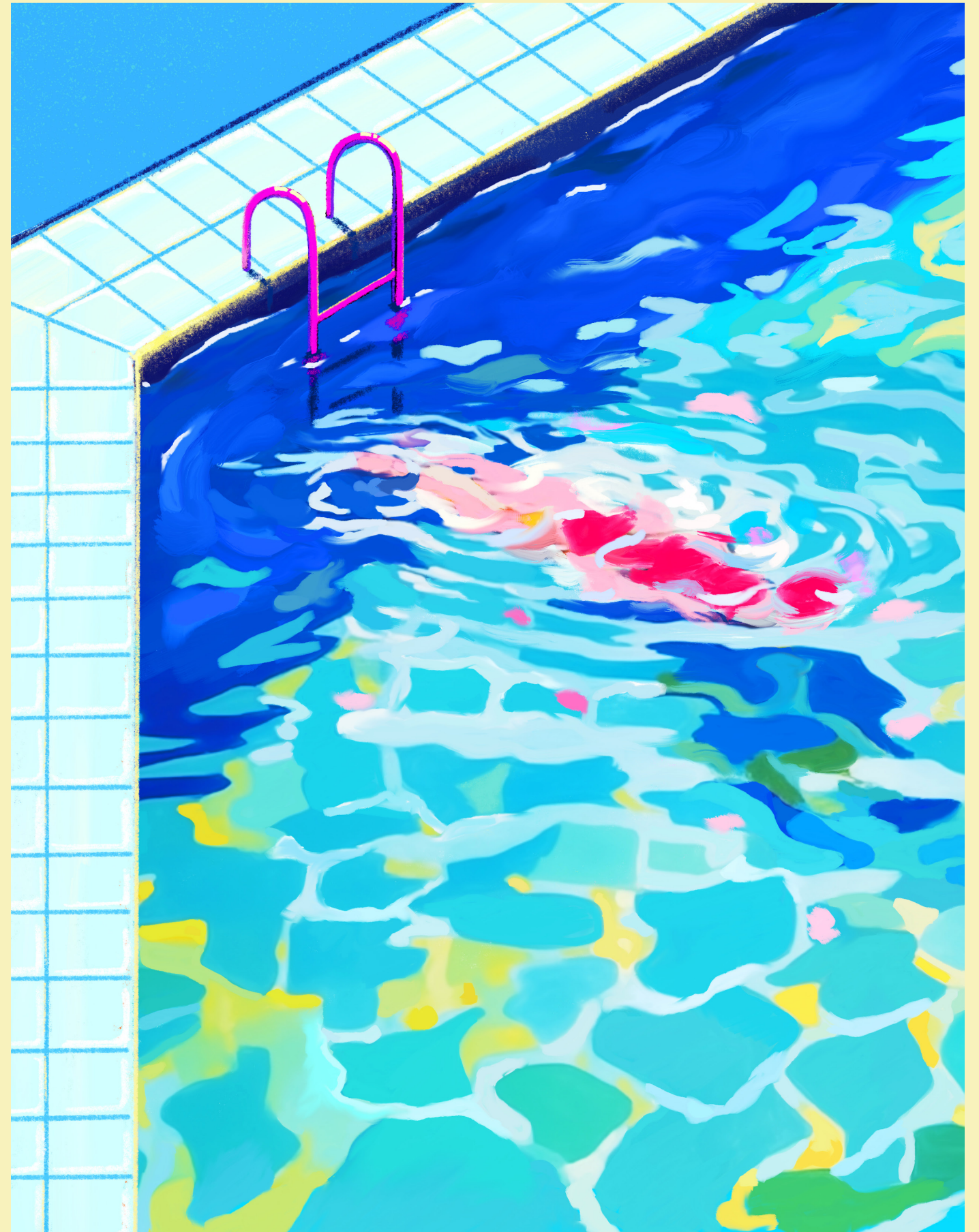


MEER ZOMER voor minder

Een beetje tijd, wat zon en een paar goede ideeën: meer heb je niet nodig. Flow verzamelde 55 low-budgettips voor deze zomer.





NAAR BUITEN

* Ga micro-jutten op het strand, zegt Berend-Jan Challa van Juttersmuseum Callantsoog. “Verzamel kleine stukjes plastic, kleiner dan een euromunt, in alle vormen en kleuren in een potje of zakje – loop lekker langzaam en kijk goed om je heen. Maak er thuis een compositie van – zoals ik voor het juttermuseum een zelfportret maakte.”

