

Trimestrieel contactblad
Jaargang 3, nummer 4
Ver. Uitg. Lucrèce Roegiers
Vissenakenstraat 381, 3300 Vissenaken-TIENEN
Tel. /fax (016) 82 45 37
email :yggdra@hotmail.com
Website : <http://www.geocities.com/yggdra.geo/>

België-Belgique
P.B.
3300 Tienen 1
2/3294



De Sapstroom

van

Geocrijsl V.Z.W.

een ecologisch-didactische
ontmoetingsplaats voor permacultuur

Winter, december 2001

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

Winter

Het vriest, alles is verstard, koning winter houdt alles in zijn greep.

Het overvalt ons elk jaar opnieuw. Nochtans is dit niet onverwacht, de gehele natuur heeft er zich wekenlang op voorbereid. Het is boeiend om gade te slaan hoe alles in de natuur maatregelen neemt om de kou te overleven en hoe afval van het één bescherming biedt aan het ander. Steeds weer zien we de samenwerking, als wij mensen er tenminste geen stokje voorsteken.

Bomen en struiken lieten alles wat niet beschermd was vallen en wat overblijft is goed beschut. De knoppen voor volgend jaar hebben een jasje van schutblaadjes of van hars. Het afgefallen blad is niet verloren, maar vormt een ideale beschutting voor de kruidachtigen en de dieren die zich onder de grond hebben terug getrokken. Sommige kruidachtigen hebben hun cyclus voltooid en hun toekomst verpakt in het zaad dat ligt te wachten tot de lente om opnieuw te ontkiemen. Andere kruidachtigen hebben zich onder de grond teruggetrokken in wortels of knollen om de kou te trotseren.

Een aantal planten die van warmte houden, beschut de overblijvende stengels door ze rood te laten verkleuren. Die rode kleurstof, anthocyaan, zorgt ervoor dat het licht wordt omgezet in warmte. Kijk maar eens naar de stengels van de braambessen en van het Sint-Janskruid. De kant die aan het licht en aan de kou blootstaat, heeft een mooie, rode verkleuring.

De verdroogde stengels van uitgebloeide planten zijn vaak hol. Die bieden het meest weerstand aan de wind en die holle stengels vormen meteen een goede overwinteringsplaats voor insecten.

De mierikswortel, waarbij de krachtige werking uitgaat van de wortel, lijkt in de grond teruggetrokken. Toch houdt hij nog heel goed contact met het licht. Enkele getande blaadjes vormen als het ware een roodaangelopen winterse bloem, half in de grond en half bovengronds.

Ook onze huisdieren hebben een mooie, dikke vacht aangeemaakt om de kou te trotseren.

Alles heeft zich voorzien op de winterse kou, maar lijkt toch te wachten op de terugkeer van zon en warmte. Net zoals wij, mensen. We kunnen best genieten van het mooie en de rust van de winter, we weten immers dat straks de dagen weer gaan lengen en dat de koude weer voorbijgaat. Onze voorouders vertelden die hoop aan elkaar in het volgende verhaal.

Toen Balder, de zonnegod, gedood werd, ontsproot op de plek waar zijn bloed de aarde drenkte, het Sint-Janskruid. Deze plant geeft ons het licht dat met het verdwijnen van de zon ons ontnomen is. Modern wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat het Sint-Janskruid licht brengt in de duisternis.

Mensen hebben al eeuwenlang deze koude periode overbrugd met gezellig samenzijn bij een vuurtje en een verwarmend drankje.

We wensen u een winterperiode met al wat eigen is eraan,
kou maar ook rust en gezelligheid,
lange zalige avonden,
en het vooruitzicht
van een nieuwe lente.

Thuisverkoop

Gezien de grote vraag, verkopen we niet alleen meer de producten van eigen teelt. We kopen bij aan bij een andere bioteler en op de biologische vroegmarkt. Alle producten die we te koop aanbieden hebben **biogarantie**:

groenten – kruiden – fruit
fruitsap – wijn – bier
meel – brood
zuivel
kippengraan
plantgoed

Maar ook bij het **aankopen** proberen we de **ecologische principes** zoveel mogelijk te hanteren. Dit betekent dat we streek- en seizoengebonden aankopen. Hoe dichterbij iets gegroeid is, hoe minder milieubelastend het is. We verkopen overwegend volwaardige basisproducten en we beperken zoveel mogelijk de verpakking.

Biologisch zaad en plantgoed

Voor het seizoen 2002 bieden wij een ruim assortiment van biologische zaden aan. Anders dan in de gangbare zaadteelt gebruiken de biologische zaadhuizen geen biociden. Bovendien leveren we zo een bijdrage om de genetische rijkdom in stand te houden: een bijdrage dus tot biodiversiteit.

Je kan nu reeds zaad en plantgoed bestellen in de winkel. Ook bij het begin van het teeltseizoen zal waarschijnlijk nog een assortiment beschikbaar zijn, maar als je iets met zekerheid wil hebben is nu bestellen aangewezen.

openingsuren

dinsdagavond	17.00 u. – 19.30 u.
vrijdagvoormiddag	8.30 u. – 11.30 u.
zaterdag	10.00 u. – 15.00 u.

ons telefoonnummer : (016) 82 45 37

We voorzien ook een regelmatig aanbod van biologisch plantgoed. Vooraf bestellen kan.

Hoe bestellen ?

- U kan gewoon **tijdens de openingsuren langskomen**. Dan kiest u uit het aanwezige aanbod. Het is ook mogelijk in de tuin de groenten uit te kiezen.
- U kan vooraf telefonisch **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.

