

## Inspiratie voor duurzaam leven

Nieuwsbrief Duurzaam Utrecht 2030 – juni 2026 (English below)

Door Ineke Malsch, 1 juni 2026, [ineke@duurzaamutrecht2030.nl](mailto:ineke@duurzaamutrecht2030.nl)



Beste lezer,

Zou u wel duurzaam willen eten, maar hebt u geen idee hoe u dat kunt doen? Laat u inspireren door mijn opinie die dagblad Trouw 18 mei publiceerde: <https://www.trouw.nl/opinie/opinie-duurzaam-eten-begint-bij-de-eigen-boodschappenlijst~b2c18a0b/>

Verschillende studenten en jonge onderzoekers hebben ook in mei weer hard gewerkt aan opdrachten om duurzaam en gezond eten bereikbaar te maken voor mensen met weinig geld. Zo bouwden studenten Informatica van de Universiteit Utrecht de [kookboekwebsite](#).

Hierin krijgen de recepten in het [kookboek Lunetten](#) een plaats, maar ook andere recepten van buurtbewoners in Lunetten en andere stadswijken. Op 18 mei schoven 7 bewoners van Lunetten, onder het genot van thee met zelfgebakken cake, aan bij de demonstratie van de website in de Musketon. Ze probeerden een account aan te maken, een recept in te dienen en een reactie op een recept van iemand anders te plaatsen. De studenten namen hun ervaringen en commentaren mee in het verbeterde ontwerp van de kookboekwebsite. Bent u ook nieuwsgierig of geeft u graag uw mening? Op [1 juni 2026](#) demonstren de studenten de echt werkende prototypes nogmaals in de Musketon. Ze willen graag weten wat u ervan vindt, en hoe u de website wilt gebruiken. Hebt u een half uurtje tijd? Kom gezellig langs. Als de kookboekwebsite [kookboek030.nl](#) uiteindelijk klaar is, vanaf 25 juni 2026, organiseren we meer activiteiten in Lunetten en samen met partners in andere wijken.

Studenten Community Engaged Learning van University College Utrecht bemensten zaterdag 9 mei een stand tijdens de Voorjaarsmarkt in het winkelcentrum Lunetten. Ze deelden 62 exemplaren uit van hun boekje met tips voor Duurzaam eten met smalle beurs in Lunetten en het recept van de worteltaartjes die ze verkochten aan bezoekers. We deelden ook weer 35 exemplaren van het kookboek Lunetten uit en informeerden mensen over het kookboekproject.

Vrijwilligster Hanneke heeft veel ervaring met duurzaam leven met weinig geld. Ze deelt haar ervaringen in deze blogpost: <https://duurzaamutrecht2030.nl/maak-ook-duurzame-keuzes>.

Ook partners van Duurzaam Utrecht 2030 zaten deze maand niet stil. Vrijdag 1 mei 2026 smulden bezoekers van Knooppunt Lunetten van een traditioneel Eritrese maaltijd met fruit met ijs, slagroom en een wafel toe, in de Musketon. Bekijk de foto's hier: <https://duurzaamutrecht2030.nl/lekker-eten-in-lunetten>. Ans van den Broek deelde ook deze maand weer enkele recepten die u zelf kunt maken, van een ovenschotel prei en een runderstoofpot. Lees deze en andere recepten op deze pagina: <https://duurzaamutrecht2030.nl/kookboek-lunetten>. Vanaf volgende maand komen de recepten ook in de kookboekwebsite.

Het Comite Europadag Utrecht organiseerde haar jaarlijkse Europadagsymposium dit jaar op vrijdagavond 8 mei 2026, in de Domkerk. Econoom Paul Schenderling was hoofdspreker. Hij ging vervolgens met een panel onder leiding van Manuela Kalski in gesprek over zijn lezing. Info: <https://europadagutrecht.nl/>.

Op 19 mei 2026 organiseerde de Vrijwilligerscentrale Utrecht de jaarlijkse [Maatschappelijke Beursvloer](#) in de Nicolaikerk. Ik sprak mensen van verschillende organisaties and sloot samenwerkingsovereenkomsten met het Bureau - Grafisch Lyceum Utrecht en De Utrechtse Uitdaging.

Op 20 mei 2026 organiseerden [Gezond Lunetten](#) en ATV Utrecht-Zuid twee lezingen over gezond eten.

Op zaterdagmiddag 30 mei 2026 organiseerde het Duurzame Kerkenoverleg Utrecht het Festival '[Je geeft me vlinders](#)'. in de Domkerk, Lutherse kerk en Pandhof. Voor Duurzaam Utrecht 2030 ging ik met bezoekers in gesprek over duurzaam eten in de 'Vlindertuin' in de Pandhof van de Domkerk. Zeker 15 mensen deelden hun favoriete winkel waar ze duurzaam boodschappen doen. Ze prikten spelden op verschillende lokaties, op een kaart van Utrecht. Samen maakten we zo een bonte verzameling van supermarkten, biologische winkels, bakkers, Turkse en Marokkaanse winkels, volks- en moestuinen. We nemen deze kaart uiteindelijk op in de kookboekwebsite [kookboek030.nl](#). Misschien zit er bij u in de buurt een adres waar u nog nooit geweest bent? Zo helpen Utrechters elkaar duurzamer te eten. Fair Future Generator Marloes had een poster gemaakt met eerste resultaten van het onderzoek

dat ze samen met Niki doet naar de duurzaamheid van Groenten en Fruit in Turkse supermarkten in Utrecht Zuid. Ze ging hierover ook in gesprek met enkele bezoekers van het festival. Bent u nieuwsgierig? Houd onze agenda op [duurzaamutrecht2030.nl](https://duurzaamutrecht2030.nl) in de gaten. Niki en Marloes organiseren 23 juni een 'Saladeparty', waarbij ze met u in gesprek gaan.

