

# M Natuur & Milieu Magazine

## Eten uit de stad

*Lekker eten uit  
de stad*

*Moestuiniëren,  
hoe doe je dat?*

*Een geslaagde  
buurttuin in 6 stappen*

*Een markt voor  
en door de buurt*

*Inspiratie uit  
de praktijk*



Een jaarlijkse uitgave geschreven, gefotografeerd en opgemaakt door bewoners, ondernemers en medewerkers van Natuur & Milieuteam Zuid voor alle inwoners van Amsterdam Zuid. Zie achterzijde voor contactgegevens.

# Denk mee over het Voedselinformatiepunt VIP

De gemeente Amsterdam vindt het belangrijk dat mensen gezond kunnen leven. In januari is de zogenaamde Voedselvisie vastgesteld. Daarin staan de plannen van het gemeentebestuur om Amsterdammers te stimuleren zelf voedsel te verbouwen en gezond te eten.

## Voedselinformatiepunt

De gemeente is blij met iedereen die zelf voedsel wil verbouwen. Daarom komt er binnenkort ook een Voedselinformatiepunt. Daar kan iedereen terecht met vragen over stadslandbouw. Wie (samen met de burens) een moestuintje in de buurt aan wil leggen of dat al heeft gedaan maar nog vragen of wensen heeft, hoeft binnenkort niet meer zelf uit te zoeken welke ambtenaar daarbij kan helpen. Alle kennis en informatie wordt verzameld bij het Voedselinformatiepunt. Daar zorgen ze dat mensen die al bezig zijn snel en eenvoudig verder kunnen en dat nieuwe initiatiefnemers snel weten of ze aan de slag kunnen gaan en hoe dat moet.

## Denk mee

Bij het opzetten van het voedselinformatiepunt wordt de gemeente geholpen door ANMEC, Farming the City en Platform Eetbaar Amsterdam en de Gezonde Stad. Ze vinden het belangrijk dat stadslandbouwers zelf ook een rol krijgen. Heb je ervaring met stadslandbouw en een idee hoe je kunt bijdragen aan het Voedselinformatiepunt? Neem dan contact met ze op: [info@degezondestad.nl](mailto:info@degezondestad.nl).

## De Gezonde Stad

De Gezonde Stad wil dat Amsterdam over dertig jaar een groene stad is met schone lucht en dat alle energie die we in en rond de stad nodig hebben duurzaam wordt opgewekt. Dat kan alleen met de inzet van alle Amsterdammers en alle Amsterdamse bedrijven. Daarom helpen we iedereen die zelf projecten opzet om de stad groener, schoner en slimmer te maken. Bijvoorbeeld door mee te denken over de aanpak van een project, de financiering, het project te verbinden

*Tuinieren is goedkoper dan therapie, en je krijgt ook nog tomaten.*

aan andere initiatieven of er bekendheid aan te geven. Bovendien zetten we zelf voorbeeldprojecten op die iedereen kan en mag kopiëren. Daarmee willen we mensen inspireren en laten zien wat er allemaal mogelijk is.

**Voor meer informatie**  
[www.degezondestad.org](http://www.degezondestad.org)



Werken in de moestuin op Kavel I. Foto: Marleen Sijpestein

Illustratie: Sandra de Haan





Foto: ZuiderMrkt

## Stadslandbouw

Stadslandbouw gaat over het produceren van groente en fruit in en rond de stad, voor de mensen die daar wonen. Het in contact brengen van stadsbewoners met de boeren uit de omgeving hoort er ook bij, evenals de verwerking en verspreiding van het voedsel. Vrijwilligers doen het maar professionals ook.

## Waarom?

Iedereen in de stad kan landbouw bedrijven, in parken, op een braakliggend stuk grond, op balkons en zelfs op daken. Stadslandbouw maakt dat bewoners weer zien hoe voedsel tot stand komt. Door de voedselschandalen in het nieuws willen mensen weten waar hun eten vandaan komt en ook het gezicht van de boer weer leren kennen.

