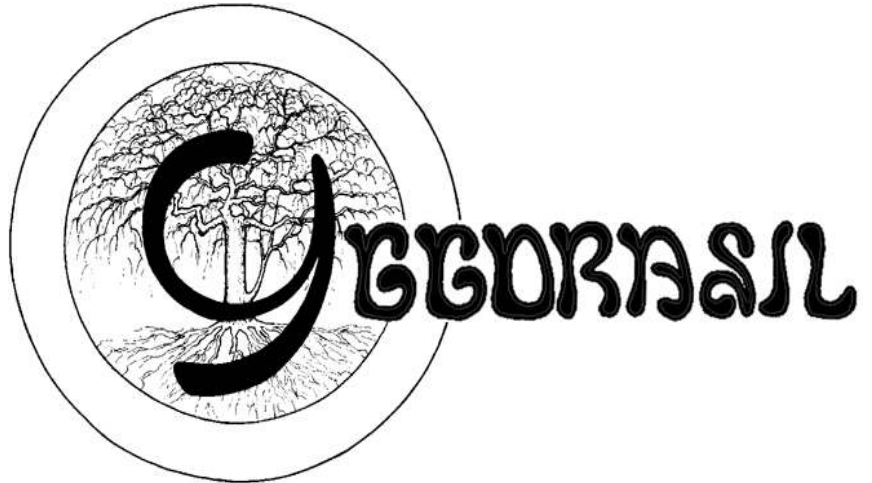


De Sapstroom

van



**een didactisch-ecologische
ontmoetingsplaats voor permacultuur**

lente 2023

21 maart 2023

Permacultuur

**verzoening van eeuwenoude werkwijzen en nieuwe technieken
oog voor de rijkdom van diversiteit
kader voor verscheidene alternatieve invalshoeken
zorg voor de vier elementen
intens gebruik van het invallend zonlicht
zorg voor de mens
oeroud gevoel van eenheid
dans met de natuur
levensfilosofie**

lentekriebels

De dagen zijn duidelijk aan het lengen, en al is het nog relatief koud, de lentekriebels zijn al voelbaar. Het is ook te merken aan de vogels, je hoort ze weer meer en ze vliegen op en af voor nestmateriaal. Er wordt wat meer gekrabd in de mulch. Ze maken meteen ook gaatjes waar jonge kiemen doorheen gaan piepen.

De levenswil steekt weer zijn kop op. De lente is een overgangsseizoen van winter naar zomer, van koude naar warmte. Overgangstijden zijn spannend, boeiend, er gebeurt veel, veel gaat veranderen. Een bijna kale tuin bloeit open tot een paradijs waarin het heerlijk vertoeven is. De lente lokt ons naar buiten. Ons ritme verandert: vroeger naar buiten, later naar binnen. Wellicht hebben we ook enkele nieuwe plannen, gerijpt tijdens de lange winteravonden. Zo evolueert de tuin, waarbij steeds meer randen ontstaan, steeds meer groeimogelijkheden, steeds meer kansen voor insecten, bodemleven en voor al wat in onze tuin leeft en beweegt. Elk van ons kan de wereld niet veranderen, maar we kunnen wel ons steentje bijdragen aan een wezenlijke verandering. Alles begint klein en met de overtuiging dat het kan. Onze manier van tuinieren en leven doet ertoe, heeft impact.

In het boek *Leven als een mens* (2005) van Charles Foster las ik:
Verandering – alle verandering – kan van oudsher alleen vanaf de grenzen komen, de uiterste randen. Er is nooit iets van betekenis voortgekomen uit het centrum, uit parlementen, kabinetten, bestuurskamers of denktanks die nauwlettend gevolgd worden door ministers. Evolutie kan niet zonder die randen, die marges. Verander de wereld in een monocultuur, en je krijgt smallere marges en dus minder verandering, dus minder evolutie. Dat is slecht nieuws.

In dit nummer is er aandacht voor kleine, soms ongewenste of onopgemerkte medebewoners zoals kamille en madeliefjes. Ook kleine extraatjes die je zomaar in je tuin hebt, kunnen van een sla een kleurig feest maken.

De boekbespreking kaart het probleem van de huidige, westerse vleesconsumptie aan. Aansluitend daarbij enkele tips en een recept om je vleesconsumptie drastisch te verminderen of helemaal af te bouwen. Naast de boekbespreking vermeld ik hier nog een leestip voor wie van filosofische, bespiegelende teksten houdt: *De heilige natuur. Hoe we de relatie met onze natuurlijke omgeving kunnen herstellen*. Karen Armstrong, 2022, Querido ISBN 300030 16908275.

Bij Yggdrasil lag er op een aantal plaatsen steenafval, overschotten van bouw materiaal. Dat wordt nu verwerkt tot stapelmuurtjes voor en achter in de tuin. Hergebruik om meer randen te voorzien, een uitnodiging aan al wat leeft. Je leest er meer over verder in dit nummer.

Iedereen maakt wel eens fouten, geen erg, als je er maar iets uit leert. Daarvoor moet je ook goed observeren, een niet te verwaarlozen activiteit in een permacultuurtuin. Frank neemt jullie even mee op zo'n reis van fout naar oplossing.

Verder zijn er nog de vaste rubrieken zoals de tuinactiviteiten in dit seizoen, ons programma, een stukje poëzie.

We hopen dat je kunt genieten van dit nummer en er een en ander van opsteekt.

‘Als ik zie welke gevolgen kleine dingen hebben,
denk ik wel eens ... er bestaan helemaal geen kleine dingen.’
Bruce Barton

inhoudstafel

p. 2	lentekriebels
p. 3	inhoudstafel
p. 4	winkel
p. 5	tuinbezoek
p. 7	fruit: vijgen
p. 11	tuinbewoner, graag gezien of niet? madeliefje
p. 15	groente: sla-aanvullingen
p. 19	kruid: echte kamille
p. 22	vleesvervangers zelf maken
p. 23	recept: notenlapjes
p. 24	boekbespreking: <i>Het gewicht van vlees</i>
p. 25	tuinwerkzaamheden in een notendop, deel 1
p. 26	tuinwerkzaamheden in een notendop, deel 2 (vast gedeelte)
p. 27	enkele voorbeelden van combinaties
p. 29	ervaring: leren uit je fouten
p. 31	stapelmuurtes
p. 36	workshop zeisen
p. 37	jaarprogramma
p. 38	een stukje poëzie: linde in juni
p. 39	De Sapstroom



winkel



Hoe bestellen ?

- U kan gewoon **tijdens de openingsuren langskomen**. Dan kiest u uit het aanwezige aanbod.
- U kan vooraf per e-mail **bestellen**. Op het afgesproken moment staat de bestelling dan klaar.

U kan zich inschrijven op yggdra.be/prognose, dan krijg je wekelijks op dinsdagochtend het aanbod en de prognose van groenten en fruit.

Het is interessant voor alle partijen als je zoveel mogelijk vooraf bestelt, ten laatste donderdagavond 21.00 u. Dan kan Frank veel gericht inkopen, jij hebt wat je wenst en hij heeft niet teveel overschotten. Brood is te bestellen ten laatste op woensdagavond.

Tel. Frank Anrijs: 0468/ 17 75 86

E-mail: winkel@yggdra.be

tuinbezoek



Rondleiding

Een rondleiding in de tuin van Yggdrasil kan op afspraak, alle dagen behalve op zondag. Een rondleiding duurt ongeveer twee uur en is bedoeld als eerste kennismaking met permacultuur. Nadien is er gelegenheid om iets te drinken als men dat wenst.

Wie graag met een groep een geleid tuinbezoek wil brengen aan Yggdrasil kan hiervoor een afspraak maken. Prijs: 110,00 euro (BTW inbegrepen) bij minimum 10 aanwezigen. Bij minder aanwezigen is de prijs 150,00 euro.

Individuele bezoeken zijn niet mogelijk, behalve op de door ons georganiseerde rondleidingen.

Omdat er ondertussen zoveel te zien en te vertellen is, organiseren we vijfmaal per jaar een thematische rondleiding.

Voor 2023 resten nog:

24 juni: voedsel kweken volgens permacultuurprincipes door Kurt Vandommele (VOLZET)

19 augustus: kennismaking met permacultuur door Marc van Hummelen

23 september: wat planten voor ons doen door Lucrece Roegiers

21 oktober: energie in de tuin door Marc van Hummelen

Rondleiding 24 juni 2023

Voedsel kweken

Bij deze rondleiding gaat alle aandacht naar onze manier van voedsel kweken 'permacultuursgewijs'. Diverse mogelijkheden van mulch en van structuur van bedden worden bekeken en besproken. Samenwerken met de natuurlijke elementen, een biotoop creëren voor diverse spontane medewerkers in de vorm van vogels, kleine zoogdieren, insecten ... het staat op het programma.

