

Natuurlijk tuinieren met permacultuur.

## **De “Bostuin”**

Mogelijkheden om te leven en telen in harmonie met de natuur

Door Robert Hart.

Nederlandse vertaling: Robert Hundscheidt

Versie 2007.

© Originele Engelse versie: The Institute for Social Inventions  
[ideas@alberyfoundation.org](mailto:ideas@alberyfoundation.org)

© Nederlandse vertaling: R.A.R.Hundscheidt

Dit boekje mag voor niet-commercieel gebruik aangewend worden, indien anders, in overleg met The Institute for Social Invention , of The Albery Foundation.

## **Bloemen van het bos.**

Robert Hart heeft van zijn tuin van ongeveer 500 vierkante meter in Wenlock Edge in Shropshire een bostuin gemaakt. Hij geeft aan dat dit ook goed mogelijk is in een normale kleinere stadstuin .

Hij zegt:“Mijn Bostuinmodel is in staat om een familie voor de tijd van minstens 7 maanden per jaar te laten genieten van overwegend uit zichzelf groeiend en onderhoudend voedsel, en heeft maar een minimale zorg of bewerking nodig”.

Het is een reproductie van het zelfonderhoudend ecosysteem zoals het bos in de natuur voorkomt, hoofdzakelijk bestaand uit fruit- en notenbomen en struiken, overblijvende en zelf uitzaaïende groenten, kook- en medicinale kruiden.

Hart claimt dat de Bostuin binnen twee jaar na aanleg eeuwig voortdurend, zelf-vruchtbaar makend, zelf-bewaterend, zelf-mulchend, zelf-onkruidonderdrukkend, zelf-bestuivend, zelf-genezend is, en in hoge mate bestand tegen schimmels en ziektes.

Het enige werk dat hij hoeft te doen is het wat bij te snoeien, het uitdunnen van planten die andere overgroeien, en het eenmaal per jaar mulchen met compost, nadat de kruidachtige planten in de late herfst zijn afgestorven.

Deze bos tuin is zelfbewaterend omdat zelfs in tijden van extreme droogte de diep wortelende planten het vocht van de ondergrond omhoog tappen, en zo het water omhoog pompen om daarmee de rest van het ecosysteem te verzorgen. De bostuin is ook zelfbemestend en onkruidonderdrukkend omdat er vlug verspreidende kruiden in staan zoals munt, en overblijvende groente zoals Good King Henry die de grond vlug bedekken, en is bestand tegen schimmels en ziektes vanwege zijn gemengde cultuur en aroma's.

Een maximum aan ruimtelijk gebruik werd bereikt door bepaalde groenten en kruiden naast elkaar te laten groeien en klimrekken te gebruiken om daar langs klimmende bessen te laten groeien, en ook werd er een winterharde Canadese wijnrank over de gereedschapstal geleid.

Als er argumenten rijzen tegen de gezonde eigenschappen van zijn producten, verwijst Hart naar de 16<sup>de</sup> en 17<sup>de</sup> eeuw “Engeland bracht in die dagen een verbazend aantal mensen met een enorme weerstandskracht en genialiteit voort, en een standaard bestanddeel van hun voedingswijze was de ‘salade’ die een groot aantal gevariëerde-, gecultiveerde-, en wilde groenten en kruiden bevatte”.

Hij hoopt dat de Bostuin zoals de zijne, er ook aan mee zal helpen om de aardbedekking te herstellen: “Als er tien bomen worden geplant in honderdduizend tuinen, dan zou dat resulteren in een totaal van zo’n miljoen bomen die alle bij elkaar als een compleet bos zouden fungeren. Het is niet goed om te wachten tot de rampen zullen ontstaan die ons tot actie dwingen om de oneindige reeks van crisissen op te heffen als gevolg van de vernietiging van de bossen. Diegenen die er om geven - de gewone mens - zou zelf actie moeten ondernemen, zelfs dan als hij in de stad zou wonen’.

Voor informatie:

Of: Voor Nederland en België

The Institute for Social Inventions

[www.groene dag.org](http://www.groene dag.org)

6 Blackstock Mews

Email: [info@groenedag.org](mailto:info@groenedag.org)

London N4 2BT UK

(Tel. 020 7359 8391; fax 020 7354 3831)

email [ideas@albertyfoundation.org](mailto:ideas@albertyfoundation.org)

(Zie ook het hoofdstuk Nuttige Adressen )

## Het Bostuinmodel

De Bostuin is, zoals de naam laat vermoeden, een ruime, met bomen overdekte plaats waar de natuur zijn gang kan gaan, waar het bodemleven ongestoord kan zorgen voor een perfect evenwicht.

Dit verhaal speelt zich af in Engeland en omvat verschillende succesrijke experimenten van zelfvoorziening uit de wilde tuin. Het is niet alleen theorie, maar een rijke ervaring die men niet bezien op iets van korte termijn, maar als resultaat van vele jaren.

“Als men de tuin van overblijvende groenten en kruiden met de normale gangbare groentetuin vergelijkt, dan wordt duidelijk welke de minste arbeid vergt. Terwijl het bewerken van de normale conventionele tuin een hoop eentonig werk vereist - zoals harken, schoffelen, zaaibedden maken, uitplanten, uitdunnen, wieden, bewateren en composteren - onderhouden de kruiden en overblijvende planten zich gewoon zelf. Ze hebben geen, of op zijn hoogste maar een heel klein beetje water of compost nodig, omdat ze het water en de mineralen voor zichzelf en andere planten vanuit de ondergrond naar boven halen, en ze hebben het niet eens nodig om er omheen geschoffeld of gewied te worden, want ze verspreiden zich snel over het oppervlak uit, en onderdrukken zo alle andere opdringerige kruiden enz., terwijl tussentijds hun wortels de grond goed los maken en een poreuze ondergrondstructuur scheppen. Alles wat ze nodig hebben is een periodiek uitdunnen, omdat ze anders over elkaar heen zouden groeien. Omdat ze een wezenlijk bestanddeel van ons dagelijks dieet vormen, vindt een groot deel van het uit-te-dunnen plantengoed zijn weg al vóór die tijd naar de salade-kom.”

“Terwijl ik het contrast tussen de twee tuinen overpeinsde, kwam ik tot de conclusie dat als iemand een voeding van uitsluitend overblijvende groenten, kruiden, fruit en groenten

zou volgen, dat dan de taak van het uitdunnen nog eenvoudiger zou worden.“

“Onze voorvaders maakten geen verschil tussen kruiden en groenten. Alles wat eetbaar en groen was, gecultiveerd of wild, was geschikt om in hun ‘salades’ te worden verwerkt. John Evelyn publiceerde in 1699 in zijn ‘Acetaria’ – het klassieke werk over ‘salades’ – 73 planten die gewoonlijk rauw gegeten werden in zijn tijd, en schreef er verder nog bij dat er nog veel meer waren die aan dit lijstje konden worden toegevoegd.”

*De Bostuin = een hoofdzakelijk zelfonderhoudende vruchten- en groentetuin op ecologische basis, en dat in een natuurlijk model.*

Deze tekst is gebaseerd op literatuur en ervaringen van Robert Hart, over het opzetten van een Bostuin in de stad of op het land, met een minimum aan arbeid en hoofdzakelijk uit fruit- en notenbomen en -struiken, samen met wilde zelfuitzaaiende groenten en kruiden. Het verhaal van Hart's eigen Bostuin in Shropshire, en over het gezonde ‘salade’-dieet.

De moderne landbouw put de bodem uit en zorgt voor erosie en onevenwicht waardoor onevenwichtige plantengroei ontstaat, voor ecologische problemen, en het verspreiden van gif in alle geledingen van het leven. De natuurlijke bescherming van de planten wordt afgebouwd....Hoe kan men gezond zijn op basis van een voeding met zieke plantengroei.

Hart's verhaal biedt een uitzicht op een betere aanpak!

Wij zijn heel dankbaar voor iedere reactie, ervaring, aanvulling, die we via ons tijdschrift en andere kanalen kunnen doorgeven aan andere natuurbewuste mensen die graag zo gezond mogelijk eten, zonder daar al te veel zweet voor hoeven te laten.

Stefaan de Wever.

## **Ben je klaar voor.....een Bostuin?**

‘Interessant....gevuld met feiten en informatie....de verbeelding stimulerend.....in compleet contrast tot de normale zelfvoorzienende biologische tuinboeken.....met een echte holistische aanpak tot tuinieren’ meldde de Soil Association Review over Robert Hart’s bijdrage.

‘Een wonderbaarlijke voorstelling van diversiteiten en voortgang, en zeer zeker de beste die ik gezien heb over het uitvoeren en toepassen van beboste agrocultuur en permacultuur-principes in de gematigde omstandigheden van Groot-Brittannië’

Permaculture News.

‘Het ziet er werkelijk naar uit alsof Robert Hart zoiets als de Tuin van Eden heeft vastgelegd’

Resurgence Magazine.

Robert Hart kreeg de belangstelling van de pers, de tv, media, en wordt erkend als dé autoriteit op het gebied van de permacultuur.

‘De studie en toepassing van deze principes zou wel eens één van de “uitdagingste avonturen kunnen zijn die mensen tot hun grote tevredenheid zouden kunnen beleven en die hen stimuleren tot zeer interessante keuzes en vernieuwingen.”

In deze brochure krijgt u te lezen:

Bloemen van het bos.....	2
Inleiding.....	4
Hoe het allemaal begon.....	7
Wat is eigenlijk een bos.....	10
Overheerlijk fruit.....	12
Geurige kruiden, kruidige groenten.....	14
Ontwerp en onderlinge afstemming.....	16
De beplanting van de Bostuin.....	18
De oeroude Bostuin, en de “Anti”-Bostuin.....	18
Het Arboretum van John Evelyn.....	19
Salades voor positieve gezondheid.....	20
Aanbevolen leveranciers.....	21
Verdere leveranciers en adressen.....	22

## **Oproep.**

Als u met uw eigen Bostuin begonnen bent, houdt ons dan op de hoogte, zodat ook uw resultaten en ervaringen afgedrukt worden in ons tijdschrift.

