

De Sapstroom

van



**een didactisch-ecologische
ontmoetingsplaats voor permacultuur**

lente 2024

21 maart 2024

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**

lentegroei

Na de lange donkere dagen zien we allemaal uit naar de zon, de lentezon. Zon geeft leven en dat zien we en voelen we.

Sinds eind december is de zon aan het stijgen aan de hemel, de dagen lengen, er is meer licht. Toch merken we dat pas goed vanaf de lente, wanneer er meer groen verschijnt. Planten lopen uit, de voorjaarsbloeiërs tonen hun kleurtjes, jonge plantjes komen boven de grond. Deze toenemende groei, parallel met het stijgen van de zon, duurt tot de zomerzonnwende. Daarna begint de zon stilaan te dalen, we merken er nog niet veel van, net zoals we van het stijgen ook niet veel merkten in het begin. Toch wordt de trend al gezet.

Vanaf januari tot eind juni gaat de sapstroom steeds sterker stijgen evenals de temperatuur, groei is het belangrijkste in die periode. Vanaf de zomerzonnwende gaat de sapstroom steeds minder vlot stijgen en de groei neemt af, rijpheid is dan het thema. De temperatuur volgt de loop van de zon altijd met enige vertraging: in de winter komt de meeste kou pas wanneer de zon al aan het stijgen is, in de zomer krijgen we de warmste temperatuur wanneer de zon al aan het dalen is. Het is een steeds terugkerend ritme. En dat geeft houvast. Verandering in het ritme is onwennig, het haalt ons uit onze comfortzone, het is dan altijd een beetje afwachten wat er gaat komen. Met de huidige klimaatproblemen en de crisissen op vele terreinen lijkt het ritme wat te haperen en dat geeft onzekerheid.

Onze voorouders hadden rituelen om het ritme te vieren en tegelijk hoopten ze op die manier het ritme in stand te houden. De berk, de heilige boom uit het noorden met zijn witte bast, staat in het teken van lente, nieuw leven en vruchtbaarheid, omdat hij als eerste boom de lente aankondigde. Hij komt daarom ruimschoots aan bod in dit nummer van de Sapstroom.

Jonge planten herkennen is niet altijd evident maar met geduld en oefening kan iedereen kiemplantjes herkennen. Een tekst met meerdere foto's wil je hierbij helpen.

In de tuin is de onzekerheid een stuk groter dan vroeger: geen vaste perioden meer met regen of zon, eerder natte perioden en droogtes. Het vraagt aanpassing en een beetje gokken wanneer je best dit of dat gaat doen en vooral goed observeren. De fenologische kalender is een hulpmiddel hierbij.

Niet enkel de planten, ook wij mensen hebben behoefte aan zon en warmte. Als de zon schijnt, krijgen we meer energie, we willen naar buiten. Ook nu genieten we, uit de wind, al van de warmte van de zon. Nu er eindelijk zon is, kunnen we vitamines en energie opdoen via zon en vers groen, vooral (wilde) kruiden. Deze keer is de witte dovenetel aan de beurt als tuinbewoner. Hij lijkt van ver op de brandnetel, maar verschilt er duidelijk van. Beide zijn bruikbaar, al is de brandnetel het best gekend als zuiverend kruid. Maak er gebruik van nu hij jong en fris is. Sommige planten noemen we medicinaal, maar eigenlijk zijn alle planten medicinaal, ze dragen allemaal bij aan onze gezondheid. Naast de witte dovenetel is er aandacht voor de pittige mierikswortel, de lekkere en zoete framboos en de selder die zowel groente als kruid is en medicinaal gebruikt is door de eeuwen heen. Daarnaast is er een stukje over oesterzwammen en shiitakes zelf kweken. Het is kruid noch groente, en toch een belangrijk voedingsmiddel. Houtkanten zijn randen die meerdere voordelen bieden. Het afzetten ervan voorziet je onder andere van basismateriaal om paddenstoelen te kweken.

Met de groeiende aandacht voor biodiversiteit en meer wilde natuur, komen we bij de wolven terecht, die zich stilaan in onze streken aan het vestigen zijn. Iets wat sommigen toejuichen, en anderen met angst tegemoet zien. Uit de verhalen kennen we vooral de boze wolf die we best niet tegen het lijf lopen. Na al die jaren zonder wolven zijn we er helemaal niet meer mee bekend. We weten niet meer hoe we er moeten mee omgaan. De boekbespreking laat je kennismaken met het leven van wolven, en kan je idee over de wolf onderuit halen.

Verder nog aandacht voor nieuws bij Yggdrasil, de tuinwerkzaamheden in de lente en de kruidenverkoopdag waarop je je voorraad aan kruiden en ander plantgoed kan aanschaffen en rustig door de tuin kan wandelen.

Veel leesgenot en tuinplezier!

inhoudstafel

p. 2	lentegroei
p. 3	inhoudstafel
p. 4	winkel
p. 5	tuinbezoek
p. 7	fruit: framboos
p. 13	tuinbewoner, graag gezien of niet? Witte dovenetel
p. 16	groente: selder
p. 19	kruid: mierikswortel
p. 22	kiemplanten
p. 26	recept: gierstlapjes
p. 27	boekbespreking: <i>De wijsheid van wolven</i>
p. 28	tuinwerkzaamheden in een notendop, deel 1
p. 29	tuinwerkzaamheden in een notendop, deel 2 (vast gedeelte)
p. 30	kruidenverkoopdag
p. 32	planten en hun verhalen: de berk
p. 36	paddenstoelenhuisje
p. 39	terugzetten van houtkanten
p. 42	voorverkoop Nieuw Boek
p. 44	jaarprogramma
p. 45	een stukje poëzie: berk in maart
p. 46	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.
- Wie graag **wekelijks een pakket** wil aankopen, kan bij de afhaling een bestelling doorgeven voor de volgende week. Op het afgesproken moment staat die dan klaar. De inhoud van het pakket is te bepalen in onderlinge afspraak.

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.

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: 150,00 euro (BTW inbegrepen).

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

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

Voor 2024 resten nog, telkens om 14.00 u.:

15 juni: voedsel kweken volgens permacultuurprincipes door Frank Anrijs

17 augustus: kennismaking met permacultuur door Marc van Hummelen

21 september: wat planten voor ons doen door Lucrece Roegiers

Rondleiding 15 juni 2024

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 € 10,00 per persoon.

Er kunnen maximum 25 personen deelnemen.

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

Bovenaanzicht Yggdrasil ↓



fruit: framboos

Rubus idaeus

De framboos behoort tot het geslacht *Rubus* net zoals de braam, beide behorend tot de rozenfamilie.

Herkomst

De framboos is inheems in Europa en Azië en komt voor in open plekken in het bos en in de bosrand. Ze komt in Scandinavië voor tot 70° NB.



Standplaats

De framboos is weinig kieskeurig qua grond en standplaats. Ze houdt van de zon maar verdraagt ook wel wat schaduw. Ze houdt van koele, vochtige plaatsen. Ze groeit ook bij koele muren in de schaduw. Ze houdt van een dikke laag mulch en van voedselrijke grond.

Onder glas geeft ze een zeer goede opbrengst maar ze moet koel en luchtig staan. Teelt in potten lukt niet goed: de plant wil meer ruimte voor de wortels.

Beschrijving

De framboos is een winterharde struik met een kruipende wortelstok. Hieruit groeien rechte, slappe stengels die tot twee meter hoog kunnen worden en aan de bovenkant overhangen. De stengels dragen vele, fijne maar venijnige stekels. De stonk levert elk jaar nieuwe scheuten die in het tweede jaar vrucht dragen en daarna afsterven. De samengestelde bladeren staan op een steel. De witte tot roze bloemen ontwikkelen zich in sobere pluimen en hebben harige stelen. De bloeitijd loopt van eind mei tot begin juni. De bloesems hebben veel meeldraden en stempers. Frambozen zijn zelfbestuivend maar ze kunnen ook door insecten bestoven worden. De vruchtzetting is dan beter. De framboos bestaat uit vele kleine vruchtjes, een verzamelsteen- vrucht genoemd. Bij het plukken laat de framboos gemakkelijk los van de witte bloembo-



dem. De vruchten smaken lekker zoet, het best zo uit de hand in de tuin. Frambozen bewaren zeer moeilijk.

Teelt en snoei

De framboos wordt geteeld sinds de Middeleeuwen. Behalve het snoeien en weghalen van het teveel aan takken vraagt de framboos weinig onderhoud. Zorg voor een goede mulchlaag zodat de planten niet uitdrogen bij erg droog weer. Zo beperk je meteen

aantasting door de kever en blijft de grond vochtig, en goed doorlaatbaar zodat de framboos geen natte voeten heeft. Bodembedeking remt de groei van ongewenste kruiden. Omdat de bladeren van de framboos looistof bevatten, komt slakkenvraat zelden voor.

Frambozen zijn heel groeikrchtig en maken in een seizoen heel veel nieuwe scheuten die overal in de omgeving van de plant verschijnen. Als je alles laat groeien krijg je



al snel een frambozenbos. En dat wordt moeilijk plukken na enkele jaren. Je kan er ook voor kiezen ze langs een draad te leiden. Alle uitlopers die opkomen op meer dan vijftien centimeter van de draad weg, verwijder je. Je kan er ook enkele uithalen voor een verdere aanplant. In de herfst of winter snoei je alle takken die gedragen hebben tot op de grond weg, die zijn verdroogd. Van de nieuwe scheuten die in de rij staan kies je een aantal stevige exemplaren, maar niet meer dan tien per lopende meter. Zo krijg je sterke planten en een mooie oogst.



