

VOEDSEL BOSTUIN



VOOR WIM

© 2024 Evelyn De Bruecker | uitgeverij Sterck & De Vreese

Omslagontwerp en boekverzorging Revista

ISBN 978 94 6471 159 2

NUR 423 | 425

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@sterckendevreese.nl.

Sterck & De Vreese is onderdeel van

20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

ONTWERP JE EIGEN

VOEDSEL BOS TUIN

KLIMAATROBUUST
EN BIODIVERS

EVELYN
DE BRUECKER

*ook voor
kleine tuinen
& balkon*



INHOUD

VOORWOORD	7	PLANTEN ZELF VERMEERDEREN	144
INLEIDING	8	Zaaien	145
MOOIE VOEDSELBOSSEN, WAAR KOMEN ZE VANDAAN?	10	Vegetatieve vermeerdering	148
ALGEMENE KENNIS VAN ZAKEN	16	ZIEKTEN EN PLAGEN	164
Successie	17	Ziekten	165
Wat is een voedselbos(tuin)?	25	Plagen	172
Link met de permacultuur	25	ONDERHOUD VAN DE VOEDSELBOSTUIN	182
De bodem	26	De kleinere voedselbostuin	183
Wat gaat er soms mis?	37	Het grotere voedselbos	185
HOE IS EEN VOEDSELBOS OPGEBOUWD?	40	Fruitbomen snoeien	189
De verschillende lagen van het voedselbos	41	Een verwaarloosde boom verjongen	193
De verschillende plantfuncties	44	Leifruit	193
DE VOEDSELBOSTUIN IN POT	50	Druiven snoeien en steunen	194
De pot	51	Vijgen snoeien en verzorgen	197
De grond	52	Besluit	198
Meststoffen voor potplanten	53	DANKUWEL	201
De planten	57	Bibliografie	202
VOEDSELBOSSEN IN VOLLE GROND	86	Nuttige adressen voor plantgoed	202
Hoe groot is het perceel?	87	Nuttige websites	203
Hoe is het perceel georiënteerd?	88	Mijn activiteiten en opleidingen	203
Wat is het bodemtype?	88	PLANTENLIJST	204
Hoe is het met de bodem gesteld?	93	Struiklaag	214
Windkeringen	106	Kruidlaag/bodembedekkers	223
Water in de voedselbostuin	110	Bomen en struiken voor windkering	231
Toegangswegen en paden	115		
De boomgilde in de kleine tuin	119		
De voedselbos(tuin)	128		



VOORWOORD

In 2015 zag ik een documentaire over plasticvervuiling op televisie. Een jonge vrouw waste haar haar met een shampoo bar. Wat een gekke mensen zijn er toch, dacht ik toen en ik moest een beetje lachen. Maar het zaadje was geplant in mijn brein. Het nachtelijk gepieker was begonnen en leidde via herbruikbare potjes en zakjes en een moestuin in potten op mijn terras naar verschillende opleidingen over permacultuur en voedselbossen. Nu zijn we acht jaar verder en ben ik gepassioneerd door voedselbossen en duurzame landbouw. Ik hoop met dit boek een zaadje te planten in jouw brein, maar je mag zeker ook een beetje lachen.

INLEIDING



De tuinen, de ontelbare tuinen. Halve parken, kleine tuintjes, voortuintjes, voormalige paardenweides ... Hele stukken grondgebied worden in beslag genomen door tuinen. De mogelijkheden zijn legio. Op je eigen lap grond of terras kun je voedsel kweken voor jezelf, en misschien ook voor anderen. Kun je de biodiversiteit verhogen. Kun je water en CO₂ helpen opslaan in de bodem. Kun je je eigen eetbare paradijs maken.

Een voedselbos is een door de mens ontworpen systeem waarin (bijna) uitsluitend gewerkt wordt met eetbare planten of met planten die een ondersteunende functie vervullen in dit systeem. Het design is geïnspireerd op een jong bos, waar veel lichtinval is.