U kunt een belangrijke bijdrage leveren om mensen te stimuleren na te denken over gezondheid, vanaf de basis.

Wees er zeker van dat dergelijke projecten uniek in hun soort zijn en dat het kenbaar maken van dergelijke projecten buitengewoon goede resultaten oplevert.

Het is belangrijk dat een boekje zoals dit onder zo veel mogelijk mensen verspreid wordt en dat er lokale, gemeentelijke of provinciale projecten worden opgestart om dergelijke tuinen op te zetten.

Proefprojecten en demonstratietuinen kunnen de toegang tot het bostuinprincipe toegankelijk maken voor veel mensen die bekommerd zijn over hun gezondheid en die de mogelijkheid

hebben om soortgelijke projecten te ondersteunen. Het is ook mogelijk om een dergelijk project op te starten met een groep, of gewoon enkele primaire principes in uw eigen tuin te integreren.

Deze brochure wordt verspreid door onze vereniging, en het is zeker zo dat ook voor ons het bostuinprincipe geen nieuwigheid is. Al jaren speelt ons het idee dat er een manier moet zijn om de natuur zo te organiseren dat men veel uit de natuur kan halen wat men niet zelf hoeft te zaaien, of wat niet ieder jaar opnieuw hoeft te worden gezaaid. Vooral in het voorjaar slagen wij er in om zeer veel groene bladgroenten uit eigen omgeving te halen. Voor de rest is onze studie nog in volle ontwikkeling en zullen wij ook over onze inzichten verder blijven doorgeven via het tijdschrift.

## **Inleiding.**

Achter mijn stenen huisje op Wenlock Edge in Shropshire ligt een miniatuur bos van ongeveer 500 vierkante meter. Het ligt er niet voor de sier, of als brandstof voor de kachel, maar voor de voorziening van voedsel en medicijnen, omdat dit de voornaamste bedoeling van mijn zelfonderhoudend stelsel is. Het bevat enkele honderden soorten en variëteiten aan fruit- en notenbomen, fruitstruiken en klimplanten, overblijvende- en zelf uitzaaiende planten en wortelgroenten, keuken- en medicinale kruiden, groeiend in de intensieve condities van een natuurlijk bos. Net zoals een echt bos, is het een meerverdiepings- en zelfregulerend systeem dat maar een minimaal onderhoud verlangt.

Deze verdiepingen bestaan uit grote fruitbomen, uit grote overkappende noten- en fruitbomen op een lagere stam, uit een nog lagere bomenverdieping, uit bessen- en kruisbessenstruiken, uit een struikverdieping van groenten en kruiden, uit een verdieping van kruipende kruiden, wortelgroenten die het gedeelte aan het oppervlak bewonen, en



dan verder nog een verticale verdieping bestaande uit klimmende bessen en druiven.

Het systeem houdt zichzelf op levensduur in stand omdat:

- alle planten overblijvende- of actieve uitzaaiers zijn, zoals borage en tuinkers; zelfbestuivend.
- diep wortelende bomen en struiken de mineralen uit de ondergrond naar boven halen en ze beschikbaar maken voor hun buurplanten en omdat het systeem eetbare peulvruchten bevat die stikstof in de grond brengen;
- omdat het zelfbevloeiend is, doordat diep wortelende planten het vocht van uit de wateraders van de ondergrond tappen, zelfs in tijden van grote droogte pompen ze water naar boven ten gunste van het gehele systeem;
- het zelfmulchend is en zelf het gras en onkruid onderdrukt, omdat vlug verspreidende kruiden zoals munt en andere kruiden zich snel over de grond tussen de bomen en struiken verspreiden, en zo een permanent levende mulchlaag creëren;
- het zelfbestuivend is, doordat de bomen zorgvuldig zo zijn uitgezocht als zelfbevruchtend en onderling bestuivend, en doordat de bloeiende kruiden allerlei insecten aantrekken die de bestuiving verzorgen;
- omdat het zelfgenezend is, doordat het systeem een aantal kruiden bevat die aromatisch zijn, en twijfelloos allerlei ziektes en ziektekiemen determineren, en die genezende geuren afgeven; het is immuun tegen besmettelijke ziektes en ziektekiemen, als gevolg van deze aromatische planten, en omdat zulk een groot spectrum planten het niet toelaat dat zich epidemieën ontwikkelen, iets wat in gewone monoculturen wel gebeurt.

Dit bostuinmodel wat zelfs ook toegepast kan worden op kleinere stukken grond en in de stadstuinen of onbebouwd land, kan, indien goed ingericht, in staat zijn om een familie te laten genieten van een aanzienlijk groot deel van het beste voedsel om een goede gezondheid te verkrijgen.

## Hoe het allemaal begon.

Het begon met John Seymour, de bekende schrijver, omroeper en biologisch pionier die bekend staat als de 'goeroe van zelfvoorziening'. Luisterend naar een aantal BBC-programma's waarin hij beschreef hoe hij met zijn vrouw Sally een heel kleine ecologisch bewerkte boerderij van 2 hectare bedreven in het afgelegen heideland van Suffolk, werd ik goed gestoken door het insect van de zelfvoorziening.

Een verdere sterke invloed op mijn biologische ontwikkeling was de schrijver H.J. Massingham, wiens goede werken nu de vruchten afwerpen. Na een bijna fataal geworden ongeluk waardoor hij een been verloor en het gebruik van een arm, vond hij troost en toevlucht door tijdens de Tweede Wereldoorlog een tuin achter zijn huisje in North Buckinghamshire aan te leggen, opgedragen aan natuurlijke groei en zelfonderhoud.

Zoals beschreven in zijn meesterstuk 'This Plot of Earth' zag hij de tuin als een nieuw model van de gevestigde orde, bevrijd van dwalingen die tot oorlog en de vernietiging van het milieu leiden. Nauwelijks 0,4 hectare in beslag nemend was de tuin een geordende jungle met een aantal door elkaar groeiende variëteiten van fruitbomen, struiken, groenten en kruiden, en zelfs twee graansoorten – haver en maïs – waar biologisch gezien alles tussen in gecultiveerd is en waar bloemen tussen in groeien. Terwijl hij door het gehele jaar heen genoot van de maaltijden van zelfgekweekte producten, en geestelijk gevoed werd door de altijd veranderde schoonheid van zijn omgeving, genas Massingham zichzelf van verschillende chronische ziektes zoals de catarh welke hem voortdurend kwelde en zag zichzelf later in staat om dubbel zoveel van zijn intellectuele werkzaamheden te verrichten als dat hij voor het ongeluk deed.

Na overal in allerlei streken gezocht te hebben, was ik er heel gelukkig mee dat ik een geschikt oud boerenhuisje vond in de

heuvels van Somerset, gebouwd van rode zandsteen uit de omgeving. Het land er omheen bestond uit 2 ha weidegrond en iets meer dan 1 ha fruitbomen met hoofdzakelijk zwarte bessen, frambozen, appels en pruimen. Terwijl ik de weidegrond aan een plaatselijke boer overliet, hield ik mijzelf er mee bezig om het gebied van de fruitbomen via biologische richtlijnen te bewerken. Het eerste wat ik deed was het bouwen van 17 composthopen op strategische punten, om de ontelbare gras- en onkruidsoorten aan te mesten die zich tussen de fruitbomen en struiken bevonden, dit met veemest, stro, kalk, en zeewier aangerijkt, dat ik uitzocht bij Dunster Beach. De grootste hoop noemde ik 'Dungery Beacon', naar Dunkery Beacon, het hoogste punt in de buurt van Exmoor.

Mijn raadgever in het houden van bijen was een lid van het zeldzame ras van de echte Engelse boer. Hij was een echte goedmoedige kleine man die nog op paard en wagen reed en een zwaar leven leidde, en ongeveer 1500 vierkante meter van een steile terras-achtige heuvelkant bewerkte en onderhield, waarvan elke vierkante centimeter was overdekt met een grote variatie aan fruit, groente en veevoer, waarmee hij zichzelf, zijn vrouw, en een aantal geiten kon onderhouden. Ik kon het niet beter getroffen hebben om een betere introductie tot traditioneel zelfvoorzienend werk te hebben gevonden.

Na de ervaringen in Somerset verhuisde ik naar het Noorden waar mijn tegenwoordige 8 ha – boerderij die in de Noordwestelijke heuvels van Wenlock Edge ligt, een goed beboste aardrichel die door het zuiden van Shropshire loopt. Het kleine boerderijtje dat gebouwd is van stenen die afkomstig zijn uit een steengroeve die in een bos van Roman Bank ligt – zoals deze heuvelkant genoemd wordt– staat bij een bron die eens de hele omgeving van water voorzag. Het staat op een plaats die duidelijk ooit een oude bewoonde buurt is geweest op een samenkomst van drie verbindingswegen: een prehistorische holle weg die naar een lastdierenbrug leidt en op verschillende plaatsen zo'n 40 voet diep is; een Romeinse weg die naar een steengroeve in Corvedale leidt en waarover

dakpannen voor Viroconium werden vervoerd, en een weg die naar een afgelegen gehucht met de naam Middlehope leidt, en waar men zich beroemde op een Normandische kasteel dat er ooit stond.

Een tuinbouw-adviseur van het Ministerie van Landbouw die kwam om mij te adviseren bij het aanplanten van mijn eerste bomen en struiken, merkte een omringend bouwsel op dat zich in de grond van het bouwland achter het huis bevond, en zei dat “deze plaats de omtrek laat zien van een soort van vesting of fort wat de Noormannen daar opgericht hadden, en waarvan nog vele overblijfselen kunnen worden gevonden in dit over en weer bevochten deel van Welch Border. In Engeland wordt dit een ‘motte-and-bailey’ genoemd. De ‘motte’ is een ronde aardverhoging waar op een houten stelling staat, en de ‘bailey’ een rechthoekige omheining met een daarop aansluitende originele palissade. Een archeoloog die de vesting recent bezocht, geloofde dat het bouwsel in de grond een plaats was geweest van een Keltisch klooster, en diep nadenkend meende hij dat de ‘bailey’ een visvijver van de monniken zou moeten zijn geweest.