Herfstframbozen zijn nog eenvoudiger om te snoeien: in de loop van de winter worden alle takken teruggesnoeid tot op de grond. In de loop van de lente lopen nieuwe scheuten uit en daaraan groeien de vruchten in de late zomer van hetzelfde jaar.

Soorten

Er zijn zomerframbozen en herfstframbozen, afhankelijk van de oogstperiode. Zomerframbozen dragen vrucht in de volle zomer van ongeveer half juni tot begin augustus. Herfstframbozen rijpen, afhankelijk van het weer, van half augustus tot oktober. Als het weer in die periode warm en droog is, zijn herfstframbozen heerlijk. Maar bij een tegenvallende zomer of een vroeg najaar verwatereken ze snel en zijn ze niet smakelijk. Naast rode frambozen zijn er ook gele. Deze zijn zoeter maar vaak gevoeliger voor aantastingen bij vochtig weer.



Er zijn ook zwarte frambozen. De bessen zijn klein en zwart, qua vorm gelijkend op de Japanse wijnbes.



De zwarte framboos groeit eerder zoals bramen. Ze heeft stevige, lange stengels die bezet zijn met doornen. Ze verkleuren paarsblauw en zijn prachtig in de winter. De plant is niet veeleisend en geschikt voor elke, niet te kleine tuin. De snoei is zoals bij bramen.



Functie en gebruik

Frambozen zijn reeds lang in gebruik. In restanten van prehistorische meerdorpen in Zwitserland zijn geconserveerde zaden en plantenresten gevonden.

In de keuken

Frambozen zijn een gezonde vrucht: ze bevatten vitamine B1, B2, B6, veel vitamine C, pectine, organische zuren, mineralen zoals calcium, kalium, koper, ijzer, mangaan en magnesium en vezels. De antioxidanten in de vrucht verminderen schade door vrije radicalen. Het blad bevat naast veel vitamine C looistof en andere waardevolle stoffen.

Er zijn heel veel mogelijkheden voor het gebruik en de verwerking van frambozen. Ze geven een aromatische toets aan elke gelei of confituur. Fruitsla met verschillend gekleurde frambozen wint aan smaak en

kleur. Het rijtje van bereidingen met frambozen is bijna eindeloos: frambozencoulis, frambozenazijn, frambozenlikeur ...

Samen met ander kleinfruit kan je ze even opkoken en heet in glazen bokalen doen. Schroefdeksel erop en je hebt een voorraad fruit voor een winters ontbijt.

In België maakt men er ook bier mee, de Framboise of frambozenbier.

De framboos leent zich ook voor het maken van thee. Hiervoor oogst je het blad van zodra het helemaal ontplooid is en nog zacht is of tijdens de bloei. Je kan het drogen of onmiddellijk gebruiken, eventueel samen met andere kruiden.

Industrieel en medicinaal

Zowel in de voedingsindustrie als in de farmacie wordt veelvuldig gebruik gemaakt van frambozensiroop als smaak-en kleurverbeteraar.

Vanouds is de framboos als medicijn bekend. Daarbij worden vooral blad, knoppen en vruchten gebruikt. Tegen de pest werd frambozenazijn gebruikt.

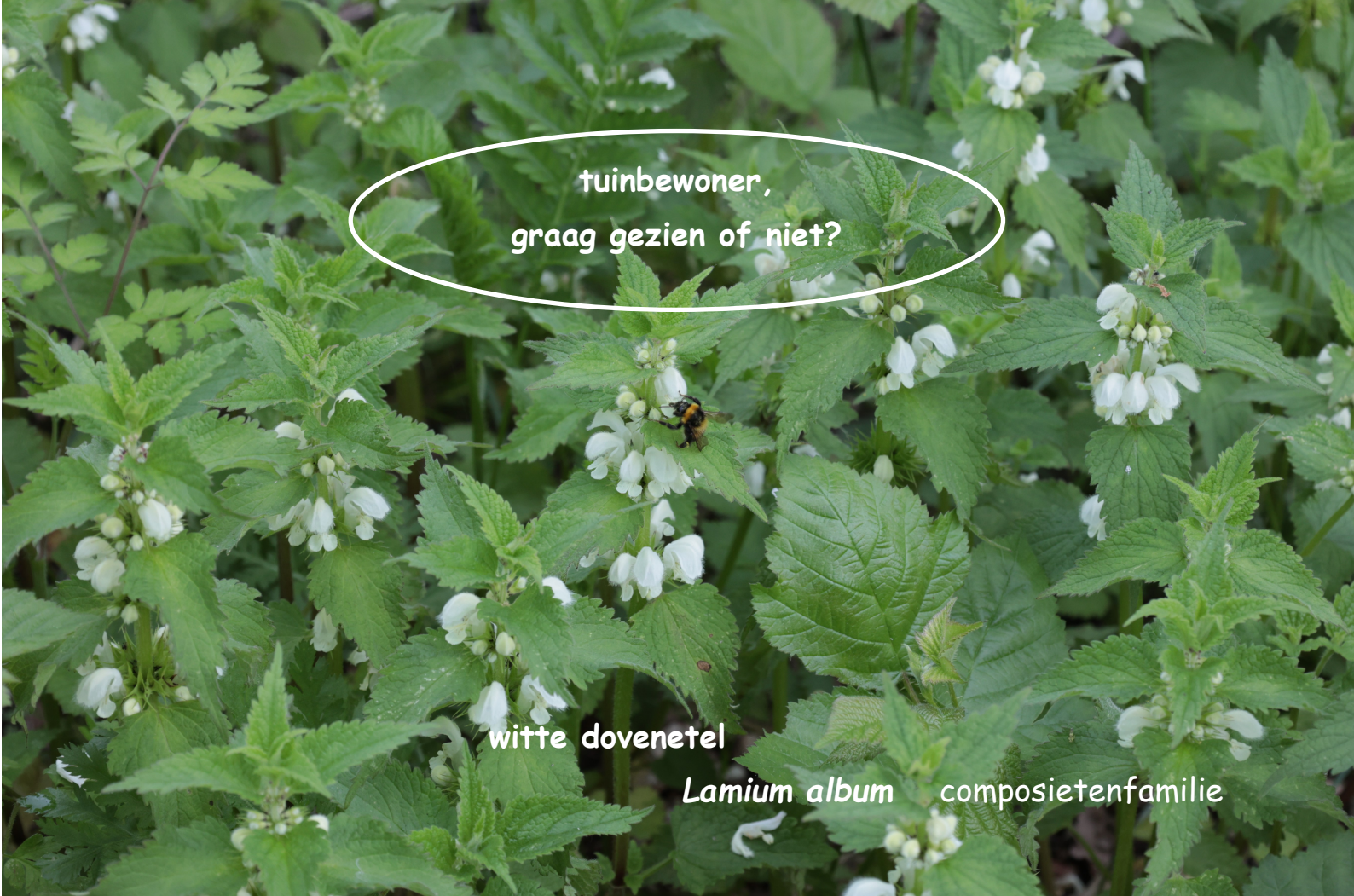
In de tuin

De bloesems zijn belangrijk voor bijen en hommels, ze hebben immers een hoge nectar- en pollenwaarde. Als je de frambozen langs een draad plant, vormen ze een haag in je tuin, en zo heb je meteen een extra rand en opstaand materiaal als overwinteringsplaats voor insecten.

De framboos is waardplant voor de aardbeivlinder.

En niet te versmaden: een heerlijk hapje zo vers van de struik.





tuinbewoner,
graag gezien of niet?

witte dovenetel

Lamium album composietenfamilie

Naam

De Nederlandse naam vertelt ons dat de bloemen wit zijn en dat de netel niet prikt. Dove is wellicht een verzachting van 'dode'. Alle dovenetels, wit, paars of geel, prikken niet en zijn daardoor een stuk vriendelijker dan de brandnetel.

De wetenschappelijke naam *album* betekent 'wit'. *Lamium* verwijst naar de vorm van de bloem die doet denken aan een open muil.

Daarnaast heeft deze plant meerdere volksnamen bijvoorbeeld suikertjes, Adem-en-Eva, kapoeneten, zuigertjes, tamme tingel.

Herkomst en standplaats



De dovenetel is inheems en algemeen verspreid in Europa. Hij is te vinden in bermen, graslanden, loofbossen en tuinen. Hij houdt van een vochtige en voedselrijke bodem en wat schaduw.

Portret

De witte dovenetel is een vaste plant met een kruipende wortelstok die witte uitlopers maakt die ver in het rond gaan groeien. Uit de wortelstok groeien rechtopstaande, vierkante, holle stengels die onvertakt zijn en behaard. Frisgroene, gesteelde bladeren staan tegenover elkaar aan de stengel. Elk bladpaar staat kruisgewijs boven het vorige paar. De bladrand is gezaagd,



maar iets minder scherp dan bij de brandnetel. De voet van het blad is hartvormig, de top is langwerpig. De jonge toppen lopen bij koud weer roodachtig aan. In maart of april verschijnen de witte, relatief grote bloemen. Ze staan in schijnkransen in de bladoksels en ze hebben de typische vorm van de lipbloemigen. De bovenlip is behaard. Vier meeldraden met zwarte helmknoppen liggen in de bovenste lip, twee liggen in de onderlip. Naar die laatste verwijst de volksnaam 'Adam-en-Eva' die er naast elkaar liggen. De witte dovenetel bloeit tot in de herfst. De plant wordt ongeveer 45 centimeter hoog. De bloemen bevatten veel

nectar en worden bestoven door diverse insecten. Het zaad is een splitvrucht, voorzien van een mierenbroodje. Dit is een beloning voor mieren die de zadjes verspreiden. Als je de plant haar gang laat gaan bedekt ze snel grote oppervlakken.