Het is interessant voor alle partijen als u zoveel mogelijk vooraf bestelt (ten laatste woensdagavond). Dan kunnen wij veel gericht inkopen, u hebt wat u wenst en wij hebben niet teveel overschotten.

Openingsuren: dinsdag: 17.00 u. – 19.30 u.
vrijdag: 8.30 u. – 11.30 u.
zaterdag: 10.00 u. – 15.00 u.

**De winkel zal gesloten zijn van maandag 24 december
tot en met donderdag 03 januari.
We zijn terug open vanaf vrijdag 4 januari 2002.**

Kruiden leren kennen

Steeds meer willen mensen terug kruiden gebruiken in plaats van medicijnen. Maar **‘voorkomen is beter dan genezen’** en daarom kan het interessant zijn de ons omringende kruiden beter te leren kennen. Zo kunnen we in onze dagelijkse voeding bewust bepaalde planten gebruiken om onze gezondheid op peil te houden.

Opzet van de avonden **'kruiden leren kennen'** is kennismaking met 2 à 3 planten per keer. Vanuit zoveel mogelijk aspecten worden de planten belicht, zoals plantlore, herkomst, teelt, inhoudsstoffen, geschiedenis, keuken- en ander gebruik. We zetten ook thee van één van de besproken planten of we maken een eenvoudige kruidenbereiding.

De keuze van de planten is seizoengebonden en is gespreid over het gehele plantenrijk.

Woensdag 30 januari:	mierikswortel, gember, koriander
Donderdag 28 februari:	marjolein, smeerwortel, aardpeer

Prijs per keer: 6,20 euro 250,- BEF
leden: 5,58 euro 225,-BEF

Een praktische toepassing van het gebruik gebeurt op woensdag
20 februari van 20.00 u. tot 22.00 u.
kruiden in de keuken

Kruidenweetjes

Mierikswortel *Armoracia rusticana* / *Cochlearia armorica*

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.

De volksnamen van de mierikswortel wijzen op het pikante en op de vochtige standplaats: o.a. peperblad, zeeradijs, wilde radijs, peperkruid, waterradijs, peperwortel, Duitse mosterd.

Mierikswortel is een zeer gemakkelijk te telen plant. Hij houdt van halfschaduw en staat graag vochtig. De plant is doorlevend maar sterft bovengronds grotendeels af. Nochtans blijft de gehele winter een roodpaars aangelopen stukje bovensteken. Korte, getande blaadjes die a.h.w. klaarzitten om uit te groeien van zodra het warmer wordt. Men zegt dat het de winterbloem is van de mierikswortel. Die zorgt ervoor dat de wortel in de winter kosmische kracht opslaat. Het is dan ook een plant waar de aromatische en geneeskrachtige stoffen zich in de wortel bevinden. De wortel is op zijn best in de winter en vooral in het heel vroege voorjaar, net voor de plant gaat uitlopen.

De wortel, gespoeld, geborsteld 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.

In de tuin, aan de voet van jonge fruitbomen geplant, beschermt hij hen tegen ziekten en plagen.

Mierikswortelsaus : lekker bij groentepastei of als dipsaus.
recept: zie p. 10.

Voeding

Wintermenu

Vegetarisch eten vraagt heel wat inspiratie en nieuwe ideeën voor wie het dagelijks op het bord moet toveren.

Deze keer gaan we een menu (voorgerecht en hoofdschotel) klaarmaken én een soep.

We gaan vooral dieper in op de vraag ‘hoe stel ik een menu samen?

Waarop moet ik letten?’. Het doel is een lekkere, gezonde, mooi ogende en evenwichtige maaltijd met seizoenproducten.

maandag 7 januari : 20.00 – 22.00 u.

Kleingebak: sandwich,...

Lekkere koffiekoeken voor een feestelijke ochtend kan je gemakkelijk zelf bakken met biologische ingrediënten. Boterkoeken, bolussentaart, sandwiches, slingers en meer van dat soort kleingebak leren bakken en ze nadien proeven, is het opzet van deze avond. Zowel volkorenmeel als gezeefde bloem worden gebruikt.

donderdag 17 januari van 20.00 u. tot ongeveer 22.00 u.

Kruiden in de keuken

Een praktische toepassing van het gebruik van kruiden in de alledaagse keuken. Minder zout gebruiken kan, als we meer kruiden gaan gebruiken. Bovendien is het regelmatig gebruik van kruiden een voortdurende investering in onze gezondheid en het maakt de maaltijden meteen tot een heerlijk genoeg. We maken een maaltijd klaar en we proeven wat het resultaat is.

woensdag 20 februari van 20.00 u. tot 22.00 u.

Vleesvervangers

Vegetarisch koken lijkt aanvankelijk wellicht niet zo eenvoudig, nochtans zijn er heel veel mogelijkheden om het vlees op een creatieve manier te vervangen. Zowel granen, noten als groenten lenen zich voor talloze toepassingen.

Naast een stukje theorie gaan we vooral zelf aan de slag en proeven nadien het resultaat.

donderdag 14 maart 20.00 u. – 22.00 u.

Telkens is er enige theoretische uitleg voorzien, maar daarna wordt door de deelnemers zelf gekookt of gebakken.

Gelieve een groentemes of aardappelmesje mee te brengen voor de kookavonden.

