

Plant Tribe

Oorspronkelijke titel: *Plant Tribe*
Oorspronkelijke uitgever Abrams, een imprint van ABRAMS,
195 Broadway, New York, NY 10007, VS

Tekst © 2020 Igor Josifovic en Judith de Graaff
Fotografie © 2020 Jules Villbrandt
Omslag © 2020 Abrams
Redacteur: Shawna Mullen
Lay-out: Heesang Lee
Productiemanager: Denise LaCongo

Voor de Nederlandstalige uitgave:
© 2020 Fontaine Uitgevers, Amsterdam
www.fontaineuitgevers.nl

Vertaling: Renate Hagenouw/Vitataal
Redactie: Vitataal, Feerwerd
Opmaak: Studio Spade, Voorthuizen

ISBN 978 90 5956 996 6
NUR 422

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Fontaine Uitgevers is onderdeel van Uitgeefhuis Nieuw Amsterdam.

Plant Tribe

Lang en gelukkig leven met planten

Igor Josifovic & Judith de Graaff

FONTAINE UITGEVERS



INLEIDING 7

hoofdstuk 1

hou van je planten

- 1.1 Liefde, zorg voor jezelf en planten 12
- 1.2 Een band aangaan met je planten 14
- 1.3 Leven met planten en huisdieren 16

hoofdstuk 2

goede energie met planten

- 2.1 Reinig je huis met planten 44
- 2.2 Planten en kristallen 47
- 2.3 Laat de energie stromen met planten 54

hoofdstuk 3

geluk met planten

- 3.1 Je planten gelukkig houden 78
- 3.2 Plantenverzorging om blij van te worden 80
- 3.3 De basis van gelukkige planten 82
- 3.4 Botanische blijdschap 96
- 3.5 Kweek je eigen planten 100
- 3.6 Deel je plantengeluk 105
- 3.7 Een lang en gelukkig leven met planten 110
- 3.8 Tovermiddelen voor gelukkige planten 118

hoofdstuk 4

gezondheid met planten

- 4.1 Plantenideeën voor geest, lichaam en ziel 136
- 4.2 Slow living met planten 142
- 4.3 Tuintherapie 146

hoofdstuk 5

creatief met planten

- 5.1 Planten op je werk 162
- 5.2 Als planten je werk zijn 164
- 5.3 Kleed je planten aan 170
- 5.4 Potmaterialen 174
- 5.5 Creatieve projecten 178
- 5.6 Simpele plantenstylingtrucsjes 182

hoofdstuk 6

plantengids kamer voor kamer

- 6.1 De woonkamer 210
- 6.2 De slaapkamer 214
- 6.3 De badkamer 218
- 6.4 De keuken 222
- 6.5 Kinderkamers 226
- 6.6 Hal en gang 230

Tot slot: help je planten jouw vakantie te overleven 234

LEVERANCIERS 236

PLANT TRIBE-AUTEURS 239

DANKWOORD 240



Liefde is de essentie van het leven. Liefde is wat ons drijft, wat ons voor uitdagingen stelt, wat het leven mooi maakt – en wat het leven soms transformeert tot een ritje in een achtbaan, compleet met ups en downs en onverwachte bochten. Liefde is wat ons gaande houdt en wat ons vormt. Liefde vraagt ook om voeding: ze is gebaseerd op geven en ontvangen. En dit alles geldt net zozeer voor planten als voor mensen.

Onthoud, terwijl je de hoofdstukken leest en de foto's bekijkt, dat dit boek uit liefde voortgekomen is. *Plant Tribe* is een boek gevuld met liefde, goede *vibes*, geluk en creativiteit. Het nodigt je uit mee te gaan op een reis vol ontdekkingen en voedende, bezielende inzichten, waarmee we onze diepe liefde voor planten met je hopen te delen.

Boeken over de eisen die de verschillende soorten kamerplanten stellen, zijn er al volop, maar wij hopen met dit boek nog iets anders over te brengen aan onze lezers. Wij willen laten zien wat planten toevoegen aan het leven van iedereen die ze in huis haalt. Met die missie in ons achterhoofd reisden we de hele wereld over en bezochten inspirerende mensen, praatten met hen over hun band met planten en hoorden verhalen die ons deden gieren van het lachen of die ons tot tranen toe ontroerden.

