



In dit nummer

- *Hoe is het op ons land?*
- *Onze acht bankjes*
- *Bezoek Wouter van Eck*
- *Waarom werken wij aan ons voedselbos?*
- *Waterhuishouding (3)*
- *Plannen, verbinden*
- *Gezonde voeding; Rineke Dijkinga*



Hoe is het op ons land?

Het is herfst. De eikels knallen op het dak van het kleine huisje. Bakken vol voeren we ze af. Tegelijk hangen er nog volop bladeren aan de eik, en ook aan veel andere bomen. De wilde kers laat het eerst zijn blaadjes vallen. De Jansberg laat voorzichtig wat meer kleuren zien. Tot nu toe is het een rustige herfst op ons land, met veel mooie, zonnige dagen, met af en toe een mooie fladder mist.

De onstuimigheid laat nog even op zich wachten.



Drone foto van ons land in 2020, middenin de eik, rechtsboven de kers

Op dit moment wonen wij alweer 5 jaar hier in Milsbeek, op deze bijzondere plek. Toen we hier kwamen wonen bestond het land vooral uit gras. De grote eikenboom en de grote kers stonden toen al te pronken. Die groeien nog steeds aardig door! En het gras groeit ook aardig door. En..... het landschap



begint aardig te veranderen. Het hele land is omgeven door 17 verschillende haagbomen, die ook feitelijk echt een haag aan het vormen zijn. Aan de westkant ligt de poel, er is een handpomp geplaatst, er staan een paar

pioniers en veel berenklauwen. Meer naar het oosten ligt het productiebos, omgeven door de elzen. Het wordt steeds voller met een stuk of 22 verschillende voedselbosplanten en bomen en struiken in rijen. Niet alle rijen zijn vol. Meer naar het oosten ligt het Mama Mia bos met ook weer een variatie van zo'n 15 soorten. Hier lopen we lekker op het slingerpaadje door heen. Fijn dat de grasgroei weer wat gedempt is. Eind juni groeit het zo hard, dat er nauwelijks doorkomen aan is. Ten zuiden van het 'Mama Mia' bos ligt ons 'Zonnige Zuiden'. De hier geplante 15 verschillende soorten zijn slecht aangeslagen. We gaan het nog een keer proberen op het 'Zonnige Zuiden'. Een paar boompjes staan inmiddels in de grond. De amandel robinia, bijvoorbeeld. Een aantal andere planten wacht tot ze wat groter zijn. Deze houden we nog een tijdje in de pot, lekker in de luwte. Daarnaast gaan we de gaten in de elzenhagen opvullen. Binnenkort komen er weer zo'n 150 boompjes om te planten. Inclusief twee halesia carolinas, oftewel sneeuwklompjesbomen.



Dit is een boompje met prachtige bloemen in het voorjaar. Ik heb deze plant eerder geplant. Toen sloeg hij niet aan, helaas. Dus nu nog maar eens proberen. Wordt vervolgd! Onze grond is op de meeste plekken rijker dan een paar jaar geleden, dus ik heb goede hoop!

En... de oogsttijd van ons eerste oogstjaar ligt nu echt achter ons. We zijn er van uit gegaan dat deze oogst voor de beestjes is. Soms bleef er wat hangen voor ons! En dat was een feest. We hebben 'geoogst' van de kers, zwarte bes, peer, appel, abrikoos, pruim, nashipeer, sechuan peper, rode bes, witte bes, josta bes, toona sinensis.



Onze acht bankjes

Het begon allemaal met **het witte bankje** naast ons huis. Onnie wilde heel graag een bankje met een gebogen zitting en een ronde rugleuning, een S modelletje. Dit is zoals een bankje hoort te zijn. Onnie had herinneringen aan haar oma, die had zo'n bankje naast het huis staan. Al vrij snel daarna kwamen er via Marktplaats en met ons aanhangwagentje nog wat van dezelfde soort ronde bankjes bij. **Het bankje onder de kersenboom** bijvoorbeeld.



Of het een beetje verdwenen bankje langs het productiebos.



Of ook **het bankje bij Dirk**. Fijn om vanaf een van die bankjes een beetje te filosoferen over het leven en het voedselbos. Heel prettig allemaal.



