



Gele kornoelje

In dit nummer



- *Hoe is het op ons land?*
- *Bomen (1); de zomereik*
- *Hoe doen we dat: 'Omgaan met geduld'?*
- *Visie en missie concreet*
- *Henks moestuin*
- *Boek: Of je bos lust*
- *Zwengelpomp in de winter*
- *Boek: PLANT en meer*

Hoe is het op ons land?

De winter. Ik, Onnie, moet bekennen dat ik de winter lang vind duren dit jaar. We hebben genoten van de kou en de schoonheid buiten. En met de rust en de stilte.

Op dit moment kijk ik elk sprietje de tak uit. Jazeker, de lente komt eraan! Rustig aan, stapje voor stapje. Ik zie groene blaadjes bij de vlier, geel gekleurde blaadjes bij de gele kornoelje en rode

puntjes blad bij de hazelaar. Die rode puntjes intrigeren me! Ik ga op zoek en vind het volgende. De hazelaar is een eenhuizige plantensoort.

Hazelaar met katjes en rode stijl met stamper



'katjes' van schubjes en meeldraden zijn de mannelijke plantedelen. De katjes strooien het stuifmeel in de rondte. Dat moet dan toevallig op die rode puntjes terecht komen om tot bevruchting te leiden. Verspreiding van het stuifmeel gaat via de wind. Er zijn geen insecten nodig voor de bevruchting! Die rode puntjes wachten op bevruchting, via het stuifmeel van de katjes. Mooi toch?

Tijdens deze winter hebben we 18 notenbomen aangeschaft. We hebben japanse walnoten, hazelnoten en pecannoten in de grond gezet, en ook nog een aantal rimpelrozen en duindoorn. Op plaatsen waar gaten in de elzensingels zaten, hebben we de hartbladige els geplant. Daarnaast hebben we bessen,

uiensoepbomen, paw paws, vijgen en kaki's aangeschaft.

Dat betekent dat zowel de mannelijke als de vrouwelijke bloeiwijzen op één plant te vinden zijn. Het knalrode puntje dat ik zie is de vrouwelijke bloem, de stijl met de stamper. De

Deze planten laten we nog even met rust. Ze staan nu op een beschutte plek op het zuiden, dicht bij ons huis. Hier kunnen ze nog wat groter en sterker worden.



Samen met Ben hebben we een ijzeren boog geplaatst als toegang tot ons voedselbos in wording. Ons land is in blijde verwachting. Wij ook!



Bomen (1) - de zomereik-

We willen de komende tijd graag iets vertellen over de verschillende bomen die we nu al zien in en rondom ons voedselbos.

De eerste boom die we in deze serie willen bespreken is onze grote zomereik (de quercus robur). Deze eik staat naast ons kleine huisje, en de stam heeft een omtrek van wel drie meter. Mensen die het kunnen weten, schatten hem op een jaar of 40. Niet eens zo heel oud. Op ons land en in de buurt staan veel zomereiken. Aan de rand van ons land, aan 'Verloren Land', stond voor wij hier kwamen wonen, een enorme grote eik, die tijdens een storm omver is gewaaid. Van deze boom is op initiatief van enthousiaste buurt bewoners een publiek bankje gemaakt.

Ik, Onnie, heb een wat onduidelijke relatie met onze eik. Van de ene kant vind ik hem groot en stoer. Ik ben blij met deze mooie, volwassen en robuuste boom. Van de andere kant liet hij het afgelopen jaar wel heel veel eikels vallen, met veel zaailingen als gevolg. Ik was in verwarring. Van de ene kant wil ik graag 'de natuur zijn gang laten gaan'. Van de andere kant wil ik niet alleen maar eiken op ons land. Ik heb me gerealiseerd dat het zo'n vaart niet zal lopen. Zaailingen zijn niet meteen hele

grote bomen. Wouter van Eck wees me erop dat de kleine stammetjes van de afgezaagde eiken straks prima kunnen dienen om paddenstoelen op te kweken.

