

Bij wandelcoach Natascha van der Klooster komen persoonlijke gesprekken vaak uit op haar tuin: 'Tuinieren leert relativeren'



Natascha van der Klooster bij haar aardbeien. | beeld Marco Bosmans

03 augustus 2019, 03:00

Marco Bosmans

Wij geven 5 artikelen per maand cadeau. Dit is nummer 1.

We kunnen onze verhalen alleen maken als betalende leden ons steunen.
Vind je christelijk betrokken journalistiek ook belangrijk?

Sluit je nu aan →

vanaf € 3,25 per week

Culinair verslaggever Marco Bosmans trekt deze zomer van moestuin naar moestuin, op zoek naar groene vingers en vruchtbare aarde. Hij poot, zaait, teelt en oogst. De vijfde halte: Gieter vol geluk in Woubrugge.

Het is plagerig verkozen tot saaiste dorp van Nederland, maar daar is tijdens ons bezoek niets van te merken. Zo gaat er een brug open en zo weer eentje dicht, om dichterbij vrij een Twentse cabaretier in Almelo aan te halen. De 3700 Woubruggers hebben maling aan het plaagstootje. Zij (water)sporten en (moes)tuinieren erop los. Neem wandeltuinder Natascha van der Klooster.

Een baan bij de bank, een eigen coaching-praktijk voor stresskippen, het huishouden, 120 m² moestuin en in de vrije uurtjes ook nog eens de paden op en de lanen in. Hoe ze het doet, verklaart ze later. Eerst moet de verslaggever aan de bak. We gaan aan de wandel, namelijk: 650 meter, van haar huis naar haar tuin. Een thermoskan met heet water onder de arm, het blocnote zit nog even in de binnenzak. 'Wandelen geeft mij rust en bovendien is de beweging goed voor het lichaam. Voor ieders lichaam, dus dat was voor mij ook de reden om me in de coaching te richten op mensen die ontlast moeten worden. Ontspannen beter gezegd. Mijn moestuin was daarin een belangrijke inspirator, kun je zeggen.'

Natascha is overduidelijk niet de enige tuinder van Woubrugge. Ze weet zich, aan de rand van het dorp, omringd door zo'n tachtig buurboeren, elk met zijn eigen gewas. Het maakt een bonte lapjesdeken. De 120 vierkante meters van Natascha zijn grofweg in drieën verdeeld; bakken en kamers voor de jaarlijkse variatie en aan de rand zie ik de zittenblijvers als bloemenstruiken en vruchtbomen. Op haar houten bankje drinken we thee van vers geplukt munt en citroenmelisse.

'Er heerst inderdaad orde in mijn tuin, maar ook chaos. Zeker tussen de bomen en struiken vind je wat onkruid en meuk. Heerlijk, wat mij betreft. Ik moet er niet aan denken om ieder sprietje onkruid weg te halen. Ik maak nu al overuren. Het is wat dat betreft pure gezondheid, deze tuin, haha.'

boeken bij de kringloopwinkel

De moestuin is Natascha min of meer overkomen. Een kennis vroeg haar even mee te gaan naar zijn tuin en voordat ze het wist, zat ze met haar handen in de aarde. 'Dat voelde zo goed, dat wilde ik ook! Binnen twee maanden had ik mijn eigen tuintje, maar ik wist nog van niets. Halsoverkop heb ik dan ook wat boeken gehaald bij de kringloopwinkel en vervolgens ben ik gewoon in het diepe gesprongen. Ja, met een natte vinger in plaats van groene vingers ... Ik had dan ook totaal geen ambities of verwachtingen over de oogst. Nee, we zien wel, hield ik mezelf voor. En wat niet lukt, zaai ik nog een keer. Ja, toch?'

'Het eerste jaar was dan ook eigenlijk best geslaagd. Niet alles is goed opgekomen, maar ik voelde me echt gelukkig met mijn handen in de grond. Niet alleen de plantjes groeiden, mijn passie ook. Zoiets heb ik niet eerder zo intens gevoeld. Man, de eerste keer dat ik iets uit mijn eigen

tuin kon halen, sla of paksoi, geloof ik, was echt een soort overwinning. Ik was niet alleen trots, maar ik proefde ook meteen de meerwaarde. Dat zit voor een deel misschien tussen de oren, maar het feit dat ik die paksoi vertroeteld heb, maakte het extra lekker.'

geluk

Vijf jaar na die eerste paksoi is het nu vooral de pastinaak die haar gelukkig maakt, net als de Japanse wijnbes en courgette – 'Lekker als cake met lavendel!' Het woord 'geluk' valt vanmiddag vaker. In metaforen vooral, want de tuin bleek vijf jaar geleden de ultieme therapie na een scheiding. 'De rust en ontspanning die het geeft, werkte heel goed. Nog steeds, trouwens. Aarden is feitelijk wat je hier doet. Zo kan ik tijdens het wieden mijn gedachten ordenen en nieuwe energie krijgen. Het zet dingen ook in perspectief. Ieder mens heeft weleens tegenslagen of slechte momenten en als je je dan hier bewust wordt van de cyclus zaaien-groeien-oogsten, dan kan het tuinieren ook een beetje relativeren. Als ik nu sla zaai, dan kan ik over twee maanden weer sla eten, begrijp je?'

Natascha verwerkt haar persoonlijke ervaringen in haar coaching, waarbij de persoonlijke gesprekken tijdens wandelingen regelmatig uitkomen op de tuin. Het verklaart de naam: Gieter vol geluk. Maar waar haalt ze de tijd vandaan? 'Door soms mijn eigen coach te zijn. Het leven vraagt namelijk keuzes te maken. Dus niet alles tegelijk, maar in een juiste balans. Dat zie je bijvoorbeeld concreet aan de bakken in mijn tuin. Afbakenen en balanceren, daar gaat het om, zelfs in mijn agenda. Maar er moet ook ruimte overblijven voor spontane acties. Voor een nieuwe prins? Ja, ook daarvoor, haha.' ■

code bruin: stoofpeertjes

De perenboom zit dit jaar vol, de appels doen het helaas minder.

Kok Shamida Smulders van smulderskookt.nl: 'Heb je weleens stoofperen in witte wijn gestoofd? Met wat kardemom, citroenschil, citroensap, suiker en een snufje zout heb je snel een nieuwe draai gegeven aan een klassiek gerecht. Lekker met crème fraîche erbij!'

Voedingsdeskundige Sytske Scholze (mindyourfood.nl): 'Oer-Hollands vind ik ze, die leuke kleine stoofpeertjes. Ze roepen ook een gevoel van nostalgie bij me op. Handperen en stoofperen zijn van zichzelf lekker zoet. Niet omdat ze zoveel suiker bevatten, maar meer omdat ze weinig natuurlijke zuren bevatten. De peer springt er bepaald niet uit als we het over zijn voedingswaarde hebben. Hij bevat nauwelijks vitaminen en mineralen. Wil je het beste uit de peer halen, eet hem dan vooral mét schil. Die schil bevat pectine, een oplosbare vezel waar je je darmen een groot plezier mee doet.'

© 2019 ND | [Algemene voorwaarden](#) | [Privacyverklaring](#)

Gerealiseerd door [Liones](#)