## Besef

De afstand tussen de voedselproducent en -consument is met de jaren steeds groter geworden. Groenten groeien niet meer in eigen omgeving en liggen steeds vaker in bewerkte vorm in de winkel. We herkennen groente in originele vorm soms nauwelijks meer. Vanuit de hele wereld worden ze het hele jaar door aangevoerd waardoor het besef verdwijnt dat ze bij een bepaald seizoen horen. We kunnen nu het hele jaar door verse groente eten maar toch doen we dat vaak niet. Is het door de vanzelfsprekende beschikbaarheid dat het niet de waardering krijgt die het verdient?

## Uit eigen stad

Stadslandbouw kan die waardering voor vers voedsel terug brengen. Ook voor de boer die onder druk van de voedingsindustrie in korte tijd veel voedsel moet produceren. Een bezoek aan een boerderij kan daarbij helpen en daarom stimuleert de gemeente Amsterdam

dat kinderen les krijgen op de boerderij. Ook wil ze de verkoop van landbouwproducten uit de omgeving van de stad bevorderen en bewoners aanmoedigen zelf groente te verbouwen. Ze gaat een voedselinformatiepunt oprichten om bewoners te helpen bij het vinden van geschikte terreinen en waar je informatie vindt over bestemmingsplannen en vergunningen.

## Aan de slag

Ook zonder toestemming of steun van de gemeente kun je op kleine schaal al aan de slag gaan. Het is al heel leuk om veldsla op het balkon te zien groeien. Je kunt het ook groter aanpakken en samen met je burens een moestuin aanleggen. Door de crisis zijn er in de stad braakliggende terreinen en ook in een plantsoen zijn mogelijkheden. Maar dan moet je wel eerst overleggen met gemeente of stadsdeel.

Werken aan de moestuinbakken in de Puur Natuur Tuin. Foto: Ingrid Govers



# Stadslandbouw: lekker eten uit eigen stad

**Stadslandbouw is in opkomst: mensen in de stad die zelf voedsel produceren. Vooral om bewust te worden van wat we eten. De bron van ons voedsel is ver van ons af komen te staan. Bovendien is de smaak van eigen groente beter. Ook zonder sausje kun je die lekker eten.**

## Extra leuk

Door zelf landbouw te bedrijven zie je weer hoe gewassen groeien en ons voedsel ontstaat. Ook kun je het gewas de tijd gunnen om te laten rijpen. In kassen moet dat opgejaagd worden waardoor het teveel water bevat en aan smaak verliest. In eigen buurt groente verbouwen, samen in de moestuin werken en kennis delen zijn uitstekende bouwstenen voor een betere buurt. Stadslandbouw heeft onze samenleving dus veel te bieden.

## Echte winst

Het is eigenlijk te gek dat we zo gewend zijn aan bewerkt voedsel dat we groente die op het veld staat niet meer als zodanig herkennen. Stadslandbouw kan niet alle monden in de stad voeden maar ons wel terugbrengen bij de bron van ons voedsel. De echte winst van stadslandbouw is misschien wel de smaak van eigen groente. Die heeft tijd gehad om te groeien en is zonder sausje ook lekker. Dat moet je toch meegemaakt hebben, al is het alleen maar tijdens de schoolles, want de herinnering aan lekker eten duurt een heel leven lang.

**Maarten Wesselink**

## Tuiniers over hun moestuin



Overleg op Zuiderkruid Foto: Maarten Wesselink



Aanleg moestuin Plan C Foto: Maarten Wesselink



Almatuin even rusten in de boomgaard Foto: Irene Visch

## Het Zwervende bestaan van Zuiderkruid

Zuiderkruid is de moestuinnomade van de Zuidas. We zijn een vereniging van inmiddels zeventig buurtbewoners die op of rond de Zuidas wonen. Dit is het derde jaar dat we moestuinieren en we zijn al twee keer verhuisd naar een andere locatie.

Met hulp van de Dienst Zuidas, het Natuur&Milieuteam Zuid en Stadsdeel Zuid hebben we nu een plekje tegenover de Rai aan de Gaasterlandstraat. Bewoners uit de Rivierenbuurt hebben zich ook bij de vereniging aangesloten.