Brandnetel of witte dovenetel?

Zodra de witte dovenetel bloeit is het onderscheid duidelijk. Voordien lijken dovenetel en brandnetel op het eerste gezicht op elkaar. Er zijn enkele verschillen waarop je kan letten. De bladeren van de dovenetel zijn slanker dan die van de brandnetel. De toppen van de brandnetel zijn nooit rood aangelopen. Het bladmoes tussen de nerven van de dovenetel ligt iets hoger dan bij de brandnetel. Blijf je twijfelen: strijk er eens langs en je voelt onmiddellijk het verschil!

Functie en gebruik

In de keuken

De jonge bladeren, de bloemen, de zaden en de jonge wortels zijn eetbaar. De jonge bladeren en scheuttoppen zijn tot de bloei in april te gebruiken in salades. Ze zijn ook geschikt als groente of soepgroente. De bloemen zijn te gebruiken in desserts, in kruidenboter en in thee. Zaden kunnen als kiemgroente verwerkt worden.

Als je de insecten voor bent bij de bloemen, kan je de nectar nog proeven als je aan de onderkant van de bloem zuigt. Vandaar volksnamen als suikertjes en zuigertjes.

Medicinaal

Van de dovenetels wordt enkel de witte medicinaal gebruikt. Hij wordt ingezet bij uiteenlopende klachten. De witte dovenetel bevat onder andere etherische oliën, slijmstoffen, mineralen zoals kalium, fosfor, calcium, ijzer, magnesium, looistoffen.

In de tuin

De bloemen, rijk aan nectar, trekken veel insecten aan, waaronder bijen, maar vooral hommels. Witte dovenetel is de waardplant voor de rupsen van meerdere nachtvlinders zoals de agaathvlinder, de zwartgeklepte herfstuil, de koperuil.

De volksnaam kapoeneten betekent dat de bladeren vroeger als veevoer gebruikt werden.

Deze ongenode gast in je tuin, kan je laten genieten van zijn pracht en hij is voedsel voor mens en dier, zonder dat je er iets moet voor doen, behalve hem misschien af en toe wat inperken.





groente: selder

selder

Apium graveolens

familie van de schermbloemigen

Naam en oorsprong

De wetenschappelijke naam, *Apium graveolens*, vertelt ons al één en ander: *Apium* komt van het Keltisch woord voor water. Dit verwijst naar de oorspronkelijke biotoop. Selder groeide in brak water, aan de kusten, langs getijdenrivieren, in de zomen van zoutmoerassen, aan zoutbronnen. Het was een zoutplant met een nogal bitter smakend blad. De gekweekte selder groeit in elke tuingrond als er maar voldoende vocht is.

Graveolens verwijst naar de sterke geur en smaak.

Ook volksnamen zijn leerrijk: moerasespe, boerensespe, soepgroente.

Selder is een kosmopoliet die in Europa, West-Azië, Afrika en Amerika voorkomt.

Geschiedenis

Selder of selderij is voor ons een groente of smaakmaker maar tot in de 18de eeuw werd selder beschouwd als een geneesmiddel omwille van zijn bloedzuiverende werking.

Selder is als cultuurgewas al heel oud. In Egyptische graven van elfhonderd voor Christus zijn al resten van bladselderij gevonden. De Romein Plinius is de eerste die onderscheid maakt tussen de wilde en de gekweekte vorm. Uit de wilde selderij zijn, vermoedelijk in het Middellandse Zeegebied, achtereenvolgens de blad- of snijselderij, de knolselderij en de bleekselderij ontstaan. Van een onderscheid tussen blad- en knolselderij is voor het eerst sprake in 1543.

Portret

Selder is een tweejarige plant met een vlezige wortelstok die spil- of knolvormig is. De gegroefde, glimmende stengels zijn veertig tot tachtig centimeter hoog. De bladeren zijn gelobd en getand. De onderste bladeren zijn geveerd, de bovenste drietallig. In het tweede jaar gaat selder bloeien van juli tot september. De groenwitte bloemen staan in een scherm. De vrucht is bolvormig en bevat heel kleine, aromatische zaden. Als groente wordt selder geogst in het eerste jaar maar het is interessant om af en toe een selder

te laten doorschieten. Hij bloeit mooi, je kan er eventueel zelf zaad van nemen en schermbloemen trekken tijdens hun bloei heel wat insecten en bijen aan.

Teelt

De teelt is vrij gemakkelijk. De piepkleine zaden moeten al vroeg in het voorjaar gezaaid worden. Selder is immers een langzame groeier in het beginstadium. Zaaïen kan binnen vanaf februari om uit te planten in mei. Als je de planten op zo'n vijftien centimeter van elkaar zet, kan je jonge planten er tussenuit nemen voor gebruik zodat de andere ruimte krijgen om uit te groeien. Vanaf april kan je buiten zaaïen maar omdat het jonge selderplantje zo teer is, kan je beter in potjes zaaïen en nadien met een

kluit uitplanten. In een koude serre kan je nog laat op het seizoen selder planten die dan kan geogst worden in de winter.



Als je de selder net boven de grond afsnijdt bij het oogsten, groeien er jonge plantjes uit de wortelstok. Je kan die jong oogsten of laten uitgroeien. In het laatste geval mag je er slechts enkele laten staan.



afgesneden selder met jonge scheut



In de keuken

Zowel het blad als de stengels worden gegeten. Groene selder wordt vaak gebruikt in soepen. Witte selder is milder van smaak en kan je rauw eten of gestoomd. Als aperitiefhapje worden rauwe stengels in stukjes gesneden en geserveerd met een dipsaus.

Van het zaad wordt selderijzout gemaakt. Selderijzout bestaat voor 21% uit selder en 79% uit gewoon keukenzout. Het blad van lavas, ook Franse selder, doorlevende selder of Maggikruid genoemd, is bekend als kruid. Het heeft een fellere smaak dan de groene of witte selder en je gebruikt er dan ook slechts enkele blaadjes van.

Ook hiermee kan je selderijzout maken: gebruik volwassen bladeren van de lavas, laat ze drogen en verpulver ze nadien. Meng ze met zeezout.

Selder bevat naast vitaminen ook heel wat mineralen waaronder kalium, natrium, chloor, fosfor maar ook etherische olie die voor de typische smaak zorgt.

Andere leden van de familie

Behalve groene selder en witte selder is er snijselder, knolselder en lavas. Lavas en snijselder worden eerder als kruid gebruikt, terwijl knolselder, groene en witte of bleekselder als groente gegeten worden. Hiervan is lavas de enige doorlevende plant en ze kan erg groot worden.



lavas



kruid: mierikswortel

mierikswortel *Armoracia rusticana*

kruisbloemenfamilie

Tegenwoordig maken we steeds meer gebruik van kruiden, vooral omwille van de smaak. Maar kruiden hebben ons veel meer te bieden. Vaak zijn het bijzonder goede beschermers van onze gezondheid.

Herkomst en naam

Mierikswortel is niet inheems, hij komt vermoedelijk uit Moldavië. Via Grieken en Romeinen is hij in onze streken beland. In het wild is hij zeldzaam in Nederland en België. Hij groeit op vochtige plaatsen, aan waterkanten, in bermen, op voedselrijke grond. Hij houdt van halfschaduw.

De volksnamen van de mierikswortel wijzen op de pikante smaak en op de vochtige standplaats: peperblad, zeeraaijs, wilde radijs, peperkruid, waterraaijs, peperwortel, Duitse mosterd.

Beschrijving

Mierikswortel heeft een flinke penwortel met kleinere zijwortels. De plant is doorlevend maar sterft bovengronds grotendeels af. Nochtans blijft de gehele winter een roodpaars aangelopen stukje boven de grond uitsteken. Korte, getande blaadjes die als het ware klaar zitten om uit te groeien van zodra het warmer wordt. Men noemt dit de winterbloem van de mierikswortel. Die zorgt ervoor dat de wortel in de winter





kosmische kracht opslaat. Zodra het warmer wordt gaan de bladeren uitgroeien tot een breed en groot formaat. De bloei-stengels dragen smalle blaadjes en trossen van witte bloemen. Mierikswortel maakt nauwelijks zaad. Het is een sterke groeier en elk stukje wortel dat blijft zitten groeit uit tot een nieuwe plant.

Je kan de plant het best vermenigvuldigen door stukjes wortel in de grond te steken.



Gebruik

Historiek

Mierikswortel is in onze streken in gebruik sinds de elfde eeuw, vooral medicinaal. Pas vanaf de zestiende eeuw werd hij gebruikt in de Duitse keuken, later ook in de Engelse en Franse keuken.

Vroeger werden kruiden en specerijen gebruikt om het verteringsproces goed te laten verlopen. Tegenwoordig gebruikt men kruiden en specerijen vooral omwille van de smaak. Toch neemt het besef en de kennis toe dat deze planten stoffen bevatten die onze gezondheid ondersteunen.

Mierikswortel bevat, zoals de meeste kruisbloemigen, glucosinolaten, vroeger mosterdolieglycosiden genoemd. Deze stoffen geven een scherpe of bittere smaak en zijn bacteriedodend. Mierikswortel bevat ook veel vitamine C en mineralen zoals kalium, ijzer.