Dus stel je maar voor: je wandelt in je tuin en plukt wat blaadjes en bloemetjes voor een frisse salade, terwijl een dagpauwoog voorbij fladdert. Je wandelt verder en plukt verse aardbeien en honingbessen. De appeltjes beginnen al te groeien en ook de eerste frambozen laten zich zien. De eeuwige kool, waar je deze winter drie keer soep en vijf keer puree van hebt gemaakt, komt in bloei en het gonst er van de bijen. De druiven op het hek staan vol in blad en de kleine bloemetjes verspreiden een nostalgische geur. Het bankje onder de appelboom staat weldra in de schaduw en het boek dat je er zult lezen, ligt al klaar. Je tuin is twaalf vierkante meter groot, maar naar je bescheiden mening, een waar paradijs.

Naar mijn bescheiden mening moeten we allemaal een beetje weg van het gazon, waar weinig anders groeit dan gras. Er is wat aan de hand in de wereld en het is niet altijd zo fraai. De biodiversiteit loopt snel achteruit, de temperaturen lopen dan weer vooruit. Het probleem wordt onderschat, maar wat



ook onderschat wordt, is wat je zelf kunt doen in je tuin of op je balkon. Mocht iedereen proberen een voedselbostuin aan te leggen, zou dat veel eten, veel schaduw en heel veel dieren leveren. Wilde dieren, die we nu dreigen te verliezen. Geoff Lawton zegt: *'You can solve all the world's problems in a garden.'* 'Alle' is wellicht kort door de bocht, maar dan toch veel.

Dit boek biedt een handleiding om zonder enige voorkennis een voedselbostuin op te zetten, of het nu op een terras of op een hectare landbouwgrond is. Ik probeer ook zo volledig mogelijk uit te leggen hoe je een voedselbos onderhoudt na aanplanten, problemen aanpakt die kunnen opduiken en zelf planten opkweekt. Zo vinden ook mensen die nu al voedselbouseigenaar zijn hier nuttige informatie terug. Omdat een voedselbostuin jou per definitie van voedsel zal voorzien, bevat het boek ook recepten om de oogst te verwerken en je te inspireren andere dingen te proberen en te genieten van alle nieuwe smaken die ongetwijfeld op je pad zullen komen.

MOOIE VOEDSELBOSSEN, WAAR KOMEN ZE VANDAAN?



De term *'forest garden'* is afkomstig van Robert Hart, die in de jaren 1980 in Shropshire, Engeland, een eetbaar bos aanlegde in zijn relatief kleine tuin. Hij plantte fruitbomen, bessenstruiken en allerlei kruiden en vaste planten en slaagde erin als vegan grotendeels in zijn eigen voedsel te voorzien. Hij deed dit omdat hij geloofde dat dit de manier was om mensen van gezonde voeding te voorzien zonder de natuur schade te berokkenen. Hij bestudeerde zijn eigen tuin maar ook natuurlijke bossen, en observeerde de verschillende interacties die plaats leken te vinden in dergelijke ecosystemen. Hij omschreef de zeven groeilagen die voorkomen in een bos en die we ook in een voedselbostuin kunnen aanplanten voor maximale opbrengst.

'Uiteraard zijn slechts enkelen in de mogelijkheid om bossen te herstellen ... Maar miljoenen onder ons hebben een tuin, of toegang tot open ruimtes, zoals verlaten industrieterreinen, waar bomen geplant kunnen worden. Wanneer we ten volle gebruikmaken van deze mogelijkheden, zelfs in dichtbebouwd gebied, dan kunnen heuse stadsbossen ontstaan.'
– Robert Hart (1913-2000).

De man had een goed punt.

Hij was natuurlijk niet de eerste die op een dergelijke manier voedsel produceerde. Deze methode werd wereldwijd gebruikt, vooral dan in

tropische gebieden, waar de lichtintensiteit hoog is. Hier waren bossen ooit de belangrijkste voedselbron.

Maar veel van deze bossen werden gekapt om aan, voor ons dan toch, conventionele landbouw te gaan doen. Het systeem van kaalkap, gevolgd door zware grondbewerking en het zaaien van eenjarige gewassen, is een westerse landbouwmethode, bedacht voor onze bodems en ons klimaat. Deze methode werd klakkeloos gekopieerd overal ter wereld. Daar waar er weinig organisch materiaal in de bodem zit en het minder vaak regent, zorgt ze snel voor verwoestijning. Ook in Nederland en België gaat de kwaliteit van de landbouwgrond er met rasse schreden op achteruit. Geschat wordt dat wereldwijd meer dan 30 procent van de landbouwgrond onbruikbaar is geworden. Gezien onze groeiende wereldbevolking is dit een nijpend probleem. Maar een groot geluk dat sommige mensen hier verandering in willen brengen. Hieronder geef ik een overzicht van een aantal kleine en grote projecten, dichtbij, maar ook elders en verder weg. Zodat je zelf volledig geïnspireerd raakt om mee de wereld te veranderen.