We ontdekten dat planten voor veel goeds kunnen zorgen in het leven van degenen die ze in huis hebben, zoals positieve energie, geluk, liefde en creativiteit. Ga met ons mee op reis door elk hoofdstuk van dit boek, in het gezelschap van de Plant Tribe, een wereldwijde beweging van plantenliefhebbers. Aangezien dit boek zijn weg naar jouw handen heeft gevonden, ben jij nu ook onderdeel van die beweging geworden. Onze gedeelde liefde voor planten verbindt ons, in welke hoek van de wereld we ons ook bevinden.

Planten leren ons één belangrijke les: het leven verandert met de seizoenen. Elk moment heeft een reden, en elke minder goede periode gaat uiteindelijk weer voorbij. Omarm je liefde voor planten terwijl je het leven omarmt, dat overal om ons heen is, zoemend, bloeiend en florerend. Welkom bij de Plant Tribe, vrienden!

Igor Josifovic & Judith de Graaff

@urbanjungleblog

urbanjunglebloggers.com

love

hoofdstuk 1

HOU VAN JE PLANTEN



Gezichten van de wereldwijde Plant Tribe-beweging.



Er is één essentieel element voor gelukkige, florerende kamerplanten dat zelfs licht, water en grond verdringt, en dat is liefde. Alles begint en eindigt met liefde. Het is de alfa en de omega van elke relatie: de relatie met je partner, je familie, jezelf, je huisdieren en dus ook je planten. Liefde is leidend.

Het ligt in onze menselijke aard om de wereld om ons heen te willen voeden met liefde. Alles wat gespeend is van liefde zal wegwijnen, verwelken en uiteindelijk doodgaan. Maar om liefde te kunnen geven, moeten we eerst onszelf liefde en aandacht geven. Het belang daarvan begrijpen is essentieel, hoe goed onze bedoelingen verder ook zijn.

Je kunt het spoor gemakkelijk bijster raken. We zien op social media een prachtig huis, een fantastische reis, een geweldig T-shirt – de lijst van dingen die wij ook wel zouden willen, is eindeloos. Social media kunnen het leven van anderen er zoveel beter uit laten zien dan ons eigen leven. Op Instagram zien zelfs de planten van anderen er mooier en gezonder uit dan die van ons! Maar wat we te zien krijgen is een vertekend beeld, aan ons gepresenteerd in perfecte bites op onze altijd zoemende smartphones.

Dit hoofdstuk is daarom bedoeld als een vriendelijke reminder: om volledig en oprecht te kunnen houden van andere wezens, inclusief hun onvolkomenheden, moet je eerst van jezelf houden. Dan kun je de voedende kracht van de liefde delen met andere levende wezens – waaronder jouw planten.

liefde, zorg voor jezelf en planten



Planten hebben licht, water en grond nodig – maar ook onze aanwezigheid.

Hoeveel liefde en aandacht jij aan jezelf geeft, is cruciaal voor je relatie met kamerplanten – en voor je relaties met andere wezens en zaken in je leven. Meer liefde en aandacht voor jezelf zal je emotionele band versterken met je planten en het begin markeren van een lange, bloeiende, groene relatie.

Neem daarom een paar minuten om de volgende vier punten langs te lopen, zodat je beter begrijpt wat die liefde en aandacht inhouden voor zowel jezelf als je planten.

BEWUSTHEID

Word je bewust van jezelf en je gehele zijn. Neem notie van je zintuigen, je lijf en je geest. Sluit je ogen en span je een moment in om je bewust te zijn van jezelf en waar je bent. Bevoel je omgeving met je vingertoppen. Breng je aandacht, zodra je je gecentreerd en in het heden aanwezig voelt, naar je planten. Wat was de laatste plant die je kocht? Waarom koos je die? Welke plant is momenteel niet gelukkig? Ben je je bewust van je planten en hun behoeften? Soms vergeten we onze planten en worden het eerder een soort decoratieve elementen in onze huizen. Maar ze zijn meer dan decoratie. Het zijn levende wezens en ze verdienen onze volledige bewustheid van hun bestaan – in elk geval als we thuis zijn en door ze omringd worden.