Prijs per keer

8,68 euro 350,- BEF

leden 7,81 euro 315,-BEF

Recept

Groentepastei met mierikswortelsaus

benodigdheden

1 middelgrote ajuin
olijfolie
500 gr. groenten (allerlei)
6-7 sneden brood
1/4 l groentebouillon (groentebouillonpoeder in water koken)
2 teentjes knoflook
1/2 kopje melk
2 eieren
3 eetlepels volkorenmeel
3 eetlepels gemalen beschuit
zout

bereiding

De ajuin fijnhakken en fruiten in een beetje olie. De groenten heel fijn snijden en bij de ajuin voegen, laten meestoven tot ze zacht zijn. De oven op 200 °C voorverwarmen.

Het brood in de groentebouillon fijnprakken. De groenten, knoflook, melk, eieren meel en paneermeel erbij voegen en goed mengen. Op smaak brengen.

Een vuurvaste schotel inoliën, het mengsel erin doen en gedurende 40 tot 45 minuten bakken. Even laten afkoelen. De pastei loschudden en uit de schotel halen. 's Anderendaags in sneetjes snijden en koud serveren met een beetje mierikswortelsaus.

Saus

Een stuk mierikswortel (3 cm) schoonschrobben, schillen en raspen. De mierikswortel vermengen in een kop yoghurt.

Japanse andoorn

De Latijnse naam van de plant luidt: ~~Stachys affinis~~ of ~~tuberifera~~, in het Frans Crosne du Japon, in het Engels Chinese artichoke. Volksnamen bij ons: krol, krollekes.

De plant komt oorspronkelijk uit Japan maar groeit hier ook heel gemakkelijk. Ze is doorlevend. Het is een lipbloemige en ze heeft dus een vierkante stengel. Het blad is ruw behaard. De plant wordt een 40-tal cm hoog en 25 cm breed. Ze houdt van tamelijk rijke en vochtige grond.

Ze wordt gekweekt voor de wortelstokken. Deze zijn wel aan de kleine kant. Ze worden maximum zo'n 8 cm lang en 2 cm dik maar vaak zijn ze een maatje kleiner.

De oogst gebeurt, net zoals bij de aardpeer, vanaf november, nadat de stengels zijn afgestorven. Pas dan vormen zich de wortelstokken. Je oogst ze best naargelang het gebruik, want als ze uit de aarde zijn verdrogen ze snel. Om een mooie oogst te krijgen kan je ze best elk jaar oogsten en enkele knolletjes opnieuw planten. Als je ze laat zitten wordt de opbrengst minder.

Het is een geschikte plant om te laten verwilderen. Elk knolletje dat blijft zitten bij het oogsten bezorgt je een nieuwe plant. Kijk dus uit waar je ze plant.

Ze zijn mooi van vorm en daarom alleen al de moeite waard om eens op het bord te brengen. Het vraagt wel enige tijd om ze schoon te maken. Dit kan het best met een groenteborsteltje. Je kan ze rauw, gekookt of gebakken eten. Ze zijn vooral geschikt als klein extraatje op je bord.

In de Eerste helft van de 20ste eeuw werden ze vooral in de streek van Schepdaal gekweekt voor uitvoer naar Parijs.

Permacultuurweekend kruidenspiraal en flowforms

Een kruidenspiraal is een ideale plek om de meest gebruikte kruiden aan te planten op een voor hen ideale plaats. Gecombineerd met stromend water dat door het wervelen gerevitaliseerd wordt, krijg je een ontspannend plekje in je tuin of op je terras.

Zaterdagmorgen beginnen we met enige theorie, die onmiddellijk gevolgd wordt door de aanleg van een kruidenspiraal op de binnenkoer. Zijdelings wordt een reeks flowforms ingewerkt.

Na het avondmaal voorzien we een praatgedeelte rond permacultuur en flowforms, gestoffeerd met beeldmateriaal.

Op zondag werken we het geheel af en worden de kruiden aangeplant. Het is de bedoeling dat tegen het eind van de dag de flowformcascade werkt.

De maaltijden worden samengesteld met biologische producten en zijn vegetarisch.

Begeleiding door Harald Wedig, Piet Anrijs en Lucrèce Roegiers.

zaterdag 2 maart vanaf 9.00 u. tot zondag 16.00 u.

Prijs: 74,37 euro 3.000,- BEF met overnachting
65,69 euro 2.650,- BEF zonder overnachting

De helende kracht van water

Charlie Ryrrie

In vorige nummers hebben we het al een aantal keren gehad over het element 'water'. Water dat zo fascinerend is, zo gewoon en toch zo onbekend in vele aspecten. Het is één van de vier elementen en uiteraard onmisbaar voor leven. Dagelijks hebben we er mee te maken en we zitten zelf vol water. Toch weten we er zo weinig over. Dit boek kan daar wat aan verhelpen. Het neemt je mee op een boeiende reis langs wervelende rivieren en gedachten en laat je genieten van genezende baden.

Het toont onze nauwe relatie aan met water. Het bezeilt talloze aspecten en invalshoeken betreffende water van meditatie en spiritualiteit over de wetenschappelijke bevindingen en ontdekkingen tot praktische tips.

Uitgeverij Ankh-Hermes bv Deventer, 1999
ISBN 90 202 43403

De natuur van het tuinieren

De natuur van het tuinieren is een aangenaam leesboek geworden, boeiend geschreven door iemand met een ruime visie. Het gehele werk ademt de ecologische gedachte en straalt liefde voor de natuur uit.