Gelukkig hebben we weer een plek, want we willen in de stad moestuinieren en elkaar ook ergens kunnen ontmoeten. Iedereen die in een moestuin werkt weet hoe het gaat, je wordt snel aangesproken, ook door mensen die langslopen en ons werk waarderen. Moestuiniers uit de buurt nemen graag hun kinderen mee, zodat die ook het vak leren. In de Maarten Luther Kerk om de hoek kunnen we terecht voor ons overleg en onze workshops. We hebben ervaren moestuiniers in ons midden die het leuk vinden om die kennis te delen. Op de eerste gezamenlijke tuindag hebben we de individuele stukjes tuin afgemeten en een eerste kleine workshop gehad. Met de eerste workshop (poten en zaaien) zijn we samen weer aardig wat wijzer geworden.

**Irene en Pien van Zuiderkruid**

## Plan C tussen de stralen van de zon

Jarenlang hebben we gevochten voor ons eigen buurthuis in de Diamantbuurt en eindelijk is het gelukt. Achter het pand ligt ook nog eens een aardige tuin. We waren het er snel over eens dat we er een moestuin van wilden maken.

De oude cementtegels hebben we in de vorm van een zon gelegd. De individuele tuintjes liggen tussen de zonnestralen. We kunnen aan het werk maar moeten ook nog afspraken maken. Soms over eenvoudige zaken: wie de sleutel van het pand heeft of de koffie betaalt. Iedere zaterdag zijn we om tien uur 's ochtends al in de tuin aan het werk.

Er moet nog veel gedaan worden, om te beginnen het verbeteren van de grond. De tuin ligt bijna helemaal op de zon.

Daar hebben we geluk mee, maar ook met de mensen die meedoen. Vroeg in de ochtend samen met koffie in de tuin. Hoe kun je de dag nog beter beginnen.

**Peter van Maaren Plan C**

## Tijdelijke tuin Dr. Alma

Hoe een bal kan rollen. Waar ben ik terecht gekomen? In een gevarieerd gezelschap van belangstellenden en buurtbewoners. We grazen de resten van de laatste ronde van schooltuiniers van de Almatuin af.

Het bovengrondse deel van wat hier het afgelopen seizoen groeide en bloeide knippen en scheuren we los, met de neus op en bijna in de grond. We pakken de boel bij elkaar en vormen er een lange wal mee, in de verwachting dat deze, indikkend en composterend, spoedig voeding zal geven aan een kolonie van pompoenplanten. De door ons begraasde grond zal worden gefreesd met de wortelresten en al, en met verse wondercompost. Onze verwachtingen zijn niet gering.

Een paar jaar geleden reed ik als uitzendkracht op een betontruck en hielp om een stuk grond verderop van deze oude tuin te 'bemesten' met een bouw bodem, en kijk wat daar uit groeide!

Tientallen meters hoog 'mineraal gewas' als nieuwe landmark, bouwkunst die van wanten weet met vorm, de eigenschappen van de weke veengrond tartend, de hoogte in voor duizenden vierkante meters kantoor- en woonruimte. Naar verwachting kostendekkende grondwaardestijging in de overtreffende trap. Over contrast gesproken.

Op dit stukje grond hier, waar al eeuwen groente werd en wordt geteeld, nu tussen razende asphalt- en railstroken, reddende helikopters, af- en aanvliegende lijntoestellen en architectuurrazernij, bekruipt mij het gevoel hier eerder geweest te zijn. Met een berenvel om, grommend wroetend in de aarde, waarop ik leef, maar ook waarvan ik leef, nee nog gekker: die grond is er steeds geweest en ik ben eruit ontstaan en zal er weer in terugkeren. De grond en wij, hetzelfde ding. Tot ik van het werk opkijk. Wat doen we met de grond, wat doen we met onszelf? Hoe voeden wij de grond, hoe voedt de grond ons? Eerst hier nog weer eens iets moois maken. En wat ging er toen door je heen? Het voelt heel erg Buitenveldert.