Tenslotte gaan we ook dieper in op het systeem van schijnbare chaos, onze manier om het zaaien en planten zo te organiseren dat we bij een maximaal gebruik van de ruimte meteen plagen voorkomen.

Praktisch

Voorzie kledij aangepast aan het weer dat voorspeld wordt, we zijn immers overwegend buiten.

Een rondleiding loopt van 14.00 u. tot ongeveer 16.00 u.

De rondleiding kost € 7,00 per persoon.

Er kunnen maximum 25 personen deelnemen.

Inschrijving via de webwinkel: <https://yggdra.be/portfolio/rondleidingen-juni/>

Bovenaanzicht Yggdrasil ↓





fruit: vijgen

Ficus carica

De vijg behoort tot de moerbeifamilie en groeit overwegend in tropische en subtropische klimaten. En in de mediterrane streken. Toch kan je ook hier lekkere vijgen kweken.

Speciale plant

Vijgen zijn heel speciaal. Er zijn meer dan 750 soorten bekend. Vijgen vormen een belangrijk onderdeel van de begroeiing in de tropen, vooral in de tropische regenwouden. Ongeveer de helft groeit vanaf het ontkiemen met de wortels in de grond, de andere helft ontkiemt op een andere plant en laat pas later wortels naar beneden groeien tot in de grond.

Ook de bestuiving is heel speciaal. Elke vijgensoort heeft zijn eigen miniwespje dat enkel die soort bestuift. De jonge vrucht heeft de vorm van een syconium, dit is als het ware een kommetje, dat zo goed als helemaal gesloten is, op een klein gaatje na. Binnen in dat syconium bevinden zich de bloemetjes. De wesp, een vrouwtje, dringt het syconium binnen en zorgt daar voor bestuiving, maar legt meteen ook haar eitjes en sterft binnenin de vijg. Uit die eitjes komt de volgende generatie wespen voort. Dat zijn overwegend vrouwtjes; de mannetjes die uitkomen bevruchten de vrouwtjes, waarna ze sterven in de vijg. De bevruchte vrouwtjes nemen wat stuifmeel van de bloemetjes van de vijg mee en gaan een volgende vijg bestuiven. De zaden rijpen in de vijg wat te proeven is als pitjes.

Maar ... in onze streken leven die wespen niet en kunnen de vijgen niet bestoven worden. Als de bloemen van de vijgen niet bevrucht worden, valt de vijg af zonder te rijpen.



syconium

Hoe gaat het hier?



De vijgen die je hier kan kweken zijn afstammelingen van een mutant die rijpe vijgen geeft zonder bestuiving, het zijn parthenocarpe planten. Enkel zulke vijgen kan je hier succesvol kweken. Daardoor bevatten de vijgen ook geen zaden en kan je ze niet verder kweken uit zaad, het kan enkel via afleggers of stekken.

Vereisten

De vijg groeit in onze streken als struik en kan ook in pot gekweekt worden.

Een eerste vereiste is dat de plant op een plaats staat die beschutting biedt tegen de koude noordoostenwind. De vijgenstruik maakt immers de jonge vruchtjes aan in de winter. Tegen een muur is het beste. Verder is een goede standplaats droog, goed vocht doorlatend en liefst met stenen in de grond. Het is ook best de struik compact te houden. De struik is winterhard tot -15°C . Je leest vaak dat je de plant moet beschutten tegen de kou of zeker de groeitoppen van de jonge vijgen en dat je de wortels regelmatig moet inperken. Onze ervaring heeft ons geleerd dat, mits de juiste standplaats, geen van die zorgen nodig zijn om jaarlijks een goede opbrengst te hebben. De enige verzorging is een jaarlijkse snoei.

Soorten

In de landen van oorsprong geeft een vijg driemaal per jaar een rijpe oogst. In onze streken lukt dat nooit. Er zijn soorten die tweemaal per jaar een rijpe oogst geven als het lang genoeg warm is in het najaar. En er zijn soorten die altijd maar een enkele keer een rijpe oogst geven.

Er zijn gele en paarse vijgen.

Wij hebben twee variëteiten staan.

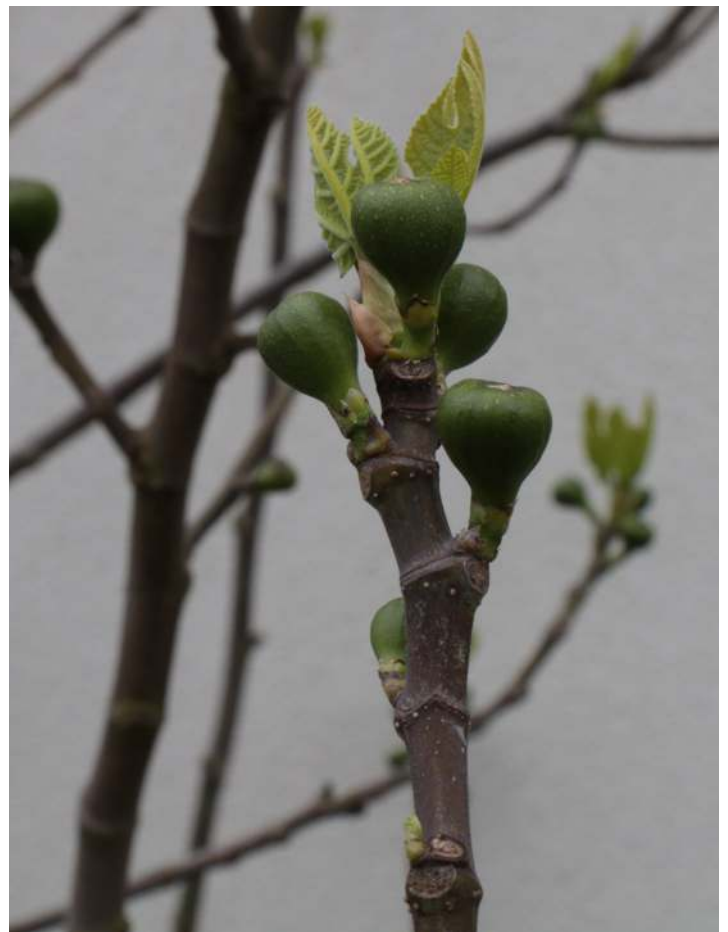
De groene, bij rijpheid gele, vijg is 'Pingo de Mel'. In het boek van Peter Bauwens, *Vijgen in de lage landen*, noemt hij het 'een knalgele en lekkere vijg met een wasachtige schil. Zeer regelmatig vruchtbaar en zeer vroeg rijpend. Een aanrader onder alle omstandigheden. Deze vijg draagt slechts eenmaal per jaar.' Het is een vijg die je het best oogst als ze *a point* is en onmiddellijk opeet, ze bewaart niet. Deze vijg is klaar om te oogsten als ze doorhangt omdat het stengeltje zwak wordt. Ze vertoont dan ook kleine barstjes.



De tweede soort die we hebben is een paarse vijg, waarvan we de naam niet kennen. Ze draagt tweemaal per jaar, maar de tweede oogst rijpt meestal slechts gedeeltelijk of niet af. De paarse vijg bewaart, maar is toch nog beter vers en rijp geplukt.

Bewaar vijgen niet in de frigo want dan gaan ze schimmelen.

← Rijpende vijgen, nog niet klaar om te oogsten. ↓



De jonge vijgen staan er reeds voor het blad. ↑

Snoeien

Vijgen worden gesnoeid als de meest strenge vorst voorbij is. Meestal is dat in februari of maart. De snoei bestaat uit een onderhoudsnoei en een verjongingsnoei.



