

# MET MEST EN VORK



ALMA HUISKEN *&*  
DOORTJE STELLWAGEN

Meer dan 600 pagina's vol verhalen, foto's  
en tuintips uit De Groene Luwte

MET 125 SEIZOENSRECEPTEN!

LEMNISCAAT

Tomaten, ten minste vijf soorten.  
Ah, die smaak...

# Voor de lezer

## Over dit boek en de makers

Er zijn van die momenten in een mensenleven waarop je je armen wijdopen wilt spreiden. Kom maar op wereld, kom maar op seizoenen! De levenslust zindert door je lijf. Je ruikt de aarde, hoort de vogels en stapt met verende tred door een wei vol wilde bloemen...

Kan dat? Bestaat dat? O ja! *Met mest en vork* gaat over een plek waar zulke momenten volop worden beleefd. Dit boek speelt zich af in De Groene Luwte, onze ruime, biologische landschapstuin in Noord-Groningen waarin wij, Doortje Stellwagen en Alma Huisken, u van harte uitnodigen.

'A garden is a friend you can visit at any time.'  
– Algemeen tuinprincipe

### EEN RONDJE TUIN

Dat uitnodigen doen we echt: we nemen u gewoon mee. Pak dit boek maar onder de arm en loop met ons de tuin in. Daar gaan we, door de poort en dan rechtsaf, over het slingerpad langs de geurende jasmijn. Het gebabbel dat u uit het struweel hoort opklinken komt van onze krielkippen. Ha, daar zijn ze al, in talloze tinten. Ze volgen ons een stukje, hopen dat ze wat graan krijgen, want eten is een van hun hobby's. Maakt u zich geen zorgen, ze hebben het hier paradijselijk. Wij lopen voort, door dit bosachtig deel. Het kleurt nu groener dan groen, maar we genieten er ook enorm van in de herfst, wanneer het nevelig is en het bos zich hult in geel, oranje en wijnrood.

U ziet vast dat deze tuin heel rijk is aan bomen en vegetatie met talloze beschutte plekjes. U kunt hier letterlijk en figuurlijk uit de wind zitten, u ver van elk wereldgewoel wanen en dat is bij tijd en wijle verrukkelijk. Ook is het heerlijk, vinden wij, om de band met het land te voelen, te zorgen voor eigen voeding, in nauw contact te staan met de natuur, te leven in een minder jachtig tempo.

## HOGЕ, NOORDELІJKE LUCHTEN

Zo, we gaan onder de rozenboog door, waar het achterland begint. Mooi hoe de bosschages naar één zijde terugwijken en de moestuin en boomgaard zich openen. Het eerste dat hier opvalt zijn die hoge noordelijke luchten, weids en helder. Op stille winterdagen, langzaam verglijdend van blauw naar grijs, trekken er dagelijks duizenden ganzen voorbij, we luisteren altijd of we dan ook de brandganzen horen, keffend als jonge hondjes.

Hier liggen de moestuinbedden, licht slingerend zoals zoveel in deze tuin, ze staan lekker vol gewassen. We verbouwen echt van alles: groenten en piepers, bloemen en kruiden, zacht fruit en noten. En altijd zonnebloemen, natuurlijk. Deze exemplaren worden zo hoog dat je eronder kunt staan, alsof het luxe douchekoppen zijn. Nee, het is geen rabarber wat u daar ziet, maar uw vergissing is zeer begrijpelijk, deze snijbietsoort 'Rhubarb chard' explodeert rabarberrood uit de aarde, dankzij gulle scheppen mest.

Nu bereiken we de boomgaard met appel-, pruimen- en perenbomen en hier is de kas; ja, stapt u gerust binnen. Dampend warm, inderdaad, mijn bril beslaat ervan. Maar mijn hemel, die geur van tomaten en basilicum...

## VLIEGLES VOOR DE GANZEN

Ah, daar laten onze boerenganzen zich horen. Hoi, jongens! Hé, dag Jona. Nee hoor, ze hoeven niet te waken, ze zijn alleen benieuwd wie er het land op komt. O, u hebt geluk, kom snel! Ze scheren in een halve boog over de wei want ze geven hun jongen vliegles. Hoofdgent Guus gaat voorop, rustig en stoer, met Tijn, Does, Selma en Teuntje erachter. Mooi, daar zijn ze geland, vlak bij de bijenstand. Kijk de bijen toch eens dansen voor hun kast in de zon, met die zwenkende, zilveren vleugels. Even pauze? Prima, de andere helft van De Groene Luwte komt straks wel. Zijg lekker

neer, hier in de boomgaard staan gemakkelijke stoelen, dan zoeken wij iets eetbaars voor u. Een rijp tomaatje, wat aalbessen of liever een paar aardbeien? Ja, natuurlijk mag u ook in het gras gaan liggen en *Met mest en vork* daar openslaan. We weten zeker dat u met het boek in de hand de zon nog warmer voelt, de geur van bloemen nog dieper ruikt en de jongste ganzen van nog dichterbij kunt bewonderen in hun bad. Neem vooral de tijd, en geniet.