Vervolgens ontdekten we dat dit soort ronde bankjes op Marktplaats goed te vinden zijn. Als je geen haast hebt. We hebben er zo nu en dan nog één



bij gekocht. Bijvoorbeeld een bankje met latten in allerlei kleuren (**het gekleurde bankje**). Die staat heel vrolijk in de buurt van de grote tafel met bierbankjes naast het huisje van Onnie. Of juist een heel onopvallend donkergroen bankje (**het verstopte bankje**), dat ergens tegen de verre zijkant van ons land staat. Je ziet het nauwelijks, maar vanaf daar kijk je heel mooi uit op ons land, het huisje van Onnie en ons grote huis.



Sommige bankjes worden veel gebruikt, bijvoorbeeld als plaats om te mediteren, op een rustige plek (**het meditatie-bankje**). Bij dat bankje hebben we inmiddels ook een mooi beeld op een houten sokkel gezet en een



dubbele gekleurde windmolen op een ijzeren onderstel en een metalen hartje op een paal. Dat geeft die plek een extra meditatieve sfeer. We hebben ook een bankje bij de poel gezet achteraan in het voedselbos (**het bankje bij de poel**). Daar kun je heerlijk kijken en luisteren naar de kikkers, of genieten van de



vele waterplanten die daar groeien. En de zwengelpomp in de gaten houden die rechts van de poel staat.

Op dit moment zitten we al op acht bankjes en daar zal het wel niet bij blijven. Het voelt rijk om naar behoefte je ergens in het voedselbos te kunnen terugtrekken. Of om tijdens een rondleiding even uit te kunnen rusten. Of om naar de vogels te kijken. Of om één plant écht te bekijken. Of om de wandelaars en fietsers voorbij te zien komen. Of om gewoon even niks te zien, even te 'zijn'. Die bankjes voelen allemaal als een wezenlijk stukje van het voedselbos. Vanwege de rust die ze uitstralen, hun diversiteit en samenhang, en ook omdat ze van hout zijn. Elk

bankje heeft een borstel om het schoon te kunnen vegen voordat je gaat zitten. Heel praktisch. Onnie en ik hebben elk ons eigen favoriete bankje om op weg te kruipen. Maar **het witte bankje** waar het allemaal mee begon, is toch wel onze favoriete plek om samen van de harmonie van ons land te genieten. En het is een lekker bankje om 's middags in voor- en najaar van de zon te genieten en te kijken wat er op de Teelebeekstraat gebeurt.

Bezoek Wouter van Eck

Wouter van Eck is een groot voorbeeld voor de mensen die bezig zijn met de ontwikkeling van voedselbossen. Ik kende hem van gezicht, uit zijn Groen Links tijd in Nijmegen. Hij is 15 jaar geleden begonnen met een 2.5 ha groot voedselbos in Groesbeek. Chef-kok Emiel van der Staak is bij Wouter komen kijken en bevangen geraakt door het mooie voedsel wat in een voedselbos groeit. Sinds die eerste keer komt Emiel wekelijks, op maandag, op zijn fiets vanuit Nijmegen naar Groesbeek. Hij plukt wat het seizoen te bieden heeft. Er is variatie genoeg in het bos van Wouter waar meer dan 300 verschillende soorten bomen en struiken staan.



Wouter (re) en Emiel (li) in Ketelbroek

Wouter timmert aan de weg. Hij is gedreven, staat bekend om een aantal bijzondere uitspraken. Hij noemt zichzelf bijvoorbeeld 'een luie boer'. Hij weet veel, heeft een breed netwerk en heeft samenwerking gezocht met allerlei mensen op allerlei niveaus zoals onder andere provincies, waterschappen, Wageningen University, allerlei milieuorganisaties. Na verloop van tijd zijn deze clubs bij elkaar gekomen in de [Greendeal Voedselbossen](#). Via deze Green Deal wilde men in Nederland het aantal voedselbossen laten groeien. Vanaf 2022 is de samenwerking verdergegaan onder de naam '[Netwerk Voedselbosbouw](#)'. Dit netwerk werkt nauw samen met overheden, beleidsmakers en faciliterende partijen via het overkoepelende [Agroforestrynetwerk Nederland](#). Kijk op de sites en je vindt er allerlei informatie en kennis over voedselbossen en bijvoorbeeld

een kaart met overzicht van de voedselbossen in Nederland.

Leuk dat Wouter een keertje komt kijken. Wat valt hem op?