* Pluk een zomerboeket of picknickhapje bij elkaar in een pluktuin, zoals Bloementuin Zwolle, De Zwaakse Weel bij Goes of Amelis’Hof in Bunnik, met bakkerij/restaurant De Veldkeuken om de hoek. Of tuinier zelf mee bij bijvoorbeeld zelfoogsttuin Koppelsteede in Utrecht, en leer en passant meer over ecologisch tuinieren. Elke laatste zaterdag van de maand ben je daar welkom om aan de slag te gaan – zie Utrechtnatuurlijk.nl voor details en andere stadstuinen en -boerderijen in de buurt.

* Ga wildplukken – in augustus vind je onder andere zevenblad (voor sla), brandnetels en braamblad (thee), weegbree of berenklauw (voor soep!) en reuzenbalsemien, waarvan je de zaden kunt roosteren (lekker in muesli en sla). Verdiep je wel vooraf in mogelijke lookalikes, en pluk bij schoon, openbaar groen. Of ga samen op pad met bijvoorbeeld bioloog en natuurgids Wies Teepe, die op verschillende locaties rondleidingen organiseert - en vanaf eind augustus bovendien de Floracursus eetbare planten geeft bij de Volksuniversiteit in Amsterdam. Etenuitdenatuur.nl

* Organiseer een middag tegelwippen met je buurt: tegel eruit, groen erin.

* Wandel binnen bij een volkstuincomplex in je buurt. Die zijn opengesteld voor publiek en vaak erg leuk om in rond te struinen. Ook gratis: de Botanische Tuin Zuidas van de Vrije Universiteit Amsterdam, en het enorme Belmonte Arboretum van de universiteit in Wageningen.

* Sowieso is er bij de altijd gratis toegankelijke bezoekerscentra van Nationale Parken in de zomer altijd iets te doen – check Nationaleparken.nl

* Tip van Govert Schilling, auteur van *Jaarboek Sterrenkunde 2026*: “Zoek op een heldere nacht een donkere plek op en laat de overweldigende pracht van het heelal op je inwerken. Dat kan trouwens ook overdag: op woensdag 12 augustus is vanuit Nederland een gedeeltelijke zonsverduistering zichtbaar, waarbij de maan voor de zon langs beweegt.” Ben je die dag in Noord-Spanje, dan zie je de totale eclips en “ben je getuige van het meest spectaculaire natuurverschijnsel dat er bestaat.”

* Perfecte sterrenkijkspot: de pikke-donkere Boschplaat aan de oostkant van Terschelling. Of Nationaal Park Lauwersmeer, waar je op speciale hemelplatforms met hoofdsteeunen de sterren liggend bekijkt. Overdag kun je met een gids mee vogels spotten. Np-lauwersmeer.nl

* Ja, ga vogels spotten!, roept Lobke Bekkema (Vogelskijkenmetlobke.nl, @vogelskijkenmetlobke). “In augustus keren veel steltlopers zoals tureluurs terug naar hun overwinteringsgebieden, en verzamelen ze zich vooral aan de kust in grote groepen.” Maar, zegt Bekkema, “begin dicht bij huis. Zo raak je vertrouwd met algemene soorten en hun geluiden. Afwijkende geluiden vallen daarna sneller op.”

* Nog een tip van Bekkema: “Op Waarneming.nl zoek je gericht in een bepaald gebied welke soorten daar recent zijn gespot.” De app Merlin Bird ID neemt vogelgeluiden uit je omgeving op en probeert ze te determineren. “Ook hartstikke leuk, zeker voor beginnende vogelaars. Controleer de uitkomsten wel altijd – soms zit hij ernaast.”

