



DE BRABANTSE WALNOOT
**HET HELE JAAR ROND
GEZOND VAN EIGEN GROND**

Hoe kun je op een natuurlijke manier je gezondheid verbeteren? “Kies voor een moestuin!”, lacht Caren Vermaat uit Steenberg. “Ik geloof dat een gezonde leefstijl voor ieder mens zijn basis vindt in moestuinieren. Daarin komt alles samen wat je nodig hebt om gezonder en gelukkig te zijn.”

Tekst: Linda van 't Land | Foto's: Henny van Belkom



Als Caren Vermaat één missie heeft in haar leven, is het wel andere mensen helpen met een gezondere leefstijl. Vanuit een vorige baan bij een leefstijl-artsengroep ontwierp Caren het Leefstijlroer: een instrument dat nog steeds door huisartsen wordt gebruikt en dat helpt om mensen het roer in eigen handen te geven als het gaat om een gezondere leefstijl. “Het Leefstijlroer bestaat uit zeven verschillende pijlers, die allemaal van invloed zijn op de menselijke gezondheid”, vertelt Caren. “Het gaat om Voeding, Beweging, Slaap, Ontspanning, Zingeving, Relaties en Financiën. Het Leefstijlroer is een praktisch instrument, dat handvatten biedt om zelf aan de slag te gaan met je eigen gezondheid. Al langere tijd was ik op zoek naar iets concreets, waarin alle pijlers van een gezonde leefstijl samenkomen. Twee jaar geleden viel ineens het kwartje: dat is moestuinieren! Ongelooflijk dat ik dat niet eerder had gezien, omdat een moestuin altijd al mijn eigen passie was. Het was echt een eureka-moment. Op basis hiervan heb ik nu ook een Moestuinroer ontwikkeld.”

Tomatenfreak

Moestuinieren zit bij Caren al van jongs af aan in de vingers. “Mijn ouders hadden er helemaal niets mee, maar ik stopte als kind al voortdurend zaden en pitten in de grond bij hen in de tuin. Dat daar vervolgens iets uit groeide wat je nog kon eten ook: dat vond ik magisch. Zodra ik in mijn volwassen leven zelf een huis met

een tuin kreeg, spitte ik de achtertuin om en richtte die volledig als moestuin in. Geen vierkante meter liet ik onbenut. Ook nu heb ik achter mijn huis in Steenberg en allerlei soorten groente en fruit in de tuin staan. Ik ben een tomatenfreak en heb verschillende soorten: ananastomaten, tiggertomaten of zwarte varianten. Geen borders, geen gazon. Mijn dochters schaamden zich er soms voor: moestuinieren was mutserig! Maar inmiddels vinden zij het ook heel leuk om uit eigen tuin te eten en lekker vers eten te krijgen voorgeschoteld.”

Landgoed Arcadia

Wanneer Caren op een dag met haar oudste dochter Robine walnoten gaat rapen op landgoed Arcadia in hun woonplaats Steenberg en, valt hun oog op een totaal verwilderde moestuin op het terrein. “De tuin van ongeveer 2.500 vierkante meter was omheind, er stonden nog wat kruiden en je kon heel vaag de contouren zien van oude groentebedden. Maar onder de fruitbomen met appels en peren was veel overwoekerd. Toen gingen bij mij de radertjes draaien.”

Caren heeft op dat moment namelijk ook contact met de gemeente Steenberg over een plan om inwoners van de gemeente gezonder te maken. “Vanuit het preventieakkoord was er subsidie beschikbaar voor burgers met goede ideeën over het bevorderen van een gezondere gemeente. Op dat moment zag ik mijn kans schoon om mijn Moestuinroer te combineren met een voedseltuin die voor iedereen in de gemeente beschikbaar is. Een voedseltuin zorgt namelijk voor sociale cohesie, voor gezond eten, voor flinke lichamelijke inspanning, voor natuurlijke ontspanning, verbinding en zingeving. Door jouw goede zorgen groeit er iets moois, dat bijdraagt aan een gezondere leefomgeving. Met eten uit een moestuin bespaar je al snel op je boodschappen én



je slaapt na een dag werken in de tuin als een roos. Ik zag al mijn benoemde pijlers uit het Moestuinroer terugkeren in dit plan voor een voedseltuin binnen de gemeente. Echt alsof het zo moest zijn, de cirkel was rond.”