# Inspiratie uit de praktijk

## Op het braakliggende terrein tegenover de Rai zijn leden van vereniging Zuiderkruid 's avonds nog aan het werk.

Een moeder met haar kind, twee jonge mannen die nog wat onwennig met hun schepje in de hand staan, en een jonge vrouw die met voorbijgangers even een praatje maakt. De gezamenlijke buurtmoestuin is maar tijdelijk, toch is de inzet en het enthousiasme er niet minder om. Op het terrein van de voormalige Dr. L. Alma schoolwerktuin is het niet anders. Zolang de nieuwe eigenaar (Vrije Universiteit) de grond niet gebruikt kunnen buurtbewoners er een perceel huren. Ook klanten van de Voedselbank kunnen er terecht. De vruchtbare grond van de schooltuinen zal uiteindelijk toch worden afgevoerd en dan moeten ook deze moestuiniers op zoek naar een andere plek. In Amsterdam Zuid zijn die nog te vinden. Bij het nieuwe buurthuis Plan C in de Diamantbuurt leggen bewoners in de achtertuin een buurtmoestuin aan. Ook hier gaan de handen uit de mouwen en gaat de schop in de grond. Want de natuur mag graag dan haar gang gaan, groente verbouwen blijft mensenwerk.



Workshop poten en zaaien. Foto: Irene Visch

## Stadsdeel Zuid ondersteunt buurtmoestuinen

In Stadsdeel Zuid floreren diverse buurtmoestuinen, van ZuiderKruid en de Almatuin in de Zuidas, tot de Trompenburg in de Rivierenbuurt. Stadsdeel Zuid ondersteunt deze buurtmoestuinen omdat zij buurtbewoners met elkaar verbinden en zorgen voor betrokkenheid bij de groene omgeving.

Als u samen met een groep buurtbewoners ook een buurtmoestuin wilt beginnen, kunt u het beste contact opnemen met de wijkmanager of participatiemedewerker in uw buurt om de mogelijkheden te bespreken.

U kunt ook bij het Natuur&Milieuteam Zuid terecht. Een moestuin beginnen in de openbare ruimte kan namelijk niet overal en er zijn wat voorwaarden aan verbonden. Maar als u een nog niet benutte plek op het oog heeft, loont het de moeite om contact op te nemen met het stadsdeel. U kunt hiervoor ook subsidie aanvragen. Voor meer informatie, ga naar [www.zuid.amsterdam.nl/wonen\\_en/buurt/bewonersinitiatief](http://www.zuid.amsterdam.nl/wonen_en/buurt/bewonersinitiatief).

**Ook als je snoeit, moet de focus wel op groei blijven liggen.**  
Loesje

## Een geslaagde buurttuin in zes stappen

**Het Natuur&Milieuteam Zuid wordt regelmatig benaderd door bewoners die de eigen omgeving groener willen maken. Ze hebben andere buurtbewoners in de openbare ruimte zien (moes)tuinieren en vragen zich af wat er kan en mag. Met een goed plan zijn er best mogelijkheden want de overheid ziet graag dat bewoners meehelpen de buurt groener te maken. Maar wat moet je doen om een gezamenlijke buurttuin te laten slagen?**

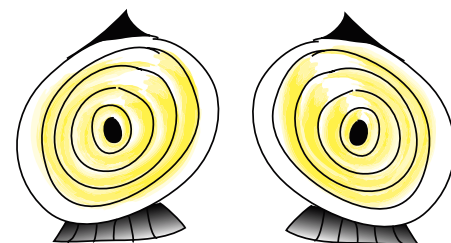
**1** Doe het samen. In een groepje kun je taken verdelen. Als iemand verhuist of afhaakt kun je samen weer een nieuwe deelnemer zoeken.

**2** Heb je nog geen groepje? Praat dan met zoveel mogelijk mensen over je idee om de buurt groener te maken. Vraag ze mee te doen en informeer ook welke ideeën zij hebben. Als meer mensen iets inbrengen vergroot je het draagvlak. Maak onderling afspraken over het beheer van de tuin en leg die goed vast. Stel een tuincommissie in of richt een vereniging op.

**3** Wil je een moestuin? Kijk dan of de plek geschikt is. De zon moet er schijnen en je moet er toezicht kunnen houden. Let ook op of de bodem niet is vervuild. Op fabrieksterreinen, maar ook in oude stadswijken waar bedrijfjes met chemicaliën werkten, is die kans aanwezig. Een bodemonderzoek kan dan nodig zijn.

**4** Informeer wie de eigenaar is van de grond. Vaak is dat de gemeente, maar ook een woningcorporatie of projectontwikkelaar kan de eigenaar zijn. Maak duidelijke afspraken en leg die vast in een overeenkomst. Benoem iemand van de groep tot aanspreekpunt voor de eigenaar.