Terwijl mijn hoofdzakelijke werkzaamheid de veestal was, plantte ik tevens een boomgaard met fruitbomen van appels en pruimen aan en liet de ‘vijver’ doorlopen tot aan de achter- en zijkant van het huis, de hoofdzakelijke focus van mijn tuinbouw-activiteiten. Daar in lagen een grote groentetuin, een kleine boomgaard van appels en peren, een aanplanting van zwarte bessen, en een tuin voor kruiden en overblijvende groenten die het tuinstuk voor de rest opvulden.

Door het gehele jaar heen kon ik vaststellen dat deze kleine tuin waarin lavas, citroenmelisse, appelmunt, eau-de-colognemunt, pepermunt, smeerwortel, roomse kervel, zuring, wilde knoflook en Good King Henry stond, wonderbaarlijk productief en vrij van problemen was en letterlijk voor zichzelf zorgde. Alles wat ik hoefde te doen, was het toedekken met stro als de planten in de winter afstierven. En iedere lente kwamen ze

weer terug met hun frisse scheuten en bladeren, die ons voor zo'n 5 maanden lang voorzagen van het overgrote groene deel van ons voedsel. De ziektes en plagen kwamen terug als deze planten er niet tussenin stonden.

Zo experimenteerde ik ook met tussenbeplantingen van groenten en kruiden in de groentetuin. Mijn eerste kennismaking met dit systeem was op mijn stuk land in Somerset, waar ik er achter kwam dat pruimen met zwarte bessen tussenbeplant konden worden - een traditionele combinatie die iedere fruitsoort elkaar er van vrijwaart dat zich onderling geen ziektes kunnen vormen, en die zich onderling stimuleren in hun ontwikkeling en groei. Zwarte bessen zijn zeer aromatisch net zoals de meeste andere kruiden en groenten die er om geliefd zijn om als buur naast elkaar geplant te worden. Net zoals lavendel er voor bekend staat dat het de motten uit de kleerkast houdt, zo wordt er van gezegd dat het ook zowel de schadelijke insecten van zichzelf als van de naburige planten weert.

De meest praktische vorm van combinatieteelt in de groentetuin, is de combinatie van wortels en uien in naast elkaar liggende rijen. Zo weert de wortel de uienvlieg, en de uien de wortelvlieg. Onder de kruiden die ik in mijn tuin aanplante waren appelmunt en borage. Ofschoon borage een eenjarig kruid is, is het een kranige zelf-uitzaaier en, in het volgende jaar springen z'n hemelsblauwe bloemen door de hele tuin open, wat er zo briljant uitziet alsof er een soort van elektrische nevel boven hangt. En het lijkt er op dat de groenten het graag hebben, want sommigen er van die bijna verstikt werden door borage, bereikten desondanks een gemiddelde hoogte, terwijl het overgrote deel er van gezond was en vrij van besmettelijke ziektes.

Als men de tuin van overblijvende groenten en kruiden met de normale gangbare groentetuin vergelijkt, dan wordt duidelijk welke er van de minste arbeid vergt. Terwijl het cultiveren van de normale conventionele tuin een hoop eentonig werk vereist

zoals harken schoffelen, zaaibedden maken, uitplanten, uitdunnen, wieden, bewateren en composteren, onderhouden de kruiden en overblijvende planten zich gewoon zelf. Ze hebben geen of op zijn hoogst maar een klein beetje water of compost nodig, omdat ze het water en de mineralen voor zichzelf en de andere planten uit de ondergrond naar boven halen, en het is niet eens nodig om er door heen geschoffeld of gewied te worden, want ze verspreiden zich snel over het grondoppervlak, en onderdrukken zo alle andere opdringende kruiden etc. terwijl tussentijds hun wortels de grond goed los maken en een poreuze ondergrond structuur creëren. Alles wat ze nodig hebben is ze eens in de zoveel tijd eens uit te dunnen, omdat ze anders over elkaar heen zouden groeien, maar, omdat ze een wezenlijk bestanddeel vormden van ons dagelijks dieet vond een groot deel van het uit-te-dunnen-plantgoed zijn weg voor die tijd al naar de saladekom.

Terwijl ik het contrast tussen de twee tuinen overpeinsde, concludeerde ik dat als iemand een voedingswijze van uitsluitend overblijvende groenten, kruiden, fruit en noten zou volgen, dat de taak van het uitdunnen nog meer vereenvoudigd zou worden.

Hoe deze voedingswijze uitgevoerd werd, met de hulp van de Zwitserse pionier in de voedingskunde Bircher-Brenner, en de 17<sup>de</sup> eeuwse tuinbouwkundige John Evelyn, zal worden beschreven in het laatste hoofdstuk.

Terwijl ik mijn eerste boek 'The Inviolable Hills' schreef, zond Eve Balfour – destijds secretaresse van de Soil Association – mij een artikel over Forest Farming ("bos-boeren") door James Sholto Douglas. Er voortdurend over nadenkend hoe het systeem aangewend zou kunnen worden in gematigde zones in het licht van mijn eigen experimenten van groeiend fruit en overblijvende groenten en kruiden en experimenterend met naast elkaar wisselende beplanting, werkte ik een systeem van toegepaste ecologie uit, wat later "Agroforestry" genoemd werd (agro-bosbouw). Later kwam ik er achter dat er in andere

delen van de wereld nog meer mensen waren die dezelfde richtlijnen hanteerden. Ik werd in het bijzonder geïnteresseerd door een methode die in het regenwoud van Zuid-China werd geïmplementeerd. Het hield een aanplanting van meerverdiepingen in die bestond uit kardemom, kaneel, cassia, cacao, en rubberbomen waartussen in thee- en koffiestruiken geplant waren, en die geheel geen irrigatie, spuit- en meststoffen of andere cultivering kregen.

Na 10 jaar was bewezen dat dit meer opbrengst opleverde, dan onder normale omstandigheden van een monocultuur mogelijk was geweest. Dit succes werd toegeschreven aan het feit dat de boom- en struiksoorten zorgvuldig op onderlinge verbondenheid waren geselecteerd, en die hun in staat stelt om elkaars groei te stimuleren, onderling voedende stoffen uit te wisselen, ziektebacillen te neutraliseren, ziektes af te weren en grondwater te laten circuleren.

Ook ontdekte ik dat verschillende vormen van agro-bosbouw al voor honderden of duizenden jaren geleden in vele delen van de wereld door plattelandsgemeenschappen geïmplementeerd werden, vanaf Oost-Afrika – de veronderstelde bakermat van de menselijke beschaving en zetel van de Tuin van Eden - tot in Mexico en Midden-Amerika, alwaar de indianen een enorme kennis er over hebben. Een medewerker van 'Mother Earth' - de toenmalige naam van de Soil Association - schreef in april 1957: 'Mexico is het voorbeeld van ecologie, en dus, ten spijte van al haar natuurlijke tekortkomingen, kunnen we er een hele hoop van leren..... De kennis van de 'Indios' betreffende het gebruik en toepassing van plantensoorten gaat veel verder dan de onze, die in vergelijking elementarisch is. Hun 'Huertos' ("boomgaarden") liggen meestal om de huizen heen.....Dit zijn op wonderbaarlijke wijze door elkaar groeiende bosjes en struiken van bananen en koffie, sinaasappel- en limoenbomen overgroeid door mango- en andere bomen, alles inheemse bomen met overheerlijk en heilzaam fruit."

Maar het indiaanse Mexico ligt ver weg van Engeland waar van de meeste inwoners stadsbewoners zijn met kleine- tot middelgrote tuinen. Ik wilde een vorm van agro-bosbouw als richtlijn geven, net zoals een kleermaker een maatpak naar bepaalde maatstaven aanmeet voor onze mensen en klimaat. Vandaar: “De Bostuin”.

Het doorslaggevende evenement dat de realisatie van ons project mogelijk maakte was de komst van Garnet Jones, een man van het land en met een uitstekende lichamelijke conditie, die leefde in een dorpje aan de voet van de heuvel, maar die eigenlijk afkomstig was uit de wilde streken van midden Wales. Met zijn gehele aard en karakter gedrenkt in traditionele landelijke kennis, en zijn wortels diep in de grond, heeft hij een alerte en levendige geest die open staat voor nieuwe ideeën. Zijn enthousiaste deelname aan ons project heeft ons intensief gestimuleerd, terwijl zijn spierkracht voor ons van onschatbare waarde was. De creatie van de Bostuin was voor ons een gemeenschappelijk doel geworden.

## **Wat is eigenlijk een bos ?**

Een paar mensen in Engeland hebben geëxperimenteerd met een echt bos. Op een privé landgoed op ongeveer 5 mijl afstand van de nieuwe stad Telford, ligt nog een klein stukje van het grote oerbos wat ooit eens bijna het gehele zuiden van Shropshire bedekte. Het is de meest magische plaats die ik ken. Daarentegen komt er geen magische aantrekkingskracht uit de rijen coniferen die in plaats van de oorspronkelijke bossen in de hooglanden van Engeland staan. Zij zijn doods en beroofd van hun uitstraling, van hun bloemen, en de uitgebreide variatie van vorm en kleur die gevonden wordt in een gemengd bos. Een echt bos wemelt van het leven. Het gemengde bos is de natuurlijke climax van ecologische ontwikkeling in de meeste delen van de wereld – als men de natuur gewoon toelaat om zich te ontwikkelen zonder de inmenging van de mens. Het is niet een louter willekeurig groot aantal planten en dieren, maar



een hoog gecompliceerd organisme, een gemeenschap van groepen, waarvan de vele duizenden samengestelde onderdelen ervan met elkaar in verband staan. De meeste van deze verbindingen zijn wederzijds heilzaam en nuttig, en ook zijn er elementen van tegenstelling en competitie. De overstelpende indruk die men krijgt is er een van vrede en harmonie, dus wegen de nuttige krachten zwaarder dan de tegenovergestelde. In feite is het zo dat in een natuurlijk bos, zoals in ieder levend organisme, de antagonistische elementen die door de natuur in beperkte dosis worden geproduceerd om weerstand tegen ziektes te hebben, geneutraliseerd worden.