## DE AARD VAN DIT BOEK

Eén ding is duidelijk, terwijl u dit boek vasthoudt: *Met mest en vork* is dik. Héél dik... Dat krijg je als het gaat over een bestaan dat volop wordt beleefd en waarin alle seizoenen in woord en beeld aaneen worden gesmeed. En het *zijn* nogal wat seizoenen als je buiten woont! Dit leven grijpt plaats te midden van groen en groente, dieren en dijken, weidsheid en wolken. Wanneer u dat als een idylle in de oren klinkt, kan ik u twee dingen melden: ja, dat klopt. En nee, het is hier niet altijd feest. Zwoegen, sjouwen, beulen en zeulen doen we hier net zo goed, in stortregens en stormen of onder polaire omstandigheden. Maar wat altijd overheerst is het plezier om te leven, te genieten én eerlijk eten te telen: van de 'Dubbele Bellefleur', een pracht van een klassieke appel, tot de 'Dubbele Witte zonder Draad', een zeer smakelijke sperzieboon.

# Kookboek

Is *Met mest en vork* een kookboek? Beslist! We zeggen wel eens dat het is gemaakt met letters, lenzen én lepels, omdat het 125 beproefde en erg maakbare seizoensrecepten telt, waarvan vele vegetarisch. En bij de flatervrije receptuur krijgt u royaal informatie over de producten en hun herkomst. Dus: aanschuiven en mee-eten!





## Lentesoep met groene asperges, prei en ei

Ik geef u de ingrediënten waarover ik op een mooie aprildag beschikte, inclusief een vers gelegd ganzenei en het heerlijke 'onkruid' look-zonder-look, met zijn fijne knoflookaroma. Nee, ik begrijp het, daarover zal niet iedereen beschikken... Vervang het ganzenei simpelweg door 2 grote kippenieren en look-zonder-look door 2-3 el fijngeknipt bieslook.

2 l water  
1 grote prei  
12 stengels groene asperges  
1 kop gemengde kruiden: 5 topjes lavas,  
5 takjes selderie, een hele tak look-zonder-look (zie boven), 5 topjes bladpeterselie, wat raapsteeltjes, spinazieblad en paardebloemblad  
2 tl zout  
1 ganzenei (zie boven)  
4 el zeer fijn geraspte stokoude kaas (van koe, geit of schaaap)  
extra zout naar smaak  
enkele slagen zwarte peper uit de molen

Hak de prei in ringetjes, gebruik zoveel mogelijk groen. Snijd de topjes van de asperges (houd ze apart), verwijder de houtige uiteinden (voor de compostemmer) en hak alle andere delen in stukjes van 2 cm. Hak de kruiden grof, inclusief de steeltjes. Doe de prei met de aspergedelen en kruiden in een pan met het water, breng dit afgesloten aan de kook, voeg 2 tl zout toe en laat het geheel 15 min. koken. Pureer de soep geheel glad en zeef hem door een fijne zeef om eventuele scherpe aspergedeeltes te voorkomen. Giet de soep terug in de pan en pureer hem nogmaals, nu onder toevoeging van ei, kaas en peper en eventueel extra zout. Het ei gaart in de soep.

Serveren: in ruime koppen, met 3 aspergetopjes per kop.

### (MOES)TUINBOEK

Als u zich afvraagt of *Met mest en vork* een tuinboek is of een moestuinboek, dan luidt het antwoord: allebei. We hopen dat er door dit boek ook bij u de drang opwelt om zelf iets te telen, iets eetbaars of iets bloemrijks, al is het maar in een afwasteiltje. En u krijgt bij die teelt natuurlijk onze hulp in de vorm van foto's, instructieve schetsen en stap-voor-stap-tips, gericht op beginners én gevorderden. Tevens besteden we aandacht aan bomen, struiken en sierbeplanting. We stellen u graag voor aan een keur van bijzondere tuinmensen: kwekers, architecten en schrijvers uit binnen- en buitenland, uit verleden en heden. En we brengen een uitgebreid bezoek aan twee altijd inspirerende Britse tuinen, Sissinghurst en Great Dixter, in het prille voorjaar.

### NATUURBOEK

En natuurlijk is *Met mest en vork* ook een natuurboek. We voeren u mee naar plekken die ons betoveren; u ziet de zonsondergang boven het verstilte waddegebied, dwaalt in zomer en winter door Groningse kwelders en stapt langs geploegde akkers bij vaal tegenlicht, met vette kluiten klei die blikkieren als micaruitjes in ouderwetse kolenkachels.

Ook aan het planten- en dierenrijk geven we ruim baan. Naast alle gewenste gewassen tolereren we veel wilde begroeiing; dat draagt enorm bij aan de biodiversiteit, waardoor de tuin barst van het leven. Daarom wordt hij graag bezocht of als logeerplaats beschouwd door hazen, egels, wezels, fazanten, ransuilen, koperwieken, kramsvogels, eenden, koekoeken, vlinders, enzovoorts. Behalve deze 'wilde dieren' bevolken onze ganzen, kippen en bijen de tuin en dit boek. We beleven enorm veel plezier aan ze. Als u ons een voorbeeld vergunt?