Onderhoudsnoei

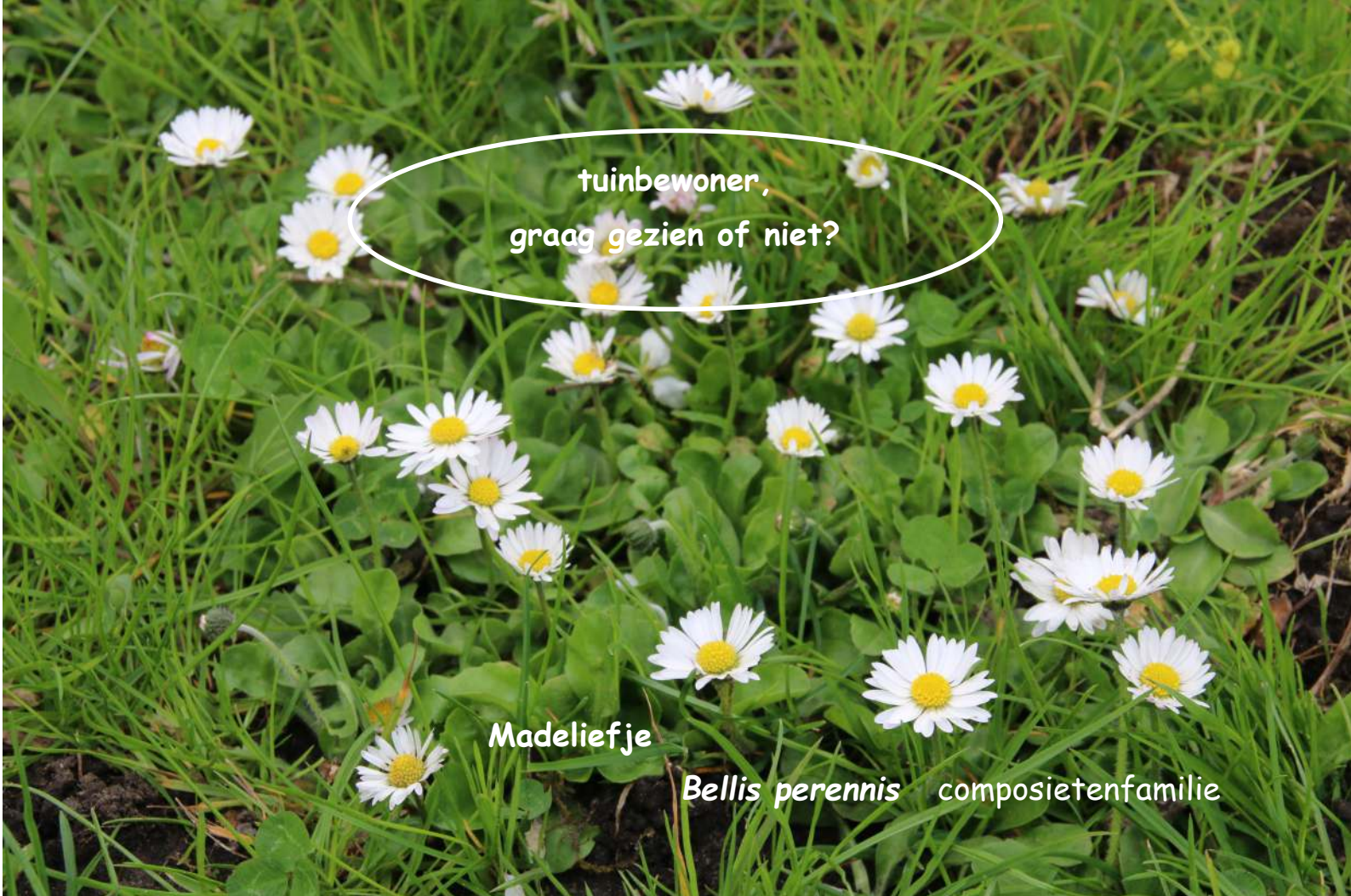
Selecteer een viertal gezonde en stevige gesteltakken. Deze vormen het geraamte van de struik. De takken die beschadigd zijn door de vorst worden verwijderd. Ook de scheuten die slecht geplaatst zijn of naar binnen groeien worden weggeknipt. Zorg dat er voldoende licht en lucht in het centrum van de plant kan komen.

De vruchtakken die vorig seizoen vrucht droegen worden op twee ogen teruggesnoeid. Hieruit komen nieuwe scheuten tot ontwikkeling. Het meeste productief zijn jonge, dikke takken.

Verjongingsnoei

Tijdens het seizoen groeien vanuit het wortelstelsel een aantal nieuwe, jonge scheuten. Deze eenjarige scheuten gebruik je om de plant te verjongen. Een aantal hiervan snoei je tot de helft terug op een oog dat naar buiten gericht is. Het teveel aan eenjarige scheuten wordt weggeknipt.

De nieuwe, ingesnoeide scheuten vormen nu zijtakken en dienen om oude gesteltakken te vervangen. Oude gesteltakken worden dan helemaal verwijderd.



tuinbewoner,
graag gezien of niet?

Madeliefje

Bellis perennis composietenfamilie

Herkomst en standplaats

Het madeliefje is inheems in bijna heel Europa en Zuidwest Azië. Het is verspreid in Noord-Amerika en Nieuw-Zeeland. In België en Nederland is het zeer algemeen. Het komt vooral voor in bermen, in grasland, op dijken en oevers en in heel veel tuinen, vooral in vaak gemaaid gras. Ook op veel belopen plaatsen laat het zich graag zien. Het houdt van een zonnige standplaats en van vocht in de grond.

Portret

Het madeliefje is een overblijvend kruid dat bijna het gehele jaar bloeit. Vanuit een cilindrische wortelstok ontwikkelt zich een rozet van kortgesteelde, spatelvormige blaadjes. Ze zijn behaard en worden zo'n vijf centimeter groot. De bladrand is stomp getand of gekarteld. De bladrozetten liggen tegen de grond waardoor ze plaats en licht voor zichzelf reserveren. Zo krijgen ze ook in de winter voldoende licht. Bovendien kan het madeliefje temperaturen tot -17°C verdragen.

Uit de rozet groeit een rechte, bladerloze en ronde bloeistengel die tot vijftien centimeter lang kan worden. De stengel draagt slechts één bloemhoofdje. Het is een composiet of samengesteldbloemige. Dit wil zeggen dat wat wij als een bloem zien, eigenlijk een samenstelling is van vele kleine, gele buisbloemetjes in het midden met daarrond een kring van witte straalbloemetjes. De buisbloemetjes zijn tweeslachtig en bevatten de nectar. De straalbloemetjes zijn steriel en zijn een uitnodiging voor insecten die zo naar



de buisbloemetjes geleid worden. Soms hebben ze rode puntjes.

De rode schijn langs de rand is afkomstig van een druppel bloed van de vinger van Maria. Ze prikte zich toen ze madeliefjes in het kleed van het kindje Jezus wou bevestigen, zo wordt verteld. De straalbloemetjes buigen 's nachts en bij regen naar binnen. De bloemetjes openen en sluiten samen met het licht, vandaar de Engelse naam 'daisy' dat 'oog van het licht' betekent. Van zodra de zon er is staan de bloemetjes als zonnetjes open. Uitbundige bloei begint vanaf april- mei, als het warmer wordt.

Er is een Engels spreekwoord dat zegt dat de lente pas begint als je je voet op twaalf madeliefjes tegelijk kan zetten. Na bestuiving groeien de vruchtbeginsels uit tot nootjes van twee millimeter lang. Behalve via zaad verspreidt het madeliefje zich via uitlopers. Het zijn knoppen in de oksels van de rozetbladeren die zich ontwikkelen als stengels en nieuwe rozetten vormen in grote groepen en dat vinden gazonliefhebbers echt niet leuk. In een natuurlijke tuin is het eerder een plezier zoveel madeliefjes te zien.



De naam

Het eerste deel van de wetenschappelijke naam *Bellis* komt van het Latijn en betekent 'mooi'. *Perennis* is het Latijnse woord voor 'het gehele jaar durend' en verwijst naar de lange bloeiperiode. Madeliefje is een verwijzing naar 'made = wei' waar het groeit en 'lief' omdat men het graag zag. Een andere verklaring brengt de naam in verband met Maria via het woord maagd dat vervormd zou zijn tot made.

Als algemeen gekend bloempje heeft het madeliefje heel wat volksnamen. Meizoentje is er één van. Een erg positieve naam en dat weerspiegelt het gevoel dat velen hebben voor het madeliefje, vooral kinderen.

Gebruik

Medicinaal

In de volksgeneeskunde is het madeliefje reeds lang in gebruik.

In de Oudheid werd het vooral gebruikt als wondhelend kruid. De Griekse arts Hippocrates (4de eeuw voor Christus) vermeldde reeds het madeliefje. Ook Plinius bespreekt het als geneeskrachtig kruid. Vanaf de 15de eeuw werd het een populair geneeskruid.

In Slovaĳie gebruikte men vroeger een hoestsiroop op basis van het madeliefje en ook in de hedendaagse kruidengeneeskunde wordt het gebruikt bij hoest omwille van zijn slijmoplossende werking.

Vers gekneusde bladeren zijn goed tegen kneuzingen.

Vroeger werd het gebruikt als reinigend middel en hielp zo bij huidproblemen en leveraandoeningen.

Knabbelen op een bloemetje wordt aangeraden bij aften.

In de keuken

De jonge blaadjes en bloemetjes kunnen in de sla; bloemen en bloemknoppen kunnen ook in groentegerichten verwerkt worden. Je kan ook thee zetten van blad en bloem.

Een soep afgewerkt met enkele bloemetjes voor het opdienen ziet er mooi uit.

In de tuin

Madeliefjes maken blijkbaar kalk aan in de bodem en zouden vooral daar groeien waar te weinig kalk is. Uiteraard zijn de bloemetjes interessant voor de insecten, het is een drachtplant voor bijen en hommels. Het vertelt je ook wanneer je ajuinen en sjalotten het best kan planten, namelijk van zodra ze gaan bloeien.



