



Eetbaar groen in de stad

Met elkaar maken we Zoetermeer steeds een stukje groener, mooier en gezonder. U zou het misschien niet direct denken, maar wist u dat ook in de stad en eromheen veel eetbaar groen te vinden is? Soms zelfs op hele onverwachte plekken. Op deze themapagina willen we u informeren over wat voor soort eetbaar groen we hebben in de stad, wat het precies is en waar inwoners eetbaar groen kunnen vinden. Zo maken we samen de stad elke dag een stukje beter en mooier. Kortom; Buitengeluk maken we samen!

Onder eetbaar groen verstaan we openbaar groen wat eetbaar is, of waar onderdelen eetbaar van zijn. In het najaar gaat het dan om bijvoorbeeld bessen en bottels. In het voorjaar en in de zomer zijn er ook best veel eetbare planten te vinden.

GeuzeGroen
Aan de rand van de Nieuwe Driemanspolder (N3MP) ligt een flinke lap grond waar een voedselbuurtbos wordt aangelegd. Hier kunt u zelf (bos)producten komen plukken en buurtgenoten ontmoeten. Het voedselbuurtbos heeft de naam GeuzeGroen en is een initiatief van Klaartje Jaspers en Astrid van Beek. 'We zijn in 2017 met het initiatief gestart vanuit Mobile Orchards (Mobiële Boomgaarden)', legt Klaartje uit. 'We willen hier betaalbaar biologisch voedsel beschikbaar maken voor iedereen, maar het is ook een plek waar je sociale contacten op kunt doen. Daarnaast willen we hier voorlichting geven en onderzoek doen op het gebied van biodiversiteit en ecologische, circulaire voedselproductie in het stedelijk gebied.'

Eetbaar bos
Bijna elke zaterdag wordt er door een enthousiaste groep vrijwilligers hard gewerkt in het voedselbuurtbos. Onkruid weghalen, de aangeplante bomen en struiken voorzien van water, de aanplant markeren; er is altijd genoeg te doen. 'We willen hier betaalbaar biologisch voedsel beschikbaar maken voor iedereen, maar ook een plek zijn waar je sociale contacten op kunt doen', leggen Astrid en Klaartje uit. Het toekomstige bos is nog maar net aangeplant, maar dit jaar konden er toch al de eerste bessen geplukt worden. 'Het bos heeft tijd nodig om tot volle wasdom te komen, maar als het straks volgroeid is kun je hier op het



gemak rondlopen en ondertussen proeven van het fruit, de kruiden en de noten die hier groeien. Wat je ziet mag je plukken en meenemen naar huis. Als het een handje vol is zelfs voor niets, als het iets meer is dan vragen we een kleine vergoeding zodat het ook bereikbaar blijft voor mensen met een wat kleinere beurs.'

Plukseizoen
Het voedselbuurtbos is zo aangeplant dat er van het vroege voorjaar tot de late herfst geplukt en geoogst kan worden. 'We werken met veel verschillende soorten', licht Astrid toe. 'Appel- en perenrassen, kersen- en pruimen maar ook perziken, moerbeien, bramen, bessen en bijzondere bomen zoals de uiensoepboom en de wasnotenboom. Stuk voor stuk meerjarige gewassen. Zo wordt het een bos waar we zelf in principe niets aan hoeven te doen.' Nu de herfst inmiddels zijn intrede heeft gedaan zijn loopt ook het plukseizoen tegen het einde. Toch valt er hier en daar nog iets te 'snoepen' zoals verschillende bessen en noten, maar ook pruimpjes van de sleedoorn, of rode klaver en smalle weegbree. 'De vlierbessen zijn op dit moment rijp. Ze helpen goed tegen de griep. Rode klaver en kamille kunnen goed gebruikt worden om thee van te zetten.' Vrijwilligers
De meeste soorten die terug te vinden zijn in het bos zijn zelf gestekt en opgekweekt bij de wijk tuin aan de Zegwaartseweg en buurttuin de Zoete Aarde. Begin dit jaar zijn ze geplant op de locatie in

de N3MP. Gelukkig kunnen Astrid en Klaartje rekenen op de hulp van veel vrijwilligers. 'Wekelijks komen we met zo'n 10 á 15 mensen bij elkaar om het bos te verzorgen. In totaal zijn er inmiddels ongeveer 140 personen betrokken bij het voedselbuurtbos.' En er is genoeg te doen. Van water geven tot maaien met een authentieke zeis. Riitta is bezig om wormen uit te zetten bij de verse aanplant. 'Die hebben we zelf gekweekt in ons wormenhotel', legt ze enthousiast uit. 'Ze verbeteren de grond waardoor de nieuwe aanplant alle kansen krijgt.' Wilt u ook een bijdrage leveren, vrijwilliger worden of meer weten over het voedselbuurtbos en de doelstellingen? Kijk dan eens op de website: www.geuzegroen.nl of social media. Naast het voedselbuurtbos GeuzeGroen zijn er ook andere bewonersinitiatieven zoals perenboomgaard De Hof van Seghwaert en wijk tuin de Zoete Aarde.

Eetbaar groen in de stad
Eetbaar groen vinden we niet alleen langs de randen van Zoetermeer, maar ook in de stad zelf. We kennen natuurlijk allemaal de bekende braam, appels en peren. Maar ook sleedoornbessen kunnen gebruikt worden om bijvoorbeeld jam van te maken. In Groot Brittannië wordt er zelfs sleedoornjenever van gemaakt en in Spanje gebruikt men de sleedoornbessen om likeur te maken. Ook zijn er rozen waarvan de bottels gegeten kunnen worden (nadat de pitjes zijn verwijderd). Bijvoorbeeld de bottels van de



Hondsroos. Daarnaast zijn er ook diverse noten te vinden in het Zoetermeerse groen. Hazelnoten bijvoorbeeld aan de grotere Hazelaars. Ook staan er op een aantal plekken Walnoten en zijn er op dit moment weer kastanjes van de Tamme Kastanje te vinden. De tamme kastanje is rauw eetbaar. De smaak is een beetje nootachtig. Gepoft, geroosterd of als puree zijn tamme kastanjes veel lekkerder en wat zoeter van smaak. Let op. Er staan ook Paardenkastanjes in Zoetermeer. De kastanjes hiervan zijn niet eetbaar.

Belangrijke aanvullingen:
Ga respectvol om met de natuur tijdens het plukken van bessen en zoeken naar noten. Kunt u ergens niet bij, laat het dan hangen. Dit is namelijk ook weer voedsel voor heel veel dieren. Veel dieren zijn voor het overleven van de herfst en winter deels of geheel afhankelijk van de hoeveelheid bessen en noten die zij kunnen eten. Ga ook geen stenen of grote takken in een boom gooien om noten naar beneden te krijgen. Bomen kunnen hierdoor onherstelbare schade oplopen. Wees geduldig en loop eens wat vaker langs de betreffende boom. De noten vallen vanzelf een keer naar beneden. Zeker nadat het hard gewaaid heeft zijn er meer kastanjes en noten onder de boom te vinden.

Twijfelt u of u een bes of noot kunt eten?
Vraag dan eerst aan iemand die er verstand van heeft of het een eetbare bes of noot is. U kunt behoorlijk ziek worden van het eten van verkeerde bessen of noten. Kijk ook op internet. Hier staat vaak goed beschreven of bessen rauw gegeten kunnen worden of eerst bijg. gekookt moeten worden. Ook vindt u hier handige recepten.