**5** Maak onderling afspraken over het beheer van de tuin en leg die goed vast. Stel een tuincommissie in of richt een vereniging op.



**6** Kijk op de website van het stadsdeel. Die ondersteunt initiatieven van bewoners om de buurt groener te maken (ook financieel) met een speciale regeling.

**Natuur&Milieuteam Zuid krijgt steeds vaker vragen van mensen die een moestuin willen beginnen. Want waarom zou je dure, bespoten groenten van ver kopen, als je ze zelf kunt verbouwen? Maar hoe ga je daarbij te werk? Kun je ook groenten verbouwen op een balkon?**

# Moestuinieren

## Hoe doe je dat?



### 10 moestuintips van Toos

#### Voor moestuinieren algemeen:

1. Last van slakken? Plaats sterk geurende planten zoals tijm of salie tussen de groenten. Een rand Oost-Indische kers om je tuintje kan ook al helpen.
2. Heb je veel wind op je tuin of balkon? Zet de sterkste (meerjarige) planten aan de buitenrand.
3. Je krijgt heel vruchtbare grond als je het voedt met zelfgemaakte wormenmest. Wormen vind je in andere composthoopen, maar je kunt ze ook kopen.

#### Balkontips:

4. Zorg voor voldoende wortelruimte; plaats bijvoorbeeld planten in emmers en niet te dicht naast elkaar.
5. Als je weinig ruimte hebt: kies dan 'snelle groentes' zoals snijbiet en veldsla.
6. Let op het gewicht! Een balkon vol met diepe bakken met aarde kan gaan doorzakken.
7. Plaats geen tomatenplanten op je balkon: tomaten krijgen in ons klimaat doorgaans niet voldoende tijd om te rijpen.
8. Vooral op een balkon is regelmatig bewateren belangrijk (op het zuiden dagelijks). Probeer regenwater op te vangen om water te besparen.
9. Als je planten boven elkaar aan de muur hangt, kunnen ze op elkaar afwateren. Gebruik bijvoorbeeld petflessen: knip ze doormidden en hang ze met de tuit naar beneden.
10. Hang oude fietstassen over de balkonrand bij wijze van plantenbakken. Als er te veel gaten in zitten, kun je ze bekleden met worteldoek.

Sinds vorig jaar geeft tuinvrouw Toos Tuin een vijfweekse basiscursus moestuinieren. Die is inmiddels afgelopen, maar voor de liefhebbers heeft ze nog wel wat bruikbare adviezen en tips. Toos geeft de basiscursus in januari, eens in de veertien dagen in het wijkcentrum. De cursus is gericht op kleinschalige moestuinieren; zelfs op een balkon kun je al een flinke oogst aan kruiden en groenten binnenhalen.

Toos gaat daarbij uit van permacultuur: duurzaam tuinieren, met zorg voor de aarde en de mens: 'Je begint met de bodem. Hoe gezonder je bodem, hoe gezonder de groenten. Het is daarom heel goed om ieder voorjaar de aarde te voeden met compost, beter dan ieder jaar alle grond te vervangen. Als je de ruimte hebt kun je zelf compost maken en anders kun je biologische compost kopen bij het Groen Gemaal in het Sarphatipark.' Geen strakke rijtjes. Een moestuin gedijt het best, als de indeling op de natuurlijke situatie lijkt.'

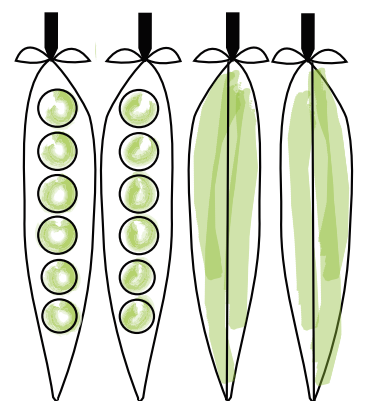
Toos: 'Kijk maar eens om je heen in het bos: daar zie je grote en kleine planten kriskras door elkaar staan. Durf daarom af te stappen van die strakke rijtjes. In een moestuin wil je natuurlijk graag weten wat de eetbare planten zijn, maar je

kunt als alternatief in cirkels of in golvende strepen zaaien of planten. Niet alleen groeit en bloeit alles dan beter, je verwart er ook ongewenste insecten zoals luizen mee.