Plantlore

Het madeliefje was bij de Germanen gewijd aan Ostara, de godin van de lente en de schoonheid. Haar feest wordt onder gekerstende vorm nog altijd gevierd, namelijk Pasen. En zie, in Frankrijk heet het madeliefje: pâquerette.

Over het ontstaan van het madeliefje zijn heel wat verhalen in omloop.

Eén ervan vertelt dat Boreas, de koude noordenwind, verliefd werd op Flora, de bloemengodin. Dolverliefd haalde hij zo'n dwaze kuren uit dat hij in de knoop geraakte met zijn broers Eurus, de oostenwind, Auster, de zuidenwind en Zephyrus, de westenwind.

Toen de aarde weer pronkte en de bloemen in volle pracht stonden, blies Boreas zijn mooiste witte sneeuwvlokjes over het land om zijn liefde voor Flora te bewijzen. Zeus, de oppergod, was woedend maar Flora lachte en veranderde elk sneeuwvlokje in een madeliefje.

Een andere legende vertelt dat Maria naar het graf van Jezus ging en toen ze zag dat zijn lichaam verdwenen was in tranen uitbarstte. Overal waar haar tranen op de grond vielen, kwam er een madeliefje op.

De Engelse ridders mochten een 'daisy' aan hun wapenschild toevoegen als ze het ja-woord gekregen hadden van hun adellijke geliefde.

Lange tijd is het madeliefje als bloemenorakel gebruikt: men trekt de bloemblaadjes één voor één uit onder het zeggen van een versje zoals verliefd, verloofd, getrouwd om een toekomstige toestand te kennen of die van degene op wie men verliefd is.



Veel planten die spontaan in de tuin opduiken zijn helemaal niet geliefd en worden als 'onkruid' bestempeld. Dit plantje ontsnapt daar grotendeels aan, als ze maar niet in het gazon groeien.

We kunnen er vooral van genieten als we ze her en der in de tuin tegenkomen en zien hoe ze zich openstellen voor het licht en weer sluiten als het regent. Kinderen gaan onmiddellijk de bloemetjes plukken. Ze kunnen er kransen mee versieren of ze in het haar of knoopsgaten steken. Toen ik kind was en er nog veel grachten waren waarin biezen groeiden, vlochten we kransen van de biezen en die versierden we met madeliefjes.

Gun de madeliefjes het leven in je tuin en je kan er op vele manieren van genieten.

groente: slamengeling

Lente en zomer zijn bij uitstek goede tijden voor sla. Maar er is meer dan malse, groene kropsla. Je kan in de tuin diverse slasoorten kweken, kruiden, doorlevende groenten waarvan je het jonge blad kan gebruiken en niet te vergeten de eetbare bloemen. Hieronder een onvolledige opsomming met enkele foto's om je te doen watertanden.



Variatie in sla

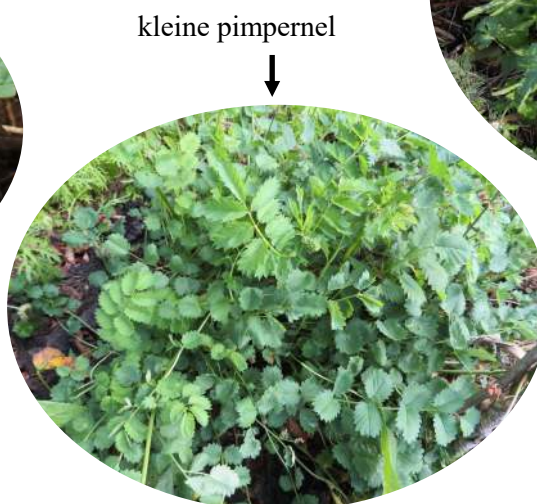
Sla is er vanaf mei in vele vormen en kleuren. Er is de groene, malse kropsla, maar ook een groene hardere kropsla, rode kropsla, de hardere ijssla. Daarnaast zijn er krulsla's in rood en groen, en de vele pluksla's zoals eikenbladsla in groen en rood, malse pluksla's en hardere pluksla's. Dit geeft al een kleurrijke combinatie, zowel in de tuin als op het bord.



Andere bladgewassen als aanvulling



↑
brave hendrik



kleine pimpernel



↑
rucola

Vanaf de lente komen de eerste doorlevende planten naar boven met malse blaadjes, zoals brave hendrik, maagdenzurkel, paardenbloem, smalle weegbree, vogelmuur, hemelsleutel, rucola, daslook en kleine pimpernel. Je kent er wellicht nog andere. Het zijn allemaal groene blaadjes en toch verschillend in tint, vorm en structuur.



↑
rode tuinmelde



↑
boomspinazie



warmoes →

Al snel worden ze versterkt door eenjarigen zoals melde, zowel de bonte als de groene en de rode, en de boomspinazie met het rode hart. In de loop van de maand mei komt daar de Nieuw-Zeelandse spinazie bij, gevolgd door postelein, groen of blond. Ondertussen is ook de pijpajuin klaar voor gebruik, net als de look die het jaar voordien in september geplant is of die het vorig jaar niet geoogst is. De jonge blaadjes van de linde zijn eveneens een goede aanvulling. Het jonge blad van warmoes, rode biet, wortel, radijs, het kan allemaal. Er is keuze in overvloed en het maakt je sla mooier en gezonder door de diversiteit aan inhoudsstoffen.

Eetbare bloemen



Eetbare bloemen vormen het neusje van de zalm.

Bloemblaadjes van rozen, lintbloemetjes van de goudsbloem, de gulden sleutelbloem-bloem, het maarts en het driekleurig viooltje, de bernagiebloem. Vanaf begin juni verschijnt de dagleliebloem en de fuchsiabloem, beide kleurrijk en smakelijk.

Je kan de sla eindeloos variëren, kleurrijk en smakelijk maken.

kruid: echte kamille



Echte kamille *Matricaria chamomilla*

composietenfamilie

Naam

Als wetenschappelijke naam is zowel *Matricaria chamomilla* als *Matricaria recutita* in gebruik. Het eerste deel van de naam is afgeleid van het Latijnse woord 'matrix' dat 'baarmoeder' betekent, vermoedelijk omdat het kruid gebruikt werd bij bevallingen.

De Nederlandse naam is een verbastering van 'chamomilla'.

Herkomst en standplaats

Kamille komt oorspronkelijk uit Zuid-Europa. Via de Romeinen is kamille naar onze streken gekomen. Ondertussen is deze plant verspreid over een groot deel van de wereld. In België en Nederland is het een algemeen voorkomend kruid.

Kamille houdt van een open standplaats in de zon, op stikstofrijke grond in bermen, akkers en op braakliggende grond.

Portret

De echte kamille is een eenjarige plant die om te ontkiemen een koudeprik nodig heeft. Ze ontkiemt in de loop van de herfst en overwintert als rozet. In de lente gaan de stengels recht op staan en vertakken. De wortels groeien tot vijftig centimeter diep, de plant kan tot veertig centimeter hoog worden.

De blaadjes zijn diep ingesneden en vertakt. Echte kamille bloeit van mei tot juni. Wat we als een bloem zien is eigenlijk een verzameling van vele buisbloemetjes, omgeven door een krans van witte lintbloemetjes, net zoals bij het madeliefje. Na bevruchting groeien de vruchtbeginsels uit tot nootjes. De zaden blijven heel lang kiemkrachtig in de grond. Bij grondbe-
werking komen ze massaal op. Kamille zie je dan ook vooral op verstoorde grond.



Hoe herken je echte kamille?

Naast de echte kamille komen er meerdere andere kamilles voor. Typisch voor de echte kamille is dat de bloembodem in de loop van de bloei steeds hoger uitgroeit tot kegelvormig en dat de lintbloemetjes op het einde van de bloei naar beneden hangen. Als je het bloemhoofdje, dat is het gele gedeelte, van boven naar onder doorsnijdt, zie je dat de bloembodem hol is. Ook dat is een herkenningspunt voor de echte kamille.

Enkel de echte kamille en de valse kamille worden in de volksgeneeskunde gebruikt. De valse kamille bloeit van juni tot oktober, later dus dan de echte kamille en ze heeft grotere bloemhoofdjes zonder geur. De bloembodem is niet hol, maar gevuld met merg.

Gebruik

Keuken

Kamillebloemetjes worden vooral gebruikt voor thee.

Medicinaal

Kamille was als geneeskruid bekend bij de Egyptenaren, Grieken en Romeinen.

Sindsdien is kamille onophoudelijk in gebruik geweest. Ook nu wordt kamille nog voor meerdere doeleinden medicinaal gebruikt. Kamille werkt ontsmettend, pijnstillend en verzachtend. Kamillebloemen worden als gorgelmiddel bij keelpijn of een ruwe keel gebruikt.

Homeopathisch wordt het als chamomilla gebruikt voor het verzachten van de pijn bij het doorkomen van de tandjes.