Het tussenspel van plantaardige- en dierlijke activiteiten en processen die leiden tot de neutralisatie van negatieve factoren en ter bevordering van de positieve, wordt 'symbiose' genoemd, en de futuristische studie er van die minstens 2300 jaar geleden begon bij de Griekse botanist Theophrastus, staat nog steeds in de kinderschoenen. Wat echter wel bekend is, is dat hoe groter het totaal van het complex - hoe meer planten en dieren er bij betrokken zijn – hoe groter de vruchtbaarheid die wordt ontwikkeld.

De populatie van het wilde leven bestaat uit een breed gevarieerd aantal plaatsen en nissen, aangepast aan de verschillende soorten, van de open plekken waar de reeën grazend kunnen worden aangetroffen, het kreupelbosje wat een dassenhol verbergt, tot een groep brandnetels en bramen die de voedingsplanten zijn van de larven en de verschillende soorten motten en vlinders. Elke verdieping levert nestmateriaal en verblijfplaats voor verschillende soorten vogels en kleine zoogdieren. Een bijzonder goede verblijfplaats wordt voorzien door het strooisel van gevallen bladeren en rottend hout dat op de bosgrond ligt. Dit levert de ideale voorwaarden voor de groei van een aantal verschillende soorten paddenstoelen, waarvan sommige er van aantrekkelijk voor insecten zijn, terwijl een groot aantal kleinere schepsels daar kunnen worden aangetroffen waar ze zich een weg door het dode hout hebben gewerkt, of daar waar ze onderdak hebben gevonden in de

mestlaag onder het bladerenstrooisel. In Engeland is de meest gastvrije gastheer van alle herbergiers de Engelse eik, die onderdak biedt aan niet minder dan 284 verschillende soorten ongewervelde dieren.

Onder de bladerenlaag liggen de humuslagen die een tehuis bieden aan een groot aantal organismes, paddenstoelen, micro-flora, en - fauna, tot aan grotere schepsels toe zoals kevers en aardwormen. Aristoteles gaf blijk aan een groter inzicht aan de ecologische betekenis van de aardwormen, toen hij ze “de darmen van de aarde” noemde, omdat ze de waardevolle taak op zich hebben genomen om de aarde te doorploegen met hun vogelachtige maag en die weer uit te scheiden met hun verteringssappen in de vorm van uitwerpselen. Onophoudelijk wroetend en tunnels gravend tot op een diepte van soms meer dan 4 meter diep, rusten ze nooit en houden ze nooit winterslaap en helpen ze om het circulatiesysteem te openen en gaande te houden, waardoor water, mineralen, zuurstof, en zonlicht beter door de grond heen kunnen dringen.

In een bos zijn de hoofdbewerkers van deze vitale taak de wortels van bomen en andere planten, een groot complex netwerk dat zich over vele kilometers kan uitstrekken. Voortgaand met een kracht die in staat is om stenen te splijten, dringen de wortels van bomen diep in de ondergrond en door de onderliggende grovere steenlaag heen, om van daaruit mineralen en water aan te zuigen, en dit zo voor zichzelf en hun burens beschikbaar te maken die niet zulke lange wortels hebben.

Aan het uiteinde van elk wortelhaartje zit een klein schop-achtig hoedje of kapje, gemaakt van een zelfsmerend materiaal dat door de aarde boort en tegelijkertijd ongewenste stoffen uitscheidt die vervolgens weer gretig door de omliggende planten worden opgenomen. De wortels van de bomen zoeken ook voortdurend rotsen en stenen, waar aan ze zich hechten

kunnen en daardoor tevens ook stevigheid aan de bovenlaag van de grond verlenen.

De meeste gronden zijn vruchtbaarder dan dat ze lijken te zijn, maar het is dan eigenlijk zo dat de elementen van vruchtbaarheid 'opgesloten' blijken te zijn in vaste brokken aarde. Daar waar deze verbrokken zijn en de wateroplosbare mineralen zijn vrij gekomen om door de kanalen en poriën van de grond te gaan circuleren, daar is een kleine noodzaak om een beetje mest toe te voegen; alhoewel is er in de bosgrond een constant composteringsproces gaande van gevallen bladeren, twijgjes, fruit en uitwerpselen van dieren.

Het wortelsysteem in de bosgrond heeft een diepgaand effect op de waterhuishouding. Deze houdt het evenwicht in stand en haalt het water meer naar de oppervlakte. Bomen fungeren ook als een soort van 'verpleegsters' voor minder harde en minder diep wortelende planten, door de oppervlakte te bewerken, vochtigheid aan te voeren, beschutting voor de wind te geven, voor schaduw van de zon te zorgen. Peulvruchtbomen en andere leden van de erwtenfamilie zijn ook begunstigend voor hun buurplanten door stikstof in de grond te brengen met hulp van goedaardige bacteriën. Een ander voorbeeld van symbiose in het grondoppervlak is de 'mycorrhizale relatie' die kan worden gevonden tussen bomen en bepaalde struiken die gewoonlijk in het gebladerte van het bos wonen. Er zijn ook veel begunstigende relaties tussen planten en insecten. Het is van speciale interesse voor de kweker van fruitbomen en peulvruchten, om via de bestuivende functie van de insecten om de pollen van de mannelijke naar de vrouwelijke onbevruichte planten over te brengen, wat belangrijk is voor een goede vruchten-voortbrengende plant. De meeste planten hebben rijk gekleurde bloesems met veel nectar om bijen aan te trekken, zoals ook andere vliegende insecten. Tijdens het zoeken naar nectar blijven de pollen aan de bij kleven die dan later bij de volgende visite op de volgende bloem weer op de vrouwelijk plant worden afgeborsteld. Sommige planten geven blijk aan een voorkeur aan bepaalde insecten door bepaalde

bloesems te laten vormen die alleen door bepaalde insecten kunnen worden betreden. De meest efficiënte bestuiver van alle insectenbestuivers is de bij met zijn harige poten, waar aan vaak hele bundels pollen blijven hangen. Dit zijn alleen maar een paar voorbeelden van begunstigende (symbiotische) processen die goed bekend zijn bij de wetenschap. Twijfelloos zouden er vele andere voorbeelden kunnen worden gevonden als de wetenschappers de vele traditionele invloeden en verbindingen zou onderzoeken, en vooral de rol van de kruiden. Wij hebben allemaal het bos in ons bloed. De meeste van ons in Engeland hebben Saksische voorouders die oorspronkelijk afkomstig zijn uit de grote wouden van Zuidoost-Duitsland. Toen de eerste kolonisten in Engeland aankwamen via het na-Romeinse bloeiende markt-centrum van Londen, beviel het hun daar wel en vestigden ze zich er omheen in hun nederzettingen en opengemaakte plaatsen in het omringende bos: Kensington, Islington, Tottenham, Enfield – en Woodgreen!

Zelfs toen er grotere oppervlaktes van het bos ontgind waren, behielden de Saxen naast dit ontginde land voor grasland en korenvelden toch ook land waar hout op groeide om te hakken als snoeihout, om de timmerman van materiaal te voorzien, voor werktuig en gereedschap, brandstof om te koken, en om te smeden. Deze bomen en bosgrond werden echter ook behouden voor de consumptie van wilde noten, fruit en kruiden, en voor de medicinale werkingen – een vroeg voorbeeld van agro-bosbouw.

## **Overheerlijk fruit.**

Geen enkele koninklijk opgediende tafel in een van de duurste restaurants kan wedijveren met ecologisch fruit dat natuurlijk gegroeid is, zonder gebruik van chemische stoffen, en geplukt uit eigen tuin.

Misschien is de meest lekkerste van alle eetbare fruitsoorten, de echte Reine-Claude, waarvan gezegd wordt dat deze in lang

vervlogen tijden door monniken in Engeland geïntroduceerd werd, en afkomstig is uit de bergen van Centraal Azië. Ofschoon dit een sterke boom is, heeft ze maar zelden een goede oogst, maar er zijn andere aanverwante soorten die - alhoewel ze een oriëntaal getinte smaak missen – een betere opbrengst hebben, en bijna net zo goed smaken. Een daarvan die ik geplant heb is de Early Transparent Gage, die beschreven staat als een fruitsoort-voor-kenners, en van de hoogste kwaliteit. Een andere waarvan ik verschillende soorten in mijn tuin plantte is de Dennistons Superb. Die zijn uitgegroeid tot grote probleemloze bomen, en die zo goed als altijd een rijke oogst van honingzoet fruit leveren.

In vele delen van Engeland zou het mogelijk moeten zijn, indien iemand een grotere tuin heeft, om iedere maand van het jaar van zijn eigen fruit te kunnen genieten, vanaf de eerste kruisbessen in mei, tot de laatste appels die in februari rijpen en kunnen worden bewaard tot in juni.

Om het plukseizoen zo veel mogelijk te kunnen verlengen, zou men eigenlijk moeten proberen om drie variëteiten fruitsoorten te kopen – vroeg-, middenseizoens-, en laat fruit – van die fruitsoorten waar men de voorkeur aan geeft. In het geval van de meeste bomen is dit sowieso wenselijk in verband met de kruisbevruchting. Bijna iedere boom heeft een andere van een andere variëteit nodig – soms zelfs twee andere – voor de stuifbevruchting; zelfs die bomen die zelfbestuivend zijn, geven een rijkere oogst als ze in de buurt samen staan met een ander variëteit. Bovendien moeten deze bomen ook in ongeveer dezelfde periode tot bloei komen. Voor een succesvolle oogst is het daarom wenselijk dat men goed bestudeert wat de catalogus aanbiedt, alvorens te kopen.