Soms ben ik wel wat bezorgd. Het zou toch jammer zijn als deze grote eik op ons huisje zou vallen. Onze bomenkenner is nu tweemaal komen kijken en ziet geen enkele aanleiding voor deze zorg.



De grote eik

Hij schat in dat de eik echt niet op korte termijn zal omvallen. Ik blijf voorlopig lekker genieten van onze mooie, grote eik.

Hoe doen we dat: 'Omgaan met geduld'?



In onze samenleving lijkt geduld niet echt een gewaardeerd thema. Alles

moet snel. Dit komt tot uiting in razendsnelle informatieoverdracht op het WorldWideWeb. Razendsnel reizen, razendsnel oordelen, ga zo nog maar even door. De natuur volgt gelukkig haar eigen tempo. Die kunnen en willen we niet dwingen tot een sneller tempo. *Geduld is volgens ons een onlosmakelijk onderdeel van een voedselbos.*



Hoe lang zijn we nu bezig?

In november 2019 zijn we hier komen wonen; ruim vijf jaar geleden. Het *eerste* jaar hebben we het land met rust gelaten. Het *tweede* jaar hebben we de haag als omheining en de elzensingels over het land heen geplant. Het *derde en vierde* jaar hebben we voedselbos-planten in de grond gezet. Daarna hebben we een jaar nauwelijks geplant. Dit jaar zijn we daar weer mee begonnen. We zijn rustig 'op weg' met ons voedselbos. De planten en dieren kunnen wennen aan het bos en elkaar. En dat geldt ook voor ons! Ook wij hebben alle tijd om te wennen en te genieten van de groei van de planten. We kunnen rustig beleven, bekijken en bedenken wat we doen of laten. Een bankje

in ons bos is voor mij Henk, een fijne plek om tot rust te komen. "Wij hebben géén haast!". Het is bijna een mantra geworden. Sommige initiatiefnemers van voedselbossen proberen het permacultuur-proces te versnellen omdat er geld verdiend moet worden. Wij hebben de 'luxe' dat we geen commerciële doelstellingen hoeven te hebben. In deze omstandigheden is het,



lijkt me, 'makkelijker' om geduld te hebben. De natuur regelt heel veel zelf en heeft een groot herstellend vermogen. De grond wordt na verloop van tijd bij *niet* ingrijpen, steeds rijker door bladeren en onkruid dat vergaat en vogels die van alles rondbezorgen. Door te haasten en in te grijpen kun je meer kapot maken dan je lief is. We laten op deze manier het zo belangrijke netwerk van schimmels en het samenspel van allerlei bacteriën in de grond met rust. Geduld is van belang, dus. Over het algemeen heb ik hier alle geduld van de wereld. Toch ken

ik ook momenten dat ik vind dat het te langzaam gaat en ik mijn geduld verlies. Bijvoorbeeld als Onnie langs het hek bij de Teelebeekstraat bloemen zaait. We vinden dat leuk voor onszelf en voor de passerende Pieterpad-wandelaars. Er komen weinig bloemen op. Onnie zegt: "Dat duurt misschien nog een jaartje". Als de bloemen het volgend jaar nog niet opkomen, herhaalt ze die boodschap. Ik word dan heel ongeduldig en loop me hardop af te vragen wat we fout doen. Hetzelfde gebeurt als we aan de linkerkant van onze oprit een haag willen maken als afscheiding met het land van de burens. Na drie jaar hebben we wel een rijtje beginnende struikjes. We hebben echt nog geen "haag". Ik ga dan klagen: "Dit schiet niet op, kan dat niet sneller?" Onnie gaat in dit geval uiteindelijk een stukje mee met mijn ongeduld. We hebben laatst een aantal rimpelrozen tussen de struikjes geplant. Maar dan nog gaat het me eigenlijk niet snel genoeg. En ben ik ongeduldig. Een voedselbos is een mooie oefening in geduld!