Bij de mierikswortel bevinden de aromatische en geneeskrachtige stoffen zich in de wortel. De wortel is op zijn best in de winter en vooral in het heel vroege voorjaar, net voor de plant gaat uitlopen.

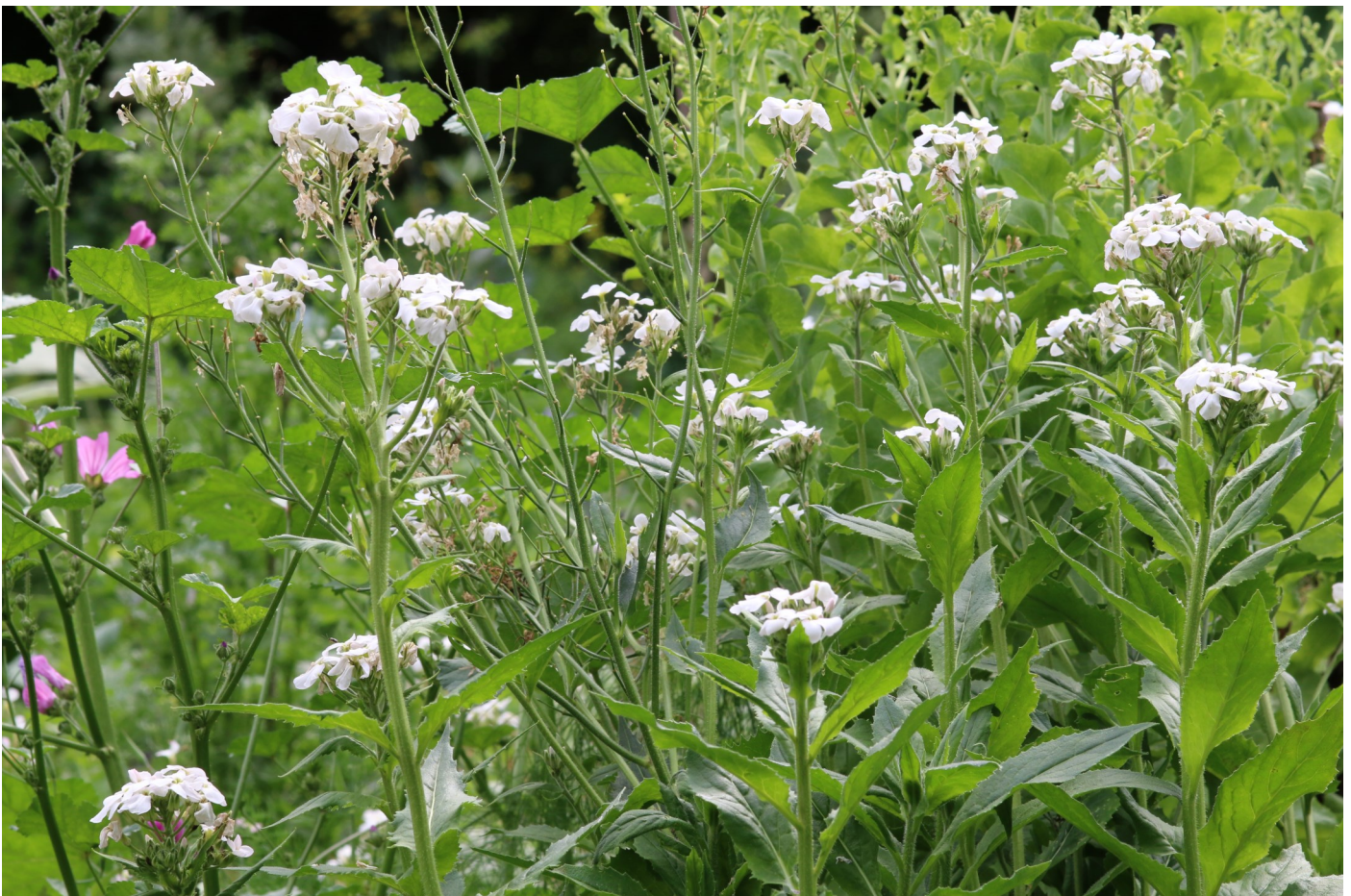
In de keuken

De wortel, gespoeld, geborsteld, geschild en geraspt is een sterk ontsmettend kruid. Bij het raspen krijgen sommigen al tranen in de ogen. Wees dus voorzichtig in het gebruik: het is heel sterk. We eten het met mate als gezonde smaakmaker in sauzen of in kruidenboter.

Van maart tot mei zijn de jonge bladeren bruikbaar als smaakmakers. De bloemen vormen een eetbare decoratie.

In de tuin

Aan de voet van jonge fruitbomen geplant, beschermt hij hen tegen ziekten en plagen.





Lentegroen

Nu de lente stilaan in de lucht hangt, zien we meer en meer groen verschijnen. Doorlevende planten die de winter ondergronds hebben doorgebracht, steken voorzichtig de kop op.



↑
lavas

Sommige vroege bloeiërs, zoals de gulden sleutelbloem en het maarts viooltje, dragen al de eerste bloemen.

maarts viooltje →

↓
gulden sleutelbloem



De rozetten van tweejarige planten richten hun bladeren op en geven aan dat ze dit jaar gaan bloeien. Dit is al goed te zien bij de kaardenbol en de koningskaars.



kaardenbol

Kiemblaadjes

Van de een- en tweejarigen komen de vroegste ontkiemers al boven. Terwijl de Judaspenning van vorig jaar zich opmaakt om te bloeien, zijn de jonge, nieuwe plantjes al te zien. Die gaan pas volgend jaar bloeien.



Judaspenning eerste jaar en tweede jaar

Misschien heb je het al gemerkt: de kiemblaadjes, dit zijn de eerste twee blaadjes die tegenover elkaar staan, zien er niet uit zoals de gewone bladeren van de plant. Daarom zijn kiemplantjes niet zo gemakkelijk te herkennen. Het zijn de lobben van het zaad die eerst bovenkomen. Deze kiemblaadjes zijn niet ingesned, ze kunnen wel rond of langwerpige zijn maar ze zijn altijd vol. Omdat die eerste blaadjes heel dichtbij de aarde staan, ontvangen zij voluit aardekrachten. Pas bij het doorgroeien werken de kosmische krachten steeds meer door in de vorm van de plant. Dit is goed merkbaar wanneer de plant bloeit of doorschiet. De bladeren worden steeds kleiner, meer ingesnedden vaak, tot ze overgaan in bloemblaadjes. Dit idee is al terug te vinden bij Goethe en heeft verder de antroposofie beïnvloed.

Het vraagt enig geduld, observatie en ervaring om kiemplantjes vlot te herkennen.



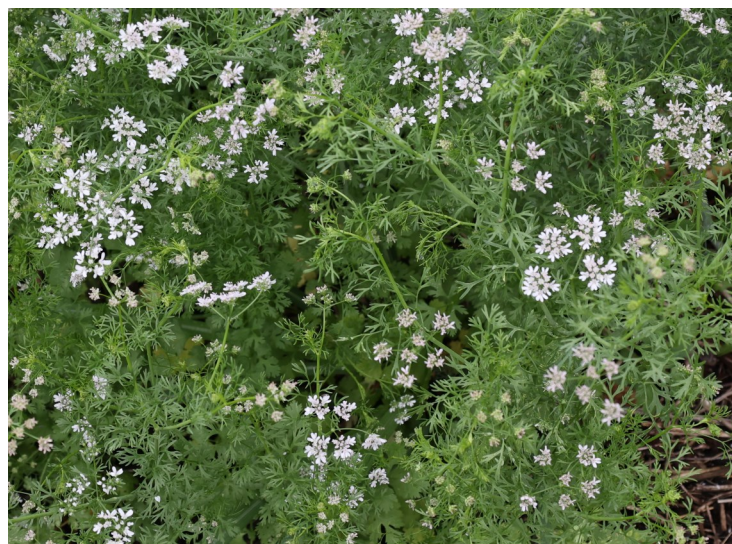
aardbeimelde



kardoen



koriander





Nieuw-
Zeelandse
spinazie



rode melde



duivekervel



roomse ker-
vel





recept

Gierstlapjes

Gierst is een klein graan dat veel mineralen en vitaminen bevat en het is vrij van gluten. Daarnaast is gierst snel klaar.

2 koppen gierst (300 gram), water

1 fijngesnipperde ajuin of sjalot, 2 verse lookpijpjes, een ei, een snede jonge kaas (ongeveer 1 centimeter dik, ongeveer 70 gram), een scheutje shoyu, peper, nootmuskaat, 1 eetlepel olijfolie om te bakken, meel en water

De hoeveelheid water en meel is afhankelijk van de consistentie van het mengsel. Dit moet vochtig zijn en voldoende aaneen kleven.

Spoel de gierst en doe die in een pan.

Voeg water toe tot de gierst ongeveer een centimeter onderstaat. Breng aan de kook.

Zet het deksel op de pan en het vuur af of op lage stand, zodra de gierst begint te pruttelen. Laat de gierst ongeveer 10 minuten zwellen of tot al het water is opgenomen.

Voeg daarna alle ingrediënten samen in een kom en meng goed. Voeg enkele lepels meel toe, meng en voeg water toe. Herhaal dit tot het deeg kleeft.