* In verschillende steden, van Rotterdam tot Maastricht, zijn gildes actief, waar vrijwilligers – gratis of voor een schappelijke prijs – activiteiten organiseren. Het Gilde Utrecht bijvoorbeeld organiseert in augustus samen met Stichting Kerken Kijken wandelingen rondom de Domkerk, Aloysiuskerk, Geertekerk en Willibrordkerk. Gildeutrecht.nl

* Gooi je tuin op de schop en maak er een natuurlijke tuin van, zegt Annetje Ottow, van wie onlangs *Elke dag in je tuin* verscheen, vol natuurtuintips. “Je helpt er de dieren, insecten en jezelf mee, en het is veel goedkoper dan een tuin vol steen, hekken en sproei-installaties.” Een pruimenboom planten – of een andere fruitboom of -struik – is een mooie eerste stap. “Ze zijn makkelijk, goed voor de natuur, de bloesem schittert in het voorjaar en in de zomer pluk je de pruimen er zo uit.”

* Voor de eerste pruimenoogst alvast een recept uit *Elke dag in je tuin*: verdeel een rol **kant-en-klaar bladerdeeg** in vier stukken. Leg er **plakjes pruim** op, bestrijk ze met **abrikozenjam** en strooi er wat **amandelsnippers** over. Zet ongeveer 30 minuten in de oven – pas op dat de amandelsnippers niet aanbranden.

In een hoteltuin drink je een deftig glaasje



PROEVEN

* Trakteer je liefste burens op een onvervalst camping à la ferme-gevoel: maak baguettes, bastards of boules uit het zalige zuurdesemkookboek *Kometen Brood* van Lard Breebaart (Carrera Culinaire), en breng ze per fiets rond.

* Een verborgenpareltip in Maastricht van local Isabelle: het mediterrane restaurant bij Marres, Huis voor Hedendaagse Cultuur, met kunsttentoonstellingen, performances, een boekhandel, “betaalbaar en met een beschutte tuin.” Marres.org

* Een parel van Rotterdammer Iris: het lunchcafé van Het Nieuwe Instituut in Rotterdam - “Snuffel vooral ook in hun uitgebreide boekwinkel.” Nieuweinstituut.nl

* Ga naar Peru zonder een stap te verzetten: kook daarvoor uit *De bijbel van de Peruaanse keuken* (Carrera Culinaire). Probeer dit recept voor maiswafeltjes maar eens, losgepeuterd bij Katinka Lansink die dit fijne kookboek schreef: “Je kunt de wafels warm of koud eten,” zegt ze. “En je kunt de mais ook vervangen door tonijn of andere smakelijke ingrediënten.”

Voor 8 torrijitas de maíz: Spoel **300 g mais** uit blik goed af met koud water, zodat er geen conserveeringsmiddelen meer op zitten. Meng met ½ **fijngesneden rode ui**, **1 fijngesneden Spaanse peper** (zaadlijsten verwijderd), een **snuf zout** en **zwarte peper**. Stamp **1 teentje knoflook fijn** in een vijzel en voeg toe aan het maismengsel. Voeg **1 cm gember** (fijngemalen) toe, **1 handvol fijngesneden groene kruiden** en **2 losgeklopte eieren**. Meng alles goed en voeg **4 el mais- of rijstmeel** toe. Verwarm wat **olie** in een koekenpan. Doe een lepel van het maismengsel in de pan en druk het voorzichtig tot een plat schijfje. Herhaal tot de pan vol is. Bak de schijfjes in 2 minuten goudbruin en draai ze dan om. Bak de andere zijde ook 2 minuten. Herhaal met de rest van het maismengsel. Serveer met een **fris dipsaus** naar wens.



