



kazen (ca. 1615). In de zeventiende eeuw werd het meeste voedsel per definitie duurzaam geproduceerd.

FOTO RIJKSMUSEUM

meestal uit Nederland en kunnen een heel jaar worden bewaard. Kasgroenten als komkommer, tomaat en paprika komen 's winters vaak uit Spanje en dat kan weinig kwaad, hoewel ze wel worden vervoerd over de weg. Als ze echter in de winter uit Nederland komen, zijn ze in een verwarmde kas gekweekt en dat is schadelijker voor het milieu. Eigenlijk komen alleen koolsoorten, wortels, witlof en uien

nog standaard uit Nederland, zegt Van Dooren.

Aardappelen, rijst en pasta

Van de basisingrediënten aardappelen, rijst en pasta zijn aardappelen de duurzaamste. Je kunt ze lang bewaren en ze komen meestal, behalve vroeg in het jaar, uit Nederland.

Rijst is een product met een grote mi-

lieubelasting. Door de natte teelt ontstaat een rottingsproces onder water dat veel broeikasgassen oplevert.

Pasta zit tussen beide producten in wat betreft duurzaamheid, maar het bewerken ervan is wel energie-intensief.

Snacks

Voor het zoete tussendoortje is iets

plantaardigs het duurzaamst en gezondst. Fruit uiteraard, maar ook gedroogde producten als tuttifrutti of biscuit zijn oké en als de nood hoog is een stukje pure chocola. Daar zitten antioxidanten in en dat is goed voor de bescherming van het lichaam. Voor cacao-producten kun je kiezen voor een fair trade-product.

Voor de hartige snack zijn weinig bewerkte hapjes als olijven, noten

of popcorn acceptabel. Hier zijn geen kunstmatige stoffen aan toegevoegd en ze bevatten bovendien niet veel zout. Voor al het andere zondigen geldt vooral: neem snacks het liefst bij uitzondering, ze bevatten veel energie en weinig voedingsstoffen.

Thee of koffie

De milieubelasting van thee is beduidend kleiner dan die van koffie. De theestruik heeft minder grond nodig om te groeien en het kost minder energie om het gebruiksklaar te maken. Bovendien leveren koffiepaden en -cupjes meer afval op en gebruiken koffieapparaten meer energie.

Limonade

Frisdranken zijn behalve ongezond erg milieubelastend vanwege het productieproces en het afval dat ze opleveren. Siroop en sap uit een glazen fles zijn in dit geval beter omdat je minder of gerecycled materiaal gebruikt.

Bier en wijn

Bier is over het algemeen duurzamer dan wijn. Het is vaak regionaal gebrouwen en de flesjes worden gerecycled. Bier uit blik is weer minder goed omdat het aluminium moeilijk is te hergebruiken. Wijn komt meestal van ver en belast het milieu daarvoor meer. Biologische wijn uit karton is dan nog het minst milieubelastend.

Moestuin met een sociale functie

Van appel en artisjok tot aalbesen en slasoorten: in de buurttuin op het Afrikanerplein wordt van alles verbouwd. De bloementuin, al volop in bloei, ligt op een vervuild stukje grond. Verderop naast het 'fruitpad' liggen moestuinen zij aan zij. Met ook een educatieve tuin en een uitgebreide kruidentuin is het plein in de Amsterdamse Transvaalbuurt een bezienswaardigheid. "Het is ongelooflijk wat hier sinds een jaar allemaal groeit," zegt Eva DeCarlo, bestuurslid van de Buurttuinen Transvaal. "Mensen verbouwen allerlei groenten en fruit en tegelijk is het een ideale ontmoetingsplek. Ik werd laatst uitgenodigd in de moskee, waar ik anders nooit was gekomen." De buurttuin ontstond een jaar geleden toen er geld vrij kwam voor het stimuleren van de sociale cohesie in de Vogelaaarwijken. Aanvankelijk was de gemeente huiverig voor de hondenbezitters die hier hun dier uitlaten, ver-

telt Martin ten Brinke, eveneens bestuurslid. "Maar eigenlijk gaat het prima zo, mensen zijn juist blij met het aangezicht van de tuin." Bovendien mogen alle inwoners van de Transvaalbuurt gebruik maken van de kruidentuin. "Met mate," zegt Ten Brinke. "Maar daar houdt men zich

'Het is ongelooflijk wat hier allemaal groeit'

doorgaans keurig aan." Buurtbewoner Atilla Gurcan (58) verbouwt in zijn moestuin radijs, uien en Turkse sla, en onlangs oogstte hij zijn eerste spinazie. "Ik krijg af en toe last van mijn rug tijdens het onkruid wieden, dus ik doe het rustig aan. Maar deze buurttuin is nummer één in Oost, iedereen wil hier komen."

LIZA TITAWANO



Eva DeCarlo aan het werk in de buurttuin in de Transvaalbuurt.

FOTO MAARTEN STEENVOORT

stadsgroente