We hebben er al vaker wat over gelachen: Voedselbos Verloren Land is het kleine zusje, of de dependance van het voedselbos dat aan de andere kant van de Jansberg ligt, Voedselbos Ketelbroek. Hemelsbreed liggen de twee voedselbossen naar ik schat twee kilometer uit elkaar. Voor Wouter lijkt het hier rondlopen een terugblik in de tijd. Zo lag zijn land er een dikke tien jaar geleden bij! Ketelbroek is inmiddels een stuk verder gevorderd. Bij ons is een aantal pionier soorten inmiddels sterk aan het groeien. Bij Wouter zijn de echte voedselbosplanten al veel groter. 'Nu is het hier nog overzichtelijk. Wacht maar dat gaat nog stevig veranderen!' Wouter wordt blij van wat hij bij ons ziet. Hij ziet een bodem die al stappen heeft gemaakt, natuur aan het worden is, richting ecologisch evenwicht gaat. Wouter heeft nog een paar praktische suggesties. Om te beginnen over tocht. Tocht is fataal voor jonge planten. Zorg ervoor dat de tocht gaten in de elzenhagen dichtkomen. Er zijn tocht gaten ontstaan omdat niet alle geplante elzen ook daadwerkelijk zijn aangeslagen. Wij hebben inmiddels grijze Elzen bijbesteld (de *tilia cordata*).

Deze soort blijkt het op elke ondergrond goed te doen. We gaan de gaten dichten! In het Zonnige Zuiden gaan we een aantal rijen opvullen en opnieuw planten. Wouter adviseert de duindoorn hier niet neer te zetten. Die zetten we in het productiebos, in de plaats van de olijfwilg. En de olijfwilgen zetten we op de plek waar we de duindoorn eerder uitgeprobeerd hebben. Wouter adviseert verder om de wilgen uit de poel te halen. Dit om te voorkomen dat de poel in korte tijd overwoekerd wordt door de wilg. Hij merkt verder op dat de knollen van het pijlkruid goed eetbaar zijn, daar zit veel zetmeel in.



Pijlkruid in de poel

Veel planten hebben tijd nodig om zich echt te ontwikkelen. Dat herkent Wouter op ons land ook, bijvoorbeeld bij de linde. Tot slot vertelt Wouter met enige trots dat er in Nijmegen op 19, 20 en 21 mei 2025 een Internationale voedselbosconferentie zal plaatsvinden, met afsluitende

maaltijd in de Stevenskerk, bereid door Emile van der Staak. Fantastisch!

Na onze ronde over het land hebben we nog even gezellig na geboomd. Wouter zegt onze Nieuwsbrief met plezier te lezen. *Dus: Dankjewel Wouter, voor je gezellige en leerzame aanwezigheid.*

Waarom werken wij aan ons voedselbos?

-Negen effecten van een voedselbos-

Veel mensen vragen ons waarom we dat eigenlijk doen, werken aan een voedselbos. Vaak gehoorde opmerkingen zijn: 'Veel werk, tjonge wat een landgoed, wat een geduld moet je hebben'.

Hieronder geven we antwoord op deze vraag.

Wij zijn 'niet blij' met de manier waarop wordt omgesprongen met de natuur. De ene narigheid na de andere vindt plaats. Alles bij elkaar levert dat een ellendig plaatje op van natuur die steeds verder achteruit kachelt. En het lijkt alsof alles draait om geld, om de economie. We doen alsof wij, mensen, de baas zijn over de natuur. Dat zijn we niet, ook wijzelf zijn onderdeel van de natuur.

Wij leven in een democratie, wij kunnen stemmen. Tegelijk zien we dat de politiek zeer beperkt