EEN MIDDAG KEURIG

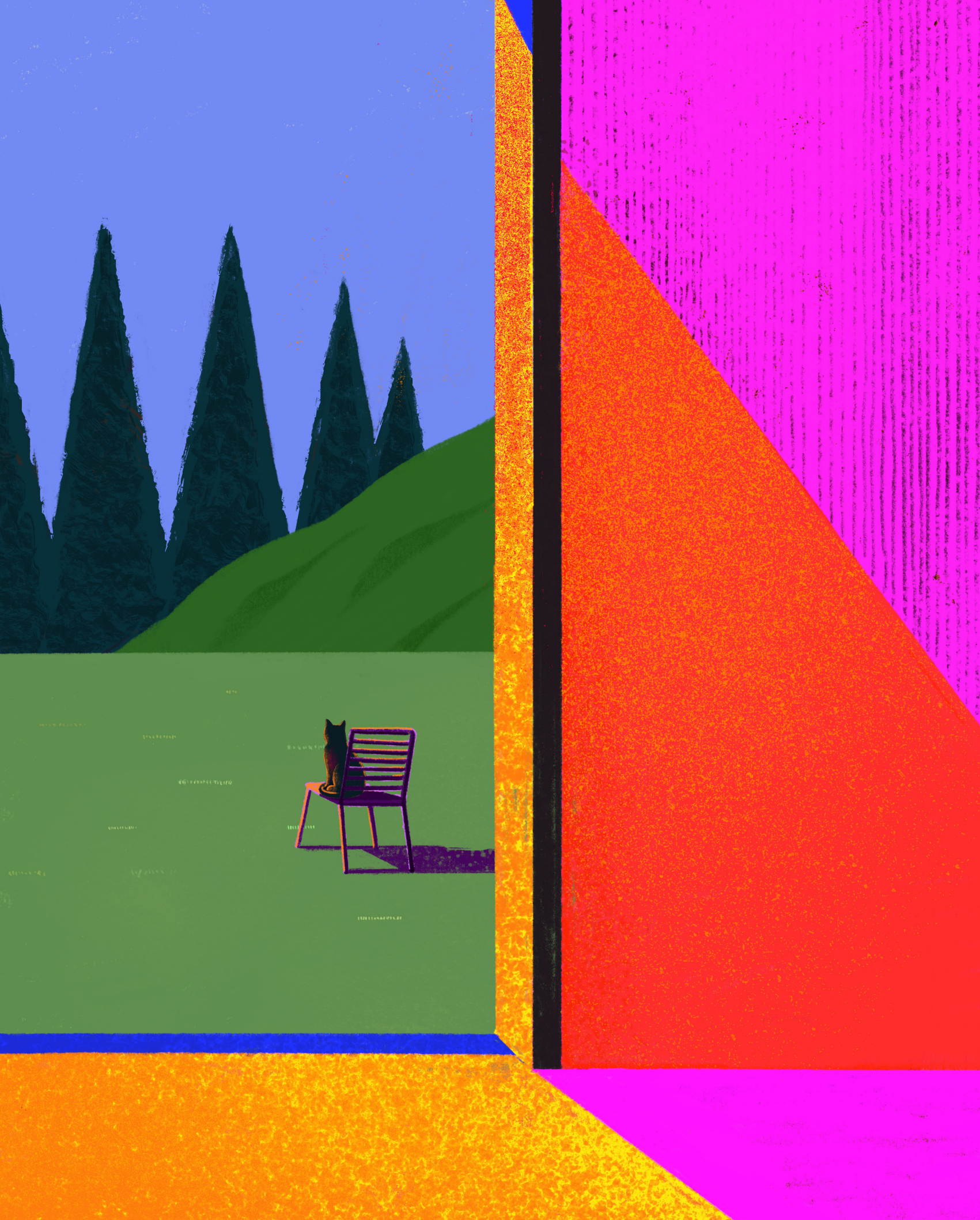
* Dwaal rond in het prachtige Rosewood hotel aan de Amsterdamse Prinsengracht, een voormalig recht-bankgebouw en weeshuis. Daarna door voor een kop thee in de Bar Lounge van het Grand Hotel Amrâth aan de Prins Hendrikkade, het voormalige Scheepvaarthuis – het kantoorgebouw van de Amsterdamse rederij, met grandioos glas in lood.

* Indrukwekkend glas in lood heeft ook hotel The Grand, het voormalige gemeentehuis van Amsterdam. Drink daarna, pink in de lucht, thee in de hoteltuin waar niemand je stoort.

* Sowieso zijn hoteltuinen leuk om alleen even een deftig glaasje te drinken, zoals bij The Dylan in Amsterdam of Grand Hotel Karel V in Utrecht. Niet chic, wel prettig: de binnenplaats van het Union House in het oude Tivoli in Utrecht.

* “Installeer je aan de leestafel van een van de mooiste bibliotheken van Nederland en spit alle kranten en bladen door. Die vind je via Erfgoedbekeken.nl, weet Marieke Berendsen, projectleider cultuur en erfgoed, zoals in DePetrus in Vught, Forum in Groningen of het Eemhuis in Amersfoort.