Verder is het goed om te streven naar een zo groot mogelijke variëteit aan planten. 'Hoe groter de biodiversiteit, hoe beter de natuur haar eigen patroon kan volgen. Bij de keuze van de planten moet je wel rekening houden met de lichtsituatie: heb je genoeg zon, dan kun

je voor aardbeien, slasoorten, radijsjes, raapstelen en allerlei soorten kool (die je vaak ook als sla kunt eten) kiezen. Als je een balkon op het noorden hebt, kun je soms beter binnen, op de vensterbank op het zuiden, gaan verbouwen. Kruiden, zeker de mediterrane zoals tijm, salie en rozemarijn, doen het daar bijna altijd wel goed'.

### Tekstbureau Letterhelden



### Compost

Compost is is een donkerbruin tot zwart, kruimelig product dat bestaat uit plantaardige resten van keuken- en tuinafval. De schillen en stronken worden in eerste instantie opgegeten door slakken, wormen en pissenbedden, die op hun beurt weer opgegeten worden door duizendpoten. Andere, kleinere beestjes zoals springstaarten, smullen weer van hun poepjes, zodat de composthoop uit steeds kleinere deeltjes bestaat. De laatste vertering gebeurt door schimmels en bacteriën.

Door compost wordt de grond los, kan deze beter water vasthouden en kunnen de voedingsstoffen die er in zitten makkelijker door de planten worden opgenomen. In de herfst kunt u halfverteerde compost op de aarde strooien, dat in de loop van de winter verteerd wordt. In het voorjaar levert ze de benodigde voeding voor de nieuwe groei van uw planten. **Thea Dammen**

Sinds september 2011 is er elke zaterdag in Amsterdam-Zuid - op de kruising Johannes Verhulststraat en Jacob Obrechtstraat - een kleine, gezellige buurtmarkt.

ZuiderMRKT is in vele opzichten uniek: het is een coöperatie, mogelijk gemaakt door de inzet van buurtbewoners. De coöperatieleden bemannen niet alleen de centrale groente- en fruitkraam, maar bepalen bovendien samen het marktaanbod: zo veel mogelijk verse producten voor eerlijke prijzen, duurzaam en uit de regio.



Foto ZuiderMRKT

# Een markt voor en door de buurt

Veel kleine middenstanders in Amsterdam-Zuid hebben de laatste jaren hun winkeltje moeten sluiten omdat ze de hoge huren niet meer op konden brengen. De buurtkruidenier en sigarenwinkel maakten plaats voor dure kledingwinkels, die veel mensen van buiten de buurt trekken. In 2008 ontstond het idee voor een alternatieve ontmoetingsplek, in de vorm van een buurtmarkt.

## Betaalbare kwaliteit

Het stadsdeel reageerde direct positief. Maar hoe moest die markt eruit gaan zien? Een enquête onder buurtbewoners leverde een stortvloed aan enthousiaste reacties op. 'De meerderheid wilde een

markt met biologisch voedsel tegen bodemprijzen,' vertelt Pieter Mohr, één van de initiatiefnemers. 'Twee zaken die niet bepaald verenigbaar zijn, maar doordat we zelf inkopen en nauwelijks loonkosten hebben, kunnen we goede prijzen bieden. Ik koop er zelf groenten en fruit voor de hele week. Wat niet in de koelkast past, hang ik buiten en dat is na een week nog goed, dat is wel anders bij supermarktgroenten.'

## Zoveel mogelijk biologisch

ZuiderMRKT is om twee redenen een coöperatie: 'Ten eerste vanuit het sociale oogpunt: ieder lid levert een bijdrage,' legt Pieter uit. 'Ten tweede omdat

we op deze manier zelf konden bepalen welke bedrijven er komen verkopen. We hebben gezellige mensen gevonden, met een mooi aanbod aan kwalitatief hoogwaardige spullen. De een is volledig biologisch maar niet gecertificeerd, de ander is ambachtelijk en duurzaam maar niet biologisch. Op den duur willen we naar een nagenoeg volledig biologisch aanbod.'