Educatief karakter

De eigenaresse van het landgoed, Ineke Bakvis, juicht de plannen van Caren van harte toe en stelt het stuk grond beschikbaar. Caren noemt de voedseltuin nu ‘De Brabantse Walnoot’: een knipooig naar de regio Brabantse Wal waar deze is gelegen én naar de vele walnotenbomen die op het terrein staan. “In het voorjaar van 2023 ben ik samen met mijn dochter en een aantal vrijwilligers uit de gemeente begonnen met graven en spitten. Het bleek het natste voorjaar ooit te worden en we werken op een mengeling van zand- en kleigrond, dus het heeft letterlijk en figuurlijk heel wat voeten in de aarde gehad om een aantal groentebedden klaar te maken. Bij de aanleg van de tuin heb ik voor een groot deel de contouren van de oude groentebedden gevolgd. Dat leken wel eilanden. Daarom heb ik acht verschillende eilanden ingericht. Er is bijvoorbeeld een eiland met vergeten groenten, een eiland met mediterrane groenten, een eiland met historische verplanten zoals meekrap, een eiland met geneeskrachtige kruiden en een eiland met eetbare bloemen. We willen deze voedseltuin een educatief karakter geven en komend seizoen kinderen van basisscholen uitnodigen. Zij denken soms werkelijk dat aardappels aan een boom groeien en vroegen mij waar pompoenen worden gemaakt. Alsof ze uit een fabriek komen! Ik vind het zeer waardevol om hen meer kennis mee te geven over de herkomst van ons eten.”

Soepproject

Ook ouderen uit Steenberghe worden bij de voedseltuin van Caren betrokken. “Komend seizoen start ik een soepproject, om de oogst uit de tuin een goede bestemming te geven. Ik houd zelf enorm van soep maken en minestrone-soep is één van mijn favorieten: dat is gewoon een kom vol gezondheid, met zoveel mediterrane seizoensgroenten erin. Samen met een ouderenorganisatie uit het dorp zet ik nu een project op om senioren te laten helpen in de tuin, maar hen ook samen soep te laten koken. We eten dat vervolgens gezamenlijk op: een mooi sociaal contactmoment. Wat overblijft, gaan we wekken. Ik vind het leuk

‘Ik wil kinderen en volwassenen laten zien hoe dingen groeien en wat je allemaal uit eigen tuin kunt halen.’





‘Een verblijf in onze voedseltuin is gewoon een fantastische beleving, die zonder meer bijdraagt aan je gezondheid.’

om te laten zien hoe je op duurzame wijze met eten kunt omgaan. Deze soep wordt vervolgens verspreid onder mensen in de gemeente die wel een pot extra gezondheid kunnen gebruiken.” De voedseltuin is niet primair op de oogst gericht. Caren tuiniert volgens de principes van permacultuur, dus legt sowieso geen strakke bedden aan om rijen vol radijsjes te zaaien. “Ik kies vooral voor vaste planten, die uiteindelijk zichzelf kunnen onderhouden.” Ze vindt met name het educatieve karakter van de voedseltuin belangrijk. “Ik wil kinderen en volwassenen laten zien hoe dingen groeien en wat je allemaal uit eigen tuin kunt halen, zodat zij wellicht ook geïnspireerd raken om zelf te gaan moestuinieren. Een moestuin staat voor het hele jaar rond gezond van eigen grond: dát is een boodschap die ik heel graag breed wil verspreiden.”

Ikigai

Met de subsidie vanuit het preventieakkoord heeft Caren een mooie start kunnen maken en diverse planten en zaden kunnen aankopen. Nu verkoopt ze ook moestuinboxjes, met bijvoorbeeld de zaden van vergeten groenten, mediterrane groenten of opvallende tomatensoorten. “Het zijn altijd biologische zaden en ik probeer bijzondere soorten te selecteren met een hoge voedingswaarde”, aldus Caren. “De opbrengst van deze zadendoosjes gaat naar de voedseltuin. Ik heb inmiddels ook een stichting opgericht om de tuin draaiende te houden.”

Met de voedseltuin in haar eigen gemeente heeft Caren haar ‘Ikigai’ gevonden. “Ken je dat woord? Het is afkomstig uit Japan en betekent zoveel als je reden van bestaan vinden. Deze voedseltuin is echt mijn Ikigai. Alle onderdelen uit mijn



DE BRABANTSE WALNOOT

Carens oudste dochter Robine houdt van kokkerellen en maakt de lekkerste recepten met groenten, kruiden en fruit uit eigen tuin. “We vullen elkaar daarin perfect aan”, aldus Caren. “En met eetbare bloemen op het bord ziet het er ook nog eens heel gezellig uit.” Wil je meer weten over voedseltuin De Brabantse Walnoot, je opgeven voor een workshop of zadendoosjes bestellen? Kijk dan op Carens website: www.moestuinschatten.nl.

Moestuinroer komen hier samen en ik vind het fantastisch dat ik op deze manier mensen om mij heen kan helpen.” Wanneer Caren in de voedseltuin aan het werk is en daar op een mooie zomerdag allerlei soorten vogels en vlinders ziet rondfladderen, is ze dan ook volmaakt gelukkig. “Het is een magische plek: het lijkt wel de Hof van Eden! En het allermooiste is, dat ik zie dat andere mensen het ook zo ervaren. Een verblijf in onze voedseltuin is gewoon een fantastische beleving, die zonder meer bijdraagt aan je gezondheid. We gaan dit seizoen workshops organiseren in de voedseltuin over hoe je je eigen moestuin kunt aanleggen, organiseren moestuinproeverijen en bieden voedselbosbaden aan: ook een fenomeen dat is overgewaaid vanuit Japan. Zoveel mensen hebben behoefte aan meer rust, ruimte en natuur. Met deze plek wil ik hen helpen om hun eigen Ikigai te vinden.”