Volksgeloof

Kamille wordt geoogst op het einde van de bloei. Volgens sommigen op Sint Jan, de zomerzonnwende, volgens anderen voordien omdat op Sint Jan de heksen over het kruid vliegen en er zo geneeskracht aan ontnemen.



Men geloofde dat wie kamille bij zich droeg niet kon behekst worden. Bij de oogst stak men in sommige streken in de eerste korenschoof kamille en sint-janskruid om ongedierte af te weren.

Tuin

Kamille trekt zweefvliegen aan en is drachtplant voor meerdere soorten solitaire bijen, voor honingbijen en hommels. Vooral de pollen zijn belangrijk voor de honingbijen.



Kamillebloemen zijn als kleine zonnnetjes die de tuin opfleuren.

vleesvervangers zelf maken

Je hebt een natuurlijke moestuin waar je zorg draagt voor een gezonde bodem en waarin je met een regelmatig beweging hebt. Je kan uit je tuin gezonde groenten, kruiden en eetbare bloemen halen om je maaltijden mee klaar te maken. Dat zijn allemaal belangrijke elementen die bijdragen aan een gezond leven. Maar het kost wat moeite. Kant-en-klare voeding, ook fabrieksvoeding genoemd, vraagt heel wat minder tijd. Heb je er echter al eens bij stilgestaan wat er allemaal toegevoegd wordt aan voorverpakte en bewerkte voeding? Bovendien is die meestal niet seizoensgebonden en vaak ook niet lokaal. Het milieu vaart er niet goed bij en jouw gezondheid meestal ook niet.

Zelf koken met verse producten, beter kan het niet. Reeds vele jaren stel ik vast dat de mate waarin de keukeninrichtingen mooier en geavanceerder worden, er steeds minder gekookt wordt. Spijtig!

Steeds meer mensen willen overschakelen op vegetarische of veganistische voeding. Redenen daarvoor zijn de zware impact op het milieu van vlees- en zuivelproductie en de negatieve impact van de huidige vleesconsumptie op de menselijke gezondheid.

Wie beslist het vlees te schrappen uit zijn voedingspatroon, gaat op zoek naar een vervanging. Immers als je het vlees weglaat uit de klassieke voeding, dan is er een lege plek op je bord. Bovendien wordt vaak gewaarschuwd dat je de eiwitten moet vervangen omwille van je gezondheid en dat je tekorten kan krijgen van ijzer en vitamine B12. Ondertussen zijn er heel wat vleesvervangers op de markt, ook in de biosector. Koop je vleesvervangers dan bespaar je heel wat tijd, maar het kost je ook wat. In de meeste vleesvervangers zitten nogal wat vetten die niet altijd gezond zijn voor de mens of voor het milieu evanals meerdere toevoegingen. De biologische producten scoren iets beter, maar het blijven bewerkte producten die een tijdlang moeten bewaren en verpakt zijn.

Waarom zou je niet zelf je vleesvervangers maken?

Er is een ruime keuze aan mogelijkheden. Het hoeven geen eiwitvervangers te zijn. Noten en groenten leveren eiwitten, die het lichaam zelfs minder belasten. Noten bevatten bovendien gezonde vetten.

Je kan ervoor kiezen iets te maken dat die lege plek op je bord invult. Je kan daarvoor noten, granen of groenten gebruiken. Met okkernoten, hazelnoten, amandelen, kastanjes, havervlokken, rijst, couscous, gierst, polenta kan je allerlei koekjes of burgers maken. Het basisrecept voor burgers of lapjes is altijd een combinatie van een graan of fijngemaakte noten, met een graan zoals havervlokken of meel om het geheel aan elkaar te laten kleven, samen met water. Kruiden en specerijen zorgen voor extra smaak en vaak medicinale stoffen.

Holle groenten zoals paprika, olijfkomkommer kan je vullen, andere groenten zoals rapen, rode biet, tomaten en courgette kan je uithollen en opvullen. Van stevige bladgroenten zoals kolen kan je een blad vullen en oprollen. Als vulling kan je weer andere groenten gebruiken. Champignons kan je op diverse manieren verwerken of ook gewoon bakken als opvulling van de lege plek.

Eenpansgerechten bieden dan weer een andere mogelijkheid om ongemerkt het vlees weg te laten. Spaghetti met groentesaus, roergebakken groenten, ratatouille van groenten ...

Laat je fantasie de vrije loop en je ontdekt heel wat mogelijkheden.



Notenlapjes

Notenlapjes zijn gezond en geschikt als vleesvervanger.

Je kan ze maken met hazelnoten of okkernoten. De noten zijn best niet te vers omdat ze dan moeilijk te malen zijn. Kraak ze pas net voor gebruik, anders worden ze ranzig. Ik gebruik havervlokken om ze beter te laten kleven. Voeg je ook nog een ei toe, dan zijn ze iets gemakkelijker te vormen en te bakken. De noten moet je malen, bijvoorbeeld met een kaasmolentje. Gehakte noten kleven onvoldoende.

2 delen noten, 1 deel havervlokken, 1 fijngesnipperde ajuin of sjalot, 1 lookteentje, een scheutje shoyu, water, peper, nootmuskaat, een scheut olijfolie, eventueel een ei

Kraak de noten en maal ze fijn. Voeg alle ingrediënten samen in een kom en meng goed. Voeg water toe, net genoeg om een klevende massa te verkrijgen.

Vorm lapjes door telkens een deel van het mengsel tussen de handen opeen te duwen en ze zo een ronde vorm te geven. Let op: maak regelmatig je handen nat zodat het mengsel niet aan je handen blijft kleven. De lapjes zijn zo ook iets gladder.

Laat olie opwarmen in een braadpan. Leg de lapjes erin, laat bakken aan een kant. Draai ze om en zet het deksel op de pan om ze nog even verder te laten bakken zodat ze ook binnenin gaar zijn.





boekbespreking

Johan Albrecht, *Het gewicht van vlees. Red jezelf, de planeet en de overheidsfinanciën*. 2017, Pelckmans

“Meer vlees, meer dierlijke producten = minder groente, minder fruit, minder vezels”

Er verschijnen de laatste jaren heel wat boeken over voeding waarbij de aandacht gaat naar de invloed van onze voedselkeuzes op onze gezondheid en op die van ons leefmilieu. Het boek dat ik hier bespreek gaat ook daarover maar er is ook nog een andere invalshoek. Het boek is namelijk geschreven door een econoom, Johan Albrecht. Hij is professor economie aan de Universiteit van Gent.

Toch is het niet vanuit zijn economische achtergrond dat hij aan het boek begonnen is. Zijn vertrekpunt is de ongemakkelijke vaststelling dat hij, ondanks het feit dat hij dacht gezond te leven, geconfronteerd wordt met hoge cholesterolwaarden. Volgens zijn dokter moet hij vanaf dan levenslang medicatie nemen. Dat zint hem niet en hij begint te lezen en zich te verdiepen in onderzoek.

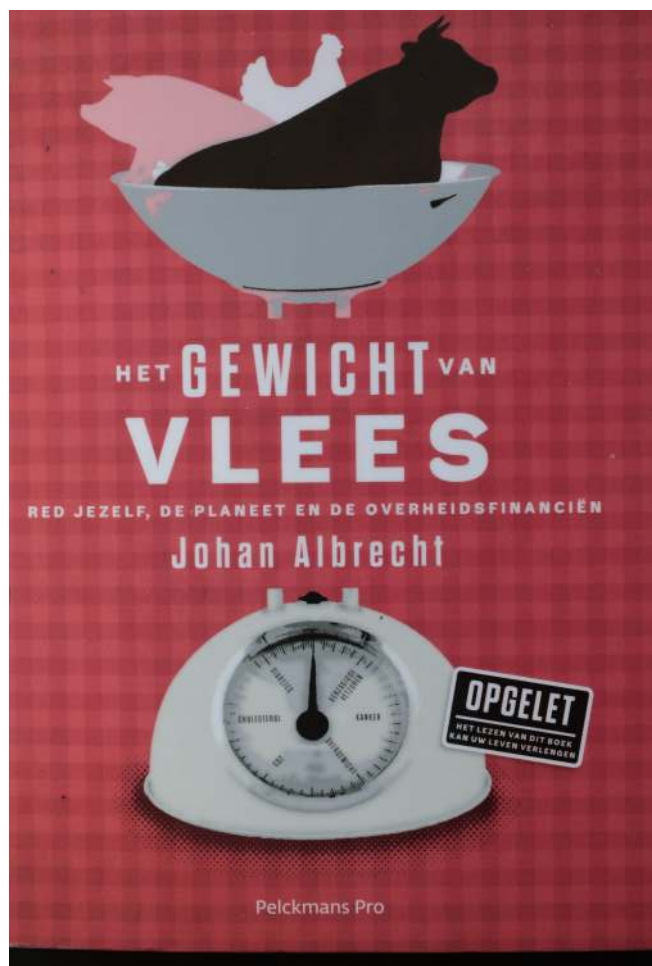
Hij baseert zich op vele wetenschappelijke onderzoeken en hij stelt vast dat het niet veel zin heeft zich op een of enkele voedingsproducten te concentreren. Vlees en dierlijke producten vormen een belangrijk deel van het gezondheidsprobleem. Wil je echt goed zorgen voor je gezondheid dan is zowel je gehele voedingspatroon als je levensstijl belangrijk. Dit wil zeggen weinig of geen dierlijke producten, maar veel groente en fruit, onbewerkte producten, geen alcohol ...