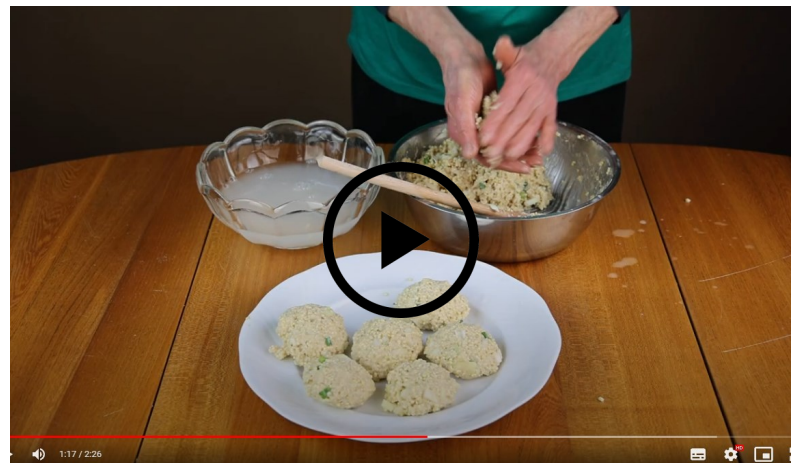
Vorm lapjes door telkens een deel van het mengsel tussen de handen opeen te duwen en ze zo een ronde vorm te geven.

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

De wijsheid van wolven. Hoe ze denken, leidinggeven en voor elkaar zorgen: wat de wolf ons kan leren over mens zijn. Elli H. Radinger (2019 5^{de} druk) ISBN 9 789 400 50 9696.

Elli Radinger werd zonder biologiestudie, maar op basis van enthousiasme en optimisme door de leiderwolf van de belangrijkste roedel van het wolventerrein aanvaard als stagiaire.

Een half jaar na haar opleiding over het gedrag van wolven trok ze de wildernis van Minnesota in om wolven te observeren. Daar stond ze voor het eerst oog in oog met een wilde wolf. Wanneer in 1995 de eerste wolven geïntroduceerd werden in het Yellowstone Park, werkte ze als vrijwilliger mee aan het project.

Meer dan twintig jaar had ze de wolven geobserveerd, toen ze het boek schreef in 2017. Ze geraakte er verslaafd aan de wolven. Ze schreef: “Voor mij was het een groot voorrecht om de wolven bijna dagelijks te zien.” Hiervoor vloog ze meerdere keren per jaar vanuit Duitsland waar ze woont naar Amerika. Ze beschouwt de wolven als haar leermeesters én haar bron van inspiratie.

Het boek is heel vlot geschreven en leest als een trein. Het is boeiend en laat je niet los tot de laatste bladzijde. Je voelt dat het geschreven is vanuit bezieling en medeleven met de wolven.

Elk hoofdstuk heeft een thema, zoals ‘Zorg goed voor wie je is toevertrouwd’, ‘Hoe je ondanks verschillen een perfect team kunt vormen’, ‘Verlies verwerken en zware tijden overleven’, ‘Waarom we ouderen niet kunnen missen’. Je kijkt over haar schouder mee naar de wolven, waarbij ze de verschillende kanten van het wolvenleven laat zien. Het geeft je een gevoelvolle inkijk in hun leven in het wild. Aan het einde van elk thema gaat haar aandacht naar de menselijke maatschappij en wat we kunnen leren van de wolven.

Naast de leerrijke en beklijvende tekst staan er prachtige foto's in van de wolven in hun dagelijks leven.

Dit boek is een absolute aanrader voor al wie met de natuur en de menselijke maatschappij begaan is.



tuinwerkzaamheden in een notendop

deel 1

Vanaf de maand maart begint het steeds meer te kriebelen om in de tuin aan het werk te gaan. Door de vele regen de voorbije maanden is er misschien nog wat inhaalwerk van de winter: nog enkele struiken snoeien, nog wat paadjes aanleggen, bodembedekking leggen rond de gesnoeide struiken ... Je kan hiermee best beginnen nu het weer beter wordt.

In de moestuin is de mulch al grotendeels verteerd, op de ene plaats al wat meer dan op de andere. Nu kan je stilaan verwelkte stengels zoals van paprika, mais of tomaten afknippen, maar de wortels in de grond laten. Rond die wortels is er tot veertig keer meer bodemleven. De wortels zullen langzaam verteren, maar als je geen machines gebruikt is het geen probleem voor het zaaien en planten. Je kan er net naast werken. Als eerste kunnen nu ajuinen en sjalotten geplant worden, die kunnen er tegen als het nog koud wordt.

Door de mulch is er nauwelijks onkruid en waar je de grond vrijmaakt om te planten, zal je merken dat de grond heel kruimelig en vochtig, maar niet nat ligt. Dat is het resultaat van mulch en overvloedige regen. Ideaal om te planten en te zaaien.

Begin niet te vroeg: in maart kan het nog goed vriezen en het kan nog sneeuwen. Te vroeg zaaien of planten zorgt voor groeistilstand. Beter iets later dan te vroeg: de planten halen dat vlot in, want ze groeien goed door omwille van de warmere omstandigheden. April kent nog de rosse maan, een nacht met volle maan kan vorst geven. Meestal is dat funest voor de fruitbloesems, maar dit jaar is de bloesemtijd van de fruitbomen tegen die tijd wellicht voorbij. Let vooral op de aardappelen die al bovenstaan: die kunnen helemaal niet tegen vrieskou. Dek ze af met compost of stro als er nachtvorst voorspeld wordt. Je kan gebruikmaken van de fenologische kalender die je helpt om het juiste tijdstip te kiezen. Vroege aardappelen kan je beginnen te planten wanneer de seringjes uitlopen in je tuin. De late aardappelen moeten in de grond zitten als de seringjes verwelken. Je hebt dus de gehele bloeitijd van de seringjes de kans om aardappelen te planten.

Voor de meeste groenten klaar zijn om te oogsten, is het nog even wachten. Toch kunnen we heel binnenkort rabarber oogsten, onmiddellijk gevolgd door de asperges. Heb je beide doorlevende groenten nog niet in je moestuin? Zeker proberen, ze vragen nauwelijks werk en ze zijn klaar op het moment dat er nog niet veel te oogsten valt. Heb je asperges in je tuin, dan is het nu het moment om de verdroogde stengels weg te halen zodat de jonge stengels de ruimte krijgen. Dek je ze niet af om te bleken, dan kan je groene asperges eten. Bodembedekking, eventueel met de verdroogde stengels is een goed idee.

Naast groenten zijn er, vooral in het voorjaar, wilde kruiden die je als kruid of als groente kan klaarmaken. Als je niet heel je tuin hebt afgedekt, vind je er wellicht brandnetel, paardenbloem, kleefkruid, smalle weegbree, zevenblad om er enkele te noemen. Een interessant naslagboekje voor het herkennen en gebruiken van wilde kruiden is *Eetbare wilde planten; 200 soorten herkennen en gebruiken*. Steffen Guido Fleishauer e.a., 2014, ISBN 978 90 77463 25 3.

Het begin van de lente is een heel interessante periode om kiemplantjes te leren kennen, ze zijn er volop. Volg enkele plantjes van kiem tot bloei en zaad, dan leer je ze snel herkennen. Doe er elk jaar enkele bij en je kennis breidt zienderogen uit.

Geniet van al wat groeit, ook al is er de komende maanden veel te doen in de tuin.

Een maartse weerspreuk als steuntje:

Te vroeg op het land, schade aan alle kant.

***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](#)



Kruidenverkoopdag



Verkoop biokruiden & bioplantgoed

1 mei van 10.00 tot 16.00 u

Yggdrasil

Vissenakenstraat 381, Vissenaken (Tienen)

Info: 016/82 45 37 - www.yggdra.be

1 mei = Kruidenverkoopdag

De kruidenverkoopdag bij Yggdrasil is een jarenlange traditie. Het woord 'kruiden' wordt in dit geval in zijn zeer brede betekenis gebruikt, namelijk planten die op één of andere manier bruikbaar zijn.

Ons assortiment bestaat uit een keuze van overwegend doorlevende planten. Hieronder vallen aromatische kruiden, medicinale kruiden, bodembedekkers, eetbare bloemen, bessenstruiken, plantgoed van courante en minder courante groenten. Het zijn allemaal planten die ter plaatse gekweekt worden en de meeste hebben zich spontaan vermenigvuldigd in onze tuin. We kopen niets aan en de voorraad is dan ook beperkt. Uitzondering hierop vormt het plantgoed van een aantal courante groenten, dat kopen we grotendeels aan, uiteraard biologisch.

Anderzijds is de tuin voortdurend in actie en komen er ook nog planten bij in de loop van het jaar. Kan je niet komen op 1 mei, dan kan je nog het gehele seizoen, tijdens de openingsuren van de winkel, planten komen aankopen.

Op 1 mei is er vrije toegang en kan je rondwandelen in de tuin. Wil je meer vernemen over bepaalde kruiden, dan zijn we ter beschikking voor meer uitleg. Bij aankomst krijg je ook een blad met de beschikbare planten met korte uitleg over het gebruik.

Rondleidingen

Reeds vele jaren kon je inschrijven voor een gratis rondleiding tijdens de kruidenverkoopdag. Geheel in het thema kreeg je dan uitleg over verschillende kruiden doorheen de tuin. Hoe ze groeien, het nut in de tuin, hoe jij ze kan gebruiken in de keuken ...