Zoals ook ander fruit zijn ook de pruimen in verschillende benamingen ingedeeld overeenkomstig hun maand van rijping, van juli tot oktober.

De best smakende van de vroegste soort is kort geleden geïntroduceerd als de variëteit Opal, welke normaliter grotere oogsten geeft met grote vruchten van sappig roodpaars fruit. Een andere betrouwbare variëteit die gehard, vruchtbaar en goed resistent tegen vorst is, is Czar, welk zwartpaars fruit er van echter alleen geschikt is om te koken. Toch houd ik er van om te experimenteren met zeldzaam en selectief fruit, maar het is goed om een vaste kern te hebben waar men op terug kan vallen als er iets misgaat. Een ander voorbeeld uit dit rijtje komt in de volgende tijdsperiode terecht, de categorie van midden- en laat augustus, die Purple Pershore heet .

De meest bekende van alle Engelse pruimen, Victoria, staat in dezelfde categorie van periode en vruchtbaarheid, alhoewel deze wel vatbaar is voor de zilverbladziekte. De septemberpruimen hebben een fijnproeverskwaliteit, nl. Kirkes Bleu, die echter maar een schrale oogst geeft. De laatste van alle pruimen is er alweer een van mijn vaste kern, Marjories Seedlings, die tot in december geplukt kan worden, als er geen bijzonder harde vorst is in november.

De Damast-pruimen zijn ook laat-rijpend en bestand tegen vorst. Als ze helemaal rijp zijn, zijn ze verrassend zoet en kunnen ze rauw gegeten worden. De twee beste pruimensoorten die men ook als heg kan laten groeien zijn de Farleigh en de Shropshire Prune. Alle pruimen en Damast-pruimen, inclusief de 'kokers', zijn overheerlijk om te eten als je ze een uur of twee overdekt laat staan met een laag honing. Appels worden onderverdeeld in 6 categorieën overeenkomstig de tijdsperiode waarin ze rijp worden. Een appel is klaar er voor om geplukt te worden als de steel zwelt en de appel er van af komt als men licht aan de appel draait. Een van de eerste is George Cave, een kleine knapperige appel met een rijke oogst, en is soms klaar om geplukt te worden voor het einde van juli. Als we verder gaan naar het begin van oktober, vind ik mijn Spartaan die een rijke - naar wijn ruikende - geur heeft, en die lijkt op zijn paarse soortgenoot. Een beetje later komt mijn favoriete appel afkomstig van de Cox-stam, meer winterhard, en – zoals ik het zie – beter geurend dan zijn meer bekendere

familie. Later kwamen er nog twee introducties van East Malling bij, de beste fruitkweker in de wereld. Dan zijn er Jupiter en Suntan, een kruising tussen Cox en Perdu Plat, en die wel een der de oudste van alle appels zou kunnen zijn, van uit de Romeinse tijd. Een andere oude appel die minstens tot in 1720 wordt teruggevonden, is Ashmead's Kernel, een Guldelingse soort die eens werd uitgeroepen tot de best geurende appelsoort.

Een late appel om te koken is Flower of Kent, een vallende appel die Isaac Newton inspireerde om de "Stelling Van De Zwaartekracht" te begrijpen. De waarschijnlijk best houdbare appel is - alweer een 'koker'- Annie Elisabeth, die bewaard kan worden tot in Juni.

Peren kunnen worden onderverdeeld in twee hoofdcategorieën: De rijkelijk geurende, sappige, maar eerder fijnproeverskwaliteit zijnde variëteiten zoals Jargonelle en Doyenne du Comice, en de meer aardse Engelse variëteiten zoals Improved Fertility, Hessele, en Conference. De kleine Improved Fertility is een van mijn favoriete Oude Betrouwbaren. De oogst mislukte nooit, en er kwam altijd een hoop klein zoet fruit van af met een ruwe structuur die me al zo'n 30 jaar uitnodigt en aantrekt ofschoon ze omringd is door rode, witte en zwarte bessen – een van de feiten die me inspireerde om de bostuin te begrijpen.

Alle struik- en stengelfruit is geschikt voor de bostuin – uitgezonderd zwarte bessen - omdat die ook wel graag wat schaduw hebben. Langs de omheining achter de lastdierroute staan waaiervormige uitgeplante pruimen, met zwarte bessen als tussenbeplanting. Langs een kleine opening staat een heg van Ben Sarek zwarte bessen, een nieuwe fruitsoort die door het Scottish Crop Research Institute (Schots Onderzoeksinstituut voor de Oogst) werd geïntroduceerd. Deze plantensoort produceert fruit dat zo groot en zoet als druiven is. Van hetzelfde instituut komt er ook een framboos voor de middenseizoenstijd, Glen Cova. Verder is er nog de laatste van de in de herfst rijpende frambozen die compacte struiken vormt en waar langs geen stokken hoeven ter ondersteuning. Het is

Autumn Bliss, een hybride die door East Malling geproduceerd werd – na jaren van eindeloos geduld - door een zeer noordelijke Amerikaanse wilde framboos te kruisen met niet minder dan 6 oude Britse variëteiten.

Van de hybride-bessen ben ik op dit moment de Japanse wijnbes aan het proberen, en de Japanse aardbei-framboos. Eens geloofde ik dat de Worchesterbes een hybridesoort van de zwarte frambozen was die bij mij ook groeit, maar in feite is dit een wilde Amerikaanse framboos; ze is overheerlijk lekker en de bessen hebben een diep paarse kleur, bijna zwart. Onder de kruisbessen die speciaal geschikt zijn voor de bostuin omdat ze goed in de schaduw kunnen groeien, is de Whinehams Industry een juiste keuze, en waaraan ook een paarse bes groeit. Wilde-, en Alpenaardbeien passen ook goed in het plan van de bostuin, omdat deze ook in schaduwrijke omstandigheden kunnen bloeien.

Er zijn nog vele andere fruitsoorten die buitenshuis kunnen groeien in de vele delen van Groot-Brittagne, maar die helaas niet geschikt zijn voor deze onbeschutte heuvelzijde. Tuincatalogussen staan vol met ontelbare variëteiten van perziken, nectarines, abrikozen, kersen, vijgen- en amandelbomen, en ook kiwi's en druivensoorten.

De noten die bij mij groeien zijn van het type Kentische hazelnoten, gewone hazelnoten, een zoete kastanje, en een walnoot van een nieuwe Duitse variëteit genaamd Buccaneer, waarvan men zegt dat deze eerder dragen dan de Engelse walnoot. Ook groeien er zwarte- en witte moerbeibessen, een zoete lijsterbes, een zoete cassia en een bamboe waarvan ik hoop dat deze goed zal spruiten in de lente.

## **Geurige kruiden, kruidige groenten.**



Onze voorvaderen maakten geen verschil tussen kruiden en groenten. Alles wat eetbaar en groen was, gecultiveerd of wild, was geschikt om in hun salades te worden verwerkt. John Evelyn publiceerde in 1699 in zijn 'Acetaria' – het klassieke werk over 'salades' – een aantal van 73 planten die in zijn tijd gewoonlijk rauw gegeten werden, en voegde er aan toe dat er nog vele meer te over waren die ook aan dit lijstje konden worden toegevoegd. Zelfs heden ten dage zijn er verschillende planten die als een soort van grensgeval moeten worden gezien, en men twijfelt er over om ze te rangschikken als groente of als kruid.

Is lavas - het geweldige overgebleven familielid van de selderij wat kan uitgroeien tot een hoogte van meer dan 2 meter - nu een groente of een kruid? Er is een zelfde twijfel over venkel en zuring. Maar, is dat nu eigenlijk wel belangrijk? Het is alleen belangrijk dat de salade – die het meest voedzaamst van alle gerechten is en wat iedereen iedere dag zou moeten plezieren – een enorm uitgebreid deel van de plantenwereld uitmaakt.

Joy Larkcom - John Evelyn's heden ten dagse illustere troonopvolger - laat in haar fascinerend boek 'The Salad Garden' (Winward, Londen 1984) de manier zien hoe men salades samenstelt, en waarin ze al meer dan 140 planten noemt die geschikt zijn voor het maken van 'salades'. Tijdens haar continentale reis ontdekte ze dat vele van Evelyn's salade-planten van Portugal tot Hongarije nog altijd rauw gegeten werden, en er ook een aantal tegen kwam die onbekend waren.

Later voegde ze verschillende andere planten aan haar collectie toe, en die tegenwoordig verkrijgbaar zijn bij Engelse zaadhandelaren.

Van Joy Larkcom's planten zijn er minstens 1/3 geschikt voor de bostuin, waarin kruidachtige planten beperkt moeten worden tot drie categorieën:

- die planten die meerjarig of overblijvend zijn, en/of
- de makkelijk uitzaaiende, plus

- een aantal wortelgroenten zodat de ondergrond bewerkt wordt.

Van de overblijvende planten die Joy ontdekte zijn een groot aantal verschillende soorten cichorei die ze in gecultiveerde vorm in de uitgestrekte gebieden van Italië aantrof het meest opmerkelijk. Sommige er van zijn erg decoratief. Mijn favoriet is 'Treviso', die in het begin in een groene kleur opkomt, maar zichzelf in de herfst transformeert in een piramide van karmozijn-rode scherp gepunte bladeren. Anders dan andere cichorei die ruw en bitter kan zijn, zijn de binnenste bladeren van 'Treviso' mild en zacht, terwijl ze er goed uitzien in een salade. De meest winterharde is waarschijnlijk 'Grumolo', een groene cichorei uit de bergen van Piedmont. Door de winter heen vouwt ze zich uit tegen de grond aan als een dichte rozet, maar later vormt zich een grote pagode. De wilde cichorei of 'Succory' smaakt en ziet er uit als een paardenbloem – totdat ze bloeien gaat en exquisite blauwe bloemen laat groeien. Ze heeft ook eetbare wortels.

