor weinig inspanning. Je kunt het aantal fruitbomen in je tuin maximaliseren door te investeren in de laagblijvende soorten. Leer hoe waardevol snoeien is! Fruitbomen laten zich klein houden door ze ijverig te snoeien; ze zullen evengoed veel vrucht dragen. Ze kunnen zelfs tegen een vlakke muur worden geplant; daar groeien ze goed en nemen geen ruimte in. Een boom die in

Stadstuindersstrategie nr. 3 – Het moestuinencomplex

Als je het geluk hebt een moestuinencomplex te vinden waar een plaatsje vrij is en de eigenaar of vereniging je toe wil laten, krijg je een stukje grond toegewezen. De afmetingen variëren sterk, maar een perceel van 10 x 15 meter zou in een moestuinencomplex niet gek zijn, hoewel de percelen soms heel wat groter zijn. Je betaalt een bescheiden huur of draagt op een andere manier aan de instandhouding van het complex bij. De kans is groot dat er een wachtlijst is! Hoewel je dus wat huur moet betalen, is dat meer dan de moeite waard, want meestal heb je dan ook toegang tot water, compost, mest en zelfs wat gereedschap.

Een eigen perceel in een moestuinencomplex is een ideale optie voor de stadstuinder. Niet alleen heb je een eigen plek om voedsel te kweken, maar ook word je lid van een groep ervaren moestuinders! Dit is voor iedere beginner van onschatbare waarde. Bovendien is het zeer bevorderlijk om contacten te leggen! Nu er nog maar zo weinig openbare ontmoetingsplaatsen over zijn, is het moestuinencomplex een ideale manier om je burens of medeburgers te leren kennen en over dingen te praten die voor hen en jezelf van belang zijn. Tussen volkstuinencomplexen en de grotere gemeenschap bestaat vaak een levendige wisselwerking via promotie- en leerprogramma's. Ze dragen daarmee bij aan de gemeenschapszin.

Als er geen volkstuinencomplex beschikbaar is, begin er dan zelf een! De volkstuinbeweging is inmiddels een vitaal deel van de vergroening van steden in Amerika. Als jij er niet eentje begint, wie moet het dan wel doen?

Zes jaar geleden ben ik lid geworden van de vereniging van stadstuinders Altadena, opgericht in jaren zeventig van de vorige eeuw. De grond was min of meer gekraakt door een groep van hoofdzakelijk Afro-Amerikaanse gezinnen, voor een groot deel afkomstig uit het Zuiden. Ze beplantten deze grond en hun perceeltjes werden *victory gardens* genoemd. Het complex maakt inmiddels deel uit van het stelsel van stads- en recreatieparken van Los Angeles.

Zelf kweek ik er voornamelijk – biologische – groente, en nu voor het eerst ook wat bloemen, voor de aardigheid. Voor mij alleen is dit perceel van ruim dertig vierkante meter enorm groot. Ik haal 85 tot 90 procent van wat ik aan groente eet uit mijn eigen moestuin. Voor een paar speciale dingen ga ik naar een boerenmarkt. Je vindt mij twee keer per week in mijn moestuin. Het wisselt allemaal met de seizoenen, uiteraard. Het kost me ongeveer een tot twee uur per week. Ik zou eventueel een druppelsysteem met tijdklok kunnen installeren, maar ik ga er liever zelf heen om wat met mijn medemoestuinders te praten en mijn handen vuil te maken.

Een gelukkig toeval wil dat we twee volleerde tuinders in ons complex hebben. Zij fungeren als onze vraagbaak. Op onze algemene vergaderingen leggen ze ons uit hoe we het beste op organische manier schadelijke organismen kunnen bestrijden. De mensen gedragen zich met evenveel respect tegenover degenen die met chemische middelen werken, als ten opzichte van de leden die liever biologische methoden toepassen.

Een oude heer van 94, een Afro-Amerikaan wiens familie uit het Zuiden kwam, gaf mij eens wat hier *rattlesnake beans* wordt genoemd, een hybride





van de spikkel- of kievitsboon. Ze lijken op limabonen (*butter of calico beans*) die langs een staak omhoog klimmen. Hij had ze nog van zijn over-overgrootvader die slaaf was geweest.

Toen hij ze me gaf, zei hij: 'Deze zijn heel bijzonder, maar jij bent een bijzondere persoon en ik wil ze je graag geven.' Ik kreeg spontaan tranen in mijn ogen.

Mary McGilvray, Altadena (Californië)

Stadstuindersstrategie nr. 4 – 'Wild tuinieren'

Stadstuinders moeten creatief te werk gaan om optimaal profijt te trekken van de kleine stukjes grond die ze hun eigendom mogen noemen. Het kan heel frustrerend zijn als je eenmaal de geesteshouding van de zelfvoorzieners hebt ontwikkeld om al die lapjes grond te zien liggen waarmee niets wordt gedaan en voor wie niemand zich interesseert. Op zulke momenten ga je je toch afvragen van wie die grond nu eigenlijk is.

Wild tuinieren kan allerlei vormen aannemen, bijvoorbeeld een terloopse ingreep als het gooien van wat zaadbollen (zie blz. 27) in de groene ruimte rond een kantoorgebouw of in een afgelegen hoek van een stadspark. Op het moment dat ik dit schrijf, viert revolutionaire tuinders in Londen net hun tweede jaarlijkse lavendeloogst, van lavendel die ze langs de wegen van de stad hebben geplant (zie <http://guerrillagardening.org>). Je zou wild tuinieren een vorm van activisme kunnen noemen, of zelfs een vorm van kunst, of allebei of geen van beide.

Als het kraken van een braakliggend stuk grond je niet erg aanspreekt, zou je wat grond kunnen overnemen die van je vrienden, verwanten of burens is. Dat is een zachtmoedige vorm van grondkraken. Massa's mensen zijn allang blij als zij hun onderhoud van hun voor- of achtertuin uit handen neemt, vooral als ze ook nog wat zelf gekweekte groente op de koop toe krijgen.

Wij tweetjes kijken altijd met een verlangende blik naar nog braakliggende stukjes grond in de stad die erom lijken te smeken te worden gecultiveerd, maar zelf hebben we nooit grond gekraakt. Daarom waren we blij toen we Taylor Arneson leerden kennen, die al heel wat wilde tuintjes rond Los Angeles heeft aangelegd. Hij kraakt letterlijk overal grond, vanaf de 45 meter lange middenberm van Bundy Avenue (inderdaad, de straat die beroemd is geworden vanwege de processen tegen O.J. Simpson) tot aan de oevers van de Los Angeles-rivier. Op die plekken plant hij de wat stoerdere zomerplanten die tegen de brandende zon boven L.A. kunnen zonder te verbranden: maïs, pompoenen en bonen, naast vijgen- en moerbeibomen, die het in dit klimaat prima doen. Hij voorziet zijn wilde tuinen van water dat bij de grond hoort, zodat hij altijd eerst op zoek gaat naar een werkende tapkraan voordat hij gaat planten.

Onze gesprekken met hem hebben ons ervan overtuigd dat wild tuinieren niet per se op confrontaties hoeft uit te draaien. Hoewel wij verwachtten dat de grondeigenaren hem wel van hun land zouden gooien zodra ze ontdekten wat hij deed, is dat zeker niet het geval. Hij zegt dat zijn groenten soms worden meegepikt, zoals zijn bedoeling is, maar dat hij nooit een van zijn wilde tuinen heeft moeten ont-ruimen of tot de ontdekking moest komen dat iemand anders dat al had gedaan.