Neem nou haan Pieter die met zijn favoriete dame, kip Roosje, op een zomermorgen vanaf

het erf de keuken binnenstapt. Terwijl wij voorzichtig schuins toekijken, wijst Pieter zijn Roosje licht tokkend en met knikkende hals op een lege kartonnen doos: is dat geen mooi nest? Hij probeert 't zelf eerst en spring er galant weer uit, om plaats te maken voor haar. Langzaam zien we Roos in de doos zakken... en hem afkeuren (nee, toch niet, Piet), waarna het stel murmelend discussiërend weer de tuin instapt. Dan, onverhoeds, 'treedt' Pieter haar: hij klimt op Roosjes rug, doet zijn ding en stapt binnen twee seconden weer van haar af. Dat is nou echte hanenliefde: snel, zonder pardon en vooral ook zonder voorspel. Voor zover wij weten...

### EEN 'GROEN' BOEK

Ten slotte, zeker niet in de laatste plaats, is *Met mest en vork* een 'groen' boek. U vindt dat element met name terug in de onderdelen AAN DE SLAG (achter elk hoofdstuk) en de vijf speciale ANNEXEN (achter in het boek). Daarin hebben we het over de achtergronden en toepassingen van ecologie, permacultuur en de biologische en biodynamische teelt. We halen deze belangrijke 'alternatieve' stromingen in de landbouw erbij, omdat de landbouw de grote broer van de tuin is.

In een portrettengalerij huldigen we enkele pioniers. Vaak tegen de keer in hielden zij vast aan hun principes en ideeën over een betere, schonere wereld en een natuurlijke wijze om voedsel te verbouwen. Met hen realiseren wij ons hoe achteloos we dikwijls met Moeder Aarde omspringen. Dat is behoorlijk zorgelijk, maar zeker niet hopeloos. Het leek ons goed om hun werk en waarden in het nu te beleven en er ook voor op te komen, als biologische tuinders. Daarnaast is het zeer bemoedigend dat er veel nieuwe groene bewegingen ontstaan met sprankelende gedachten en vernuftige vondsten over duurzaamheid en zorg voor deze planeet.



Haan met harem, een van onze hanen met enkele van zijn dames op het gras

### INSPIRATIE ÉN PLEZIER

In *Met mest en vork* willen we laten zien hoe je niet alleen uit al die waarden van vroeger, maar ook uit hedendaagse ideeën en vondsten op eclectische wijze je eigen praktische toepassingen kunt destilleren. Er is namelijk buitengewoon veel dat we kunnen doen voor een groenere wereld, op elk stukje aarde dat ons ter beschikking staat, hoe klein ook. Groen handelen is zoveel meer dan een particulier initiatief, het is een levensvisie die door miljoenen mensen wordt gedeeld. En het mooie is dat die levensvisie bij elk particulier initiatief kan beginnen!

Voor Doortje en mij geldt als adagium dat we het land dat ons gegund is zo goed en prettig mogelijk willen beheren. Dankzij open dagen in de tuin en dankzij *Met mest en vork*

kunnen we u iets van onze visie, ideeën en toepassingen tonen. Met dit boek bieden u dan ook van harte onze landliefde, kennis en ervaringen aan. We hopen vurig dat u in *Met mest en vork* inspiratie én plezier vindt.

De receptuur is beproefd en voor ca. 75% vegetarisch. De gerechten met vis en vlees dragen geen teken, de andere wel: 'V' betekent vegetarisch, 'Vegan' staat voor veganistisch, dus geheel vrij van dierlijke ingrediënten. Wanneer er 'ook V' of 'ook Vegan' staat, noem ik bij de bereiding een praktische mogelijkheid om het gerecht vegetarisch of veganistisch te maken. De recepten zijn afgestemd op drie gretige eters of vier 'gewone' eters, tenzij anders aangegeven.

Bent u een rabarberfan? Teel dan ook lievevrouwebedstro (*Galium odoratum*). Het is een prachtige en geurige bodembedekker voor schaduw delen in de tuin en als u van dit plantje enkele verse takjes meekookt in de rabarbermoes, hebt u veel minder zoetstof nodig.

## Rabarbermoes met lievevrouwebedstro (v/vegan)

Verwijder kontjes en bladeren van de stelen en hak ze in stukjes van 2 cm. Doe ze in een lage, wijde pan en giet er een kopje water bij. Voeg de lievevrouwebedstro toe. Breng de rabarber afgesloten op hoog vuur aan de kook (pas op voor overkoken) en laat de rabarber nog zo'n 5 min. (bij hele jonge) tot 7-8 min. (bij wat oudere) doorkoken tot de stukjes mooi uiteenvallen. Laat de rabarber geheel afkoelen, verwijder de lievevrouwebedstro en roer er dan zoetstof naar smaak doorheen.

Serveren: puur, als toetje, over ijs, op pannenkoeken, bij 'zondagse maaltijden'.

Of als smoothie: neem 1 kopje rabarbermoes, 1 kopje kwark of dikke boerenyoghurt, 1 kopje rijpe aardbeien, ¼ tl vanille, 1 tl citroenrasp en 2-4 tl vloeibare honing (of meer naar wens) en jas de boel door de blender. Nog geen aardbeien? Vries de rabarbermoes in, wacht op echt rijpe, zoete aardbeien, laat de moes ontdooien en maak de smoothie dan.