Na het aanpassen van zijn voedingspatroon blijkt medicatie niet nodig te zijn. Daarnaast is dat ook een gezonde oplossing voor het milieu en dan komt de econoom om de hoek kijken: ook de overheidsfinanciën kunnen er alleen maar beter op worden.

Het is een goed onderbouwd pleidooi voor een louter plantaardig voedingspatroon, dat hemzelf op korte termijn heeft behoed voor het levenslang innemen van cholesterolverlagers met al hun neveneffecten. Het is interessant en bevat veel, heel veel cijfers, hij is nu eenmaal een econoom.

Het boek zet aan tot nadenken en misschien zelfs tot actie. “Gezondheidsproblemen zijn vaak informatieproblemen”, stelt hij. Na het lezen van dit boek ben je geïnformeerd.

Enkel nog als e-book verkrijgbaar of tweedehands, of in de bibliotheek.



tuinwerkzaamheden in een notendop

deel 1

Nu niet enkel de meteorologische maar ook de astronomische lente begonnen is, krijgen de werkzaamheden in de tuin een ander karakter. Het is langer licht en de zon geeft meer warmte, dat hebben we tot ons genoeg al even gevoeld. We willen graag beginnen in de tuin, net zoals al het leven stilaan op gang komt. Hommels, vlinders en solitaire bijen hebben zich al laten zien en ook de vogels zijn weer actief.

Misschien heb je al gemerkt dat de doorlevende wilde kruiden uit hun winterslaap gekomen zijn. De blaadjes van de rozetten richten zich op, jonge frisgroene blaadjes groeien in het midden. Brandneteltopjes, jonge toppen van kleeftkruid ... Ze lijken uit te nodigen om ze te plukken voor een mineralen- en vitaminerijk toefgiftje aan de maaltijd.

De eerste eetbare bloemen zijn er ook: enkele maartse viooltjes en hier en daar driekleurige viooltjes, zelfs enkele gulden sleutelbloemen wagen zich aan de bloei. De daglelie spurt de hoogte in, tegen begin juni zijn de lekkere bloemen klaar, net als die van de fuchsia. Winterpostelein biedt een decoratieve bloem die menige schotel kan versieren, waarna de plant verdwijnt tot augustus. Winterkers of barbarakruid beëindigt zijn seizoen met gele bloemen. Straks zijn de bloemenruikers van kolen daar, een feest voor het oog en bovendien lekker.

De doorlevende kruiden en groenten komen nu snel naar boven: bieslook, lavas, brave hendrik, binnenkort de rabarber en in de loop van april asperges. Beide laatste groenten kunnen we oogsten tot de zomer begint. Nadien laten we ze verder groeien zodat ze via hun bladeren reserves opdoen, die ze opslaan in hun wortels. Volgende lente zijn ze dan weer springlevend.

Halfhoutige kruiden, lavendel, salie, tijm en citroenverbena snoei je nu. Je knipt de stengels af tot boven het onderste oog dat uitloopt. Als je dit elk jaar doet, krijg je telkens bossige struikjes met malse stengels. Snoei je ze niet, dan groeien ze elk jaar verder aan de toppen, het oudere deel van de stengels verhout en breekt uiteindelijk af.

De vele eenjarige groenten en kruiden herbeginnen elk jaar. Voor een deel kan je het zaaien aan de planten zelf overlaten: koriander, dille, tuinmelde, koningskaars en nog vele andere laat je hun gang gaan in de tuin. Die geven meteen aan hoe warm de grond is, voor welke planten het loont om nu te zaaien of te planten. De lengte van de dagen en de kracht van de zon zorgen samen voor de opwarming van de bodem. Precies de geschikte temperatuur van de bodem is voor veel planten het signaal om van start te gaan.

De klassieke groenten echter vragen om een helpende hand. Ook hier spelen zon en temperatuur een belangrijke rol. Erwtten, ajuinen, sjalotten zijn zowat de eerste groenten die je in volle grond kan planten. Daarna volgt stilaan het ene na het andere. De meeste groenten kan je zaaien in de loop van april. Aardappelen kan je beginnen te planten als de seringen uitbotten en de laatste aardappelen moeten geplant zijn als de seringen verwelkt zijn. Dek de aardappelen af als er nachtvorst voorspeld is: hou de website van de Bodemkundige Dienst in het oog.

Plant warmte minnende planten niet uit in volle grond voor de IJsheiligen, omstreeks 15 mei.

In juni oogsten we erwten, peultjes en aardbeien, maar we zaaien ook al wat we in de herfst willen eten.

Vergeet in deze drukke dagen niet rond te kijken en te genieten van je tuin in volle glorie!

*De vaste werkzaamheden voor dit seizoen
kan je lezen in deel 2
van de werkzaamheden
op de volgende pagina.*

tuinwerkzaamheden in een notendop

deel 2

April is de maand om te zaaien, mei om te planten, juni om te zaaien voor de herfst, maar hou rekening met de temperatuur van de grond: voelen en daarnaast kijken wat er al spontaan opkomt.

Zaaien in volle grond

April:

erwten, peultjes, meiraapjes, rode biet, zomerwortelen, warmoes, peterselie, rode en witte kool, tuinboon, spruiten, radijs, winterprei

2de helft april:

pompoen, suikermais, courgette, spitskool

Mei:

struikboontjes, augurk, witloof, kardoer

Vanaf half juni:

knolvenkel, andijvie, groenlof, radicchio

Planten in volle grond

April:

ajuin tot half april, voor pijpajuin kan het langer, vroege aardappel

2de helft april

broccoli, groene selder

Half mei:

rode, witte kool,

Na de IJsheiligen:

alle overige groenten en kruiden

Snoeien

April

Doorlevende kruiden, zoals tijm, lavendel, salie, citroenverbena kunnen vanaf nu best gesnoeid worden. Je kan nu ook goede stekken maken van deze kruiden.

Onderhoud

winteractiviteiten afwerken
paden in orde zetten
aardbeien vrijzetten van onkruid
waar nodig de mulch aanvullen, zeker een ronde doen in juni.

Interessante informatie

Voor de fenologische kalender: [Fenologische kalender](#)

Voor vorst aan de grond: [Bodemkundige Dienst van België](#)



enkele voorbeelden van combinaties

Voortdurend wordt de vraag gesteld naar voorbeelden van onze manier van combineren. Ik geef bewust niet graag veel voorbeelden omdat het juist de bedoeling is om zelf aan de slag te gaan en de combinaties te maken met de soorten die jij wilt kweken.

Het probleem bij voorbeelden is dat je dan een soort van oogkleppen op krijgt en je creativiteit wordt beperkt tot een nauwer beeld van wat mogelijk is op vlak van combineren.

Hieronder staan twee voorbeelden van combinaties. De eerste is een combinatie waaraan wat verbetering mogelijk is, de tweede is een goede combinatie die je eventueel zo kan overnemen. Wel ook in gedachten houden dat er grote verschillen kunnen zijn in een soort groente en dat dit ook een invloed heeft op de combinatie. Zo groeit de ene tuinboon hoger en breder dan de andere!

1. Mindere combinatie van sla, koolrabi en tuinbonen



Wat kan er verbeterd worden aan dit schema?

- De bovenste golf sla bestaat uit een soort groene sla. Het is beter om hier een andere soort sla tussen te zetten met een andere kleur. Nog beter is het om verschillende soorten sla met verschillende vormen en kleuren te combineren. Zo kan je kropsla afwisselen in kleur maar ook afwisselen met een pluksla, een eikenbladsla, een krulsla ...
- Goudsbloemen beginnen als een kleine plant maar groeien heel snel uit tot een grote bos. Je moet deze goed in het oog houden indien je ze in een holte uitzaait want voor je het weet groeien ze over de sla.
- Bij de koolrabi zijn er ook verschillende kleuren mogelijk. Zo kan je in de rij wisselen tussen rode en groene koolrabi. Nog beter is het om in een rij niet enkel te spelen met de kleur, maar ook zoals bij de sla, te variëren in soorten kolen. Je kan zo koolrabi afwisselen met broccoli, savooikool ...
- Snijbiet in een holte is niet mogelijk. Snijbiet is een plant die heel breed groeit en ook nog eens zijn oude bladeren laat uitzakken. Hierdoor worden planten in de buurt sterk gehinderd, zeker de tuinbonen in dit schema die hun ruimte absoluut nodig hebben. Holtes zijn bedoeld voor kleine teelten of smalle groentes. Sla, radijzen, basilicum ... zijn hiervoor geschikt, maar ook een selder of knolvenkel zou hierin kunnen passen. Breder moet je echter niet gaan!