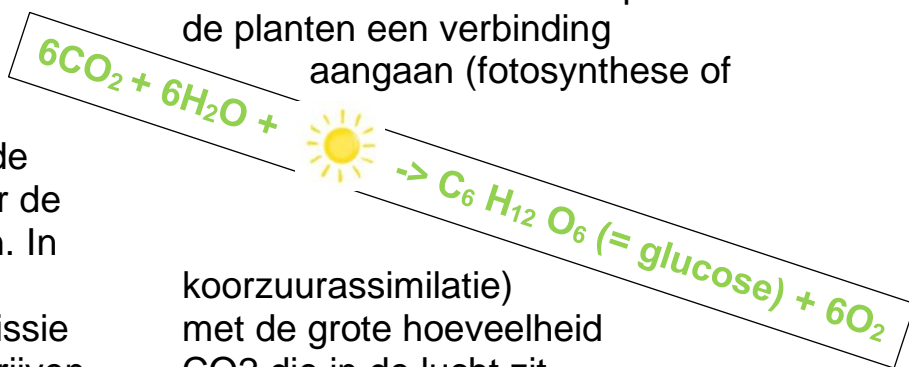


en traag invloed heeft op klimaatverbeteringen die zo noodzakelijk zijn. Wij zijn ervan overtuigd dat wij mensen zelf het heft in handen moeten nemen om de samenleving en de zorg voor de natuur, een handje te helpen. In Nieuwsbrief 15, van februari 2024, kon je onze nieuwe missie en visie lezen. Daarin beschrijven wij de kern van onze motivatie. Wij zullen onze missie/visie in elke Nieuwsbrief terug laten komen. Wij zien om ons heen - en dat vinden wij erg positief - dat steeds meer mensen de waarde zien van voedselbossen, op allerlei manieren. Het aantal voedselbossen neemt toe, in Nederland.

*Als iedereen doet wat-ie kan, kunnen we samen de wereld mooier maken.
 Wat levert een voedselbos op en wat kunnen we ermee bereiken?*

Hieronder beschrijf ik verschillende kanten van een voedselbos. Samen en in wisselwerking met elkaar hebben ze op minstens negen manieren effect. Ik loop deze negen kanten even door en noem de effecten die het oplevert.

Het planten van veel *meerjarige* bomen en struiken levert op dat de planten een verbinding aangaan (fotosynthese of



koorzuurassimilatie) met de grote hoeveelheid CO₂ die in de lucht zit. **Dat leidt tot** minder CO₂ en meer zuurstof in de lucht.

In ons bos voegen we nauwelijks stikstof toe. Wij gebruiken geen mest, heel weinig compost en geen landbouwmachines die stikstof uitstoten. We planten bomen en struiken die een verbinding aangaan met stikstof. **Dit leidt tot** minder stikstof in de bodem.

We gebruiken geen gif. **Dit leidt tot** gifloze oogst, behalve het gif dat de boer naast ons gebruikt, helaas.

We planten meerjarige bomen en struiken en laten de bodem en de planten zoveel mogelijk met rust zodat ze zich in hun eigen tempo kunnen ontwikkelen. We volgen wat er gebeurt, proberen samen te werken met de planten en struiken.

Dat leidt tot een bodem die rijk is aan bacteriën, schimmels en allerlei insecten en andere kleine beestjes. Samen zorgen die bacteriën, schimmels en allerlei

insecten en andere kleine beestjes voor gezonde voedingsstoffen in de grond. **Een gezonde bodem leidt** tot een gezonde oogst. Klik op [onze website](#), scroll naar beneden en bekijk en geniet van de beestjes, schimmels en bacteriën.

We eggen, ploegen en snoeien zo min mogelijk. We volgen de ontwikkeling van land in verschillende fases.

In het begin is er kaal land, daarna gaat er her en der wat groeien, komen er pioniers. Vervolgens ontstaat er veel gras. En daarna komen er forse, hoge kruidachtige planten met bebladerde stengels. Veelal gaat het om kruiden die relatief snel groeien, zoals bijvoorbeeld berenklaauw en distels.

Dit leidt tot een evenwichtige ontwikkeling van het land.

Dit hele proces leidt er ook toe dat de bodem als een spons water vasthoudt. Het water vasthoudend vermogen van onze bodem vergeleken met dat van een willekeurige boer die alleen mais plant en oogst, en voor het zaaien en na het oogsten weer dezelfde kale bodem heeft, is groot. Bij de boer achter ons zien we grote plassen water liggen als het geregend heeft. Bij ons niet.

Op ons land staan op dit moment meer dan 70 verschillende soorten bomen en struiken.

Dat leidt tot een toename van de

biodiversiteit op ons land. De grote verscheidenheid aan planten trekken verschillende, grote en kleine beestjes, schimmels en bacteriën aan. Zie Nieuwsbrief 16 waarin we uitgebreid stilstaan bij de verschillende beesten die we op ons land zien.