5-6 stelen rabarber  
3-4 topjes lievevrouwebedstro  
suiker of appeldiksap of honing





Twaalf hoofdstukken  
met verhalen en  
dagboeknotities

# Indeling van het boek

Een hoekje van de boomgaard met twee  
jonge bomen, hoog en geschoren gras en het  
moestuinschuurtje

*Met mest en vork* is ingedeeld in de maanden van het jaar. Verhalen en foto's vormen het begin van elk hoofdstuk, gevolgd door tuindagboeknotities en recepten die bij die maand passen. Het slot is telkens de eerdergenoemde sectie **AAN DE SLAG** met allerlei praktische en nuttige tips voor de tuin (hoe klein ook), altijd toegesneden op die specifieke maand. Hierbij gaan we uit van onze eigen teelervaringen met de meest voorkomende en geliefdste gewassen uit moestuin of bak. De gehele inhoud, inclusief het tuindagboek, is gebaseerd op onze belevenissen en ervaringen over meerdere jaren.

## **VIJF ANNEXEN**

Achter in het boek vindt u vijf **ANNEXEN** met verhelderende tekeningen. De eerste **ANNEX** behandelt de essentie van diverse stromingen in de biologische landbouw en de daarvan afgeleide moestuinkunde, bedoeld ter reflectie en om u ideeën aan te reiken.

Met **ANNEX II** stappen we de tuin in en helpen we u op *hands on*-niveau, stap voor stap, bij de aanleg van een eerste moestuin of moesbak. We kijken naar de aarde en geven onder meer drie modellen voor voorbeeldtuintjes en vijf voor moesbakken. Uit minituin en moesbak kunt u onmiddellijk veel opbrengst en geluk winnen, mits u maar op een paar zaken let. Alvast een tip vooruit: het ideale tijdstip om te starten valt rond eind februari of begin maart, of in de periode van half oktober tot eind november.

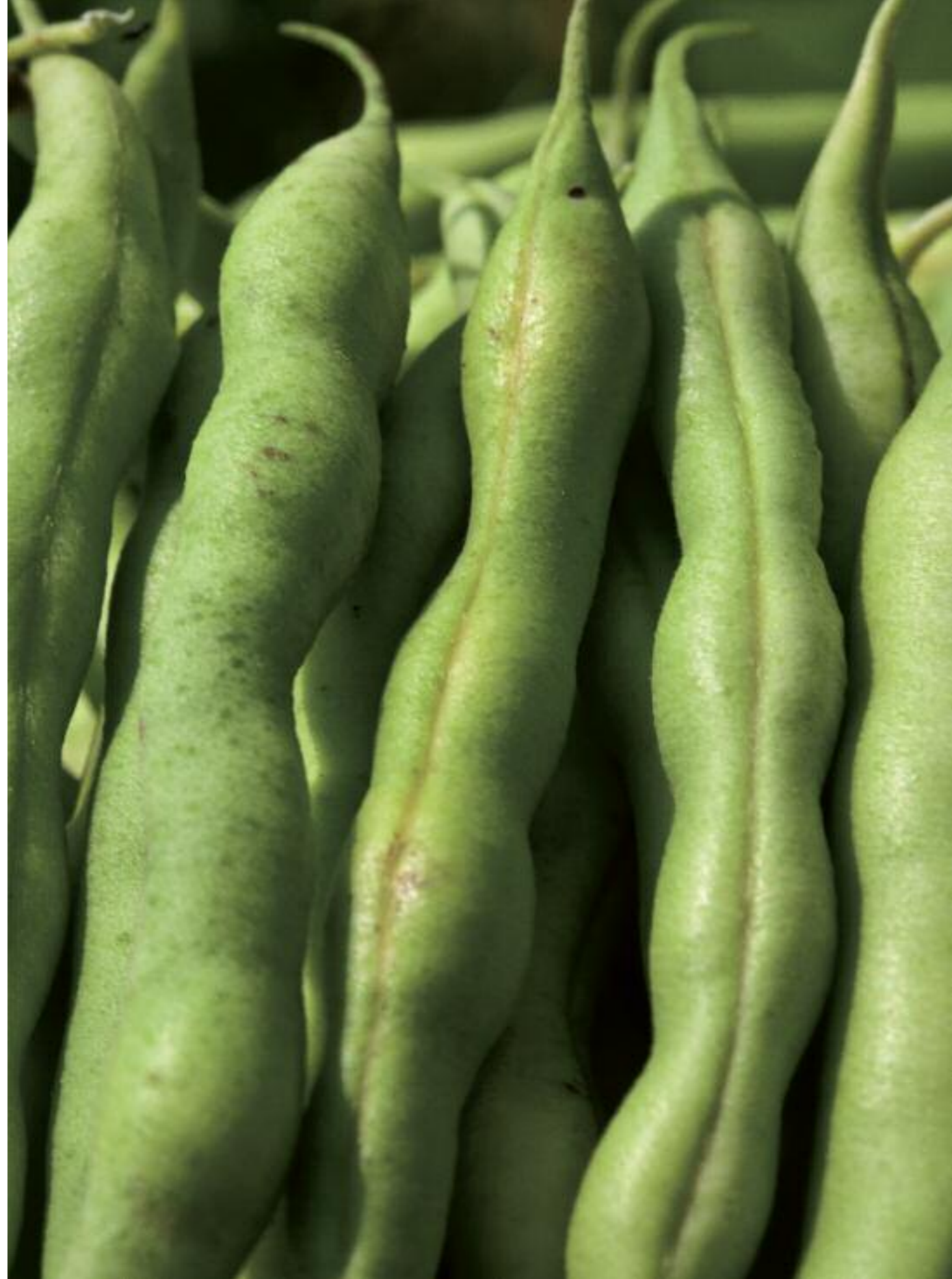
In **ANNEX III** leest en ziet u hoe u uw (moes)tuin gezonder en duurzamer kunt maken, dankzij combinatie- en wisselteelt. Ook hier bieden we u weer allerlei handige en slimme tips, plus inzichtelijke tekeningen. We gaan tevens in op het werken met groenbemers en het zelf maken van compost en gier.