## Agenda

1 juni 2026. 13.00-15.00 uur. Demonstratie kookboekwebsite voor vrijwillige moderatoren. 15.00-17.00 uur. Demonstratie kookboekwebsite voor iedereen. De Musketon, A.23. Aanmelding verplicht via [Lunetten.nl](https://lunetten.nl)

2-4 juni 2026. Ik neem deel aan activiteiten van Cities Leading Food Production tijdens de VIV beurs in de Jaarbeurs in Utrecht. Zie ik u daar? Info: <https://www.citiesleadingfoodproduction.nl/>

Op vrijdag 5 juni, 10-18 uur staat Duurzaam Utrecht 2030 met een kraam bij de Cultivate markt georganiseerd door Grounded in het Fort Houten. Kom gezellig langs. Info: <https://www.grounded-community.org/agenda/cultivate-food-sharing-market>.

Op zaterdag 13 juni 2026 organiseert het Knooppunt Lunetten hun 35-jarig jubileum in de Musketon. Info: <https://lunetten.nl/activiteit/102100/35-jarig-jubileum-knooppunt>

Dinsdag 23 juni 2026. Fair Future Generators Niki en Marloes organiseren een Salade-Party in Kanaleneiland. Ze gaan dan in gesprek met buurtbewoners over hoe [duurzaam de groente en fruit is van Turkse/Marokaanse supermarkten](#) in vergelijking met grote supermarkketens, in Utrecht-Zuid. Tijd en plaats worden later bekend. Wilt u erbij zijn? Mail [ineke@duurzaamutrecht2030.nl](mailto:ineke@duurzaamutrecht2030.nl).

Houd de komende tijd het [blog](#) en de agenda op [duurzaamutrecht2030.nl](https://duurzaamutrecht2030.nl) in de gaten. Sluit u aan of vraag meer informatie bij [ineke@duurzaamutrecht2030.nl](mailto:ineke@duurzaamutrecht2030.nl).

Overal in Utrecht zijn partners van Duurzaam Utrecht 2030 actief om duurzaam leven met smalle beurs mogelijk te maken. We houden een kort lijstje van activiteiten bij op de agenda van verwante organisaties op <https://duurzaamutrecht2030.nl/>. Op verschillende themapagina's staan ook links naar relevante initiatieven. Staat u daar nog niet bij? Mail [ineke@duurzaamutrecht2030.nl](mailto:ineke@duurzaamutrecht2030.nl) en ik voeg het toe.

Als u de nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, beantwoord dan de e-mail met 'Afmelden voor nieuwsbrief' en we verwijderen uw gegevens uit de mailinglijst.

Vriendelijke groet,

Ineke Malsch

# Inspiration for a Sustainable Life

## Duurzaam Utrecht 2030 Newsletter – June 2026

By Ineke Malsch, June 1, 2026, [ineke@duurzaamutrecht2030.nl](mailto:ineke@duurzaamutrecht2030.nl) - machine translated by DeepL.com

Dear reader,

Would you like to eat sustainably, but have no idea how to do so? Get inspired by my opinion, published by newspaper Trouw: <https://www.trouw.nl/opinie/opinie-duurzaam-eten-begint-bij-de-eigen-boodschappenlijst~b2c18a0b/>

Several students and young researchers continued to work hard in May on projects aimed at making sustainable and healthy food accessible to people with limited means. For example, computer science students from Utrecht University built the [cookbook](#) website. It features recipes from the Lunetten cookbook, as well as other recipes from residents of Lunetten and other city neighborhoods. On May 18, seven residents of Lunetten joined the website demonstration at the Musketon, enjoying tea and homemade cake. They tried creating an account, submitting a recipe, and posting a comment on someone else's recipe. The students incorporated their experiences and feedback into the improved design of the cookbook website.

Are you curious too, or would you like to share your opinion? On June 1, 2026, the students will demonstrate the fully functional prototypes once again at the Musketon. They'd love to hear what you think and how you'd like to use the website. Do you have half an hour to spare? Just drop in in room A23 in De Musketon. Once the cookbook website [kookboek030.nl](#) is finally ready, starting June 25, 2026, we'll organize more activities in Lunetten and together with partners in other neighborhoods.

Students from the Community Engaged Learning program at University College Utrecht manned a booth on Saturday, May 9, during the Spring Market at the Lunetten shopping center. They handed out 62 copies of their booklet with tips for sustainable eating on a budget in Lunetten and the recipe for the carrot cakes they sold to visitors. We also distributed 35 copies of the Lunetten cookbook and informed people about the cookbook project.

