

Samen genieten van een gezonde lunch bij

# BuurtBuik



**ZIN IN GEZELLIGHEID ÉN LEKKER ETEN?**  
Kom op zaterdag eens langs bij BuurtBuik in buurthuis De Beatrix. Een team van enthousiaste vrijwilligers serveert er gratis een gezonde lunch van producten die anders in de afvalbak zouden belanden. En het leuke is: iedereen is welkom. Dat noemen we nog eens een win-win-situatie. Zo is Zuilen eet een hapje mee.

TEKST GERJANNE VAN OORT  
FOTO'S LUCY NIEUWDORP

**'Toch gaat er geen kruimel verloren,  
daar zorgen de BuurtBuikers wel voor'**

Zaterdagmiddag, 13.00 uur. In een lokaal op de eerste verdieping van buurthuis De Beatrix wordt het gezellige geroezemoes van de gasten onderbroken door vrijwilliger Merlijn. 'Welkom allemaal, leuk dat jullie er zijn! Wij hebben weer voor jullie gekookt.' Merlijn vertelt wat er vandaag op het menu staat: soep van geroosterde paprika en tomaat met pesto, een Oosterse groentestoofpot met pompoen en een appeltaartje toe. Enthousias- te reacties klinken uit de zaal. De wekelijkse lunch is onderdeel van een groter initiatief: landelijk bereidt BuurtBuik op zestien locaties in Nederland gratis gezonde maaltijden.

#### Iets om naar uit te kijken

Fons Wieman (78) neemt een hap van zijn soep. 'Heerlijk! Maar dat is het elke week hoor, ze kunnen

hier heel goed koken.' Samen met zijn vrouw Heleen is Fons een van de vaste gezichten bij de wekelijkse lunch. 'Het is hier altijd gezellig: je kletst wat met elkaar en ondertussen eten we lekker. Onze kinderen en kleinkinderen hebben inmiddels allemaal hun eigen leven, dus die zien we wat minder vaak. Op de woensdagavond gaan Heleen en ik ook naar BuurtBuik in Lombok, zo leuk vinden we 't. Het is echt iets om naar uit te kijken. Als ik alleen maar thuis zou zitten, zou ik eenzaam worden.'

**'Het is hier altijd  
gezellig: je kletst wat  
met elkaar en onder-  
tussen eten we  
lekker'**

BuurtBuik zorgt voor ontmoeting. Dat is een van de dingen die Merlijn Blok (34) zo mooi vindt aan dit vrijwilligerswerk. 'Iedereen hier heeft zijn eigen verhaal. Jong en oud zitten door elkaar, al komen er voornamelijk oudere buurtbewoners. Sommige mensen zoeken elkaar steeds op en leren elkaar echt kennen, dat is mooi om te zien.' Ook binnen het team is er veel gezelligheid. 'Je bent er allemaal met hetzelfde doel: een lekkere en gezonde maaltijd maken voor de mensen.'

#### Lekker eten en voedsel redden

Een andere reden voor Merlijn om vrijwilliger te worden bij BuurtBuik is zijn grote passie: koken. 'Dat vond ik altijd al leuk om te doen. Mijn ouders hadden een eigen groentetuin, daardoor ben ik ook al m'n hele leven bezig met voedselverspilling voorkomen. In dit

vrijwilligerswerk komen die twee dingen mooi samen.' Inmiddels is Merlijn twee jaar onderdeel van het BuurtBuik-team in Zuilen. Na een sabbatical besloot hij een dag minder te gaan werken en de tijd die hij overhield aan iets zinnigs te besteden.

Elke zaterdagochtend halen een paar vrijwilligers eten op in de wijk. 'Dat gebeurt met onze bakfiets', vertelt Merlijn. 'We fietsen langs verschillende adresjes in de buurt om eten op te halen, zoals Bakkerij Steentjes, het Leger des Heils en wat kleine supermarkten. Het zijn altijd producten die ze anders weg zouden gooien.' Tegen half 11 staat het hele team in de keuken rond een tafel vol boodschappen. 'Dan pakken we er een kop koffie bij en bedenken we met elkaar: wat kunnen we hier nou eens mee maken?'

#### 32 geïmproviseerde maaltijden

Zo tovert het team door improvisatie elke week een nieuw gerecht op tafel. Zo ook de overheerlijke groentestoofpot van vandaag. 'We hadden vanochtend een enorme berg groente, vooral veel paprika, pompoen en bieten. De bietjes blijven langer goed, dus die hebben we apart gelegd voor volgende week.'

Vandaag vulden de chefkoks maar liefst 32 borden: 23 gasten en 9 vrijwilligers. 'Gelukkig hebben we nog nooit te weinig gehad, er is eerder te veel.'

Toch gaat er geen kruimel verloren, daar zorgen de BuurtBuikers wel voor. Overgebleven verse ingrediënten worden uitgedeeld aan gasten. Ook neemt iedereen een eigen bakje mee om soep of andere restjes mee naar huis te nemen.

'Mensen zijn dankbaar als ze weer weggaan. Ze vragen weleens: hebben jullie soms een koksopleiding gedaan? Een mevrouw had het laatst over de tomatensoep die ik een jaar geleden had gemaakt, zo lekker vond ze 'm. BuurtBuik is heel waardevol voor de mensen die hier komen.'

#### BuurtBuik

Elke zaterdag 13.00 - 14.00 uur  
Buurthuis De Beatrix,  
Pr. Beatrixlaan 2  
utrecht@buurtbuik.nl