

# Een voedselbos in je eigen tuin?

**Vorig jaar september maakte ik kennis met Arja Helmig tijdens een rondleiding in Voedselbos NoordOogst. Zij werkte daar als voedselboswachter. Alles wat ik tijdens de wandeling in dit voedselbos zag, hoorde, rook en proefde (ooit een Szechuan-peperblaadje geproefd?) gaf inspiratie.**

Heel graag wilde ik haar interviewen om haar te 'bevragen' over wat wij als volkstuinders van voedselbossen kunnen leren en toepassen in onze tuinen. En ja, op een zonnige dinsdagochtend staat Arja bij het hek van Tuinwijck. Op weg naar mijn tuin ziet zij van alles wat te eten is, zij bukt herhaaldelijk. Zo staat daar sedum oftewel hemelsleutel: die kleine verse blaadjes, heerlijk voor in de sla. Ik proef ook: ja, lekker! Arja heeft haar eigen thee meegenomen: het blad van de hortensiasoort Hydrangia serrata 'Oamacha'. Eén blad en heet water in een kopje, het blad ontrolt zich en ..... thee. Het smaakt....

zoetig. Trouwens, als je deze hortensia-soort niet in de tuin hebt staan, deze theesoort is ook te koop als Buddha Amacha thee (ama = zoet en cha = thee) bij Simon Lévelt. Kwade geesten worden door het drinken van deze thee uitgebannen! Maar goed, het gaat niet over thee. Lees hieronder wat zij allemaal te vertellen heeft over wat het fenomeen 'voedselbos' ons te bieden heeft!

#### **Over Arja, de voedselboswachter**

Arja ging als kind vaak logeren op de boerderij van haar familie in Ransdorp, woont in Noord en kent dus de omgeving. Zij →



IK WILDE ARJA  
'BEVRAGEN'  
OVER WAT WIJ ALS  
VOLKSTUINDERS  
VAN  
VOEDSELBOSSEN  
KUNNEN LEREN  
EN TOEPASSEN IN  
ONZE TUINEN



## DE MEESTE GESCHIKTE TIJD OM EEN BOOM TE PLANTEN IS TWINTIG JAAR GELEDEN, DE BESTE TIJD DAARNA IS NU.

(CHINEES SPREEKWOORD)

herstel. De deuren, oftewel het hek, word(t)en geopend in april 2022. Het is nu tijd om dieper op het onderwerp in te gaan!

### Wat is een voedselbos?

"Het woord 'voedselbos' zegt het al: voedsel én bos. Dus landbouw én natuur ineen", vertelt Arja. "De huidige landbouw geeft de natuur weinig kans: telers en boeren bemesten, gebruiken pesticiden en planten monoculturen aan. Bij een voedselbos imiteer je de slimmigheden van de natuur: er zijn heel veel verschillende soorten en er zijn insecten die zorgen voor bestuiving van onder andere fruit. De planten zijn zoveel mogelijk meerjarig, waardoor je de bodem niet meer hoeft om te spitten. Het belangrijkste zijn de bomen, zij jagen het herstel aan van bodemleven en bodemvruchtbaarheid. Denk ook aan de vier 'B's': Bos, Bodem, Behoorlijk groot en Bedacht door mensen."

In het boek Praktisch Handboek Voedselbossen van Martin Crawford wordt het als volgt omschreven: 'Een voedselbos kun je vergelijken met een tuin waarin de structuur van jong natuurlijk bos wordt nagebootst, met planten die direct of indirect nuttig zijn voor mensen, meestal eetbare planten. Het kan een tuin zijn met hoge bomen, lage bomen, struiken,

houtige en vaste planten, eenjarige, wortel- en knolgewassen en klimmers. Allemaal zodanig geplant dat er een maximale positieve interactie ontstaat en een minimale negatieve interactie, waarbij de bodemvruchtbaarheid in hoge mate of zelfs helemaal door de planten zelf in stand gehouden wordt. De term 'voedselbos' doet misschien aan iets groots en uitgestreks denken, wat niet perse het geval hoeft te zijn – voedselbossen kunnen op iedere schaal voorkomen, van een kleine achtertuin tot het formaat van een akker of enkele akkers.' In een voedselbos kunnen groentes, fruit, noten en kruiden geoogst worden.