Vrouwenvereniging St Agatha, Milsbeek

Ook mensen zijn van harte welkom op ons land. Voor groepen en soms voor eenlingen doen we rondleidingen. Wij willen via ons voedselbos, door onze Nieuwsbrieven en website, door gesprekken met individuele mensen en tijdens rondleidingen, onze boodschap doorgeven. Wij hopen en merken **dat dit alles leidt** tot meer bewustzijn bij mensen in onze omgeving over hoe we de wereld samen beter kunnen maken.

Wij hebben geen haast. Wij hoeven geen geld te verdienen met ons voedselbos. Wij hebben dit stuk land in beheer en

proberen er zo goed mogelijk voor te zorgen.

Dit leidt bij ons tot onthaasting. Het is prettig om in het voedselbos te zijn. Wij beleven de rust van de natuur, wij kijken naar wat er gebeurt en reageren, op dat moment.

Wij genieten van alles wat we zien ontwikkelen, zien groeien. Onze vingers zijn zo lang als ze zijn; we doen wat we kunnen. Wij dragen een klein beetje bij. Samen een beetje meer!!

Onze waterhuishouding (3)

De afgelopen jaren hebben we het nodige te stellen gehad met de waterhuishouding van het voedselbos. Met name de combinatie van vrij kleine, jonge plantjes en droogte was lastig. Voorgaande jaren hadden we vaak extra water nodig en bij gebrek aan beter was dat dan leidingwater. Tegen onze zin in! De regentonnen en vaten hebben het afgelopen jaar goed meegeholpen. Dit jaar hebben we eigenlijk nauwelijks leidingwater gebruikt. Het werkte goed, het water gebruiken uit de tonnen en vaten. Met emmers droegen wij, vooral Henk, het water naar de verschillende plekken met jonge plantjes. Het was wel wat meer werk dan met de slang maar het ging prima zo. Dit jaar waren er minder kleine plantjes die met extra water

verzorgd moesten worden. Ook scheen de zon minder heftig en langdurig dan eerdere jaren. Het bewateren was dit jaar geen probleem.

Daarnaast hebben we met hulp van Harrie Kamps uit Ottersum een zwengelpomp op ons terrein geplaatst, in de buurt van de poel. Af en toe handig om wat water te pompen om op de planten te gieten. En leuk om mee te spelen! De pomp werkt fantastisch!



Plannen, verbinden

Er is genoeg te doen in ons voedselbos. Laat dat duidelijk zijn. Dat vraagt elke dag, elke week 'even plannen'. Daarover schrijven we in deze Nieuwsbrief. Langzamerhand ontstaan ook plannen die wat anders zijn, die voorbereiding nodig hebben. Het lijkt ons erg leuk om die plannen op termijn te gaan realiseren. Die plannen borrelen nog, zijn nog in ontwikkeling. Leuk om mee bezig te zijn en jullie alvast over te

vertellen. Een voorwaarde is wel dat er oogst is. Meer oogst dan nu. We schatten daar nog een paar jaar voor nodig te hebben! Hierbij alvast een tipje van de sluier:

Oogstfeest

We oogsten nu kleine beetjes van sommige struiken en bomen, maar we verwachten over een paar jaar echt een veel grotere oogst. Als we zo ver zijn lijkt het ons leuk om een "oogstfeest" te organiseren voor de mensen die zich verbonden voelen met Voedselbos Verloren Land.

Mensen uit Milsbeek en van daarbuiten. Met als het kan ook wat mensen die muziek maken, met hapjes en drankjes en met presentaties over voedselbos gerelateerde onderwerpen bijvoorbeeld gezonde bodem, voeding of koken. Daarmee wordt het Voedselbos weer wat zichtbaarder voor de buitenwereld. Zo kunnen we ook echt wat gaan delen en laten we zien dat er ook iets te vieren is; de oogst die uit het voedselbos komt. Vandaar 'Oogstfeest'!

Koken met kinderen

Een plan dat al wat langer bestaat is om hier met kinderen te gaan koken. Dus met een groepje kinderen bijvoorbeeld van de school of uit de directe omgeving vruchten, noten en groenten oogsten uit het voedselbos. Daarna met z'n allen een lekkere maaltijd brouwen en samen opeten. Denk aan

brandnetel soep, salade van lindeblaadjes, bessen, uiensoepboom en andere producten uit het voedselbos. Op deze manier wordt het voor kinderen heel concreet dat we bezig zijn met een "voedsel"-bos. Eigenlijk vinden wij de ontwikkeling van voedselbossen iets wat van belang is voor ons hele land, of zelfs voor de wereld. Maar daar hebben we het in deze Nieuwsbrief al eerder over gehad.