Probeer dit:

- Tel in je hoofd het aantal planten dat je in huis hebt (je mag tellen in groepen als dat helpt).
- Bedenk wat de laatste plant was die je weg hebt gedaan.
- Bedenk wat de laatste verrassing was die je kreeg van een van je planten.

WAARDERING

Mensen en planten hebben dezelfde wortels. We komen allemaal uit de natuur. Deze natuurlijke band verbindt ons als één grote familie (op een manier die nooit bereikt kan worden met spullen) en verdient onze volledige waardering. Richt je waardering op de gehele natuur of op de planten in hun natuurlijke habitat en/of bij jou thuis, in de *urban jungle* die je gecreëerd hebt.

Probeer dit:

- Denk aan een plant die je onlangs deed glimlachen en wees dankbaar.
- Denk terug aan de laatste keer dat je in de natuur wandelde en een gevoel van dankbaarheid ervoer.
- Zie je planten als familieleden: jullie zijn allemaal kinderen van de natuur.

AANWEZIGHEID

Planten gedijen op de energie die wij doorgeven, niet alleen terwijl we ze verzorgen maar ook wanneer we gewoon in hun buurt zijn. Planten worden net zozeer gevoed door onze aanwezigheid als door water en voedingsstoffen uit de grond. Verlaten planten zullen verwelken, misvormd raken of moeizaam groeien. Zou jij zelf gelukkig zijn als je in je eentje achtergelaten werd in een pot in een koude gang? Nee – en dat geldt ook voor een plant. Planten die op weinig gebruikte plekken staan af en toe afwisselen, en wat tijd doorbrengen met je groene huisgenoten, zal ze helpen zich te voeden met positieve levensenergie.

Probeer dit:

- Reserveer tijd voor je planten en breng deze tijd op een bewuste manier door in hun aanwezigheid (met lezen, tekenen, een kopje koffie drinken, mediteren, yoga of wat je ook maar leuk vindt).
- Maak hier een dagelijks ritueel van – je heilige *me-time* omringd door je planten.
- Haal planten uit hoeken waar zelden iemand komt en zet ze op levendiger plekken.

TEVREDENHEID

Wees tevreden in het gezelschap van je planten. Herinner jezelf eraan dat planten een positief effect op je stemming hebben. Onttrek je elke dag een kort moment aan de dagelijkse drukte en focus op je groene vriendjes. Ga zitten, drink een kopje koffie en voel je tevreden over een leven te midden van dit florierende, groene gezelschap.

Voel hoe de tevredenheid, of liefde, door je heen stroomt. Als levende wezen zullen planten je deze liefde teruggeven en hun waardering laten blijken met een gezonde groei, weelderige bladeren of prachtige bloemen. Wees je bewust van de magie van deze wederzijdse liefde: dat bevordert een gezond en gelukkig plantenleven.

een band aangaan met je planten



Besteed tijd en aandacht aan de signalen die je planten communiceren en reageer daar adequaat op.

Een nauwe band aangaan met je planten helpt zowel jou als hen om te floreren. Een simpel trucje is om je planten als groene huisgenoten te gaan beschouwen in plaats van als decoratieve objecten. En deze huisgenoten verdienen onze vriendschap – tenslotte delen jullie samen een thuis! Deze band kun je eenvoudig op allerlei manieren creëren, van simpelweg je planten een naam geven tot het invoeren van een dagelijks ritueel met ze.



Victor de vioolbladplant en Vera de vrouwentong...
Namen geven aan je planten, waarom eigenlijk niet?

JE PLANTEN EEN NAAM GEVEN

We hebben vele namen gehoord voor geliefde planten, waaronder Andrea de Reuzin (voor een *Euphorbia trigona*), Marvin (een *Ficus elastica*) en Visje (een *Dracaena*). Namen aan al je planten geven of aan één opvallend, bijzonder exemplaar, creëert meteen een band. De plant wordt dan een soort gezinslid en je zult je daardoor bewuster worden van zijn behoeften en geluk.