Een andere bruikbare winterharde overblijvende plant is zuring, een soort van wilde spinazie, en waarvan de bladeren een verkwikkend citroenachtig aroma hebben. Franse zuring heeft grote bladeren, terwijl de krombladerige zuring – zoals de naam al zegt - kleine kromme bladeren heeft zoals een heraldisch wapenschild; het is een bruikbare verspreidende plant voor de 'begane-grond-verdieping'. Aanverwant aan zuring en net zo winterhard is Good King Henry, soms vleiend genoemd met de naam 'Lincolnshire Asperges'.

Een plant met jadegroene spinazieachtig gevormde bladeren en witte bloemetjes zoals Lelietjes-van-Dalen, is de wilde knoflook, oftewel 'Ramsons' (daslook). De bladeren hebben iets van echte knoflook weg, ofschoon ze zoeter en milder zijn dan de bollen, en, voor de mensen die dit aroma graag hebben is het een van de knapperigste en heerlijkste saladegroenten. Er zijn ook verschillende soorten uien die erg geschikt zijn als randbeplanting van de Bostuin, en waar deze – zoals men zegt

– fungeren als een actieve afweer tegen konijnen. Deze zijn onder andere bieslook, Chinese bieslook, Waalse uien - die eigenlijk van Siberië afstammen - en de zogenaamde boomuien (Egyptische ajuin) die op de top van de stengel een klein bolletje vormt.

Een zeer decoratieve overblijvende groente is de kardoen, een familielid van de artichoke, en die ook overblijvend is.

In de Bostuin is er maar nauwelijks of helemaal geen plaats voor de Brassica, die - naast dat ze 1-jarig is - gretig voedsel opneemt en een slechte buur is, daarbij veel voedsel uit de grond neemt, terwijl ze maar een klein beetje terug geeft. Een mogelijke uitzondering is de Nine-Star-Broccoli die overblijvend is.

Onder de bruikbare uitzaaiende groenten met een opmerkelijke aromatische smaak, zijn tuinkers en Italiaanse Raket.

De meest geschikte wortelgroente is de (Hamburgse) krulpeterselie die de schaduw goed verdraagt, rode radijsjes, die het ook goed in de schaduw doen als ze laat gezaaid worden, en de zeer winterharde Spaanse radijsjes en de paarse Franse winterradijsjes, die goed tot hun recht komen als de leden van de kruidachtige laag afsterven.

Natuurlijk zijn kruiden niet alleen geschikt om te eten, maar hebben ook een medicinale waarde, en er worden opmerkelijke symbiotische effecten op andere planten aan toegeschreven die ze stimuleren en allerlei ziektes en ziektekiemen er van af te weren.

De kruiden die het meest geschikt zijn voor de bostuin, en waarvan gezegd wordt dat ze het meest geschikt zijn als heilzaam kruid voor de fruitbomen, zijn

- boerenwormkruid,
- citroenkruid,
- en polei.

Ik liet Oostindische kers langs de appelbomen groeien omdat er van gezegd wordt dat deze de wollige plantenluis determineert. Mijn favoriet kruid is citroenmelisse dat een delicate tint aan de fruitsalades geeft. Door de geschiedenis heen werden er veel krachten aan dit kruid toegeschreven. Er wordt van gezegd dat het 'voor een gezonde atmosfeer' zorgt voor de buurplanten, een oud rijmpje gaat zo ver dat het claimt:

“Eet je citroenmelisse iedere dag, dan zul je eeuwig leven met een lach.”

John Evelyn beschrijft citroenmelisse als 'hartversterkend en opvrolijkend' en claimt dat het 'goed is voor de hersens, het geheugen versterkt, en melancholische gevoelens krachtig verdrijft'.

Naast citroenmelisse houd ik van muntsoorten met hun wijd spectrum aan geuren en aroma's: appelmunt, pijnappelmunt, pepermint, spearmint, gembermint, citroenmint, watermint, gekrulde munt, Koreaanse munt, calamunt, en boven alles de Eau-de Cologne-munt, die door John Evelyn en de Amerikanen 'Orange-munt' genoemd wordt, en waarvan ik zelf denk dat het misschien wel de meest heerlijkste geur in de natuur heeft. Van de muntsoorten wordt gezegd dat iedere soort er van apart effectief is om bepaalde ziektes te bestrijden: pepermint staat er bekend om dat het effectief is om ratten en muizen te bestrijden. John Evelyn beschrijft spearmint als zijnde 'vriendelijk voor de zwakke maag en tegen alle nerveuze problemen'.

Onder de vele andere kruiden die geschikt zijn voor de Bostuin, zijn zoete roomse kervel, majoraan, salie en bergamot met zijn mooie karmozijnrode bloemen.

## Ontwerp en onderlinge afstemming.

De oudste inwoner van mijn Bostuin is een oude gedraaid gegroeide Damson-pruim met een drievoudige stam, en waarop ik een Brant-wijnrank heb geënt.

Deze hield de wacht en groeide over de ingang aan de overkant van het tuinhuisje en de materiaalstal, die voorheen het toilet was. Vrijwel zeker werd deze geplant door 'Boney' Higgins, een eerdere bewoner van de boerderij en die in de omgeving behoorlijk bekend stond, hij overleed in 1947, net voor zijn 100<sup>ste</sup> verjaardag. 'Boney' kon machtig de zeis en de zaag hanteren en was ook een geweldige consument van de cider die gemaakt werd door zijn neef, die een rondtrekkende cidermaker was, net zoals de held van Hardy's novelle 'The Woodlanders'.

Veel tuinen hebben al één of twee fruit- en notenbomen die het belangrijkste punt of kern van de Bostuin gaan innemen. Men kan beginnen met een 'framework' van standaard fruitbomen te planten op bepaalde afstanden, en daarna de openingen op te vullen met halfhoge bomen, aalbessen en kruisbessen, met daaronder kruiden en overblijvende groenteplanten.

Iedere Bostuin moet verschillend zijn en natuurlijk van uit zijn omgeving groeien. Men moet de conventionele reguliere richtlijnen die voor normale tuinen worden gebruikt vergeten, en denken in termen van een natuurlijk bos; het criterium van iemand zou esthetisch en op inspiratie berustend moeten zijn, en niet utilitaristisch. Dat wat goed uitziet voor de planten, zal wel het beste zijn voor het geheel.

Om een natuurlijker gezicht aan het 'landschap' te geven, en ook om loopruimte over te houden, is het een goed idee om één of twee ingangen te maken van minstens 90 cm hoog, van boven plat en met aflopende zijdes waar langs planten naar boven kunnen groeien. De beste manier is het, om eerst een gleuf te graven van 30 cm diep die dan eerst gevuld wordt met ruw plantenafval zoals dun takkenafval van de heg, resten van

de aalbessenstruik en zonnebloemstelen. Deze laag die zo los mogelijk moet zijn om zo lucht en water door te kunnen laten wordt dan bedekt met graszoden met de graszijde naar onder gericht. Dan moet er een laag komen van dood gras-, planten-, en groentemateriaal, waar overheen een goed gecomposteerde laag mest of compost of kalk komt. Dan wordt er een toplaag van teelaarde overheen gelegd.

Daar waar heggen en schuttingen worden gezet, zouden deze moeten worden gemaakt van fruit- en notenbomen, struiken en klimplanten. De makkelijkste manier om een heg te maken is door dwergfruit- of notenboompjes op ongeveer een meter van elkaar af te planten, of zwarte bessen struiken op ongeveer een halve meter afstand, en ze op deze manier in- en door elkaar te laten groeien.

In het Franse Bouche-Thomassysteem worden de bomen diagonaal geplant om zich onderling te ondersteunen. Als alternatief kan men ook een geleider van latten oprichten, waarlangs de waaiervormige vorm pruimen en perziken of een vlechtwerk van appels, peren, kersen of noten groeien. Hier moet echter bij gezegd worden dat deze aanmerkelijk minder productief zijn dan vrij groeiende bomen. Men kan ook frambozen, zwarte bessen of hybride-bessen of Japanse wijnbessen tot een normale heg laten groeien. Een andere mogelijkheid is het, om een oude boerenheg te planten van gemengde bomen zoals hazelnootbomen, vlierstruiken, damastpruimen, en wilde appels. De fundamentele essentie van de Bostuin is de diversiteit door zoveel als mogelijk verschillende soorten en variëteiten aan fruit, noten, groenten en kruiden te planten. In het eerste jaar plantte ik in mijn tuin meer dan 100 plantensoorten en variëteiten. Sommige daarvan gingen weer dood en andere verspreidden zich en namen altijd meer ruimte in beslag, maar ik besloot het aantal zo hoog mogelijk te houden, de openliggende stukken opvullend met aangekochte planten of met entjes die in mijn kleine boomkliniek werden grootgebracht.

Eenmaal per jaar, als de kruidachtige planten in de herfst zijn afgestorven, wordt er een dikke laag compost of stro over de tuin heen gespreid om de wortels tegen de vorst te beschermen en het eerste lente- onkruid te voorkomen. D.m.v. adequaat mulchen zullen de planten vrijelijk kunnen groeien en wedijverend onkruidsoorten zullen zichzelf overgroeien.

Alhoewel vind ik het persoonlijk periodiek noodzakelijk om vooral dan na een regenbui als het jonge onkruid letterlijk met wortel en al uit de grond kan worden getrokken, op een kruip- en krab-expeditie uit te gaan door het ondergroeisel heen. Gewapend met een paar degelijke tuinhandschoenen kunnen de meest vastzittende onkruiden tussen de wortels van waardevolle planten worden verwijderd. De geur van de altijd aanwezige kruiden maakt dit tot een aangename en tevredenstellende taak.