Voedselbossen zijn dus wijdverspreid. Van Nepal tot Zimbabwe en van Australië tot Mexico. En de heel inspirerende Paradise Valley in Marokko. Maar ook dichterbij huis kun je de mosterd gaan halen.

DE EERSTE DIE HET GROOT ZAG IN NEDERLAND

Wouter van Eck heeft in 2009 Voedselbos Ketelbroek ontworpen en aangelegd op een voormalige maisakker. Een domein van 2,42 hectare waar je bekende en minder bekende vruchten kunt leren kennen. Ze leveren aan een restaurant, een bierbrouwer en een natuurvoedingswinkel. In het begin reageerden de mensen van de natuurbescherming heel wantrouwig, want hij gebruikt ook uitheemse planten. Intussen is gebleken dat zijn voedselbos biodiverser is dan de gewone natuurgebieden. Ketelbroek zelf is ook een natuurgebied geworden. Wouter van Eck streeft erg naar de opbouw van een natuurlijk ecosysteem, waar ziektes en plagen op een natuurlijke manier beheerst worden. Hiervoor laat hij ook veel wilde planten, zoals brandnetel, staan en probeert hij verschillende microklimaten te creëren. Brandnetels liggen op een balkon minder voor de hand, maar het is mooi om zien waar we met zijn allen naartoe kunnen werken. Het voedselbos is niet vrij toegankelijk, maar er worden soms rondleidingen gegeven en op YouTube vind je ook heel wat filmpjes terug.

DE VLAAMSE PIONIER

Bert Dhondt besloot om meer dan twintig jaar geleden een oud populierenbos in Nokere om te vormen tot voedselbos. Meer dan 650 verschillende eetbare planten later is het resultaat fantastisch. Kleiner dan bij Wouter van Eck, maar daardoor overzichtelijker en misschien beter toepasbaar in onze tuin. Het is niet iedereen gegund, maar kiwi's en kiwibessen doen het hier bijzonder goed. Er zijn ook minder gekende fruitbomen zoals pawpaw, persimoon of sneeuwkllokjesboom. Bert organiseert rondleidingen, workshops en jaaropleidingen en je kunt er ook wekelijks als vrijwilliger aan de slag.



www.hetvoedselbos.be



WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD

Veel voedselbossen kennen een vrij ‘romantisch’ ontwerp. Er is uiteraard productie, maar zij hebben vooral een educatieve, sociale en esthetische functie. Het oogsten is een arbeidsintensieve en tijdrovende bezigheid en vraagt veel plantenkennis. Voor voedselproductie op grote schaal is een ander design nodig, maar de principes blijven hetzelfde: vaste planten, veel diversiteit en minder input. Eetbos Deinze pakt het groter aan. Op middelgrote schaal gaan de beheerders er voor een alternatieve landbouwtechniek, natuurinclusieve landbouw. Voor het gemak van oogsten werken ze hier op rijen. Zo plantten zij rijen fruitbomen, verschillende soorten door elkaar, volgens een vast patroon. Onder de fruitbomen groeien nuttige vaste planten, zoals kruiden. Elke plant heeft meerdere functies. Ook druiven worden hier geteeld, met de bedoeling er later wijn van te maken. Er wordt hier niet geploegd, niet bemest en niet gespoten. Hoewel de aanplant nog jong is, zien we al een mooi resultaat. Het team hoopt zo een voorbeeld te kunnen zijn voor andere landbouwers. Hun project wordt opgevolgd door de Gentse universiteit, zodat de vele voordelen van een voedselbos ook in cijfers uitgedrukt kunnen worden dat discussieert gemakkelijker. Je kunt er ook een rondleiding volgen, waar je dankzij de sappige uitleg van de boer des huizes een stuk wijzer van terugkomt.



www.eetbos-deinze.be



'GREENING THE DESERT'