PRATEN MET JE PLANTEN

Er zijn veel theorieën over de positieve effecten van het (af)spelen van muziek voor, of het praten tegen, planten. Bij simpele experimenten met kassen, waar planten aan positieve of negatieve woorden werden blootgesteld, of aan klassieke muziek of heavy metal – of zelfs complete stilte – waren de resultaten duidelijk, hoewel misschien niet altijd op wetenschappelijke wijze bewezen. (Mocht je het je afvragen: praten stond op de tweede plek qua effectiviteit, terwijl heavy metal de snelste groei voortbracht, dus check je cd-collectie nog eens!) Sommige onderzoekers stellen dat het vrijkomen van kooldioxide (dat je bij het praten uitademt) de plantengroei stimuleert. Wat de reden ook is, laten we zeggen dat een flinke dosis peptalk (en misschien wat muziek) je planten in elk geval geen kwaad doet! En als ze floreren dankzij je bemoedigende woorden, welk extra bewijs heb je dan nog nodig?

LUISTEREN NAAR JE PLANTEN

Het is één ding om je planten een naam te geven en tegen ze te praten, maar luister zelf ook naar ze. Uiteraard zullen planten niet tegen je praten op de manier zoals mensen dat met elkaar doen, maar ze zullen wel signalen uitzenden. Buigt je plant richting het licht? Zet hem dan op een lichtere plek! Laat hij zijn bladeren krullen? Geef nog maar een keer water! Of misschien heeft je plant zijn glans verloren en ziet hij er niet echt gezond uit? Neem hem dan mee naar de badkamer en zet hem onder een verfrissende, reinigende douche!

leven met planten en huisdieren



Als je geluk hebt, zijn jouw huisdieren helemaal niet geïnteresseerd in planten, zoals Lemon.

Wat een huis tot een thuis maakt, zijn de levende wezens waarmee je jezelf omringt – je partner (die misschien geen bal om je planten geeft maar stiekem geniet van het kalmerende effect van al dat groen in huis), je kinderen (die jou vast graag helpen met water geven) of je huisgenoten of vrienden (die regelmatig om een stukje bedelen als ze pizza komen eten). En wat dacht je van je harige vriendjes? Katten en honden zijn een belangrijk onderdeel van veel huishoudens en dragen bij aan de dynamiek van een (t)huis. Zo hebben ze hun eigen favoriete plekken om te slapen en te spelen. Ze willen graag op vaste tijden eten, of liever nog de hele dag door. En soms gaan ze zelf eten zoeken en nemen een hap uit je planten! Help! Dat is waar het interessant wordt: succesvol samenleven met planten en dieren kan een hele uitdaging zijn, maar er is geen reden waarom ze niet naast elkaar kunnen leven. Het vraagt alleen wat geduld, tact, soms een compromis, en enkele handige tips & tricks om iedereen in huis een veilig, gelukkig en gezond leven te kunnen laten leiden.

Allereerst: jij kent je je huisdier het best. Als je harige vriendje niet omkijkt naar je planten, dan heb je geluk! Veel katten en honden zien in planten leuk, spannend speelgoed en spelen graag met dingen als veren, bloemen, grond, bladeren of zelfs hele planten. Sommige kamerplanten lijken wel extra aantrekkelijk voor huisdieren. De bladeren van graslelies, bananenplanten en palmen zijn vooral heerlijk vanwege hun zoete, sappige smaak. En hoewel dit geen risico oplevert voor je dieren (behalve bij de vredespalm en andere cycaspalmen), ziet een plant met een hapje eruit er niet zo fraai uit. En voordat je het weet zitten er geen bladeren meer aan. Dan is het toch handiger om het ze af te leren!



LEER HET ZE

Net als mensen kunnen honden leren hoe ze zich moeten gedragen. In het algemeen geldt: hoe jonger het dier, hoe makkelijker het gedrag bijgestuurd kan worden. Hoewel het misschien niet simpel is, kun je je huisdier proberen te leren om helemaal niet met de planten te spelen. Kijk eerst eens hoe je huisdier zich gedraagt in de buurt van je planten: zoekt hij een plekje om te luieren, is hij speels of probeert hij jouw aandacht te krijgen door tegen bladeren te slaan?