**ANNEX IV** is een vertaling van de belangrijkste uitgangspunten uit de permacultuur en biologische en biologisch-dynamische teelt naar



Dubbele Witte Zonder Draad,  
een klassieke en erg lekkere  
sperzieboon

Jonge gans in bad – ze past er  
nauwelijks in, maar ja, dit is dan  
ook haar voerbakje...



de praktijk van alledag. Er zitten verwonderlijke en zelfs verbluffende elementen in. Dat vergt wat meer inlevingsvermogen dan het maken van een moesbak, en daarom heet deze ANNEX 'Moestuineren voor gevorderden'. Aan het slot vindt u een aanbeveling: hoe u een paar kippen kunt houden voor plezier, eitjes, recyclen van 'afval' en die fantastische mest. Ten slotte ANNEX v: hierin besteden we aandacht aan het ecologisch maken van uw tuin. Het is erg leuk om een tuinstukje te laten verwilderen of tot aantrekkelijk bloemrijk hooiland te laten uitgroeien. Zoiets komt de biodiversiteit in uw tuin zeer ten goede en dat kan al op een halve vierkante meter! Zelfs in bakken kun je 'wild' opereren, bijvoorbeeld met mooie, natuurlijke bloemenmengsels (zodat opeens allerlei vlinders en bijzondere hommels uw bloembak bezoeken). Ook in deze ANNEX zitten vanzelfsprekend onze eigen ervaringen uit De Groene Luwte.

### 125 SEIZOENSRECEPTEN

De 125 recepten zijn bedoeld om op eenvoudige wijze zeer smakelijke maaltijden te bereiden. De essentie telt! In alle receptuur gaan we volautomatisch uit van biologische ingrediënten – uit tuin, moesbak of winkel – én van de

oogsten uit specifieke seizoenen. Het is geweldig als u zelf teelt, dan kent u de toegevoegde waarde van de smaak der jaargetijden en maakt u dankzij teelt en dagverse oogst een nog diepere verbinding met de aarde die u voedt. Kweekt u zelf (nog) niets, overweeg het dan eens. Of ga op zoek naar biologische ingrediënten of zuivere waren, rechtstreeks van de producent. Het gros van de recepten is geheel uitgewerkt; bij sommige geef ik de bereiding in globalere termen aan.

Hoewel we onnodige 'voedingsmijlen' trachten te vermijden houden ook wij van koffie, thee, chocolade, citroenen, olijven, wijn, rozijnen, kokos en vanille. Ze komen in de receptuur voor en zijn altijd biologisch (en dikwijls als fair-tradeproduct) verkrijgbaar.

Alle genoemde 'wilde' ingrediënten groeien vaak van nature in de tuin of zijn er gemakkelijk te telen: brandnetels, paardebloemen, kamille, vlier, madeliefjes, look-zonder-look, lievevrouwebedstro en... zevenblad. Als u ze buiten uw tuin zoekt, doe dat dan op schone plekken, ver van welke vervuiling dan ook. Zoek en vind met beleid en neem bescheiden: laat ook iets staan voor anderen, of voor de dieren.

## Verse pasta met zeekraal en mosterd-bieslooksaus (v/ook vegan)

Wonend vlakbij de kwelder, met aardige 'boeren-achterburen' van wie het opstrekend land tot en met de kwelder loopt, ja, dan zit je als zeekraalliefhebber geheel gebeiteld. Voor niet-viseters is het zilte zeekraal zo iets als the next best thing. Het smaakt, uiteraard, ook voortreffelijk bij vis! Dit snelle gerecht vraagt weinig meer dan zure room, wat look en een likje mosterd.

Voor 4 personen als voorgerecht, voor 2 pers. als hoofdmaal

300 g zeekraal  
 250 g verse tagliatelle  
 klontje boter of 3 el zonnebloemolie  
 1 gepelde, fijngehakte knoflookteen  
 3 sprietjes bieslook (of knoflookbieslook)  
 1 el grove mosterd  
 1 bekertje à 125 g zure room  
 (Wadden)kruidenzout  
 Vegan: i.p.v. zure room: neem sojaroom met een drup appelazijn erdoor.

