

DUURZAAM
HANDBOEK
VOOR DE LUIE TUINIER

**LOETHE
OLTHUIS**



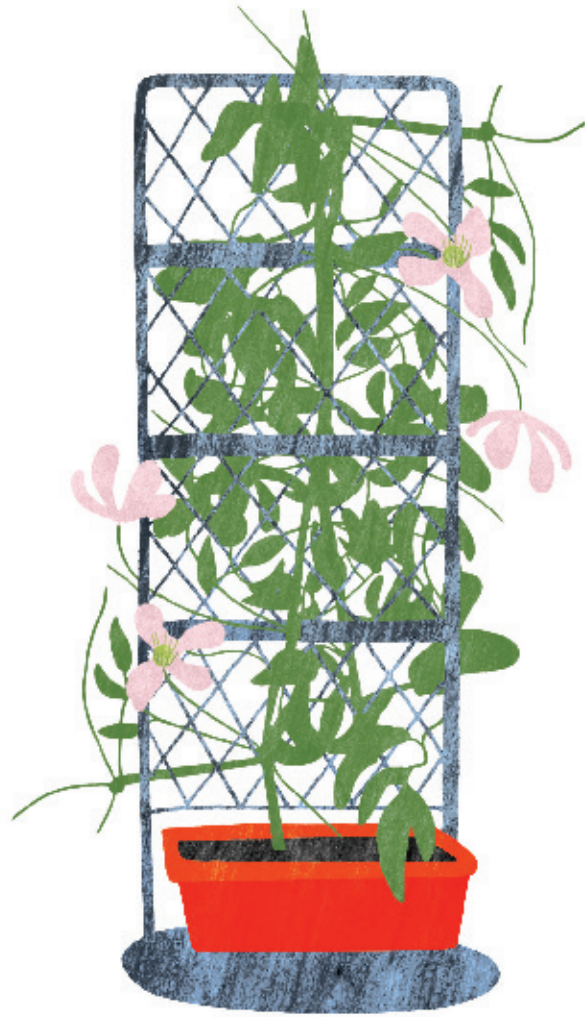
*in 10 stappen meer natuur
in je tuin of
op je balkon*

Spectrum



INLEIDING	7
STAP 1: WEG MET DIE TEGELS!	9
STAP 2: WATER, GROND EN LICHT	27
STAP 3: KOM MAAR, PLANTEN!	43
STAP 4: GEEN GRAS, WEL EEN BIJENBOOG	63
STAP 5: BESCHERM DE BESTUIVERS (en andere kriebelbeesten)	83
STAP 6: HALLO, KLIMAATVERANDERING!	99
STAP 7: WORD VRIENDEN MET JE ONKRUID	115
STAP 8: WEES EEN LUIE TUINIER	133
STAP 9: MAAK VAN JE TUIN EEN BEESTENBOEL	149
STAP 10: MAAK EEN SMULTUIN (OF SMULBALKON)	169
PLANTENLIJSTEN EN MEER	190
DANKWOORD	220
REGISTER	221





INLEIDING

Een duurzaam tuinboek voor de luie tuinier, wat is dat nou? Precies wat er staat: een handleiding waarmee je met zo min mogelijk inspanning een weelderige natuurtuin of zelfs een fantastisch natuurbalkon kunt laten ontstaan. Een tuin of balkon waar je in of op kunt relaxen, je kunt onderdompelen in geuren en kleuren, waar je zelfs lekkere hapjes kunt kweken en vlinders en vogels van dichtbij kunt bewonderen. Met het creëren van zo'n privé-'tuinreservaat' doe je niet alleen jezelf een plezier, maar ook de natuur en het milieu. En het spaart je nog tijd en werk ook.

Want tijd is schaars. Werk, een gezin, familie, vrienden, sporten, sociale media: tja, dan blijft er ook weinig ruimte over om eens lekker buiten aan de slag te gaan. En natuurlijk kun je je buitenruimte gezellig inrichten met sierbestrating en tegels, potten en bakken, comfortabel tuinmeubilair en handige overkappingen, maar is het dan nog wel een tuin? Volgens tv-programma's en tuincentra wel. Dus wordt het groen, dat nu eenmaal de neiging heeft om te doen wat het zelf wil, zoveel mogelijk geweerd.

Het gevolg: hoewel ruim driekwart van de Nederlanders een tuin heeft, is bijna 70% daarvan geheel of bijna helemaal betegeld of verhard. Dit bleek uit de groot-schalige enquête 'Hoe woont Nederland?' die in 2018 is uitgevoerd door het *Algemeen Dagblad*. Verder heeft bijna 30% van de Nederlanders een balkon en 15% een dakterras. Ook die zijn grotendeels geplaveid met tegels of vlonders. In totaal gaat het dus om duizenden vierkante kilometers bedekte aarde, waar niks groeit. En dat terwijl we allemaal graag van de natuur willen genieten, schone lucht willen inademen en onze kinderen buiten willen laten spelen.

