

# VOOM voko mokum

Welkom tot Voom ---  
Vokomokum's nieuwsbrief!  
Daarin vind je de nieuwste  
verhalen en groenten die  
rond onze Voko leven.  
Voom wordt u  
aangeboden door de  
Communicatie Werkgroep

## November 2021

### Nieuw lid: Zerline!



#### **Hoe heb je Vokomokum leren kennen, en waarom ben je lid geworden?**

Ik heb erover gehoord van een vriendin van mij die ook lid is. Ik weet niet zeker waar zij het ontdekt heeft, maar we delen onder andere een interesse in biologische landbouw. We zijn zelfs een keer samen gaan WWOOF-en (vrijwilligerswerk doen op biologische boerderijen) in Noorwegen. Ze heeft ook in Zweden ervaring opgedaan, waar ze met een Reko-ring had gewerkt. Een Reko-ring is een netwerk van mensen die verse, biologische producten rechtstreeks willen kopen van de boer. Ze komen ongeveer elke maand samen op een parkeerplaats, waar de boeren hun producten rechtstreeks uit hun kofferbak verkopen. Ik vond dat zo'n cool concept en wilde me aansluiten bij iets soortgelijks in Nederland, maar kon niet echt iets vinden in Amsterdam. Totdat genoemde vriendin me voorstelde aan Vokomokum!

#### **We zijn benieuwd waar je vandaan komt, en wat voor werk je doet!**

Ik ben opgegroeid in Eindhoven, en op mijn 18e verhuisde ik naar Amsterdam om antropologie te studeren. Ik ben nu 30 jaar en heb de stad nooit (lang) verlaten. Na mijn studie heb ik heel wat verschillende dingen gedaan. Ik heb een tijdje gewerkt als onderzoeker en projectmedewerker rondom het thema dementie, en ik heb veldwerk gedaan in Nederland in het kader van een internationaal onderzoek naar overstromingsrisico's. Ook heb ik een tijdje als docent Nederlands gewerkt. Dit najaar ben ik begonnen met een nieuwe baan als bijles wiskunde voor kansarme kinderen op vier verschillende basisscholen in Haarlem. Dat is best intensief, maar heel dankbaar werk!

#### **Wat is je lievelingseten?**

Ik ben dol op knoflook en aubergine, dus ik maak bijvoorbeeld graag baba ganoush of gegrilde aubergine met knoflook-citroen-tahinsaus. Maar ik vond het ook heerlijk om de hele pompoen te roosteren die ik in het verspakket kreeg. Ik hou echt van koken en van de uitdaging om verschillende maaltijden te bedenken om alle groenten uit die pakketten te gebruiken - ik kookte vroeger vaak volgens recepten en dat doe ik nog steeds, maar ik gebruik mijn creatieve kant vaker sinds ik bij Vokomokum ben.

#### **Ben je vegetariër of veganist, en zo ja, om welke reden?**

Ik ben vegetariër uit mededogen met dieren - ik zou zelf geen dier willen doden als dat niet nodig was, dus ik wil ook niet dat anderen dat voor mij doen. En het helpt dat het ook goed is voor het milieu!

## Inhoud

- Tuinderij de Knotwilg
- Taste before you waste
- Nieuw lid: Zerline!
- Events en tips!
- Recepten.

### Taste before you waste!



Taste Before You Waste is een stichting, gevestigd in Amsterdam, die workshops geeft in de ruimte van Vokomokum. Leuk weetje: de oprichter was ook het eerste lid van Vokomokum! Hun missie is om voedselverspilling door consumenten te verminderen door burgers te voorzien van inspiratie, kennis en mogelijkheden voor verantwoorde en afvalvrije consumptie. Ze creëren een gastvrije internationale gemeenschap van foodies door het organiseren van evenementen op donatiebasis, zoals Food-cycle Markets, Wasteless Dinner en educatieve workshops (bijvoorbeeld: leren fermenteren). Taste Before You Waste draagt bij tot een sociale beweging die ijvert voor een eerlijker en duurzamer voedselsysteem. Een perfecte match voor de leden van Vokomokum!

#### **Workshops**

Met voedseloverschotten van hun partnerwinkels in de Javastraat, die anders weggegooid zouden zijn, presenteren de professionele koks en voedselambassadeurs de meest milieubewuste, gezonde, lekkere, veganistische keuze voor je borrel met vrienden en de buurt. Het is een geweldige manier om andere Voko leden te ontmoeten en samen te eten.