Het wieden van onkruid verliest het grootste deel van zijn afschrikwekkend beeld als het een dagelijkse tussenbezigheid wordt die bij andere werkzaamheden wordt uitgevoerd. Gedurende de twee dagelijkse pluksessies in - als er sowieso fruit, groente en kruiden vers worden ingezameld voor de maaltijd - trek ik de meest opvallende kruiden die ik op mijn pad tegen kom er uit en voeg deze toe aan de mulchlaag. Het plukken is ook een onderdeel van het proces van snoeien en verwijderen van overdadige groei van planten die over hun buurplanten heen groeien.

## De beplanting van de Bostuin.

De Bostuin bestaat uit twee soorten modellen, met verschillende soorten beplantingen:

1. Het model zoals de oeroude Bostuin er oorspronkelijk uit zag; zo genoemd vanwege het feit dat die voortkomt uit de oorspronkelijke natuurlijke vorm en uitzien van een tuin zoals deze vóór onze hedendaagse manier van tuin-ontwerp er uit zag en de plaats er van in nam.

2. Het model van John Evelyn's Arboretum: een verzameling geselecteerde bomen met daarbij inbegrepen enkele zeldzame soorten die geschikt zijn voor de getemperde en schaduwrijkere agro-bosbouw.

Het Arboretum heeft ook een vijver, een wilge-kreupelbosje dat jaarlijks gesnoeid wordt voor het mandenvlechtwerk, een moerastuin die met water wordt voorzien door een waterwiel, een gedeelte voor het riet, een wildeleven-reserve, en een zg. 'energie-aanplanting' van wilgen die gesnoeid en gekapt worden ten behoeve van brandstof en compost.

3. Noot van de vertaler. Nu in 2020 kwam na lang experimenteren een nieuw model tuin tevoorschijn dat speciaal geschikt is voor de stadstuin. Alles bovenstaande blijft dan hetzelfde - in zoverre men het wil of kan toepassen - alleen wordt de tuin andersom gerangschikt en begint de hoogste etage bomen in het midden van de tuin, en gaat men van daar uit dan trapsgewijs lager naar de buitenkant. Zo hebben de buren er weinig of geen last van, overtreedt men de wet niet langs de grenslijn van de tuin ( anderhalve meter afstand voor bomen met bruine stam ) , en heeft deze tuin zo nog meer voordelen in de drukke stad, ook voor dieren.



## **De Oeroude Bostuin, en de “Anti”-Bostuin.**

In een hoek bij de ingang is de plek Waar-Het-Ooit-Begon: mijn eerste experiment met plantensymbiose, oftewel het werken met planten als zijnde buurplanten naast elkaar. Dit hield in dat er een kleine veredelde vruchtbare peer stond met daar om heen een beplanting van rode-, witte-, en zwarte bessen, en kruiden. Een klein oppervlak, alhoewel jaar in jaar uit nog steeds zeer productief.

Aan de andere kant van de ingang ligt de patio-tuin, een mini-bostuin, die speciaal is ontworpen voor de mens die geen tuin heeft maar alleen plaats voor bloembakken, tonnen en traliewerk voor klimplanten. Dit houdt hoofdzakelijk in dat er een hoop tonnen en bakken staan met kalkhatende planten in een bodem van compost: blauwe bessen, en een hekse-hazel, twee dwergappels, een Berberis, kruiden in potjes, en klimmende en kruipende aardbeien.

Nu komen we aan de anti-bostuin: Bedden in de tuin voor planten die het volle zonlicht en een speciale bodem nodig hebben. Het ene stuk grond bevat planten zoals tijm, duizendblad en wijnruit, die welig groeien in turfgrond. Het andere is een miniatuur moerastuin waarvan de grond - die alweer hoofdzakelijk uit turf bestaat - uitgespreid ligt op een plastic zeil zoals dit gebruikt wordt om vijvers te maken. Daar staan dan veenbessen, blauwe bessen en dergelijke in. Ofschoon er ook een zaaibed is voor jaarlijks te oogsten groenten en ook andere tuinoppervlaktes om hoofdzakelijk Europese en Oriëntale saladegroenten aan te planten, bestaat de bodem van de Anti-Bostuin hoofdzakelijk uit overblijvende planten, inclusief asperges, zeekool en cichorei.

## Het Arboretum van John Evelyn.

Geënterd door de enterhaak van de Ark van Gaia, houdt de bomentuin in dat er bomen van ieder continent staan, van Afrika (een Atlasceder) tot het verre noorden (een zilverberk) en het verre zuiden de Nothofagus Antarctica ( de zuidelijke beuk die in de Sierra del Feugo groeit aan het zuidelijk puntje van New Zeeland).

De zuidelijke beuk is de vlugst groeiende boom van alle niet-tropische breed gebladerde timmerhoutbomen. Een ander voorbeeld van een fascinerende boom is de kleine Shagbark Hickory, die waardevol is voor zijn het harde timmerhout en voor de noten. Het is de oorspronkelijke woonboom van de grijze eekhoorn van Noord-Amerika, de enigste boom die er zo te zien een masochistisch plezier in heeft om zijn eigen bast aan stukken uiteen te scheuren. Andere Noord-Amerikaanse bomen zijn: een ahornboom, een Balsam-populier met een aparte geur, een rode eik, een scharlakenrode eik en een zeldzame roze eik. Er zijn ook andere notenbomen zoals een Duitse walnotenboom, een Franse kastanjeboom, een Arolladen, en een smalle heg van verschillende hazelnoten waaronder twee paarse variëteiten van de gedraaid groeiende Corylus, 'Harry Lauder's wandelstok'.

De twee bomen van Engelse oorsprong die eetbaar fruit leveren, zijn een Whitebeam en een zeldzame Wild Serviceboom. Ook vruchtdragend zijn twee moerbeibomen, de ene een zwarte – de beste voor het eetbare fruit – en de andere een witte – de soort die gebruikt wordt voor de kweek van de zijderups. Er zijn ook twee ornamentele wilde appelbomen met mooi paars gebladerte, en een rode Japanse esdoorn. Van de naaldbomen staat er een Zweedse juniperus, een Schotse den, een Giant-spar, en een Western Red Cedar die door de Indianen in West-Columbia gebruikt worden om totempalen van te maken en kano's die geschikt zijn om de oceaan op te varen.

In een plastic tunnel; staan twee kiwibomen, of Chinese kruisbessen - mannelijk en vrouwelijk - anders zouden ze geen fruit dragen.

Aan de zuidwestkant van het Arboretum staat 'Cookery Nook', een klein ecologisch huisje met een prachtig uitzicht op het korenveld, slim ontworpen en gebouwd van plaatselijk timmerhout door mijn partner Garnet Jones.

Er staat een kleine primitieve maar effectieve gietijzeren oven ('Topsy') in, die eens de afremwagon sierde van een antieke goederentrein; op dit ding doe ik mijn kookwerk. Aan de achterkant van Cookery Nook staat een aanbouwsel wat dienst doet als ecologisch toilet en waar een emmer onder de zitting staat, waaruit op dit moment van schrijven een behoorlijke pluk jong gras uitgroeit. Na gebruik werd de inhoud van de emmer met kalk bestrooid en op de daar naast gelegen composthoop geledigd, die gebruikt werd voor non-food bomen.

Het elektrische licht wordt gevoed door een windgenerator ('Winnie-the-Pooh'), die in de opening van de heg staat om daar het volle pond van de zuidwestenwind op te vangen, als deze naar Apedale waait. De brandstof voor Topsy is volop afkomstig van onze eigen heggen, snoei- en rondliggend hout, dus Cookery Nook is hoofdzakelijk zelfvoorzienend in verwarming en licht.

## **Salades voor een goede gezondheid.**

'Laat voedsel uw medicijn, en medicijn uw voedsel zijn', zo schreef Hippocrates, de Vader van de Medicijn, en onze klassieke voorvaders van de 16<sup>de</sup> en 17<sup>de</sup> eeuwen moeten het met deze uitspraak eens zijn geweest, omdat het standaardcomponent van hun voedingswijze een 'salade' of 'salmagundy' was, en die een grote variëteit van gecultiveerd en wild fruit bevatte, zoals ook groente en kruiden, en de populaire kruidenspecialisten van die tijd hadden hun volledig

bewust gemaakt van de gezondheidsbevorderende kwaliteiten van de bestanddelen er van..

Met het oog op de ontdekkingen die deze eeuw gemaakt werden door zulke voedingspioniers als Bircher-Brenner met betrekking op de effecten van rauw, vers en biologisch gegroeid voedsel op lichaam en geest, is het niet verwonderlijk dat het 16<sup>de</sup> en 17<sup>de</sup> eeuwse Engeland een opmerkelijke bloei van creativiteit in literatuur en wetenschap, religie en politieke theorie, muziek, educatie, onderzoeken en medicijn beleefde.

De mensen zijn dat wat ze eten, drinken, en denken. Al onze meest gecompliceerde organen, inclusief de hersenen, het hart, de klieren, het zenuwstelsel, de lever, etc, zijn gemaakt van het voedsel en de drank die we tot ons nemen, dat door middel van het bloed naar alle delen van het lichaam verdeeld wordt. Daarom is de kwaliteit van het bloed het belangrijkste voor de gezondheid. Het beste van alle voedsel op de wereld voor ons bloed is een van de meest wonderbaarlijkste substanties ter wereld, chlorofyl, het groene pigment in planten dat door het foto-synthetische proces de unieke mogelijkheid heeft om levende materie te scheppen door de kracht van de zon te gebruiken, een proces dat de basis is van alle lichamelijke leven. De chemische samenstelling van chlorofyl is zo goed als identiek aan het bloed, en het werd al ruimschoots aangetoond en gedemonstreerd dat het een uitstekend voedings- en geneesmiddel bij bloedziekten is, zoals ook bij hoge bloeddruk. Maar de waarde van chlorofyl wordt drastisch gereduceerd door koken en inblikken, en ook door het te mixen in de blender. Daarom is het volgens de mening van Bircher-Brenner en ander voedingsdeskundigen zo, dat de enigste meest belangrijke factor in een dieet het feit is dat het groene blad rauw gegeten moet worden.