Geoff Lawton, een van de godfathers van de permacultuur, heeft in Jordanië een vooruitstrevend project helpen op poten zetten. Jordanië was ooit dichtbebost, maar massale ontbossing en een wijzigend klimaat hebben het land veranderd in één grote woestijn. Een probleem waar wereldwijd meer dan 2 miljard mensen mee geconfronteerd worden. Hier werden algemene permacultuur-ontwerpprincipes toegepast. Er werden energie-efficiënte huizen gebouwd, voorzien van natuurlijke koeling met maximaal gebruik van zonne-energie. Er zijn composttoiletten en alle organisch afval wordt ter plaatse gehouden en gebruikt om de bodem nieuw leven in te blazen. Herbebossing is het hoofddoel, want hun motto luidt: 'Het is niet de droogte die zorgt voor kale bodems, maar kale bodems zorgen voor droogte.' Je kunt hier stage lopen en een Permaculture Design Certificate halen.



www.greeningthedesertproject.org

VERTICAL VEG

Voor zij die wanhopen omdat ze enkel een balkon of terras ter beschikking hebben, is er inspiratie te halen bij Mark Ridsdill Smith van Vertical veg. De man heeft een blog, een Instagram-account en een boek over verticaal tuinieren. Hij verbouwt zowel groenten als fruit op een kleine oppervlakte en laat geen vierkante centimeter onbenut. Het ziet er zodanig tof en geweldig uit dat je spijt zou krijgen dat je een grote tuin hebt.



www.verticalveg.org.uk

ALGEMENE KENNIS VAN ZAKEN



SUCCESSIE

Om te begrijpen wat een voedselbos is, moeten we uiteraard goed begrijpen wat een bos is. Wanneer we de natuur haar gang laten, zal elk stuk grond in een gematigd klimaat bos willen worden. Dit heet 'natuurlijke successie'.

DE KALE BODEM

De natuur haat kale bodems. Een kale bodem blijft niet lang kaal (tenzij er gif gespoten wordt). Kijk maar eens naar een braakliggend stuk grond. Het staat binnen de kortste keren vol met onkruid, de typische pioniersplanten. Zij groeien snel en stellen geen hoge eisen aan de bodem. Ze maken licht en veel zaad, dat makkelijk verspreid wordt door de wind. Hun werk is de bodem zo snel mogelijk te bedekken. Een dekentje voor de genezing als het ware. Ze doen het gehalte organische stof in de bodem toenemen en halen voedingsstoffen naar boven uit diepere lagen om de bodem meer in balans te brengen.

Vele pioniersplanten, die vaak vervloekt worden (ook wel eens door mijzelf), zijn eetbaar.

Melganzevoet of melde

Chenopodium album

Een eenjarige plant uit de amarantenfamilie (*Amaranthaceae*). De bladeren zijn eetbaar en smaken naar spinazie. Het blad bevat hoge concentraties oxaalzuur, dus consumeer met mate. Te veel oxaalzuur kan zorgen voor pijnlijke nierstenen. Je kunt dit vermijden door tegelijk calciumrijke

producten te eten, want calcium bindt het oxalaat. Stampot van melde met room dus. De zaden zijn ook erg voedzaam en kunnen toegevoegd worden aan brood. Het is wereldwijd een van de meest geconsumeerde wilde planten en familie van quinoa, superfood bij uitstek.

Perzikkruid

Persicaria maculosa

De plant met de bekende roze trosjes, waarvan het blad eetbaar is. Maar ook deze plant bevat oxaalzuur, weer opletten dus. Houders van Amerikaanse sijsjes gebruiken de zaadjes om hun veertjes rozer te maken, maar dit geheel terzijde. Je kunt het ook aan je kippen geven, al zullen zij er vermoedelijk niet roze van worden.



Perzikkruid



Duizendblad bestaat in verschillende kleurtjes

Grote klaproos

Papaver rhoeas

De bloem die bij ons symbool staat voor de oorlog. Vroeger werd gezegd dat deze bloem bloeide waar iemand gestorven was, en de bloemblaadjes rood kleurden van het bloed. Uiteraard is dit niet het geval. Het is een pioniersplant, waarvan de zaden lang kiemkrachtig blijven. Ze groeit op omgewoelde aarde, vandaar dat ze zo welig tierde op de slagvelden. Hoewel het maanzaad dat wij kennen uit de bolpapaver komt, kun je het maanzaad uit onze wilde papaver op een soortgelijke manier gebruiken in cake of op brood. Veertig gram maanzaad geeft wel een positieve dopingtest, houd je dus misschien een beetje in.