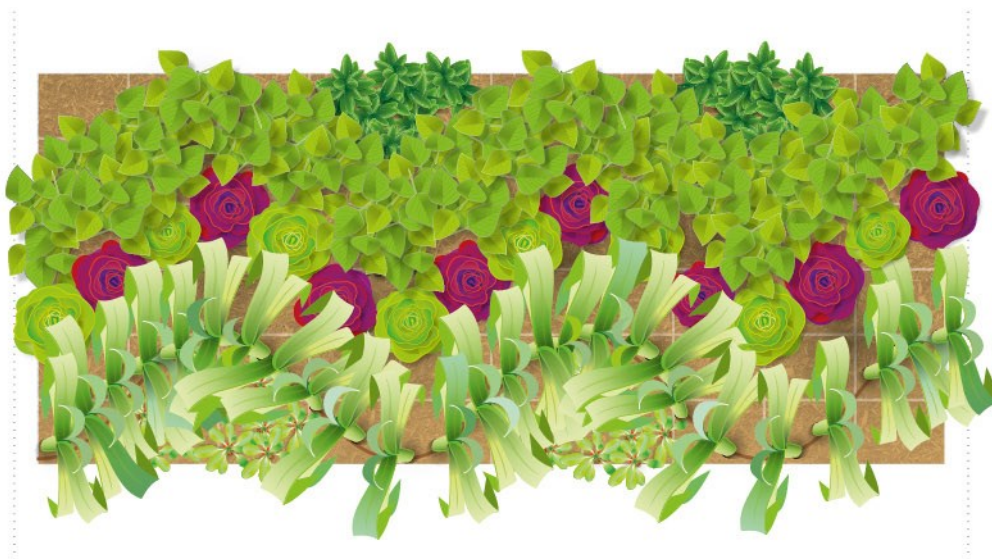
2. Een combinatie van boontjes, sla en maïs.

Golven

Op de bovenste golf worden er struikboontjes geplant. Hier heb je de keuze uit vele soorten waarbij er groene, gele en paarse varianten zijn. De kleur van het blad varieert maar heeft veel weg van de kleur van de boon: gele boontjes hebben een lichtgroen blad, groene boontjes hebben een iets donkerder groen blad. Boontjes wortelen redelijk diep, maar niet met een penwortel. Ze vertakken en verspreiden zich zodat ze behoorlijk breed zoeken naar voedsel en water. Ook boven de grond groeien boontjes breed. En eens je begint te oogsten, zoek je naar de rijpe boontjes en heb je nog wat meer plaats nodig.

We planten sla op de middelste golf. Probeer altijd om verschillende soorten sla te planten, wissel liefst ook in kleuren. Sla wortelt breed en oppervlakkig. Sla oogst je redelijk snel, zo is er voldoende plaats voor de boontjes die iets trager uitgroeien en die je later kan planten dan de sla.

Op de onderste golf staat er maïs. Dit zijn planten die steil de hoogte ingroeien. In combinatie met boontjes heeft dit een belangrijk voordeel. Doordat de onderste 40-50 cm van een maïsplant kaal is, heeft de wind vrij spel en kan deze goed doorheen het eiland blazen. Dit is belangrijk omdat boontjes gevoelig zijn voor luizen. Bonenluizen willen echter een vochtige, warme plek. Indien je bonen in een rijtje staan en de wind er goed aankan, is het luizenprobleem zo goed als opgelost. Maïs heeft een felgroene kleur en een heel stevig blinkend blad. Hij wortelt een stuk breder dan hij zich boven de grond vertoont, maar hij gaat wel de diepte in.



Holtes

In de holtes van een golf met boontjes is er weinig plaats. Wat wij er meestal bijzetten is bonenkruid. Deze plant heeft een groen, fijn blad en krijgt een massa bloemetjes in de zomer. Het groeit goed en heeft een sterke geur.

De holtes onderaan bij de maïs worden ingevuld met radijzen. Je kan deze in een groepje zaaien en na enkele weken oogsten. Bij het oogsten kan je ervoor kiezen om een plant per holte te laten doorgroeien. Je beloning zijn bloemetjes om te oogsten en van te genieten. Daarna volgen nog jonge zaaddozen die je als snoepje kan eten.

Tip

Maïs is een windbestuiver en er wordt altijd aangeraden om hem in een blok te zetten voor optimale bestuiving. Toch doet hij het zeer goed wanneer je hem op een enkele rij zet, op voorwaarde dat de rij golft. Je krijgt dan voor de bestuiving hetzelfde effect als enkele rijen maïs.

ervaring

'Experience is simply the name we give our mistakes.'

Oscar Wilde

Ons stuk grond is zeker niet ideaal van vorm. Lang maar smal, wat ervoor zorgt dat we een dikke 300 meter moeten lopen naar de achterste grens van onze tuin. Op zich geen probleem, je neemt mee wat je denkt allemaal nodig te hebben van materiaal om er de voor- of namiddag te werken. Maar wat je veel moeilijker kunt plannen is een plaspauze, of zelfs een grote boodschap.

Composttoilet

Daarom hebben we halverwege onze tuin een composttoilet gebouwd, maar dit is best beschermt tegen de regen zodat je op je gemak je behoefte kan doen. De beste en meest ecologische oplossing was de bouw van een muur die opgebouwd is uit houten stammetjes en leem, allebei geoogst van onze eigen houtkan-ten en bodem. Daar bovenop een dak zodat de leem droog blijft en niet uitspoelt.



Een onverwacht positief effect van deze lemen structuur was het massaal opduiken van solitaire bijen die hun gangen groeven in de lemen muur en de houten blokken. Zeker de schoorsteenmet-selbijen zijn een lust voor het oog. Bij het maken van de gangetjes in de leem voor hun broed, bouwen ze schoorsteentjes aan de buitenkant om de leem achteraf te kunnen hergebruiken. Ook de manier waarop ze hun ongebo- ren larven voorzien van voedsel is opvallend. De meeste bijen voorzien pollen waar de jonge larve van kan peuzelen. Deze bijen doen het anders. Ze vangen kleine groene rupsjes die ze niet doden, maar verlammen. Een dode rups rot weg en voorziet de larve niet van voedsel. Een levende rups die niet kan wegkruipen is een ideale ma- nier om verse voeding te voorzien waar de larve direct aan kan knabbelen na de geboorte.

Labyrint

In die tijd ontvingen we nog regelmatig scholen. De kinderen hadden ook wat ontspanning nodig en hiervoor werden allerlei wilgenbouwsels aangelegd: een draak, een tipi ... en ook een labyrint. Naast het composttoilet was voldoende ruimte, hier werden volgens een bepaald patroon wilgen geplant die uitgroeiden tot een heus labyrint waarin de schoolkinderen konden rondlopen.



Wilgen hebben de eigenschap om gemakkelijk, maar ook snel te groeien. Het gevolg was een snel opgroeiende verzameling wilgen die dicht bij elkaar waren geplant en elkaar de hoogte in stuwden. Op zich geen probleem, het labyrint werd zo wat donkerder en misschien wat plezanter voor de kinderen. Een ander gevolg was dat de lemen muur van het composttoilet volledig in de schaduw kwam van de opschietende wilgen. Geen zon en warmte betekent ook geen wilde bijen, met als gevolg dat de muur er in het voorjaar, zelfs bij felle zon, verlaten bij lag. Geen gegons meer van bijen, niets meer om tijdens de middagpauze gefascineerd naar te kijken.

Knotten voldoende?

Het knotten van de wilgen leek een goede oplossing en bracht wat soelaas, maar wilgen groeien zo snel dat het jaar daarop de constructie alweer in de schaduw lag en de bijen wederom weg bleven. De enige oplossing was het rooien van alle wilgen, en dus het verwijderen van het labyrint. Het was niet echt een moeilijke beslissing omdat we ondertussen gestopt waren met de samenwerking met scholen.

Heden

En nu is het alsof er nooit iets geweest is. De muur met houtblokken is weer ingenomen door de wilde bijen en andere vliegende insecten. In het voorjaar wanneer de zon schijnt is er weer een drukte als tevoren.