Volunteer Hanneke has a lot of experience with sustainable living on a tight budget. She shares her experiences in this blog post: <https://duurzaamutrecht2030.nl/maak-ook-duurzame-keuzes>.

Partners of Duurzaam Utrecht 2030 were also busy this month. On Friday, May 1, 2026, visitors to Knooppunt Lunetten enjoyed a traditional Eritrean meal followed by fruit with ice cream, whipped cream, and a waffle at the Musketon. View the photos here: <https://duurzaamutrecht2030.nl/lekker-eten-in-lunetten>.

Ans van den Broek also shared a few recipes this month that you can make yourself, including a leek casserole and a beef stew. Read these and other recipes on this page:

<https://duurzaamutrecht2030.nl/kookboek-lunetten>. Starting next month, the recipes will also be available on the cookbook website.

The Utrecht Europe Day Committee organized its annual Europe Day symposium this year on Friday evening, May 8, 2026, at the Dom Church. Economist Paul Schenderling was the keynote speaker. He then engaged in a discussion about his lecture with a panel led by Manuela Kalski. Info: <https://europadagutrecht.nl/>.

On May 19, 2026, the Volunteer Center Vrijwilligerscentrale Utrecht organized the annual Social Exchange Fair in the Nicolaikerkerk. I spoke with people from various organizations and signed cooperation agreements with het Bureau - Grafisch Lyceum Utrecht and De Utrechtse Uitdaging.

On May 20, 2026, Gezond Lunetten and ATV Utrecht-Zuid organized two lectures on healthy eating.

On Saturday afternoon, May 30, 2026, the Utrecht Sustainable Churches Council organized the “Je geeft me vlinders” Festival in the Domkerk, the Lutheran Church, and the Pandhof. For Duurzaam Utrecht 2030, I spoke with visitors about sustainable eating in the “Butterfly Garden” in the Pandhof of the Domkerk. At least 15 people shared their favorite shops where they do their sustainable grocery shopping. They pinned locations on a map of Utrecht. Together, we created a colorful collection of supermarkets, organic shops, bakeries, Turkish and Moroccan shops, community gardens, and vegetable gardens. We will eventually include this map on the cookbook website [kookboek030.nl](https://kookboek030.nl). Maybe there’s a place near you that you’ve never visited before? This is how Utrecht residents help each other eat more sustainably. Fair Future Generator Marloes had created a poster showcasing the initial results of the research she’s conducting with Niki on the sustainability of fruits and vegetables in Turkish supermarkets in Utrecht Zuid. She also discussed this with some festival visitors. Curious? Keep an eye on our calendar at <https://duurzaamutrecht2030.nl>. Niki and Marloes are organizing a “Salad Party” on June 23, where they’ll chat with you.

## **Calendar**

June 1, 2026. 1:00–3:00 p.m. Cookbook website demonstration for volunteer moderators. 3:00– 5:00 p.m. Cookbook website demonstration for everyone. De Musketon, A.23.

June 2–4, 2026. I will participate in activities organized by Cities Leading Food Production during the VIV trade fair in the Jaarbeurs in Utrecht.

See you there? Info: <https://www.citiesleadingfoodproduction.nl/>

On Friday, June 5, from 10 a.m. to 6 p.m., Duurzaam Utrecht 2030 will have a booth at the Cultivate market organized by Grounded at Fort Houten. Come stop by! Info: <https://www.grounded-community.org/agenda/cultivate-food-sharing-market>.

On Saturday, June 13, 2026, Knooppunt Lunetten will celebrate its 35th anniversary at the Musketon. Info: <https://lunetten.nl/activiteit/102100/35-jarig-jubileum-knooppunt>

Tuesday, June 23, 2026. Fair Future Generators Niki and Marloes are organizing a Salad Party in Kanaleneiland. They will be talking with local residents about how sustainable the fruits and vegetables from Turkish/Moroccan supermarkets are compared to those from large supermarket chains in Utrecht-Zuid. Time and location will be announced later. Would you like to join us? Email [ineke@duurzaamutrecht2030.nl](mailto:ineke@duurzaamutrecht2030.nl) .

Keep an eye on the blog and calendar at [duurzaamutrecht2030.nl](https://duurzaamutrecht2030.nl) in the coming weeks. Join us or request more information at [ineke@duurzaamutrecht2030.nl](mailto:ineke@duurzaamutrecht2030.nl) .

All across Utrecht, partners of Duurzaam Utrecht 2030 are active in making sustainable life possible on a tight budget. We maintain a short list of activities on the calendar of related organizations at <https://duurzaamutrecht2030.nl/>. Various theme pages also feature links to relevant initiatives. Not listed there yet? Email [ineke@duurzaamutrecht2030.nl](mailto:ineke@duurzaamutrecht2030.nl) and I'll add it.

If you no longer wish to receive the newsletter, please reply to the email with "Unsubscribe from newsletter" and we will remove your information from the mailing list.

Best regards,

Ineke Malsch