Echte kamille

Matricaria chamomilla

De bloem van de kamillethee. Ze is onmiskenbaar door de geur. Maar mocht je toch twijfelen, de bloembodem groeit sterk omhoog en op het einde van de bloei hangen de lintbloemen naar beneden. Kamillethee wordt gedronken voor het slapengaan, om rustig te worden. Het is ook de waardplant van de kamillevlinder, een zeldzame soort.

GRASLAND

Na ongeveer een jaar zul je de grassen zien verschijnen. Eerst eenjarige grassen, later meerjarige. De wortels vormen een dikke mat, waar veel eenjarige pioniersplanten niet meer door raken. Dan volgt de intrede van de meerjarige graslandplanten. Zij hebben diepe (pen)wortels die onder de graswortels zitten en vaak ook een bladrozet, dicht tegen de grond, die een schaduw werpt over het gras. Ze hebben meestal een lange bloeistengel die boven het gras uitsteekt.

Gewoon duizendblad

Achillea millefolium

Een toffe plant die goed tegen de droogte kan en maar blijft bloeien. Het blad werd gebruikt door krijgsheer Achilles om wonden te ontsmetten en kent in de kruidengeneeskunde nog steeds deze toepassing. Het blad en de bloemen zijn eetbaar en je kunt er thee van zetten. Het is opnieuw een waardplant voor tal van dag- en nachtvlinders.

Paardenbloem

Taraxacum officinale

Wellicht het bekendste onkruid, de typische pisploem, met het pluizige zaadhoofd. De jonge bladeren kunnen gegeten worden in een salade. Of gebleekt als molsla, een delicatessie bij onze Duitse *Freunden*. Dat is eigenlijk het blad van een paardenbloem die in een molshoop groeit. Hierdoor is hij gebleekt en smaakt hij minder bitter. Je kunt er ook een omgekeerde bloempot overheen zetten, dat geeft hetzelfde resultaat. Van de bloemen kan een lekkere siroop gemaakt worden, of jam. De wortel kan gebruikt worden als surrogaat voor koffiepoeder. Maar de paardenbloem is ook een belangrijke nectarplant, die vroeg bloeit. Op deze bloem wordt het grootste aantal wilde bijen gevonden. En ze is de waardplant voor de paardenbloemroller en de paardenbloemspanner.

SIROOP VAN PAARDENBLOEM

Omdat ik het leuk vind om te aperitieven, zorg ik ervoor dat er altijd een ruime selectie aan siropen voorradig is. Deze siroop van paardenbloemen past heel goed bij schuimwijn en witte wijn. Maar evengoed bij tonic of spuitwater, voor wie het liever wat soberder heeft.

INGREDIËNTEN

- Een groot vergiet vol mooie paardenbloemhoofden
- 1 kilo suiker
- Citroensap of citroenzuur

OOK NODIG

- Gesteriliseerde flessen, in totaal voor een tweetal liter
- Fijne trechter
- Vergiet
- Kaasdoek

ZO GA JE TE WERK

Pluk de paardenbloemhoofden, liefst vroeg in de ochtend, maar een ander moment kan ook best. Kies diegene die fris ogen. Leg ze een uurtje open op een handdoek, zo kunnen eventuele beestjes eruit kruipen. Daarna doe je de hoofdjes in een kookpot en overgiet ze met water tot ze onderstaan. Breng aan de kook en laat 5 minuten koken, zet het vuur uit en laat afkoelen. Zet de pot vervolgens koel weg en laat de bloemen 24 uur trekken. Vervolgens giet je de vloeistof door een zeef of vergiet, bekleed met kaasdoek. Meet nu af hoeveel vloeistof je hebt. Voor elke liter sap gebruik je een kilo suiker. Breng het geheel aan de kook, totdat de suiker is opgelost. Giet nu de hete vloeistof in de steriele flessen en sluit ze af. Eenmaal afgekoeld, kun je gaan aperitieven. De siroop is zeer lang houdbaar op een koele en donkere plaats.