Spoel de zeekraal zo nodig kort onder koud stromend af (laat goed uitlekken). Verwijder de eventuele houtige uiteindjes. Breng een ruime pan gezouten water aan de kook en kook de tagliatelle in 2-3 min. beetgaar. Intussen: verhit de boter of olie in een voorverwarmde koekenpan en roerbak de zeekraal met knoflook gedurende 2-3 min. Knip het bieslook zeer fijn en roer het los met mosterd en zure room. Klaar!

Serveren: verdeel de pasta over goed voorverwarmde borden, schep zeekraal en saus erover en bestuif het gerecht licht met kruidenzout.







De kwelder en het wad *by night*, zonsondergang  
in de pure kleuren van Moeder Natuur

# Een ander bestaan

Over een weg met een tweesprong

Dit boek dat u in handen houdt is ons gezamenlijk project en een tastbaar gevolg van de stap die wij in 2003 zetten toen we emigreerden – ja, dat woord klopt! – van de Haarlemse binnenstad naar het Noord-Groningse dorpje Molenrij (50 huizen).

Zowel Doortje als ik voelde de diepe wens om in de rust en ruimte van het platteland een nieuw bestaan op te bouwen. We hoopten dat een huis waarin we allebei konden werken en wonen, liefst omgeven door een royale tuin, daaraan zou bijdragen. Hoewel we hielden van ons werk, onze dierbaren en het leven in het grootstedse Westen, leek het of er iets ontbrak. Diepte. Zingeving op terreinen die nog onontgonnen waren, iets wat in de randstedelijke drukte telkens naar de achtergrond werd verdrongen. Daarbij hoorden ook: aarde, dieren, leven van het land. En een bestaan ‘met mest en vork’. We hadden ieder voor zich het gevoel op een kruispunt te staan. De vraag was eenvoudig: vervolgen we de bekende weg, of betreden we het ongewisse? In het beroemde gedicht ‘The Road Not Taken’ uit 1916 van Robert Frost wordt dezelfde vraag gesteld en een antwoord gegeven:

Two roads diverged in a wood, and I –  
I took the one less traveled by,  
And that has made all the difference.

En het *heeft* voor ons alle verschil gemaakt om zo’n minder gebaand pad te bewandelen! Want niets gaat voor niets: we lieten twee fijne huizen, een stadstuin en een volkstuin achter en niet in de laatste plaats, zo zou blijken, twee carrières. Doortje begon in Groningen weer vanaf het nulpunt, na vijftwintig jaar als succesvol therapeut en coach te hebben gewerkt. Zelf ervoer ik als freelance schrijver hoe mijn vertrek naar het Hoge Noorden exact samenviel met een megamalaise in de media. Dat had gevolgen: materiële welstand raakte weggesnoeid; het was terug naar af.

Toch bouwden we dat nieuwe bestaan op, stapje voor stapje. We verzetten de bakens, hervonden de waarde van eenvoud en leerden op alle fronten bij. Nog nooit werkten we zo hard als hier (en we waren al geen luiaards). De winst daarvan is onbetaalbaar. Het is het besef dat je hart en ziel zich wijd openen en je geest wordt gescherpt door je te verbinden met je dromen, de natuur, deze aarde. Een aarde die met haar lucht, water, sterren en met haar vormen en texturen *ons* vormt.

In zijn boek *The Wild Places* stelt Robert Macfarlane het zo: ‘Er schuilt iets ongecompliceerd en waars in de geur van verre regen, op de wind gedragen; in een warme bries die langs je gezicht strijkt, of in de aanraking van een vogelpootje op je uitgestrekte handpalm. Dankzij zulke sensaties vindt er een constante, ingrijpende uitwisseling plaats tussen de fysieke vormen van de wereld om ons heen en de wijze waarop onze innerlijke verbeelding wordt geschapen.’

En daarmee maakten we kennis.

## EEN VOEDEND LEVEN

Samen hebben we onze prachtige, bomenrijke landschapstuin gerestaureerd en een biodynamische moestuin aangelegd met boomgaard op het open, zonnige achterland. Onze grote wens om kippen, ganzen en bijen te houden is in vervulling gegaan. Tegenwoordig zijn onze tuinoogsten zo rijk dat we onszelf bijna geheel kunnen voorzien van groenten, aardappels, fruit, kruiden, eieren en honing.

Elke dag ervaren we het blijvend wonder van zaaien en oogsten. We genieten van onze dieren (inclusief vier pooten) en andere permanente of tijdelijke gasten in onze tuin. We zijn blij met elke roos die wil bloeien, elke biet die we kunnen delven, elke slakrop die als trofee wordt meegenomen naar de keuken. We kregen geweldige hulp bij het vele tuinwerk. Oude vrienden bleven, nieuwe vrienden kwamen. Dit alles is een rijke melange van keihard werken, volop beleving en groot geluk.

## DE GROENE LUWTE EN MET MEST EN VORK

Aanvankelijk heette onze tuin De Proeftuin, omdat we er dagelijks uit proeven (eten) en er van alles proberen (testen). Na vijf jaar merken we dat die naam de lading niet langer dekte: de plek werd zoveel meer dan moestuin alleen. Dus herdoopten we boerderij en tuin in

De Groene Luwte. Groen is het, in alle opzichten. Bovendien kun je hier heerlijk in de luwte vertoeven, op welke wijze dan ook: door een energetische ontmoeting of een energieke wandeling, door te dromen in stilte, te ginnegappen met de ganzen of door thee te drinken in de boomgaard.