Het aantal personen per rondleiding was beperkt tot 20, wat ervoor zorgde dat de rondleidingen meestal op enkele uren volzet waren en dat er veel teleurgestelde mensen achterbleven. Om aan iedereen de kans te geven om de rondleiding te volgen, hebben we een aanpassing doorgevoerd.

Bij je aankomst bij Yggdrasil op 1 mei krijg je een overzicht van de planten die je kan kopen met een beetje extra informatie over het gebruik, standplaats ... Achteraan deze brochure zal je dit jaar ook een plattegrond van Yggdrasil vinden. Op deze plattegrond staat een route doorheen de tuin aangegeven. Langs deze route staan op regelmatige afstand informatieborden die uitleg geven over een plant, kruid, constructie of boom. Hierdoor kan je rustig doorheen de tuin wandelen terwijl je meer leert over de planten die je tegenkomt en ideeën die je opdoet.

Het is een tussenoplossing die ervoor zorgt dat iedereen de rondleiding kan volgen en er meer zaken besproken worden. We zijn momenteel de route en de te bespreken planten aan het inplannen, tegen 1 mei hebben we een mooie ronde doorheen de tuin klaar liggen voor jou!

Parking

We hebben een (kleine) parking bij Yggdrasil, voldoende groot voor de winkel en de meeste activiteiten. Doorheen de jaren is de toeloop tijdens de Kruidenverkoopdag echter sterk gegroeid en is de parking vlakbij veel te klein geworden. Het resultaat is dat mensen langs de straat moeten parkeren. In de voormiddag tot op grote afstand en dit zorgt soms voor gevaarlijke en ook moeilijke situaties. Mensen die toch tot aan de ingang willen om hun planten in de auto te laden, of iemand willen afzetten. De ingang ligt in een kleine straat wat tot opstoppingen leidde.

We voorzien dit jaar een parking iets voorbij de ingang, hierdoor is het eenvoudig om een parkeerplek te vinden en is de afstand naar de ingang ook veel korter. Dit zou het verkeersinfarct van de voormiddag moeten wegnemen en ervoor zorgen dat iedereen een positieve ervaring heeft.

Houdt de site in de gaten en ook je email, kort tegen de Kruidenverkoopdag krijg je een mailtje met meer informatie over de extra parking en de nieuwe rondleiding doorheen de tuin.

Planten en hun verhalen
de berk



Kennismaking met de berk

De berk groeit van nature in de koude en gematigde gebieden van het noordelijk halfrond: Amerika en Eurazië. De Romein Plinius noemt de berk 'de boom uit Gallië'.

De berk is een sterke boom. Hij groeit tot hoog in de Himalaya en ver op de Siberische taiga. In zijn dunne schors bevinden zich veel lege cellen, zogenaamde luchtcellen, waardoor hij prima geïsoleerd is tegen de kou.

De berk is een pionierssoort die niet graag in de schaduw staat. Het is een van de eerste soorten die nieuw terrein verovert. Hij is niet kieskeurig wat de bodem betreft en zijn zwierige takken bewegen mee met de wind, zodat ook die hem niet deert. Berkenbladeren verteren zeer snel waardoor de bodem zich vlot opbouwt onder berken. Zo maakt hij het terrein klaar voor de meer kieskeurige planten. De berk is in het noorden van Europa de eerste boom die in de lente uitloopt.

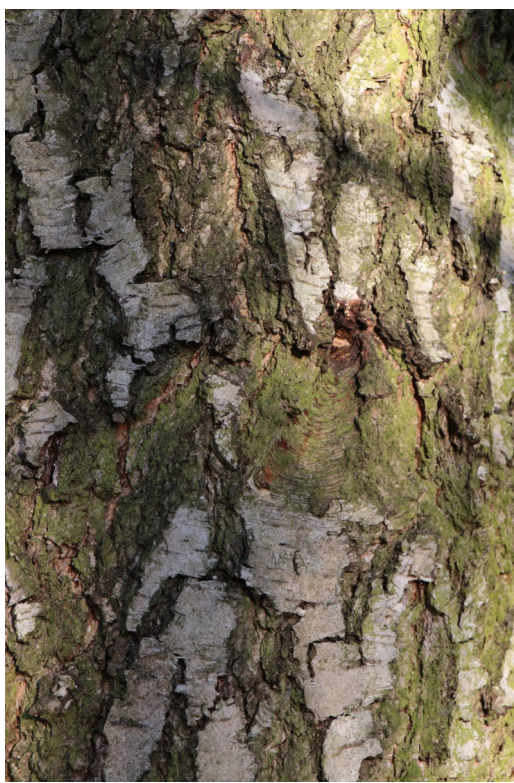
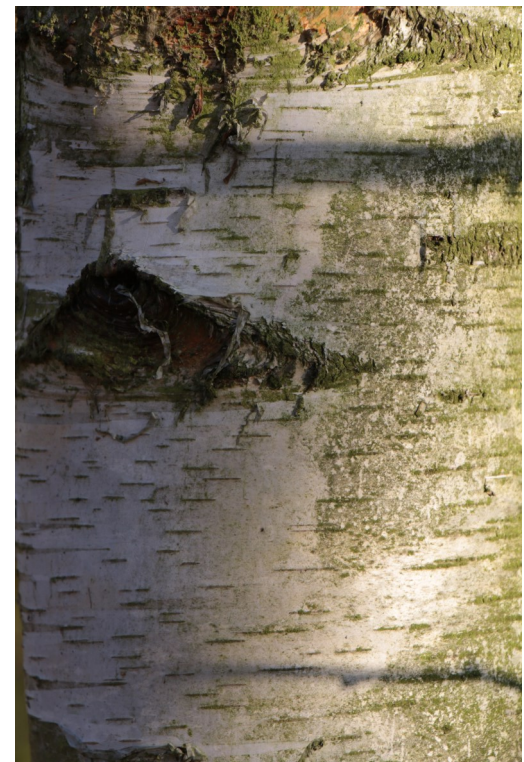
Gebruik

Door de eeuwen heen is de berk voor veel doeleinden gebruikt door de mensen. Speelgoed, meubels, houtskool, klompen, kano's, manden, schorsvellen, medicijnen zijn slechts enkele voorbeelden.

De naam berk is zeer oud en misschien afgeleid van het Sanskriet bhurga, dat betekent 'boom waarvan de bast gebruikt wordt om op te schrijven'.

Zo'n vijfduizend jaar geleden werd de berk toegepast bij de bouw van huizen, onder andere in Noord Nederland. Berkentakken werden gevlochten en bepleisterd met leem en koemest.

De schors bestaat uit een witte leerachtige kurklaag en een looihoudende binnenlaag. Ze scheurt en wordt heel hard bij het ouder worden. Door de betuline erin is de schors nauwelijks onderhevig aan bederf. Ze is ondoordringbaar voor water en bijna onvergankelijk. In Scandinavië werden eenvoudige huizen bedekt met berkenschors en afgedekt met een laag grond.



↗
jonge

en

← oude schors

De heksenbezem

De berk kan grote, donkere proppen huisvesten. Men dacht lang geleden dat die takkenwoekering te maken had met heksenactiviteiten. Een heks die een noodlanding moest maken had hierbij haar bezem achtergelaten. Of de heksen slingerden bij de terugkomst van hun vliegreis hun bezem in de boom. Heksenbezems werden gebruikt om het vee te bevrijden van het kwaad.

Ondertussen weten we dat de heksenbezem een soort gal is die veroorzaakt wordt door een schimmel die erg rijk is aan groeistoffen. Onder invloed van de schimmel die zich in de boom heeft genesteld gebeuren er ingrijpende veranderingen in de samenstelling van het weefsel. Een deel van de aangetaste cellen worden leeggezogen en sterven af. Cellen die nog in ontwikkeling zijn ondergaan een gisting waarbij het protoplasma van de schimmel versmelt met dat in de cellen van de gastheer. Zo ontstaat een nieuwe groeistof met als resultaat een overvloedige groei van takjes die er anders uitzien dan de normale takken. Er ontstaan sterk verkorte scheuten die week en buigzaam zijn. De groei gaat zeer snel en heel uitbundig, maar na een paar jaar sterven de twijgen af en wat rest is een ruige, dorre hoop twijgen die men heksenbezem noemt.

Symboliek

Heilige boom

De berk is niet enkel sterk, hij is ook elegant. Het is de Witte Dame of de Vrouwe van het Woud, symbool van vrouwelijke gratie, van goedheid en troost, van vruchtbaarheid en nieuw leven. In het Noorden is de berk een typische lenteboom die het nieuwe leven aankondigt. Het drinken van het berkensap op het lentefeest is het deelnemen aan de herleving van de natuur. De berkenroede werd in de paastijd en de meiperiode gebruikt om levenskracht over te brengen.

Het lentefeest op Pinksternacht is een oude Zweedse traditie. De berk staat hierbij centraal als symbool van lente en vruchtbaarheid.



In Rusland was de berk het symbool van het licht. Hij was de heilige

boom van de Siberische volkeren, die de berk als de wereld-as beschouwen. Hij symboliseerde het pad waarlangs goddelijke energie naar de mensen komt. Langs dezelfde weg kunnen de mensen hun wensen naar de goden sturen. Bij de ritenspeelde de vliegenzwam die in symbiose leeft met de berk, een rol om hallucinaties en visioenen op te wekken.



De Germanen beschouwden de berk als de boom der wijsheid met magische en medicinale eigenschappen. Het is de heilige boom van Frigg, de moedergodin.