Vertrekkend van permacultuur én andere ecologische inbreng van vele pioniers, biedt hij vele mogelijkheden om in je tuin op een natuurlijke manier aan de slag te gaan. Ook kansen om te genieten van die tuin worden in de verf gezet.

Naast het meer algemene karakter van een deel van de tekst, gaat hij vaak dieper in op een aantal items zoals biozaden, compost, pollenvriendelijke bomen en struiken, de stad als tuin,....

Een boek waarin iedereen aan zijn trekken komt, een nuttig naslagwerk en een aanrader voor elke tuinder die wil samenwerken met de natuur,

Het boek is van de hand van **Ed Groeneweeghe** en is te koop in elke boekhandel en bij Yggdrasil.

“De natuur van het tuinieren. Door symbiotisch tuinieren naar een synergetische duurzame ontwikkeling.” Ed Groeneweeghe, Lannoo, 2000, ISBN 90-209 3830 4.

Verschijnt binnenkort:

Eeuwige Lente
Leven met genoeg in een wereld van overvloed

Deze ethisch-ecologische leidraad is geschreven door de Vlaamse holistische ecooloog, filosoof, schrijver, artiest en leraar **Jef Crab**, op vraag van Senator Maurits Coppieters, Erevoorzitter van het Vlaamse Parlement.

Eeuwige Lente zal aan internationale beleidsverantwoordelijken in Europa, Noord Amerika, Zuid Amerika en de Caraïben overhandigd worden in januari 2002

" Dit boek is uniek omdat het een werkbaar model aanbiedt, waarin alle facetten van het menselijke bestaan en van alle levende wezens integreren tot een nieuwe visie van hoop. Tegelijkertijd reikt het realistische, concrete stappen en acties aan op verschillende niveaus van de samenleving, zowel lokaal als mondiaal, op weg naar het vestigen van een wereld van vrede en overvloed voor al het leven op deze Aarde ."

J. Edsel Edmunds Ph.D, O.B.E, gewezen ambassadeur bij de U.N, U.S, and O.A.S.

" Dit boek 'Eeuwige Lente. Leven met voldoende in een wereld van overvloed' straalt hoop uit en vertrouwen. En zonder hoop kan een gemeenschap niet waardig leven. Het vertrekpunt is dus geen doemscenario, geen 'beschuldigde sta op'. Wij allen bewonen een wereld van overvloed en zijn met z'n allen verantwoordelijk voor het behoud ervan."

Maurits Coppieters - Erevoorzitter van het Vlaamse Parlement

ISBN 99914-672-0-3 (Nederlandse versie)

gepubliceerd in België door Ebron v.z.w. en Stichting Ecosystem 2000

Jaarprogramma

januari

ma	7	voeding	wintermenu	
	av.			
do	17	voeding	kleingebak: sandwich,...	av.
woe	30	kruiden	leren kennen	av.

februari

woe	20	voeding	kruiden in de keuken	av.
do	28	kruiden	kruiden leren kennen	av.

maart

zat-zo	2-3	permacultuurweekend		we
		kruidenspiraal aanleggen met flowforms		
do	14	voeding	vleesvervangers	av.
woe	20	diavoordracht	compostering	av.
do	28	kruiden	leren kennen	av.

april

zat	6	permacultuur	groenten kweken	dag
-----	---	--------------	-----------------	-----

mei

woe	1	kruidenverkoopdag		dag
-----	---	-------------------	--	-----

juni

zo	16	opentuin	rondleiding	dag
ma	24	permacultuur	rondleiding	nam.
een tuin om van te genieten				

juli

zat	6	permacultuur	rondleiding	nam.
-----	---	--------------	-------------	------

Pompoendag en kruidenverkoopdag

doorlopend gratis toegankelijk van 10.00 u. tot 17.00 u.

Avondactiviteiten van 20.00 u. tot 22.00 u.

voeding: 8,68 euro 350,- BEF leden: 7,81 euro 315,- BEF
kruiden: 6,20 euro 250,- BEF leden: 5,58 euro 225,- BEF

Dagactiviteiten van 10.00 u. tot 17.00 u.

17,35 euro 700,- BEF leden: 15,62 euro 630,- BEF

Namiddagactiviteiten van 14.00 – 16.00 u.: gratis

Wie **lid** wil worden, stort 6,20 euro (250,-BEF) op onderstaand rekeningnummer. Hierin zit ook een abonnement van 1 jaar op de Sapstroom. **Hernieuwing** van de lidgelden gebeurt elk jaar in juni.

Inschrijving vooraf is vereist. Dit gebeurt vooraf via telefoon/fax 016/ 82 45 37 of per brief. De inschrijving wordt bevestigd door betaling van het inschrijvingsgeld op rekeningnummer 001– 3117002-80 van Yggdrasil v.z.w.

Compostering

Het gaat deze keer niet over zelf composteren.

Steeds meer wordt er op grote schaal gecomposteerd. Wijzelf en een aantal onder u kopen ook compost aan om de bedden te bedekken.

Hoe wordt die compost gemaakt? Welke processen grijpen er plaats? Wat is de samenstelling van die compost? Wat is de kwaliteit? Wat is het effect ervan? Welke mogelijkheden biedt die compost?

Nele De Winter (jawel, dochter van Bruno De Winter) zal ons o.a. aan de hand van dia's komen vertellen over compost en composteren op grote schaal, vertrekkend van het bedrijf van haar vader.

Daarna is er gelegenheid tot vragen stellen.