Dat de tuin meer werd dan louter moestuin, ontstond alweer op natuurlijke wijze. Na enige jaren wilden we ons publiek in woord en beeld laten delen in dit leven op het land, deze verbinding met de natuur, en tegelijkertijd wilden we tonen hoe je op een eenvoudige manier een organische oase kunt maken. Bedoeld als voorbeeld, nooit als norm. Er kwam een boek, *Van het land*, en daaruit vloeide veel voort: de tuin en galerie De Deel gingen open en boerderij en tuin werden een graag bezochte plek, voor iedereen die inspiratie zocht om zelf eens iets te telen, een stapje op te schuiven naar een groener bestaan, of gewoon op adem te komen en rustig de schoonheid van de natuur te ondergaan, buiten in de tuin en binnen in de galerie waar Doortjes foto’s hangen.

Gasten mogen in De Groene Luwte neerstrijken waar ze willen, krijgen een rondleiding, iets te eten en te drinken. En in de tuinkwinkels kunnen ze terecht voor allerlei biologische artikelen: aarde, compost, pootgoed (aardappels, uien en sjalotjes) en zaden van groente, kruiden en bloemen; tevens verkopen we honing, tuingeschenken, duurzaam bronzen gereedschap en natuurlijk foto’s en boeken.

Na *Groentje in de moestuin* en *Van het land* is *Met mest en vork* alweer het derde boek dat we samen hebben gemaakt. Hierin tonen we u graag waar we zijn geland en geworteld, letterlijk en figuurlijk. We hopen vurig dat u ervan geniet.

Molenrij, voorjaar 2012

Alma Huisken & Doortje Stellwagen



## Gestoofde geitenbout, met uien, abrikozen, olijven en wijn

Sinds we veel geitenkaas eten in dit land, komt er logischerwijs ook meer geitenvlees beschikbaar. Het smaakt een tikje zoet, heeft een vrije lange draad en is een van de allersmakelijkste vleessoorten om te stoven. Geitenbout is feestkost op veel Griekse eilanden (vooral met Pasen). Denkend daaraan stopte ik paarspuntige Kalamata-olijven bij het vlees, als rijp en hartig element. Ofschoon de bereiding kinderlijk eenvoudig is, staat het gerecht garant voor 'Ah!' en 'Oh!' van uw gasten.

- 10 gedroogde abrikozen
- 1 glas witte wijn
- 1-1 ¼ kg geitenbout
- 4-5 el zonnebloemolie of (Griekse) olijfolie extra vergine
- 4 rode uien
- 2 kleine citroenen
- 1 hele tak rozemarijn of 2 tl gedroogde rozemarijn
- 1 hele tak (wilde) marjolein of 2 tl gedroogde marjolein
- 1 groot laurierblad
- 20 Kalamata-olijven (ontpit)
- 1 glas krachtige rode wijn (Shiraz bijv.)
- zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

Verwarm een half uur voor aanvang van de bereiding de oven voor op 160 °C en week de abrikozen in de witte wijn. Na dat halfuur: besmeer een braadslee met een laagje olie. Wrijf het vlees zorgvuldig in met de olie en bestrooi het met zout en peper; leg het in de braadslee. Pel de uien, hak 2 uien daarvan grof en schik ze om het vlees. Schuif de braadslee 45 min. in het midden van de oven. Laat de abrikozen uitlekken, vang de wijn op. Hak abrikozen, kruidentak, laurierblad, resterende (gepelde) uien en citroenen grof, meng ze met de opgevangen witte wijn, olijven, rode wijn en 2 el olie, en lepel deze grove stuif over het vlees. Gaar dit alles nog 30 min. door, maar controleer na 15 min. of er eventueel een scheutje (heet) water bij moet. Het vlees moet na deze tijd gemakkelijk van het bot vallen, geef het anders nog een kwartiertje. Serveren: zet de braadslee op tafel, haal het vlees van de botten en serveer het in delen, met wat van de stuif. Geef er puree bij samengesteld uit gelijke delen knolselderij, aardappel en pastinaak, met eraan naast frisse toeven waterkers.



De Groene Luwte, veel luwer wordt het niet – even in de zon en uit de wind

## Over Alma Huisken en Doortje Stellwagen

Alma Huisken en Doortje Stellwagen maakten naam met hun veelzijdige boek *Van het land* (bijna 10.000 verkochte exemplaren) en met het originele *Groentje in de moestuin*, dat werd genomineerd voor de Wina Bornprijs voor culinaire journalistiek.

Alma schreef eerder onder meer *De Aardappel* en *Groente*, dat werd bekroond met de Wina Bornprijs. Ze werkte voor *Trouw*, *Seasons*, *Het Financieele Dagblad*, *AD* en *Elle Eten* en levert tegenwoordig bijdragen aan *NRC Handelsblad*, *Bloemen & Planten*, *OnzeEigenTuin* en het VARA-radioprogramma *Vroege Vogels*.

