

Samenkoken in de samentuin

Tekst **Leentje Speybroeck** Foto's **Gunther Vercammen** en **Stefan Jacobs**

Verrassende maaltijden op basis van louter restjes, klaargemaakt door een groep gedreven vrijwilligers? Velt maakte dit mooie idee waar door de voorbije jaren een aantal volkskeukens te organiseren waarbij men aan de slag ging met biologische overschotten. Dit initiatief om samen te koken tégen voedselverspilling smaakt naar meer en dus stimuleert Velt iedereen die wil 'samenkoken'. En waar kan dat beter dan in een samentuin? Enkele samentuiniers zijn alvast dolenthousiast.

Wat is samen koken?



Een socio-ecologisch project waarbij een groep mensen samen een maaltijd bereidt of voedsel verwerkt, bij voorkeur met ingrediënten uit de biologische moestuin of samentuin, of met voedseloverschotten van bioboeren en -bedrijven uit de buurt.

Durven experimenteren

In samentuin Schootsveld in Wommelgem zijn ze helemaal te vinden voor het samenkokidee. Bij de officiële opening van de tuin bereidde Friedel Herbosch, Velt-lid en een van de trekkers van de tuin, groentetapenades met ingrediënten recht van het veld. In de late zomer organiseerden de tuiniers een oogstfeest waarbij ze elk een groentegerecht bereidden en meebrachten naar de tuin. Friedel betreurt het dat een teveel aan oogst vaak op de composthoop belandt. 'Veel groenten zijn nog onbekend. Mensen weten niet wat ze er allemaal mee kunnen doen. Met eenvoudige receptjes wil ik aantonen dat er veel meer mogelijk is dan je misschien denkt. Groenten bieden eindeloze inspiratie voor allerlei bereidingen. Je moet gewoon een beetje durven experimenteren en openstaan voor nieuwe smaken. Onbekend is al snel onbemind. Maar door ervaringen en recepten uit te wisselen en elkaar te laten proeven, leer je de groenten op een andere manier kennen.' Binnenkort krijgt de tuin er een tent bij, zodat het zelfs bij slecht weer mogelijk is om samen te eten.

Feestjes met fragolino

Bert De Wolf, chef-kok en medeoprichter van samentuin de Craenhofkens, bevestigt dat je mensen moet tonen dat er meer mogelijkheden zijn dan de klassieke bereidingen. De beste overtuigingskracht schuilt nog altijd in de smaak! Bert bereidt met de oogst niet alleen gerechten, maar ook drankjes. Zijn heerlijke *fragolino* is bijvoorbeeld een aardbeienvariant van *limoncello*! Tijdens een van de culinaire zaterdagen die de samentuin organiseert, laat hij de andere tuiniers graag proeven. 'Mensen zijn verrast hoeveel ze kunnen doen met groenten die ze amper kenden. Een open en avontuurlijke houding in de keuken komt van pas.' Veel oogst wordt er in deze tuin niet weggegooid. Er is een ruiltafel waar iedereen zijn teveel kan neerleggen om iets anders in ruil mee te nemen. Dat systeem werkt blijkbaar prima. In de toekomst willen Bert en zijn tuinkompanen graag een buitenkeuken in elkaar timmeren, zodat ze ook ter plekke kunnen koken. Bert brengt steevast zijn keukenkoffertje mee naar het veld met wat basisingredienten erin. De aanwezigen kunnen dan meteen proeven van zijn vondsten. Uiteraard is de infrastructuur in de tuin zelf beperkt en niet al het materiaal is zomaar voorhanden. Ze kunnen gelukkig materiaal gebruiken van de Chiro; de jongeren zijn dan welkom op hun tuinfeesten. Op die manier ontdekt de buurt de troeven van de samentuin.



Niets dan voordelen

Samenkoken zorgt voor nieuwe rolmogelijkheden voor wie bij een samentuin betrokken is. Niet iedereen heeft de perfecte groene vingers, maar sommigen kunnen prima in de potten roeren en zo hun talenten delen met de groep. Het wordt op deze manier ook gemakkelijker om kinderen bij de tuin te betrekken. Ze leren nieuwe smaken kennen en ontwikkelen een gevarieerd eetpatroon. Een oogstfeest biedt de kans om buurtbewoners te laten kennismaken met het reilen en zeilen van een samentuin. Maar uiteraard zijn de ecologische voordelen de grootste troef. Mensen leren koken met wat het seizoen te bieden heeft en dat is de beste tactiek tegen voedselverspilling. Groenten en fruit behoren tot de meest verspilde voedingsproducten. Dus hoe meer kennis je verwerft over hun verwerkingsmogelijkheden, hoe kleiner de kans dat je wat moet wegwerpen.



Samenkoken met Velt

Velt zoekt keukenprinsen- en prinsessen die graag samen koken én eten. Bereid je graag op regelmatige basis een lekker seizoensmenu met en voor mensen uit je buurt, dan kun je bij Velt terecht voor begeleiding en ondersteuning. Velt plant in het voorjaar van 2016 bovendien een ecokoksopleiding waarbij we enthousiaste Velt-lesgevers zullen klaarstomen om de samenkokgroepen in wording met raad en daad bij te staan. Kriebelt het? Meer weten? Stuur een mailtje naar samenkoken@velt.be.