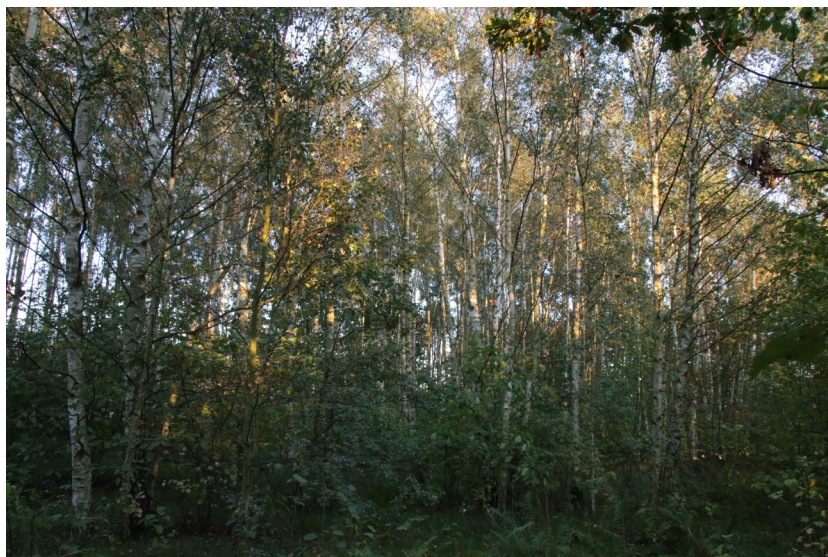
Bij de Kelten was de berk gewijd aan de godin Bergha of Brigit, de godin van de wedergeboorte van het vuur en de vegetatie. Bij inwijdingsriten gebruikten de Kelten berkentwijgen. Later werd ze in het christendom overdekt door de heilige Brigitte. Ze werd gevierd op 1 februari als een van de vier grote Ierse feesten.



Toen het christendom zich verspreide over West-Europa werden de oude goden en rituelen als duivels beschouwd. De berk werd vanaf dan in een kwaad daglicht gezet. Men vertelde dat Jezus met een berkentwijn werd geslagen en de berk daarom vol schaamte zijn takken laat hangen. De boom waaraan Judas zich verhing was een berk, zei men.

In Lapland gebruikten tovenaars en bezweerders een tovertrommel die meestal uit hout van de berk was gemaakt. Het slaan met de berkenroede of berkentwijgen had als doel ziekte en onreinheid te verdrijven.

Nu nog drinken we berkensap als reiniging na de winter. Al is de berk nu niet meer gewijd aan een godin, hij blijft betoveren door zijn elegantie.



paddenstoelenhuisje

In de vorige editie van de Sapstream schreef ik een stukje over recyclen in de tuin. Waarom dit best wel wat meer aandacht mocht krijgen en de plannen die mijn kinderen hadden gesmeed voor de bouw van een afdakje langs de rand van ons bos. Hier zouden de geënte stammetjes terecht komen zodat deze niet langer in het bos opgestapeld liggen, maar eindelijk een definitieve plek zouden krijgen en hopelijk ook op regelmatige basis geoogst worden.

Een andere reden voor de verhuis is dat de stammetjes nu langs het pad liggen en zichtbaar zijn. Dit vind ik belangrijk omdat het kweken van paddenstoelen op stammetjes een zeer eenvoudige manier is om iets extra's toe te voegen aan je maaltijden. Het vraagt niet veel werk of moeite, en iedereen heeft wel een beschaduwde plek in de tuin waar de stammetjes kunnen geplaatst worden. De zichtbaarheid geeft de kans tot het stellen van vragen tijdens activiteiten zoals rondleidingen, workshops ...

De constructie

De bedoeling was om een afdakje/hutje te bouwen met uitsluitend gerecycleerde materialen. Ik heb het wat strikter genomen en mijn kinderen de opdracht gegeven de constructie enkel op te bouwen met materialen die we in het bos en de houtkanten vonden. Enkel de palen waarop het dak ligt zijn herbruikte weidepalen in een metalen voet. Zo is de basis alvast stevig en stort alles niet in na enkele jaren.

Het dakkader hebben we gemaakt uit dikke populiertakken die uit de houtkant komen. Het zijn redelijk rechte balken geworden, al was dat wel even zoeken. Ons berkenbos is zich aan het omvormen en de berken worden stilaan vervangen door eiken, haagbeuk, lindes en andere bomen. De berken zelf zijn massaal afgestorven tijdens de afgelopen droge zomers.

Er waaiden veel bomen om waarvan vaak het onderste stuk stam blijven staan is. De stammen hebben we op lengte gezaagd en vormen nu het dak. Waterdicht is dit niet, al was dat wel een voorwaarde.

Het waterdicht maken van een dak is, wanneer je enkel natuurlijke materialen mag gebruiken, geen sinecure. Als je naar vroegere manieren kijkt, dan werd bijvoorbeeld de schors van de berken in grote lappen geoogst en zo als een soort van grote dakpannen op het dak gelegd. Daarop kwamen dan aardkluiten die volgroeiden met grassen en soms kleine struiken. Dit is het proberen waard, het enige wat mij tegenhoudt is het gewicht dat hiermee gepaard gaat. De berkenstammen op het dak zijn vaak van dood en soms al rottend hout. Erg veel gewicht kunnen die niet dragen, vrees ik. Dit deel van het plan is nog in uitvoering.





De zijkanten van de hut langs het bos zijn ook opgebouwd uit berkenstammen, simpelweg omdat we er immens veel hebben liggen in het bos.



De voorkant is open, de andere muren zijn tot een meter hoog opgebouwd met hazelaartakken. De bedoeling was om een redelijk dichte wand te maken die zou dienen als muur. Maar hier loop je toch al snel tegen enkele beperkingen op. Zo is het bijna onmogelijk om mooie, rechte takken te vinden die lang genoeg dik blijven.

Aan de hazelaarstruik kies je takken die een behoorlijke lengte hebben en er soms kaarsrecht uitzien. Maar eens opgekuist en op maat gezaagd, blijken die dingen vaak behoorlijk krom en dun te zijn. Het heeft ook zijn charme, maar een dichte wand is het zeker niet geworden.



Ik wil al langer enkele klimhortensias in de tuin hebben, maar had tot nu toe nog niet de juiste plek gevonden. Langs de twee zijanten met hazelaartakken zijn er nu klimhortensias ingeplant. Halfschaduw en vochtige grond, het zijn in principe de ideale groeiomstandigheden.

Met een oude wegwerppalet en een dikke stam van een hazelaar hebben we nog een tafeltje gemaakt waar je wat materialen op kwijt kan als je bezig bent met enten of oogsten.

Voor het afdakje staat een stelling om de oude geënte eiken stammetjes tegen te plaatsen. Met de voet in de grond zodat ze water kunnen opzuigen, klaar om eenvoudig te kunnen oogsten. We gaan niet dompelen en forceren, we oogsten gewoon op het ritme van de natuur, wanneer de weersomstandigheden zelf de vorming van paddenstoelen stimuleren.



Onder het afdak komen de stammetjes die we dit jaar enten. Wederom eikenstammetjes met shiitakes maar ook oesterzwammen. Het duurt tot bijna anderhalf jaar voor de stammetjes voldoende gekoloniseerd zijn en je kan beginnen oogsten. Zolang blijven ze in het huisje liggen: in de schaduw en dicht bij de vochtige bosgrond.

terugzetten van houtkanten

Reeds tijdens de eerste jaren van Yggdrasil zijn we gestart met het aanplanten van houtkanten. Een driedubbele rij met allerlei soorten inheemse bomen en besdragende struiken. Een houtkant bestaat dan misschien wel voor een groot deel uit bomen, toch is het niet de bedoeling dat je deze laat uitgroeien.

Kappen voor hogere diversiteit

Hoge bomen zijn niet zo interessant: ze dragen weinig bij aan de diversiteit. De diversiteit aan soorten staat in verband met zowel de soortensamenstelling als de structuur van een houtkant. Sommige vogels komen graag in de pas gekapte stukken, omdat dat goed opwarmt in de zon en er nogal wat kevertjes en insecten te vinden zijn. Andere zitten liever in vier jaar oud hout, dat meer lijkt op struikgewas (als beschutting). Nog andere vogels schuilen graag in bomen die tien jaar geleden gekapt werden, of in hoge bomen, om hoog en droog in een holte te broeden.

Veel soorten zijn dus gelinkt aan houtkanten in verschillende stadia van het kappen en hergroeien. Elk jaar is de houtkant wel in een stadium dat interessant is voor een specifiek dier. De verschillende diersoorten verhuizen daardoor ook constant doorheen het landschap, en dat is goed voor de biodiversiteit.

Daarom zetten wij het ene jaar een bepaald stuk terug, waarna we het volgende jaar een stuk terugzetten in een ander deel van de tuin. Zo ontstaat er een houtkant waar je verschillende fases van ontwikkeling tegenkomt, ideaal voor een maximale diversiteit in de tuin.



Vele andere voordelen

Daarnaast zijn er ook nog belangrijke voordelen voor ons. Uit een houtkant kan je veel materiaal halen, ik denk dan bijvoorbeeld aan geriefhout. Dit is hout waar je allerlei dingen mee kan maken. Vroeger was dit heel belangrijk: stelen van gereedschappen, het hout voor bezems, aanmaakhout voor kachels ... Het kwam allemaal uit haagkanten en kleine bosjes.