Alma geeft culinaire groenworkshops en houdt lezingen in het hele land. Ze heeft een opleiding tot ecologisch hovenier gevolgd en zich verdiept in natuurstudies, tuinarchitectuur, dieren houden en alle mogelijke vormen van biologische teelt. Vanuit haar kennis en ervaring heeft ze cursussen opgezet over biologisch moestuinieren en tuinecologie. Deze cursussen geeft ze niet alleen in De Groene

Luwte, maar ook op locatie in het westen en midden des lands.

Doortje zag haar foto's gepubliceerd in tal van kranten en tijdschriften. Ze leverde materiaal (ook covers) aan onder andere *Seasons*, *Trouw*, *AD* en *Het Financieele Dagblad* en werkt tegenwoordig o.a. voor *Noorderland*, *OnzeEigenTuin* en *Bloemen & Planten*. Ze fotografeert in opdracht en exposeert haar vrije fotowerk in galerie De Deel, die is vernoemd naar en gevestigd in de deel van de boerderij.

Doortje is niet alleen fotograaf, maar heeft al meer dan 25 jaar een praktijk voor coaching en therapie. Ze ontvangt haar cliënten in het noorden en ook om de week in de Randstad. Ze heeft zich bovendien bekwaamd als energetisch therapeut en is Reiki Master en practitioner Jin Shin Jyutsu. Ze studeert, beoefent Touch for Health Kinesiologie en werkt met Bach Remedies. En naast dat alles leert ze iedere dag – ook van Alma, zegt ze altijd – meer over tuinieren en de groene kringloop.

*Met mest en vork* is het debuut van Alma en Doortje bij Lemniscaat.

[www.degroeneluwte.nl](http://www.degroeneluwte.nl)

[www.almahuisken.nl](http://www.almahuisken.nl)

[www.doortjestellwagenfotografie.nl](http://www.doortjestellwagenfotografie.nl)

[www.stellwagencoaching.nl](http://www.stellwagencoaching.nl)

### ANDEREN OVER MET MEST EN VORK

'Dat wil ik ook! denkt de lezer onafgebroken jaloers. Ook met klompen door de sneeuw, ook een bijenvolk in de tuin en steeds maar oogsten, oogsten, oogsten. Niets lijkt onmogelijk als je dit boek leest.'

– Marjoleine de Vos, dichteres en culinair schrijfster

'Wat een overdaad aan lees- en kijkgenot, wat een kennis van zaken, wat een heerlijk, aanstekelijk boek. Zelfs een onderwerp als "zelf

composteren" wordt in Alma's handen ronduit *unputdownable*. Dit is literaire non-fictie waar de liefde voor het leven vanaf spat. Laat mij na dit bestaan maar terugkeren als prei of pastinaak in De Groene Luwte.'

– Renate Dorrestein, schrijfster

'Met beide benen op de grond en de handen erin, dat is de wereld van *Met mest en vork*. Een boek om van te smullen, vol prachtige foto's, verhalen en recepten.'

– Bram van der Vlugt, acteur en liefhebber van het platteland

'Doortje Stellwagen heeft veel gevoel voor details, zonder het geheel uit het oog te verliezen. Deze foto's zijn met liefde gemaakt.'

– Ruben Smit, ecooloog en fotograaf

## Je leest dit groene boek met rode konen Het geeft je zin om buiten te gaan wonen – Ivo de Wijs, tekstdichter

Is *Met mest en vork* een **kookboek**? Beslist, dankzij 125 beproefde seizoensrecepten waarvan vele vegetarisch. Aanschuiven en mee-eten!

Is *Met mest en vork* een **natuurboek**? Natuurlijk, met al die schitterende foto's en liefdevolle verhalen over dier, plant en ecologie die fraai door het hele boek desemen.

Is *Met mest en vork* een **tuinboek**? Jazeker. Bij iedereen die erin bladert welt onmiddellijk de drang op zelf iets te telen, al is het in een afwasteiltje – en het boek biedt daarbij uitstekende hulp.

**Alma Huisken** en **Doortje Stellwagen** maakten naam met hun veelzijdige boek *Van het land* (bijna 10.000 verkochte exemplaren) en met het originele *Groentje in de moestuin*, dat werd genomineerd voor de Wina Bornprijs voor culinaire journalistiek. Eerder schreef Alma onder meer *De Aardappel* en *Groente*, dat werd bekroond met de Wina Bornprijs. Ze werkte voor *Trouw*, *Seasons*, *Het Financieele Dagblad*, *AD* en *Elle Eten* en levert tegenwoordig bijdragen aan *NRC Handelsblad*, *Bloemen & Planten*, *OnzeEigenTuin* en het Vara-radioprogramma *Vroege Vogels*. Doortje zag haar prachtige foto's gepubliceerd in tal van kranten en tijdschriften. Ze leverde materiaal (ook covers) aan onder andere *Seasons*, *Trouw*, *AD* en *Het Financieele Dagblad* en werkt tegenwoordig o.a. voor *Noorderland*, *OnzeEigenTuin* en *Bloemen & Planten*. Vrije fotografie exposeert ze in haar galerie De Deel.



*Met mest en vork*, € 39,50

19,2 x 26,0 cm, 768 pagina's full colour

Gebonden in heel linnen band met kapitaalbandjes, twee leeslinten, blindpreeg en foliedruk, Stofomslag met spotvernis

Doortje (met camera) en Alma (met haar favoriete bronzen tuinschep)