Visie en missie concreet **-Samenwerken met de natuur-**

In Nieuwsbrief 15, februari 2024, stond onze nieuwe visie en missie beschreven. *Waarom zijn we zo intensief bezig met het voedselbos en hoe willen we dat doen?*

In de komende nummers van onze Nieuwsbrief zullen we onderdelen uit de visie en missie wat concreter maken.

In de visie staat dat we de natuur zien als gelijkwaardige partner. We letten goed op, kijken en zien wat er gebeurt en proberen daarop in te spelen.

Wat betekent dat in de praktijk? Het betekent in elk geval dat we bij het inrichten en beheren van het voedselbos niet uitgaan van wat wij graag willen dat er gebeurt.

Wij reageren op wat zich in de samenwerking tussen ons en de natuur ontwikkelt. We proberen zoveel mogelijk te voorkómen dat we de natuur tegenwerken.



Een paar voorbeelden

- * We zetten planten op zo'n manier naast, achter en bij elkaar, dat ze het beste samenwerken met elkaar, met de bodem, het licht en de regen.
- * We rijden niet met zware machines over ons land. Machines bewerkstelligen het inklinken van de grond, waardoor de wateropname vermindert. Ook vernielen ze de bodemstructuur. Schimmel-netwerken en bacteriën gaan dan kapot.
- * We maaien en snoeien niet of zo min mogelijk. We zien dat hoog groeiend gras en onkruid om onze planten heen zorgt voor het vasthouden van water in de bodem. Ook zorgt het gras voor beschutting bij hitte en een vochtig klimaat rond de plant. Dat gras halen wij niet weg.



Een nadeel zou kunnen zijn dat het gras de groei van sommige planten enigszins vertraagt. Dat nemen wij voor lief. Wij snoeien in principe niet. Tenzij het om een geïntegreerde plant gaat. Als er zijtakken op de plant gevormd worden die onder de ent omhoog komen, halen we die weg.

De rest regelt de natuur. Zo hadden we een pruimenboom, een reine claude, die onevenwichtig groeide, waardoor een grote tak afbrak. Een half jaar later was de boom helemaal hersteld. Vaak is 'niets doen' in een voedselbos beter dan 'iets doen'! De natuur is echt slimmer dan wij, mensen.

- * In het begin hebben we wel eens geprobeerd om de berenklaauwen op ons stikstofrijke land een kopje kleiner te maken. Dat lukte echt niet. Sterker nog, je verspreidt zo alleen maar meer zaden. Ook weten we inmiddels dat de berenklaauwen als stikstofbinders goed werk leveren. Ook zijn de zaden van de berenklaauw heel lekker als smaakmaker in het eten.
- * Een deel van ons land, het Zonnige Zuiden bestaat uit zandgrond. We zagen dat de planten op deze bodem slecht groeien. Zelfs de duindoorn, die het goed zou moeten doen op zandgrond, groeit hier niet. We hebben ervoor gekozen dit deel van het voedselbos een paar jaar met rust te laten. Zo ontstaat er meer biomassa in en op de bodem. We proberen stapje voor stapje uit of de natuur er nu wel aan toe is om samen te werken, en om bijvoorbeeld een elzensingel te laten groeien.
- * Soms zie je spontaan bomen en planten uit de grond komen, op plekken waar wij ze niet hebben geplant. Rustig laten

staan, kennelijk wil de natuur dat zo.

* We hebben de eerste jaren in droge periodes veel planten extra bewaterd. Het was duidelijk dat de planten het op dat moment nog niet aankonden. Nu, een paar jaar later, gaan wij ervan uit dat het watervasthoudend vermogen van de grond zodanig is verbeterd dat sproeien of water geven veel minder nodig is. Dit geldt natuurlijk niet bij de nieuwe planten die we ook dit jaar in de grond zetten.