### De volgende lagen zul je in een voedselbos tegenkomen:

- Middelhoge-tot-hoge bomen van meer dan ca. 10 meter hoog;
- Kleine bomen en grote struiken van 4 tot 9 meter hoog;
- Struiklaag tot 3 meter hoog;
- Vaste en wintergroene planten in de kruidlaag;
- Bodembedekkers en kruipers;
- Klimmers, kruid- of houtachtig en
- Ondergrondse laag.

### Voedselbos en de eigen tuin op Tuinwijck

"De kruinlaag, de hoogste bomen, zou ik op Tuinwijck verwezenlijken in het algemene gedeelte van het

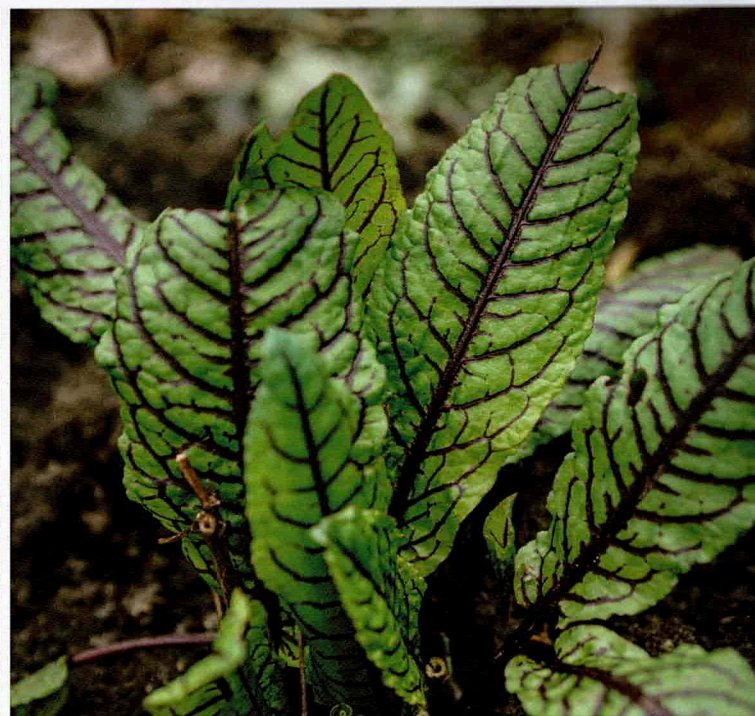


complex. Je kijkt met de volkstuinders samen waar je schaduw en luwte van de bomen wilt. Deze 'reuzen' wil je in een keer goed planten, want ze kunnen meer dan een leven meegaan", zegt Arja. 'Eetbare' bomen staan er al: wie heeft niet de pruimen geproefd van de pruimenbomen bij de ingang. En genoten van de bloesems van deze bomen die je verwelkomen als je in maart aankomt. Van de linden, die op Tuinwijck staan, kun je het jonge blad eten als sla en de bloesem plukken om te drogen voor de lindebloesemthee. Stel dat er een boom vervangen moet worden, kan een boom die vruchten, noten of iets anders eetbaars oplevert geplant worden. "Voor de tuinen gaat het dus vooral om de kleine bomen, struiken, planten van de kruidlaag, bodembedekkers en klimmers", zegt Arja. In dit artikel zal ik de struiklaag bespreken. In een volgende Gazet komen de andere lagen aan de orde!

### De struiklaag

"Voordelen van de struiken zijn dat zij bescherming, veiligheid en eten bieden aan de vogels" vertelt Arja. "Door het wortelen wordt de bodem luchtiger gemaakt. De struiklaag is houtig en zorgt voor CO2-opslag. Insecten zoals bijen en vlinders halen nectar en stuifmeel uit de bloemen." En als die struiken dan ook nog eens eetbare bloesem, eetbare vruchten, noten of bladeren opleveren, dan genieten wij ook. Ze noemt een aantal struiken: *het krentenboompje*, de cultivar 'Ballerina' (Amelanchier laevis 'Ballerina'), bloeit rijker en heeft ook nog eens grotere bloemen en daarna grote, heerlijke zoete vruchten. In de herfst verkleuren de bladeren tot vlamvend rood-oranje; *de olijfwilg*, de soorten die eetbare besjes geven, bijvoorbeeld de *Elaeagnus cummutata*, ook wel zilverwilg genoemd. Prachtige struik met gelige besjes. Het is trouwens een soort die stikstof uit de grond haalt! Gunstig voor de bodemvruchtbaarheid;