Hebt u vragen over (uw) compost, dan mag u deze avond niet missen.

woensdag 20 maart van 20.00 u. tot 22.00 u.

Prijs: 6,20 euro 250,- BEF leden: 5,58 euro 225,-BEF

De Sapstroom

Onder deze titel verschijnt regelmatig een artikel ingezonden door een lezer(es). Een sapstroom gaat immers in beide richtingen. Zo komt ook niet alle informatie alleen van ons.

Deze keer is ons een uitvoerig en boeiend artikel toegestuurd door Bert Dhondt, een enthousiast natuurliefhebber uit Oost-Vlaanderen.

Het Voedselbos

Permacultuur in de Vlaamse Ardennen

Een zonnige herfstdag in november. Het rauwe gekras van overvliegende roeken kondigt de nakende winter aan. De felle herfstzon maakt op deze zuiderhelling de onhandig dikke winterjas overbodig. De eerste nachtvorst is over de tuin gegleden. Tijd om de krollekes op te graven. Steeds weer een verrassing deze knolletjes van Japanse andoorn. Onwillekeurig voeren ze mij tot het roestrode stofhart van de Australische woestijn. Mijmerend zie ik de vuilwitte rupsen kronkelen in het gastvrije Aboriginalland. Het lijkt gisteren...

HOE HET ALLEMAAL BEGON...

Als kind had ik al het geluk aan de rand van een schitterend kasteelpark te wonen. Ruimte voor fantasievolle avonturen te over trokken we knoestige boomgaarden door, vonden we vuursalamanders in het bos en stokte onze adem toen de kerkuil geruisloos voorbijgleed. Spetterende natuurbelevingen deden mijn bewondering en liefde voor de natuur steeds dieper wortelen. Het werd een zoektocht naar een

ecologische levenswijze die me doorheen Tasmaanse regenwouden bij de permacultuurbeweging bracht. Overweldigd door de tientallen prachtige voorbeelden van duurzame leefgemeenschappen in Australië begon het sterk te kriebelen hier in Vlaanderen iets gelijkaardigs op te zetten.

Aanvankelijk begonnen als natuurbeheer om de diversiteit in de bosrand naar omhoog te halen, groeide het besef dat er ook heel wat eetbare planten in die bosrand slingerden. Na enkele winterse studieweken rijpte het ontwerp van de permacultuurtuin in de richting van het voedselbos, waar natuurbehoud en voedselvoorziening naadloos in elkaar overgaan. Het zou me veel te ver voeren hier alle principes van permacultuur uiteen te zetten. Ik wil veeleer een verhaal brengen van leren uit ondervinding hoe enthousiasme en inzicht in natuurlijke kringlopen een bruisende en helende plek kunnen laten ontstaan.

Het voedselbos deel van een groter geheel

Permacultuur is leven in het besef deel te zijn van de natuur.

Om deze tuin beter te begrijpen moet je dus ook weten wat er net buiten ligt. De tuin is ongeveer 7500 vierkante meter groot en ligt volledig op een zuidelijk georiënteerde helling in de Vlaamse Ardennen.

Aan de noordzijde staat een soortenrijke houtkant met zomereiken, zoete kers, essen en hazelaars.

Samen met de strakke ligusterhaag houden zij de koudste winden uit de tuin en met het hellende karakter krijg je er een heerlijk microklimaat. Aan de westzijde ligt een oud hakhoutbos met esdoorn, essen, zoete kers en alle leuke bosplanten die daar in de Vlaamse Ardennen bijhoren.

Verwacht hier in de lente dus inderdaad maar een paars tapijt wilde hyacinten en toeffes slanke sleutelbloemen.

De zuiderhelling zet zich nog een flink stuk door en gaat heel natuurlijk over in een sterk ontwikkelde bosrand vol braambessen en interessante planten als agrimonie en margrietten.

Aan oostelijke kant ligt het voetbalterrein er een beetje bij als een doorn in het oog, maar er zijn plannen om ook hier bos van te maken.

Zoals je kan lezen is dit dus best een leuke uitgangssituatie voor een voedselbos.

Wat is nu zo een voedselbos?

Een voedselbos is een tuin die werd opgebouwd naar het model van een natuurlijk stukje bos.

Net als dat bos is die tuin opgebouwd uit verschillende laagjes.

Een boomlaag, een struiklaag en een laag met kruidige gewassen die we gemakshalve de kruidlaag kunnen noemen.

Maar bij elke plant die we in dit bos gaan binnenbrengen, staan we even stil bij de bruikbaarheid ervan. Eetbare planten krijgen voorrang op on-eetbare soorten en bij de precieze keuze van de eetbare soorten, houden we rekening met het tijdstip waarop geoogst kan worden.

Zo ontstaat een heel grote diversiteit op een klein oppervlak.

De boomlaag levert ons vruchten en noten, de struiklaag kleinfruit en de onderste laag biedt ons vaste groenten en kruiden. Niet alleen blad en wortel kunnen we oppeuzelen, er zijn heel wat eetbare bloemen die een slaatje opfleuren en misschien hou je wel van pittige zaadjes om alles lekker te kruiden.

Maar je kan nog heel wat meer doen met planten. Als we de juiste planten kiezen, kunnen we stoffen kleuren, we kunnen allerhande oliën maken met uiteenlopende functies, sommige planten leveren vezels voor stof. We kunnen zelfs hutten en speeltuigen voor kinderen maken met levende planten. Creatieve geesten bedenken vast nog wel manieren om planten te gebruiken.