Het is belangrijk om consequent te zijn en dieren te laten weten dat je het niet oké vindt als ze planten beschadigen of eraan zitten. Afhankelijk van hoe je je dier opvoedt kun je een plantenspuit gevuld met water gebruiken om ze te waarschuwen dat ze van de planten af moeten blijven, maar in de meeste gevallen is dat niet nodig: gewoon tegen ze zeggen en herhalen dat dat niet mag, is meestal voldoende. Helaas zijn we vaak niet de hele dag in de buurt om onze huisdieren in de gaten te houden, dus is het consequent corrigeren niet altijd mogelijk. Dan kun je nog iets hebben aan de adviezen op blz. 21 en 23.

PLANTEN KUNNEN DODEN

Kamerplanten zijn geen geschikt voedsel voor huisdieren, zelfs al denkt je kat of hond daar zelf misschien anders over, want sommige smaken erg lekker of helpen hun spijsverteringsstelsel. Er zijn echter ook veel giftige kamerplanten. Ze kunnen braakneigingen en maag-darmproblemen veroorzaken. Neemt nooit aan dat dieren instinctief weten welke planten giftig voor ze zijn. Onze katten en honden zijn gedomesticeerde dieren, die vaak niet door ervaring hebben geleerd wat goed of slecht voor ze is. Sommige dieren zijn totaal niet geïnteresseerd in planten en kun je gerust alleen laten met een giftige plant, maar als jouw huisdier graag op een groen blaadje kauwt, vermijd dan de planten op blz. 19.

Net als mensen kunnen huisdieren leren hoe ze zich bij planten moeten gedragen. Goldendoodle Lemon is een perfect voorbeeld.



links: katten worden soms aangetrokken door al die bladeren, maar zullen (uiteindelijk) luisteren naar hun baas als die aangeeft dat ze niet aan de planten mogen komen.

onder: met een beetje geduld kunnen zelfs actieve huisdieren - zoals Jack Russell Mylee - leren om in harmonie met planten te leven.



GIFTIG VOOR JE HUISDIEREN

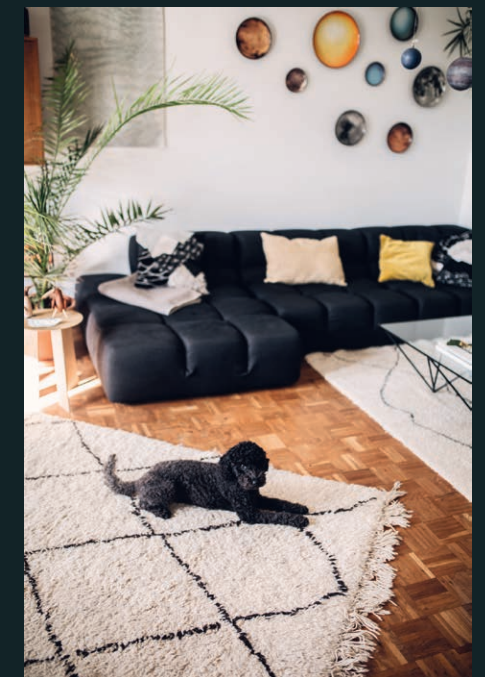
- *Aloe*
- *Anthurium*
- *Asparagus* (sierasperge)
- *Azalea*
- Bolgewassen, zoals lelies, hyacinten, narcissen en amaryllis
- *Dieffenbachia*
- *Dracaena*
- *Monstera deliciosa*
- *Oxalis triangularis*
- *Sansevieria*
- Vredespalm en andere cycaspalmen
- *Zamioculcas*

Deze lijst is niet volledig, dus controleer altijd of je planten giftig zijn. Zelf vul ik de wetenschappelijke plantennaam in op de website van de ASPCA: <http://urbnyn.gl/Toxic-Untoxic-Plants>. Hoewel bij de meeste planten je huisdier een flinke hoeveelheid ervan moet consumeren voordat hij echt ziek wordt, kan een enkele hap plantenmateriaal er wel al voor zorgen dat je dier moet overgeven of maag-darmproblemen krijgt. Voorkomen is beter dan genezen.