#### **Vrijwilligerswerk**

Om de workshops draaiende te houden, de food-cycle markten en andere evenementen te organiseren heeft Taste before you waste vrijwilligers nodig. Als je geïnteresseerd bent om meer te leren over hoe je je voedsel niet moet verspillen, kun je je op hun website aanmelden. Wil je de kans grijpen om terug te geven aan de gemeenschap en verandering te creëren? Ga eens naar een evenement van Taste before you waste. Een leuke avond gegarandeerd.

SERVING  
CONSCIOUSNESS  
ON A  
PLATTER



Altijd al een community willen opstarten, wij bij de nieuwsbrief zoeken leden! Samen dragen wij een steentje bij aan de nieuwsbrief en werken we aan het activeren van vokoleden om een community te worden! Mail naar [communicationsvokomokum@gmail.com](mailto:communicationsvokomokum@gmail.com)

## Tuinderij, de Knotwilg.



**Al jaren levert de Knotwilg groente aan Vokomokum. Tijd voor een tekstje over deze bijzondere tuinderij ten noorden van Amsterdam, geschreven door Vokolid Flip, die op deze bijzondere plek werkt.**



### **De tuinderij**

De Knotwilg is in 1980 door Jaap van der Boon opgestart in de Beemsterpolder, zo'n 20 kilometer ten noorden van Amsterdam. De totale oppervlakte is 6 hectare waarvan 4,5 wordt gebruikt voor de productie van groente, fruit en noten. Alles komt van de volle grond, dus niet uit de kas of plastic tunneltjes. De zware zeeklei in de polder is erg vruchtbaar en zorgt voor smaakvolle groente. Deze bodem is echter niet voor elk gewas geschikt. De klei is ook erg lastig bij overvloedige regenval.

De tuin is energiezuinig en arbeidsintensief opgezet met veel verschillende producten. Het terrein bestaat uit verschillende kleine veldjes met daartussen vruchtwallen met fruitbomen en bessen. Met vruchtwisseling worden die veldjes roulerend gebruikt voor de verschillende groente-families, waarbij velden om de 6 of 7 jaar een jaar braak liggen met groenbemester. Aan de westkant ligt een houtwal tegen de wind. Door kleinschalige opzet en de vele bomen en struiken is er een grote diversiteit aan vogels en wilde planten.

### **Diverse afnemers en nog diversere producten**

Het bedrijf produceert naast de voko vooral voor de eigen kramen op de biologische markten in Amsterdam (zaterdag op de Noordermarkt) en Den Haag (woensdag). Daarnaast gaat er elke week een aantal groentepakketten naar een boerderijwinkel in de buurt.

Om al die afnemers een zo groot mogelijk assortiment aan te bieden verbouwt de Knotwilg een grote diversiteit aan groentegewassen en fruitsoorten. De beperkende factoren hierbij zijn vooral het klimaat en de grondsoort.

Om dezelfde reden wordt geprobeerd om producten over een zo lang mogelijk periode te kunnen oogsten. Dit zorgt ook voor extra agrarische biodiversiteit. Er staan bijvoorbeeld zes verschillende soorten kruisbessen, van vroege tot late. De bijna 'vergeten' soorten appels en peren zijn de oogsten van juli tot begin november. Ook wordt vooral aan het eind van het seizoen iets meer risico genomen. Als het weer mee zit is er in november en december nog groente te oogsten die in de winkel al uit het buitenland wordt geïmporteerd. Als het vroeg vriest of teveel regent is het pech. Een teler die een beperkt aantal gewassen voor de handel produceert zal dat risico nooit nemen.

Een voordeel van het telen voor een eigen marktkraam in plaats van voor de groothandel is dat je van bijzondere producten ook kleine hoeveelheden kunt verbouwen. De liefhebbers vinden het leuk als er ergens achter de kraam nog een bakje kleine artisjokken, mispels, rentedragers, notarisappels of kruidenierspeertjes ligt. En zo is er in het juiste seizoen bijvoorbeeld keuze uit tien soorten sla en tien soorten boontjes.

Het introduceren van nieuwe gewassen kost echter tijd. Klanten moeten het leren kennen en er aan wennen. Vandaar de vuistregel dat er elk jaar maximaal een soort groente bij komt. Recentelijk waren dat Russische kool en 'green in the snow', een pittig koolblad dat tussen mosterd en rapsteeltjes in zit.