Henks moestuin

Achter onze schuur was vroeger een echt bramenbos. Met moed, beleid en trouw is het gelukt om dat stuk grond vrijwel bramenvrij te krijgen. Ik, Henk, keek ernaar en dacht: dat is een mooie plek voor een moestuintje. Deze plek ligt wat apart van het voedselbos, het krijgt aardig wat zon en het heeft ook schaduw.



In de toekomst willen we graag wat eigen, aanvullende, meerjarige groenten kweken. En daartussen ook wat lekkere,

éénjarige groenten die niet lastig op te kweken zijn. Vorig jaar heb ik een stuk van ongeveer 2 bij 3 meter afgezet. De meeste pollen gras en ander groen heb ik eruit gehaald en vervolgens heb ik pootaardappelen in de grond gestopt. Dat zou een goede manier zijn om de grond wat onkruidvrij en moestuin-rijp te maken. Die aardappelen heb ik niet meer teruggezien. Hopelijk hebben zij hun werk gedaan. Dit jaar heb ik om mijn moestuintje heen oude balken gelegd. Vervolgens op de aarde zelf karton met daar bovenop mulch van dorre bladeren. Sommige groenten kweken we van zaden die we in bakjes opkweken. Andere planten kopen we en zetten we daarna in de koude grond. Na veel lezen en rijp beraad hebben we de volgende groenten besteld: *Kaukasische Klimspinazie* (plant), *Rabarber* (zaad), *Indianenaardappel* (plant) en *Courgette* (zaad). Misschien gaan we in het najaar ook nog *Winterpostelein* en *Aardpeer* planten. De courgette is éénjarig, de andere groenten zijn meerjarig. We houden je op de hoogte!

Boek: Of je bos lust

Koken met planten uit het voedselbos.

Marijn van Klingereren

Om twee redenen ben ik, Henk, geïnteresseerd in dit boek.

De eerste reden is dat we met ons voedselbos langzamerhand terechtkomen in de fase van "oogsten". En dus komt de vraag op: Wat kan ik met die oogst zélf doen? Hoe kan ik de producten uit het voedselbos verwerken in mijn eigen eten? Daar gaat dit boek over.

Een tweede reden is dat ik net ben begonnen met de aanleg van een moestuin met vooral meerjarige groenten. Ik vond in dit boek veel suggesties voor meerjarige groenten.

Ongeveer de helft van de 220 bladzijden van het boek bestaat uit een "oogstgids".



Daarin staan de verschillende lagen van het voedselbos beschreven en wat je per laag kunt oogsten. De schrijvers van het boek houden het eenvoudig: je hoeft niet persé een compleet voedselbos te hebben om dit

soort planten te kunnen oogsten. Ze kunnen ook in een kleine tuin groeien, of je kunt ze wildplukken of de ingrediënten bij de (ecologische) supermarkt halen. Wat ik leuk vind, is dat het boek een groot aantal recepten geeft voor maaltijden gebaseerd op de voedselbos-producten. Het zijn basisrecepten, zoals groentebouillon, daslookboter, mayonaise, atjar, seroendeng en pizzadeeg.

Daarnaast vind je een stuk of twintig eenvoudige recepten voor de verschillende jaargetijden. Heel handig en praktisch. Het boek is geschreven door Marijn van Klengeren, actief in voedselbos/tuinontwerp met haar bedrijf Schoppenvrouw. Zij schreef het samen met Charlie Borgman, chef-kok in verschillende restaurants, zoals bij Kiemkracht 64 in Malden. Mensen die met hun laarzen in de klei staan dus.

Onze zwengelpomp in de winter

We hebben een prachtige, simpele, groene zwengelpomp geplaatst, die tot een meter of vijf water naar boven kan halen. We vinden het leuk, zo'n pomp op het land. De pomp roept veel mooie herinneringen op bij ons allebei, over vroeger, en lekker spelen met de pomp. We hopen dat de kinderen die bij ons komen er net zo'n plezier aan

zullen beleven. We gebruiken hem ook 'serieus'; om een paar emmertjes water te halen, voor de planten op het land. De afgelopen weken was het vrij koud. De pomp mag natuurlijk niet bevriezen!