Bruikbaarheid moeten we echt wel iets ruimer zien dan enkel wat we op ons bord krijgen.

Sommige planten trekken bepaalde diersoorten aan, die meer schadelijke dan weer opvreten en er zijn zelfs planten die een gunstig effect hebben op de gezondheid van naburige planten.

Een ander groot voordeel van dit voedselbos is het arbeidsarme onderhoud.

De bodem wordt niet omgespit en éénjarigen worden niet in het ontwerp opgenomen, tenzij die zichzelf vrij en rijkelijk uitzaaien zodat de energie om deze te kweken ook verwaarloosbaar is.

We werken dus vooral met vaste planten: bomen, struiken en vaste groenten.

Eens ons voedselbos is aangelegd, kunnen we genieten en hier en daar al te opdringerige planten intomen (en meteen opsmikkelen) of geven we de fijnere planten wat extra zorgen.

De eerste jaren van aanleg zijn dus heel belangrijk en hier is wel degelijk heel wat werk aan de winkel. Het belang van een erg doordacht ontwerp kan je weken hard labeur of een tegenvallend resultaat besparen.

Wat is dan het verschil met mijn ecologische moestuin?

Heel wat biologische tuintjes zullen dezelfde onderdelen bevatten als een voedselbos, maar meestal wordt alles strikt gescheiden gehouden; een boomgaard, een hoekje met wat kleinfruit, de kruidentuin en de eigenlijke moestuin. Het unieke aan dit voedselbos is dat alles samengroeit op datzelfde stukje grond, in laagjes boven elkaar. In tropische streken is dit een bekend gebruik, maar in ons gematigd klimaat is het concept van een voedselbos vrij nieuw te noemen.

Er is niet echt een vaste formule om tot “het enige juiste voedselbos” te komen. Elk stukje grond is uniek. Van de tropen tot de koude streken, in de bergen of in steppes, overal kan je er wel eentje aanleggen. Uiteraard met de juiste planten die aangepast zijn aan klimaat en grondsoort.

Maar ook op een veel kleinere schaal zijn er verschillen. Een voedselbos in de zandige Kempen zal er niet hetzelfde uitzien als eentje in de zware leemgrond in de Vlaamse Ardennen.

Eigenlijk zijn geen twee voedselbossen gelijk. Veel hangt af van de redenen waarom iemand er een wil aanleggen, de persoonlijke plantenvoorkeuren van de bewoners en de kenmerken van het stukje grond.

Het spreekt voor zich dat een balkontuin vol potten een andere sfeer uitstraalt dan een hectarengroot voedselbos in Zuid-Frankrijk. Toch kunnen achter die projecten dezelfde drijfveren en zelfs technieken schuilen.

Hoe werkt zo'n voedselbos nu eigenlijk?

Net als in een bos wordt de lente het eerst op de bodem zichtbaar.

De grondlaag met daslook, brave hendrik, look-zonder-look en eeuwig moeskool kleurt al vroeg frisgroen.

Dan volgt de struiklaag met frambozen, jostabessen en ander heerlijk klein-fruit. Als laatste komt ook de boomlaag in blad en bloem. Als je de tuin vanuit de hoogte kon bekijken, is er altijd wel ergens één laag die ten volle van dit zonlicht geniet, de zonne-energie wordt dus zeer sterk benut door alle lagen heen. Wanneer de éénjarigen nog als pakjes zaad in de kast zitten, staan de meeste planten al aardig in het blad dankzij de reserves in hun wortels of knolletjes.

Maar ook onder de grond werkt het in laagjes. Diepwortelende planten halen voedsel en water uit de diepere bodemlagen, terwijl oppervlakkig wortelende aardbeien bijvoorbeeld de bovenste bodemlaag doorwortelen op zoek naar voedsel en water.

Elke plant staat op de meest geschikte plaats en de variatie die zo op een kleine oppervlakte kan geproduceerd worden is wonderlijk te noemen. Inderdaad, je zal iets minder aardbeien oogsten dan wanneer je die in een afzonderlijk bed in de zon gaat vertroetelen, maar naast de aardbeien krijg je hier ook nog munt, appels, bladkool, salie, rabarber, zwarte bessen, spinazie, ... Wie dus maar een beperkte oppervlakte heeft om te tuinieren, kan zo toch een gevarieerde en rijke opbrengst bekomen.

Jamaar, en mijn tomaten?

Een heleboel groenten die we graag eten zijn éénjarige zonnekloppers. Niet bepaald ideaal om in een voedselbos te gaan planten. Een voedselbos en een klassieke moestuin met éénjarigen zijn dus geen concurrenten, maar kunnen elkaar fantastisch goed aanvullen.

De moestuin met klassiekere éénjarigen en een tuin vol vaste eetbare planten vergroten alleen maar de diversiteit op een beperkte oppervlakte en je krijgt er de variatie op je bord bovenop. Ik wil dus geenszins de klassieke moestuin als overbodig bestempelen, en tegelijk zijn er ook nadelen aan het voedselbos.

De twee samen vormen een heel sterke combinatie binnen elk tuinontwerp. Sommige tuiniers zullen aangetrokken worden door de arbeidsarme aanpak en het feit dat ze met zo'n tuin ook nog eens op reis kunnen. Anderen zullen zweren bij strakke teeltwisseling op netjes geharkte rijtjes. Iedereen kiest waar hij/zij zich het beste bij voelt.

Over welke planten gaat het dan?