## Enthousiaste leden

Inmiddels heeft de coöperatie ruim vijfhonderd enthousiaste leden, variërend van topadvocaten tot werkelozen. 'Daarmee zijn we de grootste voedselcoöperatie van Amsterdam. Ieder lid

staat drie à vier zaterdagdelen achter de groente- en fruitkraam, in ruil voor twintig procent korting. Tachtig procent komt uit de directe buurt, maar we hebben ook leden uit andere stadsdelen en zelfs van buiten de stad. Omdat we nu meer dan genoeg leden hebben om de kraam te bemannen, gaan we in kaart brengen wat ze nog meer voor de buurt willen doen. Boodschappen doen voor ouden van dagen bijvoorbeeld. Waar kunnen wij inspringen waar de overheid zich terugtrekt?'

## Geslaagde opzet

De markt is ook financieel succesvol. 'Met de winst financieren we buurtinitiatieven. Zo hebben we vorig jaar tien kinderfietsen gekocht voor een school in West, maar de aanleg van een moestuin zou bijvoorbeeld ook tot de mogelijkheden kunnen behoren. Een speciale commissie beoordeelt in juni de voorstellen. Verder blijven we waken voor een diversiteit in het aanbod, ook op prijsgebied. Ook zijn we bezig de markt zo zelfredzaam mogelijk te krijgen, onder andere door digitalisering van de inroosting. Boven alles blijft het sociale component het belangrijkste. Niet voor niets staan er in het midden van de markt tafels en banken. Als ik ernaartoe ga, ben ik zo twee uur verder, omdat het er zo gezellig is.'

Tekstbureau Letterhelden



# Eten uit de stad

## Zaterdag 3 mei 11-16 uur

### Programma Olympiaplein

**Planten** die u de hele zomer laten genieten (biologisch), planten voor de schaduw, voor de zon, voor vlinders, voor bijen, vergeten groente, **Producten** geweckte groenten; Smaakmakers het boek; **Informatie** uw eigen moestuin in Zuid? Eten uit de stad, meedoen in uw buurt en park, de Tuinendokter, cursusinformatie; Eten uit het Vondelpark, Eitjes van de Zuidas; **Activiteiten** Hangende Kruidentuinen maken, kinderactiviteiten, rondrit met paard en wagen, Geld Groen Wassen

### Programma Sarphatipark

**Groen** van het Groen Gemaal, Biologische Kwekerij Van Houtum, Kwekerij De Ent, Biologische Bamboe en grassenkwekerij Wiering en de Bloemenboot, Eigen kweek van Toos Tuin, vergeten groenten van Elzo; **Producten** van Bio-Kultura, Floratura, Stichting Stadshout en heerlijke biologische hapjes en drankjes van Rata-touille Traiteur, Rood met zwarte stippen, Eitjes van het Mini-rondeel; **Informatie** Moestuiniëren, Open Tuinendag De Pijp, Free Willy en Vrijwilligers Centrale A'dam

# Samen de buurt leuker maken?

**Een groene en schone stad waar het ook voor de generaties na ons goed en gezond wonen is. De gemeente Amsterdam werkt er al aan, maar u kunt in de openbare ruimte zelf ook iets doen.**

De gemeente moedigt buurtbewoners zelfs aan om samen de woonomgeving groener en leefbaarder maken. Wellicht heeft u al een idee om samen met uw burens uw wens -een groene, schone en duurzame stad- in vervulling te laten gaan.

## Het idee uitvoeren

Maar hoe krijg je de burens enthousiast om de omgeving groener te maken? Zoals samen groente kweken op een braakliggend terrein of boomtuintjes in de straat aanleggen. Welke regels gelden er voor een groenproject in de openbare ruimte en is er misschien geld nodig om het van de grond te krijgen?

## Kennis en advies

Het Natuur&Milieuteam Zuid helpt u graag verder. Wij ondersteunen bewoners bij hun inspanningen om de buurt samen groener te maken. We weten veel van inheemse planten en (beschermde) dieren in de stad en hebben ervaring met het samen projecten opstarten in de buurt. We kennen de lokale regelgeving, beleid, historie en afspraken tussen gemeente, bedrijven en bewoners op natuur en milieugebied. We zijn op de hoogte van de subsidiemogelijkheden en de procedures die je moet doorlopen om een groenproject in de openbare ruimte te laten slagen. We weten de weg binnen het stadsdeel en kunnen u met de juiste medewerkers in contact brengen. Maar ook met externe deskundigen of andere vrijwilligers die in de buurt al met groenprojecten bezig zijn.