De man die de pomp heeft geplaatst heeft uitgelegd hoe Henk al het water uit de pomp en de slang kon halen, zodat de pomp niet kapot zou vriezen. Dat klonk nogal ingewikkeld. In overleg met hem hebben we besloten het wat simpeler te doen.



De ingepakte pomp

We hebben de pomp ingepakt. En nu staat er al een aantal weken een soort modern standbeeld in het voedselbos. Als het voorjaar aanbreekt wordt de pomp weer uitgepakt.

We verheugen ons op dit afscheid van de winter!

PLANT

Emile van der Staak

De afgelopen jaren ben ik, Onnie, een paar keer gaan eten bij de Nieuwe Winkel in Nijmegen. Dat waren stuk voor stuk bijzondere ervaringen. Een flink aantal jaren geleden begon deze bezoekreks in de Hertogstraat. Dit is de plek waar Emile is begonnen, voordat hij neerstreek op het van Limburgplein. Henk en ik waren erg gemengd of we dit nou lekker vonden. We moesten in ieder geval nogal wennen aan het gepocheerde ei als onderdeel van de maaltijd. Dat 'moeten wennen' is wel een beetje gebeven. Eten bij de Nieuwe Winkel is wat mij betreft nog steeds een bijzondere ervaring. Extra bijzonder maakt het dat Emile wekelijks een bezoek brengt aan Wouter van Eck, in zijn Groesbeeks voedselbos 'Ketelbroek'. Daar kiest Emile de planten uit die hij wil gebruiken in zijn restaurant. Erg leuk om in het restaurant terug te zien wat Emile heeft gedaan met de tamme kastanje, zodat er 'chocola' op je bord ligt. Het smaakt naar chocola, en toch is het geen 'chocola'! De structuur en textuur van het eten is speciaal, apart en beïnvloedt wat je proeft. Het is soms heel erg lekker, soms weet ik het niet

zo precies en soms verlang ik naar de textuur van een stevige aardappel of zoiets. Het is zonneklaar dat wat Emile en zijn medewerkers bereiden heel bijzonder en anders is. En dat hij een grote voorloper is in de wereld van het plantaardig koken; 'de Botanische gastronomie'. Mensen zoals Emile hebben we hard nodig om een voedsel transitie voor elkaar te krijgen. Ik kijk en lees vol bewondering hoe hij met koken en eten bezig is en er veel prijzen mee wint. Ook zie ik met plezier dat zijn inzet navolging krijgt. Ik vind dat er nu op veel meer plekken in ons land met alleen planten en geen vlees of vis, lekker gekookt wordt. En dat



geeft hoop op de komst van een brede en wezenlijke verandering in ons eetpatroon. Vanzelfsprekend heb ik zijn kookboek PLANT aangeschaft. Er staan veel recepten in dit dikke boek. Alsook verhalen over de totstandkoming van al dit lekkers en moois.

Los van wat er allemaal in staat, wilde ik dit boek heel graag hebben. Waarom? Omdat ik



De tamme kastanje

PLANT op dit moment vooral beleef als een belangrijk tijdsdocument. Een monumentje over 'de Botanische gastronomie' in 2025. Kijk, hier zijn we op dit moment in Nederland mee bezig. Het gaat over voeding. Het gaat over het zorgvuldig omgaan met onze aarde en onszelf, de mensen en de dieren. Het is een prachtig boek, vol met prachtige verhalen, recepten en foto's. De kok, de boer, de schrijver en het voedselbos. Zelfs het gepocheerde ei komt terug.

Ik zie dat de producten uit voedselbossen bewerkt kunnen worden tot lekker en gezond voedsel. Dat maakt me hoopvol voor de toekomst.