Als we laag per laag doorlopen, komen we in de boomlaag vanzelf bij appels, peren, kersen, krieken en pruimen terecht. Het vraagt wel serieus wat studiewerk de juiste rassen uit te kiezen en alles in jouw plan te passen. Maar het loont de moeite hier flink op te studeren want die fruitbomen plant je liefst maar één keer aan. Wie het wel wat experimenteler wil aanpakken of over een erg zonnige tuin beschikt, kan ook een mispel, kweeper, nashi, kaki, persimoon, kornoelje, perzik, moerbeï, vijgen of zelfs amandelen proberen. Enkele mensen zijn actief op zoek naar variëteiten die het ook in ons klimaat perfect doen.

In de struiklaag is de variatie al even groot met sleedoorn, meidoorn, diverse rozensoorten voor hun bottels, braambessen en hybriden, frambozen in alle kleuren en smaken, japanse wijnbes, jostabes, zwarte bes, aalbessen, kruisbessen, ...

In de kruidlaag is de variatie haast onbeperkt. Brave hendrik, eeuwig moeskool, rabarber, daslook, Egyptische ajuin, Chinese bieslook, doorlevende broccoli, groene asperges, oerprei, scharlei, japanse andoorn, kruidvenkel, pimperl, kardoer, artisjok, haverwortel, spinaziezuring, ...

Het zijn niet alleen erg mooie planten en namen, de smaak is vaak een even aangename verrassing.

Als je er een echte jungletuin wil van maken, kan je kwistig omspringen met klimplanten. Hop, yamwortel, yakon, druiven, kiwi, ...

Eénjarige met uitzonderlijke groei-kracht en die bovendien heel weinig teeltzorgen vragen, moeten toch een plaatsje kunnen krijgen om alles nog meer kleur en geur te geven. Pronkbonen, pompoenen, kalebassen, olijfkomkommers, ...

Succes met je zoektocht!

Even voorstellen...

Misschien begint het nu sterk te kriebelen en wil je het liefst meteen aan de slag. Goed zo!

Als je meer wil weten, enkele suggesties...

** Als erkend Velt-lesgever geef ik lezingen over het voedselbos met een prachtige diareeks die je stap voor stap uitlegt hoe je er met succes kan aan beginnen.*

** Als je op zoek bent naar bepaalde eetbare planten, weet ik misschien wel een adres waar je die kan vinden. Of misschien groeit er wel al één in ons voedselbos.*

** Een bezoekje kan ook, wel na afspraak.*

Voor alle vragen, inlichtingen of boekingen:

0478/486477 of voedselbos@hotmail.com

Veel groe(n)ten uit het voedselbos,

Bert Dhondt, Anzegemsesteenweg 63, 9771 Kruishoutem

Tuinbezoek

Een rondleiding in de tuin van Yggdrasil kan op afspraak vanaf de paasvakantie tot eind september.

U wordt verwelkomd met een gratis drankje.

Het **thema** van de rondleiding wordt vooraf afgesproken:

* **permacultuur**

ontstaan, betekenis, principes, praktische toepassing in de tuin.

* **kruiden**

herkennen, teelt, standplaats, gebruik,...

Een rondleiding duurt ongeveer anderhalf uur.

Nadien is er gelegenheid om iets te drinken. Op afspraak zijn er ook hapjes of een maaltijd te verkrijgen.

Wie graag met een groep een geleid tuinbezoek wil brengen aan Yggdrasil kan hiervoor een afspraak maken.

Tel. (016) 82 45 37.

permacultuur in Ruiselede

Friends of Reedpool heeft een werkgroep permacultuur opgestart. Een visie en een praktisch omgaan, in interactie met de natuur, de omgeving en de mens, door kennis en ervaring. Verzoening van eeuwenoude werkwijzen en nieuwe technieken wat betreft ecologie, bio-tuin en landbouw, en nog veel meer...!

Heb je zin om kennis te maken met permacultuur of heb je er al ervaring mee en zin om deze uit te diepen of te delen met anderen? In een kleine groep (die groter mag worden) komen we maandelijks samen te **Ruiselede** (Doomkerke). We zien praktijk en theorie. Nu zijn we, heel concreet begonnen met het ontwerpen van een stuk grond, waar tevens een kleinschalige waterzuivering zal komen. Dus mensen, die enkel interesse hebben voor kleinschalige waterzuivering, zijn ook welkom.

Tel. Geert Sturtewagen 0476-32 91 50

Cursus mandenvlechten

Anne is professioneel mandenvlechtster en organiseert cursussen waarbij je stapsgewijze leert omgaan met wissen om er bruikbare én fantasierijke gebruiksvoorwerpen mee te vlechten.

Mandenmakerij, vroeger onmisbaar in het dagelijks leven, is terug van weggeweest. De wis is een natuurlijk inlands materiaal dat aangeplant en geoogst kan worden op milieuvriendelijke wijze. Het maken van een mand verbruikt alleen menselijke energie (en heel wat!!).

Creatief bezig zijn met manden brengt je een stukje dichterbij je wortels met moeder aarde.

Anne biedt de volgende mogelijkheden:

- * mandenvlechten : dagcursus: 5 hele dagen wekelijks of aaneensluitend of 2 weekends.
- * vlechtwerk met wissen: ééndagsthema's
- * tuinvlechtwerk: ééndagsthema's
- * jaarfeesten: 8 ééndagsthema's, per dag of als reeks in het teken van de 8 jaarfeesten.

Info: Anne Hermans in Babelom, **Meldert-Hoegaarden**.