## Meer weten?

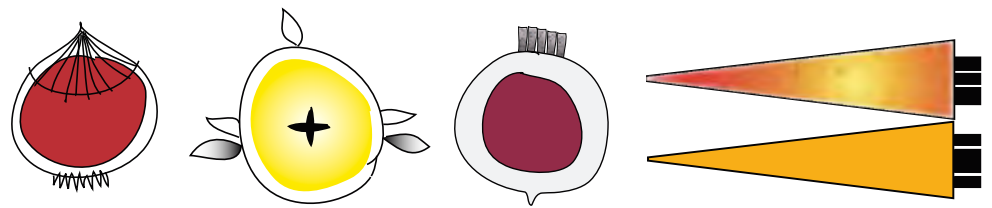
Wilt u uw idee met ons bespreken of inspiratie opdoen voor groenprojecten in uw buurt? Kom dan langs!

**Natuur&Milieuteam Zuid**

**Ik hoef geen tuin,  
ik deel een park.  
Loesje**

## Heeft u een leuk, gek of gewoon goed idee voor een groenere leefomgeving in uw straat of buurt?

Stuur uw idee in via [info@natuurenmilieuzuid.nl](mailto:info@natuurenmilieuzuid.nl). De 3 beste ideeën ontvangen de Velt tuinbijbel 'Ecologisch Tuinieren' ter waarde van 42,45 euro. Daarnaast publiceren wij graag uw ideeën of projecten in onze nieuwsbrief, die in juni verschijnt. Inzendingen worden gejureerd door een bewonersjury.



You and your neighborhood: Trees, Community Gardens, Bees, Herbs, Natural playgrounds, Birds, Bats, Swifts, Water, Reuse, Recycle and Repair it together in your neighbourhood.

Are you interested in making your neighbourhood greener, giving (broken) household appliances a second life or learning more about animal species in the city? Do you and your neighbours have a community project in mind and are eager to get started?

Natuur&Milieuteam Zuid will gladly help you on your way. We are an independent foundation which advises and supports residents in making their neighbourhood greener and more sustainable. Please visit, mail or call!

## Waar vind u ons?

In elk van de 5 wijken is of wordt een spreekuur ingericht. Daarover later meer op onze website.

Op dit moment kunt u al terecht op onderstaande spreekuren. U kunt natuurlijk ook bellen of mailen voor een afspraak.

Op **woensdag** is er een groenspreekuur voor al uw vragen over planten, bomen of (gevel)tuininrichting in Huis van de Wijk Olympus, Hygieaplein 10, van 15.00 tot 16.00 uur.

Op **donderdag** is er een inloopspreekuur van 14.00 tot 18.00 uur op Wijkcentrum Ceintuur, Gerard Doustraat 133, 1073 VT Amsterdam.

## Nieuwsbrief/Groene Ladder

Wilt u op de hoogte blijven van onze activiteiten stuur dan een mail naar [info@natuurenmilieuzuid.nl](mailto:info@natuurenmilieuzuid.nl) en u ontvangt maandelijks een digitale nieuwsbrief.

Voor Stadionbuurt,  
Schinkelbuurt en  
Hoofddorppleinbuurt:  
David van Bezooijen  
020-662 03 89  
[David@nmtzuid.nl](mailto:David@nmtzuid.nl)

Voor Vondelpark- en  
Concertgebouwbuurt:  
Bart Nooij  
020-662 03 89  
[Bart@nmtzuid.nl](mailto:Bart@nmtzuid.nl)



Voor Rivierenbuurt en Zuidas:  
Ilse Chang  
Teamcoördinator  
020-400 45 03  
[Ilse@nmtzuid.nl](mailto:Ilse@nmtzuid.nl)

Voor Buitenveldert:  
Lilian Voshaar  
020-400 45 03  
[Lilian@nmtzuid.nl](mailto:Lilian@nmtzuid.nl)

Voor De Pijp:  
Thea Dammen  
020- 400 45 03  
[Thea@nmtzuid.nl](mailto:Thea@nmtzuid.nl)