Deze poedel houdt meer van luieren dan van spelen met planten.

VEILIG VOOR HUISDIEREN

- Cactussen (hoewel de stekels pijn kunnen doen!)
- *Calathea*
- Citroen- en olijvenboompjes
- Citroengras
- *Echeveria* en *Haworthia* (vetplanten)
- Graslelie
- Grassen
- Hertshoornvarens
- Kentiapalm (sommige katten eten graag de sappige, zoete palmladeren, waardoor de planten beschadigd raken)
- *Maranta*
- *Peperomia* (katten houden niet van de smaak daarvan!)
- *Tillandsia* (luchtplantjes)
- Varens





VOORKOM PLANTDOMINO'S

Zorg ervoor dat je bloempotten niet om kunnen vallen en een rampzalige kettingreactie teweegbrengen. Hier is een voorbeeld: je hond is dolenthousiast als jij thuiskomt uit je werk en hij vergeet daardoor even alle regels. Je hebt een cactus op een bankje in de gang staan en op een dag, als je hond je komt begroeten, kiepert de cactus om, zitten jij en je huisdier onder de stekels en is de pot in stukken gebroken, terwijl de cactus ondersteboven op de vloer is beland – een dominoramp! Of misschien heb je een kat die graag op hoge wandplanken springt en zich tussen alle spullen door wurmt. Je kunt schade aan de planten en potten die je daarop hebt staan voorkomen door ze vast te zetten op de plank (maak een gat in de plank dat iets kleiner is dan de pot op zijn breedst, zodat de pot hierin kan hangen – dat ziet er nog bijzonder uit ook!) of zet ze gewoon wat verder naar achteren zodat de kat er goed langs kan.

Een val ligt ook op de loer als topzware planten in potten staan die te licht of te klein zijn. Zwaardere planten, vooral grote vetplanten en cactussen, hebben zware keramieken of terracotta potten nodig om ze in balans te houden, dus blijf opletten als je planten groeien. Als je nog geen tijd hebt om te verpotten, zet de plant dan vlak bij een muur, wikkel een mooi touw of lint om de pot en knoop hem daarmee vast aan een muursteun. In het algemeen is het een goed idee om te zorgen voor voldoende ruimte rond je planten voor de luchtcirculatie en zodat mens en dier er niet steeds tegenaan komen. Je wilt niet dat je hond met zijn kwispelende staart een plant op een tafeltje om kan zwiepen.

hiernaast: voorkom schade aan je planten door ze vast te zetten op een plank of door te zorgen dat plantenspotten stevig staan en niet snel om zullen vallen.

rechts: een tevreden en vermoeid dier zal je planten met rust laten.

HOUD ZE BEZIG!

Geef je huisdieren iets te doen, zeker als ze niet naar buiten kunnen: een krabpaal en een kattenspeeltje gevuld met kattenkruid voor je kat, en een lekker bot en een speeltje voor je hond. En speel met ze zodat ze lekker moe worden. In het algemeen zijn katten wat ondeugender dan honden. Geef je miauwende huisgenoot zijn eigen kattengras, kattenkruid of tarwegras. Zet dit vlak bij je niet-giftige planten op grondniveau, zodat hij er gemakkelijk bij kan en je kostbare kamerplanten met rust laat. Heeft je kat een favoriete (niet-giftige) kamerplant, geef hem dan eventueel een eigen exemplaar dat hij wel kapot mag maken, en houd je perfecte plant buiten zijn bereik. Zorg dat je de planten regelmatig snoeit zodat ze niet sprietig worden en daarmee extra aantrekkelijk als speelmateriaal voor je huisdieren. Overigens drinken sommige dieren graag van het water in de plantenschotels, of spelen ze ermee. Voorkom een waterballet door na het gieten de schotels leeg te gooien, wat ook beter voor de plantenwortels is. Houd tot slot flessen, vazen en glazen waarin je stekjes opkweekt buiten hun bereik. Huisdieren vissen de babyplantjes misschien uit het water zodat ze eruit kunnen drinken (want ja, ze vinden dit water waarschijnlijk lekkerder dan het water in hun eigen waterbakje).