Tel./fax: 016/ 76 50 55

email: annesmand@pandora.be

Wissen om mee te vlechten kan je aankopen.

Zelf kweken is natuurlijk ook een mogelijkheid maar het vergt toch wel heel wat kennis en oefening. Maar misschien heb je heel wat wilgen in je tuin en wil je weten wat je er nog meer mee kan doen.

Anne helpt je op weg.

Over de grenzen heen

*Wie een abonnement wenst op de '**Permacultuur Nieuws-brief**', uit **Nederland**, stort 300,- BEF of 7,44 euro op rekening van Yggdrasil en u krijgt het tijdschrift toegestuurd vanuit Nederland. Wij zorgen dat het geld terecht komt.

*Nog vanuit **Nederland: flowform**– activiteiten met **Ernst Cats**, alias, De Watergeus:
Eindhovenseweg 104B, Waalre
Tel./fax 0031 / 40-2121718 email: watergeus.cats@zonnet.nl
Website: www.home.zonnet.nl/watergeus.cats

19-25 mei 2002: flowform in de rivier de Ardèche, Frankrijk
23-30 augustus 2002: zomerweek flowforms, Driebergen, Nederland

De landminnaar

Wel man, wat kan
u de stad behagen,
dat gij mij durft plagen
om mijn keur?
't Lust mij niet te leven
naar de sleur.
Al wat de stad kan geven
heeft geen smaak of geur.

Hoor mij, wilt gij
onschuldige vermaken
onverhinderd smaken?
Kom op 't land!
Leer eenvoudig leven;
heb verstand!
Natuur wil heil u geven;
neem het uit haar hand!

Betje Wolff & Aagje Deken
uit: Economische liedjes (1781)

inhoudstafel

p. 2	winter
p. 4	thuisverkoop
p. 6	activiteiten: kruiden leren kennen
p. 7	kruidenweetjes: mierikswortel
p. 8	activiteiten: voeding
p. 10	recept: groentepastei met mierikswortelsaus
p. 11	ongewone groente: Japanse andoorn
p. 12	permacultuurweekend: kruidenspiraal
p. 13	boekenworm: de helende kracht van water
p. 14	de natuur van tuinieren
p. 15	eeuwige lente
p. 16	jaarprogramma
p. 18	compostering op grote schaal: diavoorstelling
p. 19	de sapstroom: het voedselbos
p. 26	tuinbezoek
p. 27	permacultuur in Ruiselede
p. 28	cursus mandenvlechten
p. 29	over de grenzen heen: nieuws uit Nederland
p. 30	een stukje poëzie
p. 31	inhoudstafel
p. 32	wegbeschrijving

Wegbeschrijving naar Yggdrasil, Vissenakenstraat 381, Vissenaken

Vanuit Tienen.

Op de ring van Tienen rijd je tot de lichten van de Diestsepoort : het kruispunt met de baan naar **Diest- Glabbeek**. Daar neem je de richting **Diest**. Onmiddellijk splitst de baan zich : je volgt de linkse baan. Dit is reeds de Vissenakenstraat. Als je het oranje bord 'Vissenaken' voorbij bent vervolg je nog even de weg die kronkelt en begint te dalen. Iets verder, aan de rechterkant, op de hoek van een klein straatje, staat een huis met een gedeeltelijke houten afwerking en een afsluiting met wilgetenen. Je slaat hier rechts in (Kruisbergstraat) en de eerste oprit rechts draait u op.

Vanuit **Leuven** of **E40** (vanuit Brussel) : uitrit Boutersem (24)

Na de uitrit neem je links. Op een T-kruispunt neem je terug links, na enkele bochten kom je aan verkeerslichten : je neemt rechtsaf richting **Tienen**. Je volgt de steenweg tot aan de 2de verkeerslichten met op de hoek links een grote land- en tuinbouwshop. Hier volg je de richting **Vissenaken** : linksaf. De baan kronkelt voorbij de kerk van Vissenaken Sint-Pieter en je blijft de weg volgen. Dan kom je op een kruispunt met de baan Tielt-Winge – Tienen. Je steekt hierover : *de weg wordt een asfaltbaan die naar boven kronkelt voorbij een kapel, de kerk Vissenaken Sint-Maarten en je komt op een T-kruispunt. Hier ga je rechtsaf richting **Tienen**. Dit is de Vissenakenstraat. Je rijdt voorbij de weg naar Glabbeek en op het eerstvolgende kleine kruispuntje sla je linksaf (Kruisbergstraat): Yggdrasil staat helemaal op de hoek. Rechts in het kleine straatje is de inrit.

Vanuit **Aarschot** : baan Aarschot -Tienen tot het kruispunt in Vissenaken met wegwijzer naar Bunsbeek (rechts is een school) : hier links Bunsbeek volgen. Dan verder zoals hierboven Vanaf *

Vanaf de **A2** (vanuit Limburg)

Van de A2 kom je op de baan Leuven- Diest. Je neemt links richting **Leuven** onder de brug. Daar ga je onmiddellijk links en onmiddellijk nadien rechts : richting **Tienen**. Deze baan blijf je volgen tot een wegwijzer **Vissenaken** : daar ga je rechts en je volgt de weg tot op een T-kruispunt. Hier neem je links richting **Tienen** : dit is de Vissenakenstraat. Bij het eerstvolgende kleine kruispunt neem je links : Kruisbergstraat : de eerste inrit rechts is de plaats van bestemming.

Openbaar vervoer : de trein tot Tienen. Na afspraak word je afgehaald.