## **Samenwerking met lokale collega's**

Ondanks dat de Knotwilg probeert zoveel mogelijk verschillende producten zelf te verbouwen lukt dit toch niet voor alles. En er is ook geen koelruimte om producten langer te kunnen bewaren. Voor een extra assortiment wordt de hulp gezocht van boeren in de directe omgeving. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om fruit van Cees Konijn, aardappels, penen en uien van Jan Knook, groente uit de onverwarmde kas van Michel Boon en zachtfruit van Sjerps. Ook in de pakketten die aan Vokomokum worden geleverd zitten soms groente van deze collega's.

Voor de marktkramen wordt ook nog bij de groothandel besteld. Bijna alle klanten willen als aanvulling op de eigen oogst toch ook producten die niet in Noord-Holland groeien zoals bananen en sinaasappels of groente en fruit van buiten het seizoen.



### **De wilde lente**

Een bijzonder tijd is het voorjaar. De dagen worden weer langer en de zon begint weer feller te schijnen. Kortom; het is weer mooi weer. Maar in de meeste tuinen is nog weinig te oogsten. Sommige gewassen kun je al wel zaaien of planten, andere moeten wachten tot er geen kans meer is op nachtvorst. Maar al die nieuwe plantjes moeten sowieso nog een tijd groeien voordat er iets te oogsten valt. Traditioneel was de lente daarom ook meer de tijd van honger dan de winter. In december of januari valt er soms nog wel een verse knol uit de grond te trekken. Bovendien kun je veel producten, ook zonder koelcel, wel een paar maanden bewaren.

Maar wat doe je als alles in het voorjaar toch echt op is? Dan stap je over op wilde planten en meerjarigen. Vanaf maart zijn er bij de Knotwilg op en vooral rond de veldjes heel wat eetbare wilde planten te oogsten. Veldzuring, veldkers, brandnetel, dovenetel, look-zonder-look, zevenblad, paardenbloem. Hiermee is heel goed een gezonde salade, soep of pastasaus te maken. Deze planten groeien dan wel 'gratis', het oogsten is echter een arbeidsintensief karwij wat de producten duurder maakt. Een troost; als je deze producten voor niks wilt hebben kun je ze ook zelf gaan zoeken in het park of in de berm van de weg.

Naast de wilde planten zijn er ook gecultiveerde gewassen die in het voorjaar weer snel uitlopen. Bijvoorbeeld snijbiet en spinaziezuring. En de koolplanten blijven na de eerste keer oogsten de hele winter staan en lopen in het voorjaar weer snel uit. Koolbloemen zijn lekker te bakken en door de grote vraag inmiddels niet meer aan te slepen op de markt. Ben je nieuwsgierig naar de producten? Probeer dan eens een klein of groot groentepakket. En als je eens per maand te weinig vindt kun je altijd op zaterdag naar de Noordermarkt om bij de kraam precies uit te zoeken wat je wilt. (Maar vergeet de groente van de Boterbloem niet want dat is ook een mooi bedrijf om te steunen.)





## Events and tips

### Vergroenen van de buurt

Groenpunt020 ([www.groenpunt020.nl](http://www.groenpunt020.nl)) oftewel het Stedelijk Groenpunt is een kennis- en netwerkplek voor al het Amsterdamse groen. Wil je aan de slag met een nieuw groen initiatief of wil je meehlepen met het beheer van bestaand groen? Of heb je andere groene vragen of ideeën? Dan ben je hier aan het juiste adres!

Op [www.buurtgroen020.nl](http://www.buurtgroen020.nl) vind je prachtige voorbeelden van kleine en grote projecten in de stad, om inspiratie op te doen en om je aan te sluiten.

### Regeneratie

Afgelopen juni zijn is de campagne van #wijzijndereregneratie gestart. Deze campagne is een commitment om de komende tien jaar het verhaal van regeneratie te vertellen door lezingen, actiedagen, co-creatie sessies en nog veel meer! <http://regeneratie.org/wijzijndereregneratie-top/>. Hier vind je een platform voor Amsterdammers die willen werken aan regeneratie: <https://www.hylo.com/groups/wij-zijn-de-regeneratie>.

### De Academische Werkplaats Voedsel

Op 25 november 2021 vindt de volgende bijeenkomst plaats van de Academische Werkplaats Voedsel. De bijeenkomst is van 15.30 uur tot 17.00 uur en wordt deze keer verzorgd door de Vrije Universiteit Amsterdam. Het onderwerp is "living labs".