* Verken het park en de moestuin bij Kasteel Groeneveld in Baarn met de podcastwandeling Het Landgoed Spreekt – het grootste deel is vrij toegankelijk, ook buiten de openingstijden van het Kasteel. De makers van deze podcastwandeling deden ook nog vier andere buitenplaatsen aan in Slochteren, Leersum, Velsen en Doetinchem. >



MICRO-AVONTUUR

* “Loop je hoofd leeg en je hart vol met een pelgrimstocht in eigen land,” tipt Francine Postma, auteur van *Pelgrim voor een week* (Fjord). “Denk aan de Walk of Wisdom rondom Nijmegen of Het Ziltepad langs de mooie Nederlandse Waddenkust. Onderweg kun je kamperen of zelfs slapen in een kerk.” Walkofwisdom.org, Ziltepad.nl

* Fiets een meerdaagse LF-route, zoals Saksenroute van Enschede naar Lauwersoog, of, tip van zomerfietser Olivier, de Maasroute van Rotterdam naar Maastricht. “Je steekt zo’n zestien keer de rivier over met allerlei soorten pontjes. Een supersonische twaalfversnellingsfiets is fijn, maar ik deed ’m gewoon op m’n stadsfiets. Bezoek onderweg vooral de bizarre collectie van het niche Missie Museum in Steyl.” Nederlandfietsland.nl, Missiemuseum.nl

* Of ga voor een hybride fiets-wandeltocht: het bekende Pieterpad kun je én lopen én fietsen. Pieterpad.nl

* Avontuurlijk alternatief: zak vanaf de Groningse Noordkaap af tot grenspaal 12 bij Klein-Kuttingen, in het zuidelijkste puntje. Geen uitgestippelde route, maar met een fietsrouteplanner of app als Topo GPS zo uitgestippeld.

* Vergeet Griekenland en TVTAS en ga eilandhoppen van Tiengemeten naar De Woude, Pampus, Vogeleiland, Kaageiland en de Marker Wadden naar eiland Van Brienenoord bij Rotterdam.

* Vergeet ook Tanzania en Kenia en spot de Big Five van de Hoge Veluwe: edelherten, wilde zwijnen, reeën, vossen en Schotse hooglanders. Budgettip van Mandy Vinkenvleugel van De Hoge Veluwe: “Kom je in de avond en dineer je in ons restaurant, dan krijg je je entreekaartje terug.” Het park is in augustus tot 21.00 uur open. Hogeveluwe.nl

* Kies een onbekend dorp of stadje uit – Culemborg, Winsum, Baarn, Mook-Molenhoek, Weesp, Steenwijk – en trein ernaartoe met een PrijsTijd Deal. Hoe eerder je boekt, hoe hoger de korting. Ns.nl

* Budget- én slow traveltip van Bart Giepmans, auteur van *Perron Europa*: “Met een Deutschland-Ticket maak je voor 63 euro per kalendermaand bij onze oosterburen gebruik van al het regionale openbaar vervoer in het hele land, tot en met de veerpont in o.a. Berlijn, Hamburg en München. Je kunt er zelfs helemaal mee naar Oostenrijk, Zwitserland, Tsjechië of Polen treinen. Of ontdek alle avontuurlijke routes langs rivieren, door de bergen, langs wijngaarden, kastelen en door minder bekende dorpen en steden.” Meer info in *Perron Europa* (Fjord) of via railtripping.com/deutschland-ticket. >



LOGEREN

* Geef je op als huizenoppasser, bijvoorbeeld via platform Huizenoppas.nl. Van alles komt er voorbij, van huis met poes in Vinkeveen tot luxe appartement in New York of villa met zwembad in Spanje, met meestal een huisdier of tuin om voor te zorgen.

* Via Vriendenopdefiets.nl logeer je voor een schappelijk prijsje bij particulieren die een kamer of soms tuinhuis ter beschikking stellen. Een particulier kampeerplekje in binnen- en buitenland vind je via Welcometomygarden.org.

* “Augustus en september zijn fantastisch om je tent midden in de natuur op te zetten en helemaal zelfvoorzienend te zijn,” zeggen Zoë Agasi en Olivier Van Herck van de gids *Wildkamperen* (Kosmos). “Er zijn weinig muggen, de bossen staan vol met bessen en paddenstoelen, het hoogseizoen is voorbij en de avonden zijn nog zomers warm.” Hun favoriete wildkampeermaaltijd: “Romige bos-pasta van crème fraîche, champignons, pasta, paddenstoelenbouillon, een paar kerstomaatjes en een handje Parmezaanse kaas. In de avondzon voor de tent smaakt dit beter dan in een driesterrenrestaurant.”