Nu is het belang hiervan veel kleiner, al halen we er nog regelmatig materiaal uit voor constructies in de tuin zoals vlechtwerken, palen, balken ... Vooral wilg en hazelaar zijn hiervoor bruikbaar, maar ook eiken of populieren hebben hun nut.

Ook naar oogst toe kan het een toegevoegde waarde zijn. Zo staan er verschillende wilde kersen in de houtkant. Sommige zijn oneetbaar, maar er zijn evengoed wilde kersen die wel lekker zijn. En dan is het altijd leuk als je op je weg naar de achterkant van de tuin van een overhangende tak wat rijpe kersen kan plukken.

Nuttige leverancier van materialen

Wat je oogst bij het terugzetten van hele stukken houtkant heeft ook nut. Zo oogsten wij elk jaar voldoende hout voor de speksteenkachel van mijn ouders en voor de houtkachel bij mij thuis. Mijn ouders stoken de hele winter door enkel hout uit de eigen houtkant, wat een aanzienlijke besparing is op het verbruik van fossiele brandstoffen. Hout uit een houtkant is iets helemaal anders dan houtpellets of hout van bomen die gekapt zijn voor brandhout.



Ten eerste is het hout dat wij verbranden een hernieuwbare grondstof. De houtkanten worden kort gezet, maar niet te kort. De stompen schieten terug uit en na een tiental jaar kan je de houtkant weer kappen en hout oogsten.

Ten tweede blijft een houtkant de bodem verrijken en koolstof uit de lucht halen en opslaan in de bodem. En naast het opslaan van koolstof vervullen de struiken nog vele andere functies zoals habitat bieden voor vogels en insecten, afkoelen van de omgeving, water vasthouden in de bodem ...

Een andere vorm van oogst zijn de eikenstammetjes die we gebruiken voor het enten van paddenstoelen. Om de zoveel jaar houden we enkele stammetjes bij van eikenbomen die we knotten om te enten. Zo kan je op een eenvoudige wijze voedsel kweken dat voedzaam is en een extra dimensie toevoegt aan je dieet.



Als laatste oogstvorm krijgen we ook een overvloed aan houtsnippers. Dunne takken worden versnipperd en leveren zo uitstekend mulchmateriaal voor onze bodems in de tuin. We moeten zo geen transport ver-

richten voor onze houtsnippers en kennen de oorsprong. Houtsnippers zijn een zaligheid om te gebruiken in de tuin en zorgen voor de nodige schimmels die je helpen bij de opbouw van je bodemstructuur en de aanrijking van mineralen.



Houtkanten hebben zo immens veel voordelen en leveren een belangrijke bijdrage aan de diversiteit en de opbouw van een (mini) ecosysteem in je tuin.

Meer informatie over houtkanten kan je hier lezen: [Houtkanten](#)

voorverkoop van nieuwe boek!

De voorverkoop van het nieuwste boek uit de reeks over de natuurlijke moestuin is opgestart. Het lijkt misschien een atypisch boek dat niet echt in het verhaal van tuinieren past, maar dat klopt niet. Het is begonnen als een kookboek, maar is ondertussen veel meer geworden.

De eerste boeken gaan dieper in op ons systeem van voedsel kweken, hoe je combineert, hoe je mulcht, hoe je permacultuur toepast in je eigen tuin, kortom allemaal informatie die je helpt bij het kweken van groenten. Maar je moet uiteindelijk ook iets doen met al die groenten die je zelf kweekt.

Seizoensgebonden

In dit boek geven we uitleg over het belang van het zelf kweken van groenten en krijg je meer informatie over koken uit je eigen tuin. In de meeste kookboeken krijg je recepten waarvoor je naar verschillende winkels moet om alle ingrediënten te verzamelen. Er wordt daarbij ook niet gekeken naar de seizoenen en de natuurlijke beschikbaarheid van groenten. Over het gebruik van wilde kruiden en minder bekende groenten zal je ook niet snel iets vinden.

In dit boek volg je de seizoenen en krijg je recepten met ingrediënten die je zelf kan kweken en ook allemaal in dezelfde periode. Je moet geen groenten uit je eigen tuin mengen met groenten die van de andere kant van de wereld komen om het recept te maken.

Seizoensgebonden koken is de eerste pijler van het kookboek, maar daarnaast is er nog een tweede belangrijke reden waarom dit kookboek in deze reeks thuis hoort.

Ultrabewerkt voedsel

Er is een groeiend bewustzijn dat ultrabewerkt voedsel voor grote problemen zorgt en niet gezond is. We wijken steeds verder af van het dieet dat we duizenden jaren lang hebben gevolgd en voegen steeds meer chemische en bewerkte producten toe aan ons eten. En dit heeft grote gevolgen.

Het zijn trouwens niet de voedings- en gezondheidsfreaks die dit benadrukken, het zijn wetenschappers die steeds luider de alarmbel luiden en dit probleem aankaarten. Zo blijkt uit een recent rapport van de VN dat dit ultrabewerkt voedsel onze maatschappij jaarlijks zo'n 9400 miljard aan verborgen kosten kost.

Maar wat zijn die ultrabewerkte producten eigenlijk? Kort samengevat stelt Chris Van Tulleken dat alles wat verpakt is in plastic en niet kan nagemaakt worden in je keuken ultrabewerkt voedsel is. Als je eens even rondkijkt in een supermarkt is dat dus een groot deel van wat je daar kan kopen. En dat is



juist het probleem. Deze producten worden met opzet verslavend gemaakt door grote hoeveelheden suiker, zout en vet toe te voegen. Je hersenen zetten dopamine vrij bij het nuttigen van deze stoffen en maken je zo verslaafd. Iets waar fabrikanten maar al te graag op inspelen.

Nochtans is het heel eenvoudig om zelf je maaltijden op een gezonde manier klaar te maken, zeker wanneer je een eigen tuin hebt. En dat is de tweede pijler van de boek: leer je eigen groenten op een eenvoudige maar lekkere manier klaar maken zodat je af kan stappen van ultrabewerkte voeding. Dit boek wilt aantonen dat lekker koken niet ingewikkeld moet zijn en dat je met de simpelste zaken uit je eigen tuin aan de slag kan.

Eenvoud als basis

We hebben ervoor gekozen om de recepten eenvoudig te houden, om echt een basiskookboek te maken. Het lijkt dan soms misschien wat simplistisch, maar het is de bedoeling om je vertrouwd te maken met deze manier van koken. Daarnaast is het ook een oproep om, net zoals in je eigen tuin, de principes te leren en toe te passen in je keuken.

Net zoals ik in de boeken over tuinieren uitleg geef over onze manier van tuinieren maar benadruk dat het belangrijk is om er je eigen draai aan te geven, geldt dit zeker ook voor dit kookboek. Er zijn talloze varianten mogelijk op de recepten die je aangeboden krijgt, zelf experimenteren en aanpassen is de bedoeling.

Het boek wil vooral duidelijk maken dat puur koken volgens de seizoenen met een grote diversiteit aan kruiden, bloemen, groenten en fruit perfect mogelijk is, zelfs wanneer je zelf maar een kleine moestuin hebt.

Voorverkoop

Op de website van Yggdrasil kan je terecht om het boek in voorverkoop te bestellen: [voorverkoop!](#) Het komt vermoedelijk tegen half juni uit.



Indien je het boek in voorverkoop aanschaft, krijg je zoals gewoonlijk een mooie bonus! Deze keer hebben we gezorgd voor een fantastische bonus die je zeker goed zal kunnen gebruiken bij het klaarmaken van de recepten uit het boek: een Japanse groenteborstel of Kamenoko Tawashi. Tawashi is een borstel gemaakt van supersterke kokosvezels, speciaal ontwikkeld voor het schoonvegen van groenten. Boen je champignons, radijs, wortel en daikon schoon met dit typisch Japanse hulpmiddel, zodat je ze in de schil kunt bereiden en zoveel mogelijk vitaminen bewaard blijven.

De winkelwaarde is 4.29 euro, je krijgt hem gratis bij het boek indien je deelneemt aan de voorverkoop!

Extra informatie

Wil je meer informatie over ultrabewerkt voedsel en waarom het niet zo goed is voor ons, dan is dit een goede introductievideo: [Chris Van Tulleken over ultrabewerkt voedsel \(Engelstalig\)](#)



jaarprogramma

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

mei 2024

woensdag 1 10.00 u. - 16.00 u. Kruidenverkoopdag

juni 2024

zaterdag 15 14.00 u. - 16.00 u. Rondleiding: 'Voedsel kweken volgens permacultuurprincipes' door Frank Anrijs

augustus 2023

zaterdag 17 14.00 u. - 16.00 u. Rondleiding: 'Kennismaking met permacultuur' door Marc van Hummelen

september 2023

zaterdag 21 14.00 u. - 16.00 u. Rondleiding: 'Wat planten voor ons doen' door Lucrece Roegiers

een stukje poëzie

berk in maart

zilveren silhouet
tegen de blauwe lucht
aardekracht
in de donkere stam
vol kloven onderaan

opgroeiend in lichtheid
stam gehuld
in wit zijdepapier
glinsterend in de zon

takken als gewillige slingers
in de wind
fijnheid tot in de toppen
speelsheid en bevalligheid
van Venus


Schijnbaar moeiteloos
staand in de aarde
pomp je liters
heilzaam vocht
naar boven
helder als water
zoeter dan wijn
fris als uit een bron
onbezoedeld, reinigend,
sterkend
lentedrank
waarvoor dank

Lucrèce

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 the center of a grassy 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