(Groot)ouders in het voedselbos

Ouders en grootouders maken zich vaak zorgen over de wereld en wat het klimaat aanricht. Hoe laten we de aarde achter voor onze (klein)kinderen??

Wij zien een voedselbos als een manier van voedsel verbouwen die veel mogelijkheden heeft om bij te dragen aan een betere wereld en positief effect te hebben. (Groot)ouders en kinderen kunnen allemaal binnen hun mogelijkheden iets doen, wat effect heeft op ons klimaat.

Onze prachtige plek hier in Milsbeek biedt mogelijkheden om als voorbeeld te dienen voor wat op veel plekken ook in (het klein) nagedaan kan worden. Wij denken dat een voedselbos een mooie startplek kan zijn om daar samen als (groot)ouders met hun (klein)kinderen te ontdekken wat de natuur allemaal te bieden heeft. En geïnspireerd te raken wat je allemaal zelf kunt doen.

We gaan proberen dit plan handen en voeten te geven.

Alles bij elkaar hebben we dus hier in Voedselbos Verloren Land nog genoeg te doen. Mochten jullie nog ideeën hebben, of een mening hebben over onze plannen: laat het ons horen! We houden jullie op de hoogte via de Nieuwsbrief. En je kunt ook komen kijken. Altijd leuk.
P.S.: bel of mail even!

Gezonde voeding; Rineke Dijkinga

Sinds Marry ons land heeft bezocht, zie het vorige nummer van deze Nieuwsbrief, ben ik me meer gaan realiseren dat wat ik eet een afspiegeling is van wat er in de bodem zit. Ik leef op de aarde, ben onderdeel van de natuur. Ik eet van de aarde, ik eet uit de natuur. En ik ontdekte ook hoe weinig ik eigenlijk afweet van hoe het werkt in mijn lichaam. Afgelopen jaar kreeg ik gezondheidsproblemen. Via LinkedIn ontdekte ik 'het verhaal' van Rineke Dijkinga. Rineke Dijkinga schrijft over de relatie tussen voeding aan de ene kant en vitaliteit en gezondheid aan de andere kant. Ik kocht het boek: *'JE BREIN VITAAL, met elke hap een gezonde stap'*. Rineke beschrijft waarom en hoe een gezonde leefstijl, waaronder het

eten zonder gif, bijvoorbeeld direct uit een voedselbos, gezondheidswinst oplevert. En hoe voeding doorwerkt op je brein. Het is een complex verhaal. Veel van wat zij beschrijft is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.



Veel ook is gebaseerd op eeuwenoude kennis. Goed zorgen voor onze aarde betekent goed zorgen voor onszelf. Sinds ongeveer 70 jaar eten we veel bewerkt voedsel; lekker makkelijk. Rineke legt in haar boeken en op haar [website](#) uit waarom dat zo ongezond is. En hoe en wat je anders kunt eten.

Ik realiseerde me dat ik hier op die manier nog nooit over had nagedacht. Na het lezen van dit dikke boek: 'JE BREIN VITAAL',

ben ik me een stuk bewuster geworden van wat ik eet. En ook van hoe ik anders, gezonder, kan eten. Ik pak haar boek regelmatig. Er staat een uitgebreid hoofdstuk in over de werking van het brein. En je kunt 110 recepten vinden die je helpen om anders te koken en dus anders te eten. Wat ik ook erg prettig vind is dat dit boek je helpt stapjes te zetten. Stapje voor stapje leer je over wat je lijf, je brein nodig heeft. Neem de tijd. En kijk goed wat bij jou past. Ik voel me er goed bij.



Henk Verburg en Onnie Dieren zijn in 2019 in Milsbeek een voedselbos begonnen. Driemaandelijks berichten ze hierover in deze Nieuwsbrief. Als u deze Nieuwsbrieven automatisch wilt ontvangen, kunt u een berichtje sturen aan voedselbosverlorenland@kpnmail.nl Ook zijn we te volgen op Instagram.