*de gele kornoelje* (*Cornus mas*), dit is inheemse eetbare struik. Hij bloeit al in de winter, met gele bloemetjes, ruim voordat de blaadjes komen. In de herfst volgen de glanzende rode eetbare besjes. Ze zijn zuur maar je kan ze gebruiken voor jam, sap en voor het maken van wijn. Je moet de cultivars 'Joliko' of 'Kasanlak' hebben; *het Szechuan-peperboompje* (*Zanthoxylum simulans* of *alatum*), ook wel de kiespijnboom genoemd (het kauwen van de besjes maakt je mond ongevoelig). De blaadjes geven een tintelend gevoel in je mond en op je lippen als je deze eet. Het blad kun je in het najaar oogsten en drogen en vervolgens gebruiken in zowel zoete als hartige gerechten. De rode bessen die in de herfst verschijnen, kunnen worden gedroogd en de buitenste schil kan als een soort peper gebruikt worden. Zo zijn er nog veel meer struiken die eetbare bloemen, bladeren, vruchten en/of noten opleveren. De voedselboswachter noemt nog →



meer voorbeelden: denk aan allerlei soorten *bessenstruiken*, *Chinese kwee*, *rimpelroos*, *laurier* en *vlier* (je hebt prachtsoorten met zwarte bladeren!). Arja noemt een paar soorten die het over het algemeen goed doen op veengrond:

*de hazelaar* (*Corylus avellana* 'Cofford' of 'Kentish Cob'), deze cultivar geeft lekkere eetbare hazelnoten; plant er minstens twee vanwege de kruisbestuiving; *een blauwe bessenstruik*, neem bijvoorbeeld de *Vaccinium corymbosum* 'Bluecrop', geeft heerlijke blauwe bessen; de bladeren verkleuren in de herfst naar vuurrood; *de appelbes* (*Aronia melanocarpa* of *A. Prunifolia*), er zijn diverse cultivars, trekt tijdens de bloei veel honingbijen en vlinders aan!

**Adviezen van de voedselboswachter:**

Denk bij het aanleggen of herinrichten van je tuin: wat vind je lekker, hoe vaak wil je het eten, wat vind je mooi? Maak een eetbare plukhaag aan de rand van je tuin i.p.v. een hek of schutting!

Je kunt zelf de zuurgraad (pH) van je bodem testen met een zuurgraadmeter of met een setje test-

tabletten. De zuurgraad kan ook binnen Tuinwijck nog best verschillen. Test dit op verschillende plekken in je tuin. Met deze kennis weet je ook welke struiken en planten op welke plek het beste in je tuin passen.

Houd rekening bij aanschaf van bomen, struiken en planten of ze aantrekkelijk zijn voor insecten. Je kunt dit onder andere vinden op [drachtplanten.nl](http://drachtplanten.nl)

En nog een advies van een ervaren tuinder: Vervang een niet-eetbare soort door een eetbare soort van dezelfde familie. Als er bijvoorbeeld veel distels in je tuin groeien, dan kun je op die plek ook een artisjok of kardoer neerzetten. Of als je veel van zonnebloemachtige bloemen houdt, plant dan aardperen (topinamboer, knolzonnebloem).

**Meer informatie**

Om uit te zoeken of de planten en struiken die al in je tuin staan te eten zijn, kun je op de volgende websites meer informatie vinden:

als eerste wil je natuurlijk weten welke plant in je tuin staat,

hiervoor kan je de app *Pl@ntNet* voor plantenidentificatie gebruiken;

[www.permacultuurnederland.org](http://www.permacultuurnederland.org) (Nederlandstalige database); [www.pfaf.org](http://www.pfaf.org) (Engelstalige database met meer dan 7000 eetbare planten en uitgebreide zoekfunctie).

Veel kennis en ideeën zijn uit de volgende boeken te halen: *Praktisch Handboek Voedselbossen*, Martin Crawford, uitg. Schildpadboeken

*De onderwereld van de tuin. Van microbe tot mol*, Romke van de Kaa, uitg. Atlas Contact

*Een kleine eetbare tuin*, door Madelon Oostwoud, uitg. KNNV Voedselbos, door Madelon Oostwoud, uitg. KNNV

Wil je de adviezen van Arja voor jouw eigen tuin, neem dan contact met haar op. Zie haar website [www.jatuin.nl](http://www.jatuin.nl) Of volg in het najaar haar cursus 'Plantenkennis Voedselbos' met excursies. Bedankt Arja voor al je kennis en inspirerende ideeën!

Maria Derksen

*P.S. In het volgende nummer van De Gazet komen de andere lagen van het voedselbos aan bod.*