* De hostels van Stayokay zitten op soms bizar mooie locaties (Domburg! Bunnik!), net als de natuurhuizen van Nivon (Heerlen! Bergen aan Zee!). Stadstip; de luxe slaappods van hostel Stadsklooster Dordt in Dordrecht. Stayokay.nl, Nivon.nl, Stadskloosterdordt.nl



CREATIEF

* Loop in de vroege ochtend door een stad, kijk aandachtig en fotografeer wat er gebeurt, zegt fotograaf Marlou Pulles, die voor haar laatste expositie culturele plekken in Amsterdam fotografeerde. “In het koele licht van de ochtend vang je de stilte van de stad samen met het ritme van de mensen die erin leven. Observeer licht en schaduw, mensen die komen en gaan, en durf te wachten op het moment dat alles samenvalt. Het spannende is dat je niet weet wat er gaat gebeuren, dus geduld is essentieel.” Bezoek ter inspiratie ook Tokyo Tokyo van Richard Koek in het Japanmuseum SieboldHuis in Leiden, tipt ze. @marlou_pulles, Sieboldhuis.org

* Schrijftip: “Ruik aan verschillende kruidenpotjes in je keuken, zoals kaneel, gember of ras el hanout,” zegt Annet Murre van Schrijfatelier Nijmegen (Schrijfateliernijmegen.nl). “Kies de geur die bij jou de meeste beelden oproept, noteer de beelden in woorden die bij je opkomen en schrijf daarmee een verhaal.” Of: “Start vanuit een van de volgende beginzinnen: Eigenlijk verzamelde ze..., Als kind had ze geleerd om..., of Ik maak nooit iets mee maar...”

* Luxe budgettip van Annet Murre: “Schaf een duurzaam A5-notitieboek van Komoni Amsterdam aan, dat je door de ringband gemakkelijk omklapt. Neem dat vervolgens overal mee naartoe en luister in de trein, op het terras of in de winkel een gesprek af, noteer interessante zinnen en woorden en maak daar een verhaal of dialoog mee.”

* Kras jezelf los met wasco of krijt, tipt illustrator Willemien Ebbinge, en zet je hoofd uit en je verbeelding aan: “Voor controlfreaks en perfectionisten is het heilzaam om lekker buiten de lijntjes te kleuren.” Of kom klungelen, klooiën en de tijd vergeten tijdens haar twee uur durende Krasklas, samen of alleen, op een plek waar het jou uitkomt. Meer informatie: Willemienebbinge.com



SLOW & GROW

* Begin je dag in stilte met een zonsopgangwandeling, in de duinen van Nationaal Park Zuid-Kennemerland bijvoorbeeld.

* Ruim een kamer of hoek in je huis in als een schermvrije analog room, met ruimte voor boeken, spelletjes en gesprekken.

* Zet een speurtocht uit voor vrienden of familie. Of organiseer een buurtbarbecue waarbij iedereen iets meeneemt, en maak gerechten uit *De groene barbecue* van Rukmini Iyer.

* Maak je zomer nog beter door een praatje te maken met een onbekende. Dan voel je je gelukkiger, socialer en meer verbonden met anderen, zegt psycholoog Gillian Sandstrom in The New York Times. Het makkelijkst is iemand aanspreken die jouw lach beantwoordt, bijvoorbeeld naast je in de rij of bus. Kies een concreet aanknopingspunt, zegt Sandstrom, zoals een tekst op een T-shirt of een opvallende tas, en vraag daarnaar.

Kom klooiën in de Krasklas, samen of alleen

* “Schrijf een lieve brief aan jezelf,” zeggen Marissa van der Sluis en Leonie van Dijk van De Podcast Psycholoog en het pas verschenen *Psychologie voor het echte leven*. “Wanneer je je tijdens een lome zomerdag compleet ontspannen en fijn voelt, is dat misschien wel het perfecte moment om na te denken wat jou kan opvrolijken. Zoals een boswandeling, een nacht lang dansen of jezelf trakteren op een massage.” Houd het dicht bij jezelf, en hang je brief als geheugensteuntje op je koelkast als inspiratie voor later, bijvoorbeeld op een sombere herfstdag.”