Living Labs worden in toenemende mate ingezet voor versnelling van transformatieprocessen van ons voedselsysteem en zijn vooral populair in de grotere steden. Bij de Europese R&D programma's wordt via het subsidie-instrument het opzetten van een Living Lab tegenwoordig als basisvoorwaarde opgenomen. Een Living Lab is een 'plek' waarin verschillende partijen - burgers, bedrijven, kennisinstellingen en overheden - gezamenlijk werken aan innovatieve oplossingen voor complexe maatschappelijke uitdagingen in een levensechte setting. Door middel van co-creatie worden kleinschalige experimenten ontwikkeld, geïmplementeerd en geëvalueerd. De toenemende populariteit leidt er echter ook toe dat op allerlei initiatieven heel snel het woord 'Living Lab' wordt geplakt. Een succesvolle Living Lab is niet alleen een interventie-instrument om lokaal verandering te realiseren, maar agendeert en realiseert ook transdisciplinaire kennisproductie en relevante beleidsontwikkeling die de initiatieven ondersteunen.

In deze bijeenkomst gaan we, na een verkenning van het concept Living Labs, in op enkele succesvolle voorbeelden van Living Labs in de voedseltransitie en interessante activiteiten en ontwikkelingen voor een mogelijk toekomstige 'proeftuin' in Amsterdam Zuid-Oost. Tot slot bediscussiëren we in break-out groepen de rol van de huidige voedselnetwerken en de Academische Werkplaats Voedsel in relatie tot Living Labs in Amsterdam.

Datum: 25 november 2021

Tijd: 15:30 – 17.00 uur

Locatie: MS Teams, u ontvangt de link naar de digitale ruimte tijdig voor de bijeenkomst

Opgeven / aanmelden bij Lily Kramer (gemeente Amsterdam): [lily.kramer@amsterdam.nl](mailto:lily.kramer@amsterdam.nl)

## Anarchistische Boekenbeurs Amsterdam 27 & 28 november

De Anarchistische Boekenbeurs Amsterdam is weer terug voor het 5e jaar op rij! De boekenbeurs zal plaatsvinden op 27 & 28 november 2021 bij het Dokhuis (Plantage Doklaan 8). Ja dat heb je goed gelezen! Er komen 2 volle dagen met stands en workshops van anarchistische collectieven uit heel Nederland en omliggende landen. Het wordt weer fantastisch!

Laten we leren hoe het ecocidale, patriarchale en koloniale kapitalistische systeem te vernietigen. Kennis is immers macht! Ben je op zoek naar kameraden? Kom naar de Anarchistische Boekenbeurs Amsterdam! Ben je op zoek naar anarchistische boeken en zines? Ze hebben alles wat je zoekt en nog veel meer: kleding, buttons, uitgeverijen, distro's, workshops, lezingen en vegan eten.

## Recept voor speculaas!

Deze lekkernij is het lekkerst in deze tijd van het jaar, en makkelijk zelf te maken. Als je traditioneel een figuur op de bruine koek wil, zal je ergens een speculaasplank op de kop moeten tikken. Het hoeft natuurlijk niet. Brokken of speculaasjes met amandelsnippers zijn net zo smakelijk.



- 300 gram zelfrijzend bakmeel
  - 150 gram donkere basterdsuiker
  - 200 gram koude (ongezouten) roomboter
  - 3 eetlepels speculaaskruiden
  - 3,5 eetlepel melk, plus extra om te bestrijken
  - een mespuntje zout
  - amandelschaafsel (voor de garnering)
1. Meng het zelfrijzend bakmeel met de basterdsuiker, speculaaskruiden ([deze kan je trouwens ook makkelijk zelf maken](#)) en het mespuntje zout in een kom.
  2. Snijd de boter in blokjes en doe het bij de droge ingrediënten. Roer het geheel door.
  3. Voeg de melk toe en kneed het tot een samenhangend deeg. Druk het deeg plat, verpak in het in huishoudfolie en leg het deeg 1,5 uur in de vriezer (je kunt het ook een dag of een nacht in de koelkast laten liggen).
  4. Nu is het tijd om het deeg in een knapperige koek te veranderen. Haal het uit de koeling en laat het eerst even op temperatuur komen.
  5. Verwarm de oven voor op 160 graden en leg bakpapier op de bakplaat.
  6. Gebruik bloem op je werkblad en deegroller om te voorkomen dat het deeg blijft plakken. Als de lap te dik is, blijft de speculaas zacht. Rol het deeg daarom uit tot een lap van 0,5 centimeter. Leg het deeg op de bakplaat en strooi er amandelen over.
  7. De laatste stap is het deeg insmeren met wat extra melk. Zet de bakplaat 30 minuten in de oven. Laat het speculaas afkoelen voordat je het in stukken breekt. Smullen maar!