Een andere fundamentele factor voor goed bloed is een overvloed aan organisch ijzer en dat het hoofdbestanddeel is van de rode bloedlichaampjes. Onder de beste bronnen van

ijzer is fruit, zoals appels, peren en pruimen, en ook noten en uien. Vers fruit, en boven alles zwarte bessen, zijn de beste bron van vitamine C, dat een primaire factor is in de opbouw van het immuunsysteem, waardoor wij beschermd worden tegen ziektes en kwalen. Vitamine C wordt gemakkelijk vernietigd door koken en andere verwerkingen, en, in tegenstelling tot andere vitamines kan deze niet opgeslagen of vervaardigd worden door enigerlei lichaamsweefsel. Daarom, om een behoorlijke duurzame staat van gezondheid te verkrijgen is het noodzakelijk om de vitamine C iedere dag weer opnieuw aan te vullen en op peil te houden. Dit wordt het beste gedaan door dagelijks vers rauw fruit en rauwe groente te eten. De bewegende kracht achter de meeste gecompliceerde lichaamsmechanismen wordt voorzien door de enzymen, kleine hoog gespecialiseerde chemische katalysators die in iedere cel zitten. Zij voltrekken het bijzondere kunststuk om het voedsel dat wij eten om te vormen tot geheel andere substanties zoals bloed, botten, haren en vingernagels, een kunststuk wat door menselijke vernuftigheid niet na te maken is. Ze zijn ook het middelpunt van iedere chemische actie in het lichaam, inclusief die, die met de groei te maken hebben, de zenuwimpulsen, en de bewegingen van de spieren. Terwijl sommige enzymen vervaardigd worden door het lichaam zelf, moeten de meeste worden verkregen uit het voedsel wat wij eten, inclusief ijzer, kalium, koper, zink en magnesium. De beste bronnen voor deze en andere mineralen zijn diep wortelende planten die deze mineralen uit de ondergrond halen. Wij nemen ook complete enzymen op via de plantencellen, en het is een interessant feit om te weten dat de meeste planten juist precies die enzymen bevatten om zichzelf te verteren. De meeste kruiden zijn diep wortelende overblijvende planten en er is geen twijfel over dat hun minerale rijkdom grotendeels verantwoordelijk is voor hun traditionele geneeskracht. Modern onderzoek wijst uit dat planten bijzondere stoffen bevatten, net zoals ook mineralen die geneeskrachten bezitten en worden gebruikt in medicijnen. Dit sluit ook de alkaloïden in met hun effecten op het zenuwstelsel, bitterstoffen die de spijsvertering en andere metabolische functies bevorderen, essentiële

ontstekingsremmende oliën, flavonoïden die gebruikt worden in de behandeling van hartklachten, maagzweren en artritis, glycociden die een ontkrampende werking hebben, plantaardige slijmstoffen die gebruikt worden in geneesmiddelen voor dysenterie en langzaam helende wonden.

Voorkomen is beter dan genezen, en er bestaat geen twijfel over dat als iemand een gevarieerde voedingswijze met veel kruiden en andere planten volgt waar vele van deze substanties inzitten, dan worden hart, longen, ogen en andere vitale organen zo versterkt, dat men meestal geen enkele medicinale behandeling meer behoeft. Gezondheid is niet overwegend de afwezigheid van ziekte, maar, met de woorden van Leslie en Susannah Kenton in 'Raw Energy' (Century, Londen, 1984 ) is het "een dynamische staat van de geest die het voor je mogelijk maakt om volledig aan het leven deel te nemen."

De auteurs halen onderzoeken aan die door vele toonaangevende wetenschappers en doktoren verricht werden, en die hun stellingen bevestigen dat een voedingswijze die hoofdzakelijk uit rauw voedsel bestaat de beste manier is om een staat van gezondheid te bereiken met weerstand tegen infecties. Maar het is niet noodzakelijk om zich druk te maken over wetenschappelijke beschouwingen en zich het plezier te laten bederven om van de vele heerlijke recepten te kunnen genieten die Joy Larkcom geeft. Als iemand dagelijks een ruime variëteit vers fruit eet, groente en verse- of gedroogde kruiden, dan is het vrijwel zeker dat deze alle voedingsfactoren zullen bevatten die het lichaam nodig heeft. Het aroma is een grote indicator er voor dat het voedsel alle voedingsstoffen bevat, en een ander interessant aspect van de rauwkost ervaring is de graduele ontwaking van het fundamentele voedingsinstinct dat de mens met de dieren deelt. Iemands smaak leert de subtiele kwaliteiten ontdekken wat vers ecologisch gegroeid voedsel van verwerkt voedsel onderscheidt en laat iemand instinctief toxines afwijzen voordat deze de tijd hebben om zich in het systeem op te bouwen en problemen te veroorzaken. Na de

rauwkost meer dan tien jaar genoten te hebben, kan ik getuigen over de efficiëntie en de opbouwende kracht er van, en de potentiëlen los te laten die in alle menselijke systemen heersen, en in het bijzonder ook de mentale kwaliteiten zoals alertheid, wilskracht en creativiteit.

## **Aanbevolen leveranciers in Engeland.**

- Chris Bowers and Sons, Wimbotsham, Norfolk PE24 8QB, (fruit- noten- en ornamentele bomen en struiken).
- Chiltern Seeds, Bortree Stile, Ulverston, Cumbria LA12 7PB, (ongewone kruiden- groenten- boom- en struikzaden ).
- Deacon's Nursery, Godshill, Isle of Wight PO38 3HW, (fruitbomen en struiken, ' familie'-bomen).
- Highfield Nurseries, Withminster, nr. Gloucester, GL2 7PL, ( bomen, fruitbomen en struiken).
- Harley Nurseries, near Much Wenlock, Shropshire, ( fruit- en ornamentale bomen en struiken).
- Hillier Nurseries, Ampfield House, nr. Romsey, Hants, SO51 9PA, (grootste keuze in bomen en struiken van de wereld).
- The Hollows Nurseries, Prescott, near Cleobury Mortimer, Shropshire, ( fruit- en ornamentele bomen en struiken).
- Kent Country Nurseries, Challock, nr. Ashford, Kent TN25 4DG (fruitstruiken en paddestoelsporen).

- S.E. Marshall & Co, Wishbech, Cambs PE13 2RF, (overblijvende groenten, zacht fruit).
- Ken Muir, Weeley Heath, Clacton-on-sea, Essex CO16 9BJ, (fruit- en notenbomen en struiken).
- Nordy Bank Nurseries, Merriott, Somerset TA16 5PL, (fruit- noten- en ornamentale bomen en struiken).
- Clive Simms, Woodhurst, Essendine, nr. Stamford, Lincs PE9 4LQ, (ongewone fruitbomen).
- Suffolk Herbs, little Cornard, nr. Sudbury, Suffolk CO10 ONY, (kruiden en ongewone groentezaden).

## **Verdere Leveranciers en nuttige adressen in Nederland en België etc.**

[www.permacultuurnederland.org](http://www.permacultuurnederland.org)

Cruydt Hoeck [www.cruydthoeck.nl](http://www.cruydthoeck.nl)  
Groot assortiment inheemse zaden

Groupe Jardinage de la Fraternité Ouvrière, reu Charles Quint 58, B-7700 Moeskroen, Eetbaar landschap in de stad, zaadbank.

Rudolf en Marcelle Koechli, Les Hayettes 126, B-6920 Wellin, België. Demonstratiecentrum Permacultuur.

Permacultuur België, 43 Avenue des Volontaires, B-1160 Brussel. Informatie voor België en Frankrijk.



Camille Fries, Fasantenlaan 52, B-3090 Overijse, België.

GAIA, Bodemonderzoek, Postbus 148, 3940 AC Doorn.  
Nederland.

De Groene Dag, Woestijnveldweg 20, B-1760 Roosdaal,  
België. Tel. 054 33 20 46. Fax. 054 30 00 31.  
Email: [groene.dag@skynet.be](mailto:groene.dag@skynet.be)

Oost-West Centrum Redactie Netelblad, Conciënsestraat 44,  
B-2018 Antwerpen, België. Cursussen natuurlijk leven (ook  
permacultuur).

Velt Internationaal, Redactie 't Seizoentje, Lt. Caluwaertstraat 3,  
B-2160 Wommelgem, Vereniging Ecologische Leef en  
Teeltwijze.

Permacultuur, Project Aarde, Hans Carlier, Stokebrand 233,  
7206 Zutphen, Nederland. 0575 53 03 94. [www.carlier.nl](http://www.carlier.nl). Ook:  
Rijgenlaan 63 12 41 EC Kortenhoef [www.wildeweelde.nl](http://www.wildeweelde.nl)

Wilde tuinen, R. Osinga, M. Fopmawei 22, 9023 AJ Jopwerd, tel  
058 251 96 78. Nederland.

Bodembedekking, Dirk Prins, Asterstraat 3, 3911 WE Rhenen,  
tel 0317 61 42 82, Inheemse kruidachtige planten in plantsoen,  
heemtuin, wilde tuin.

Stichting Permacultuur Informatie Nederland (SPIN), Oosterdijk  
57e 1601 DB Enkhuizen, redactie van Permacultuur Nieuws,  
databank.

Zie ook onder computeradressen:

<http://www.permaculture.co.uk/erc/erc2.html>

Bestelpagina:

<https://www.proteusweb.com/permaculture/form.htm>

Voor de hele Earth Repair Catalogue:

<http://www.permaculture.co.uk/erc/welcome.htm>

Avantgarden in Zuid-Nederland: [avantgarden@wxs.nl](mailto:avantgarden@wxs.nl)

Yggsrasil in Vlaanderen:

<http://www.geocities.com/RainForest/Vines/8203>