Het is een voorbeeld van hoe je door een rand te voorzien, onverwachts een niche creëert waar je tuin van profiteert. Maar ook hoe je door een slecht ontwerp en het niet of verkeerd inschatten van de evolutie van een aanplant je eigen ecosysteem kunt verzwakken.

stapelmurtjes



Stapelmurtjes in aanleg

In het kader van de online cursus voor gevorderden wordt er elke twee weken een webinar gegeven over een specifiek onderwerp dat verband houdt met natuurlijk tuinieren. Enkele voorbeelden zijn enten, groenten kweken in een serre, water in de tuin, schimmels in de bodem, oogst bewaren en verwerken ... In totaal zijn er 24 lessen, dus er is redelijk wat inbegrepen.

Ontwerpen

De start van de cursus is elk jaar dezelfde: twee webinars over het ontwerpen van je tuin. Deze worden gegeven door Marleen Massonnet van [Arvensis](#). En tijdens de tweede webinar komt telkens het maken van stapelmurtjes aan bod.

Een stapelmurtje is niet meer of niet minder dan wat het woord zegt: een muurtje dat je bijeen stapelt met allerlei soorten stenen. Niet gemetseld, niet opgevuld met zand, simpelweg steenmateriaal opstapelen.

De voordelen?

Je creëert bijkomende microklimaten in je tuin. Stenen absorberen warmte en geven deze traag af, wat het, zeker langs de zuidkant, tot een geschikte plek maakt voor zuiderse planten. Maar niet enkel voor planten, ook voor allerlei soorten dieren is het ideaal. Vlinders, hommels of bijen warmen vroeg in het seizoen op

in de zon op een warme steen. Hagedissen koesteren zich graag in de zon, en bij verstoring kruipen ze direct in de steenhoop eronder.

Marleen vertelt ook:

Afhankelijk van de beschikbare ruimte kunnen er tal van dieren in leven zoals spinnen, mieren, pissebedden, duizendpoten, metselbijen, en muizen. Kikkers, padden en salamanders gebruiken de holtes laag bij de grond om beschut te kunnen overwinteren.

en
Planten kunnen zich vestigen in de kieren en spleten. Echte muurplanten zoals muurleeuwenbek, muurhavigskruid, en muurvaren maken gebruik van de kleinste kiertjes en hebben zelfs geen compost of potgrond nodig.



Welk materiaal?

Afvalmateriaal gebruiken is de bedoeling. Ik ben bij Yggdrasil aan de slag gegaan met wat er voorhanden was en dat was best veel en divers. Een hele hoop bakstenen, grote stukken beton die jaren geleden uit de oprit zijn gehaald, dakpannen, bloempotten, kasseien, tegels, houten stammen en betonklinkers. Samen een ideale mix om te beginnen stapelen.



Hoe?

In principe moet je voor een lage muur geen fundament maken, maar wij hebben veel gravende beesten zitten zoals mollen, muizen, konijnen ... dus heb ik het zekere voor het onzekere genomen en de betonblokken gebruikt als fundament. Een stuk in de grond ingegraven, en daarbovenop ben ik beginnen stapelen. Niet volgens een plan of richtlijnen, maar gewoon volgens de inspiratie van het moment.

Probeer zoveel mogelijk in verband te stapelen en gebruik af en toe een grote tegel, dakpan of betonblok om alles goed samen te houden. En dan werk je met wat je hebt en hoe je het graag ziet.



Ik heb telkens een hele hoop materiaal klaar gelegd zodat ik keuze had en kon variëren in bouwmaterialen. En zo werkte ik telkens alles op wat er klaarlag en schoof stuk voor stuk op. De muurtjes bij Yggdrasil zijn ongeveer 50 cm hoog, een hoogte die snel te bereiken is en waarbij de muur toch nog redelijk eenvoudig stevig te maken is. Zelfs als je niet veel kaas gegeten hebt van bouwen! Op het einde had ik veel restmateriaal over waarmee ik niet zo goed weg kon. Enkele kasseien, wat rare stukken steen die ik niet direct kon thuisbrengen, enkele tegels en een hele grote hoop gebroken bakstenen. Moeilijk om te stapelen, zeker tot een stevige muur.

Ik heb dan op het einde van de muur een fundament in de vorm van een cirkel gemaakt en alle overschotten in een hoop hierop gestapeld. Tijdens het stapelen heb ik er ook voor gezorgd dat er grotere holtes zijn zodat er eventueel ook wat grotere dieren naast de spinnen en duizendpoten een huis kunnen vinden.

Resultaat





workshop zeisen

Wat?

Vanuit het principe 'less is more' keren we terug naar de basis. Zonder motorblok is een zeis veel lichter om te hanteren dan een bosmaaier. Geen lawaai aan je hoofd, geen stinkende uitlaatgassen en onnodige CO₂ in de lucht en het spaart je 's avonds een rit uit naar de fitnesszaal. Laat er geen twijfel over bestaan: zeisen is het nieuwe cool!

Tijdens deze initiatie van een volledige dag zet je onder vakkundige begeleiding je eerste stappen in de zeiswereld. Je leert de zeis correct af te stellen en maakt je de basistechnieken qua maaien en wetten eigen. Haren van de zeis, dus het koud uitdrijven van de snede, wordt door de lesgever gedemonstreerd met de nodige toelichting. Enkel met een zingende zeis maai je zonder moeite grassen en kruiden vlot en leg je een mooi egaal zwad!

In het licht van de oudere technieken kan de zeis vandaag haar nut nog bewijzen. Dit werktuig biedt uiteenlopende voordelen voor wie er vlot weet mee om te gaan. Een zeis maakt geen lawaai en is niet vervuilend. Er is minder kans op wegslingerende stukken hout of steen. Planten die je wilt sparen, daar maai je vlot omheen. En bovendien levert het een inspannende ontspanning, ideaal als onthaasting voor lichaam én geest.

Onder leiding van een ervaren lesgever van Zeis en Bijl word je tijdens deze dagopleiding ingewijd in de geheimen van het betere zeiswerk.

Voor wie?

Geen voorkennis vereist. Deze opleiding is boeiend voor beginners.

Deze opleiding is voor jou als:

Je een (bloemrijk) grasland onderhoudt.

Je vrijwilliger bent bij een natuurvereniging en regelmatig onderhoudswerk doet in het landschap.

Je professioneel groen moet onderhouden en dat wil doen op een ecologische manier.

Je interesse hebt in oude werktuigen en hoe ze te gebruiken.

Mee te nemen

Aangepaste kledij en stevige schoenen.

Breng gerust je eigen zeis mee. Dit is uiteraard niet verplicht.

Pen en papier.

Eigen picknick.

Voorziene materialen

Appelsap, thee en water worden voorzien.

Voor elke deelnemer is er een zeis.

Alle gereedschap dat je nodig hebt om een zeis te onderhouden zoals haarspitten en wetstenen.

Verschillende types zeisen als voorbeeld.

Wanneer?

Donderdag 15 juni 2023, van 8.30 u. tot 16.00 u.

Prijs

130 euro

Inschrijven

Heb je interesse om deel te nemen? Schrijf je via de website: [Werken met de zeis](#)



jaarprogramma

Voor wijzigingen en aanvullingen van het programma zie www.yggdra.be.

mei 2023

maandag 1 10.00 u. - 17.00 u. Kruidenverkoopdag met rondleidingen

juni 2023

donderdag 15 8.30 u. - 16.00 u. Workshop Zeisen door Kevin Lamberts

zaterdag 24 14.00 u. - 16.00 u. Rondleiding: 'Voedsel kweken volgens permacultuurprincipes' door Kurt Vandommele

augustus 2023

zaterdag 19 14.00 u. - 16.00 u. Rondleiding: 'Kennismaking met permacultuur' door Marc van Hummelen

september 2023

zaterdag 23 14.00 u. - 16.00 u. Rondleiding: 'Wat planten voor ons doen' door Lucrece Roegiers

oktober 2023

zaterdag 21 14.00 u. - 16.00 u.: Rondleiding: 'Energie in de tuin' door Marc van Hummelen



een stukje poëzie

Linde in juni

Een linde tooit de tuin
met een kruin als een hart
net als haar blad

Als een grote ruiker
staat ze vol bloesems
een en al geur
in een zeemzoete kleur


De linde zingt
een wolk van bijen
zuigt en bestuift
vliegt heen en weer
druk in de weer

Lucreèce

De Sapstroom

is de op- en neergaande stroom van een boom
water uit de aarde gaat omhoog
energie uit de kosmos gaat omlaag
samen laten ze de boom groeien
wisselwerking draagt vruchten
samenwerking geeft leven

naar het voorbeeld van de natuur
is de Sapstroom
een tijdschrift,
verbinding tussen Yggdrasil
en iedereen met
interesse voor permacultuur
uitwisseling van ideeën
is verrijkend
een sapstroom in één richting
is uitputtend, energieopslopend

A large, leafless tree stands in a green field. A path leads from the bottom right towards the tree. In the background, there are rolling hills and a cloudy sky. In the bottom left corner, there is a wooden picnic table and some logs.

ideeën, verwoording van ervaring,
zijn altijd welkom
want verrijkend
en levengevend