* Luister al wandelend naar de Vlaamse podcast *Op wandel* over het leven, zingeving en verbinding met jezelf, anderen en de natuur. Host Dorien Draps gaat in gesprek met moderne pelgrims. >



ALS HET REGENT

* Houd een paardenrace op Gradient, hors, een vrolijk grapje van de Duitse mediakunstenaar Michail Rybakov. Met je vinger of muis teken je een paard, dat je vervolgens met alle andere getekende paarden laat racen.

* Maak een Kijk uit het Raam Bingo-kaart (kind met plu, vrouw met laarzen, verzopen katje) en streep samen af.

* Organiseer een spelletjesmiddag met je vrienden of buren. "Laat iedereen een spel meenemen, tipt Thomas van de Deventer spelletjeswinkel Koning Willem, "dan kun je elkaar allemaal een spel uitleggen en lekker rouleren." Begin met snelle opwarmertjes als Qwixx of Flip7, is zijn advies, "daarna een lekker groot spel zoals Zoektocht naar El Dorado of Ticket to Ride. En dan weer afsluiten met iets kort als Kites of Kluster."

* Ga eens naar obscure, geinige musea zoals het theepottenmuseum in Aalten, het Museum Valse Kunst in Vledder of Het Kattenkabinet in Amsterdam. Gratis met je Museum-kaart, die je er dan mee uit hebt.

* Scoor een tweedehands boek uit een straatboekenkast of de ramsj, en lees het diezelfde dag nog uit. Online vind je ze ook, o.a. via Boekwinkeltjes.nl, Boekenkraam.nl met licht beschadigde boeken voor een gereduceerde prijs, maar ook via Vinted. Of nestel je op de bank om je eigen favoriete (kinder)boeken te herlezen.

* Ook een idee: ga met anderen lezen in een leescafé, bijvoorbeeld in de groene oase van Kas Keerweer in Amsterdam.

* Midprice-leestips van Vincent Elzinga van de Kennemer Boekhandel in Haarlem: Alice winn, *In memoriam*, "Over een verboden liefde tussen twee Britse jongens in de Eerste Wereldoorlog. Zo'n roman waarbij je af en toe helemaal volschiet." Olivia Manning, *Het grote fortuin*, "Prachtig boek, gebaseerd op Mannings eigen leven in het naoorlogse Boekarest." Rachel Reid, *Heated rivalry*, "Een zesdelige reeks over een ijshockey-romance – ja, die van de HBO Max-serie. Heerlijk, beetje spicy en met een hoofdpersoon aan wie je zeker je hart verliest. Om achter elkaar uit te lezen op het strand."



KUNST & CULTUUR

* Geniet van muziek in het groen bij het Grachtenfestival in Amsterdam (7-16 augustus). Budgettips van de organisatie: "Beluister de Compositie-opdracht van Celia Swart bij de Gas-houdervijver, ontdek onbekend groen met concerten in o.a. het Wertheim-park en Stadstuin Bloei & Groei en Voedselpark Amsterdam, en sluit af met een fietstocht langs de vele muziekkapellen." Op Grachtenfestival.nl vind je het hele programma.

* Bezoek Noorderzon in Groningen, met elf dagen internationaal theater, installaties en muziek. Het festivalterrein in het Noorderplantsoen is vrij toegankelijk, er zijn gratis optredens en het publiek is prettig gemêleerd. Ook Festival Boulevard in 's-Hertogenbosch, vanaf 17 augustus, heeft gratis buitenvoorstellingen. Noorderzon.nl, Festivalboulevard.nl

* Koel op een snikhete dag af in de bios. Maak er met een Cinevillepas – onbeperkt naar Cineville-theaters – meteen een filmmarathon van. Of bezoek een van de openluchtfestivals, zoals Pluk de Nacht (Amsterdam) of Openlucht Filmfestival van Terschelling. Plukdenacht.nl, Tof.nu

* Check het gratis zomerprogramma van het park in jouw buurt voor concerten en voorstellingen, zoals in het Amsterdamse Vondelpark (Vondelpark.info). Of maak een gratis audiotour in het Leidse Singelpark, tipt local Utie, en leer over alle bloemen, bomen en struiken, over de historie of over hoe het park slim en creatief aan hergebruik doet. Singelpark.nl ●

HANDLETTERING FEMME TER HAAR