Ik heb het nog niet eens over grote problemen als het verslechterende milieu, de opwarming van de aarde en het enorme verlies aan biodiversiteit. Wereldwijd dreigen honderdduizenden diersoorten uit te sterven. En appelteilers in China moeten hun fruitbomen met de hand bestuiven, omdat er tijdens de teelt zo veel gif is gebruikt dat bijen en andere bestuivers het loodje hebben gelegd. Maar ook natuurherstel in Nederland loopt niet bepaald soepel, denk aan de stikstofcrisis.

Nu wil ik niet beweren dat het aanleggen van een natuurtuin of -balkon deze problemen in één klap zal oplossen. Maar het helpt wel! Al die kleine stukjes duurzaam, weelderig groen bij elkaar zorgen wel degelijk voor meer natuur in ons kleine landje. Al die groene lapjes grond of stukjes balkon geven inheemse planten en bomen, vogels, insecten en talloze andere dieren weer een kans. Meer duurzaam groen zorgt ervoor dat er minder gif wordt gebruikt en houdt de lucht en het water schoner. Groene tuinen en balkons helpen de aarde een beetje koeler te maken en vangen regenoverlast moeiteloos op. Ze besparen geld en grondstoffen en verminderen stress na een lange werkdag. En is het niet onbetaalbaar om je kind voor het eerst een zelfgekweekte aardbei te zien eten?

Maar dat is toch heel veel werk? Nee dus. Wat wél veel werk is: het onderhouden van een betegelde tuin met strakke borders of een balkon met bakken eenjarige bloeiërs. Waar we dan een beetje vanaf moeten stappen is de Nederlandse obsessie voor ‘netjes’. Wij zijn vaak dol op alles strak in het gelid, geen afwijkend takje of bloemetje en vooral geen rommel, vlekje of veegje. Maar de natuur is niet ‘netjes’. Wel overvloedig, gul, kleurrijk, verrassend en afwisselend. Af en toe meehelpen moet je natuurlijk wel – je wilt geen tuin vol brandnetels, hoe mooi en nuttig die ook zijn. Met maar een beetje inspanning en aandacht creëer je al je eigen stukje natuur. Een plek waarmee je het leven een beetje mooier maakt.

Dit boek wijst je in tien stappen de weg naar zo’n privé natuurreservaat. Eventueel met je eigen groenten en fruit. In het begin lijkt het misschien veel werk, maar naarmate je tuin of balkon vordert, kun je steeds vaker volstaan met hier en daar wieden, wat knippen en snoeien, oogsten en zaaien. Er zullen ook genoeg zaken zijn die je mist in dit boek. Maar waarschijnlijk kom je al snel in contact met andere (natuur)tuin- en balkonbezitters, zodat je elkaar kunt helpen, adviseren of zaden en planten kunt uitwisselen. Je kunt vaak ook terecht bij ecologische kwekerijen en duurzaam werkende hoveniersbedrijven voor advies en/of plantjes. Daarvan geef ik een lijst met adressen achter in het boek.

Welkom. De eerste stap naar je eigen natuurtuin of -balkon zet je hÍér.

Loethe Olthuis



STAP 1

WEG MET DIE TEGELS!



STAP 1

WEG MET DIE TEGELS!

Je hebt dus besloten dat je van je tuin een stukje privé natuur wilt maken? Goed idee. Maar dan moet je, zelfs als luie tuinier, in dit eerste hoofdstuk toch even aan de slag. De eerste voorwaarde voor een natuurlijke tuin is namelijk: blote aarde. Op tegels of klinkers kan niks groeien. Ook het gemiddelde grasveld is eigenlijk een groene woestijn, al laat het gras wel beter water door dan steen. Dus weg met die tegels! Maar het is goed om even stil te staan bij al dat steen.

Allereerst: tegels zijn helemaal niet goedkoop of onderhoudsarm, zoals tuincentra en tv-programma's je proberen wijs te maken. Integendeel, een betegelde tuin kost veel onderhoud. Onkruid zoals paardenstaart en grassen komen er toch wel door, en dus moet je elk weekend met een krabbertje op je knieën – als je tenminste niet zo wanhopig wordt dat je gif gaat gebruiken, wat ik overigens sterk zou afraden! En verder: antiworteldoek onder de tegels werkt niet. De onkruid- en graszaden waaien namelijk in de voegen. 's Winters worden tegels vaak spiegelglad doordat er algen op groeien: schrobben dus. En ze verzakken snel als het veel regent. Kortom: hoe meer tegels, hoe meer werk.

In een groene tuin, zelfs als er alleen gras ligt, kan water gemakkelijk weg. Maar tegels laten water niet goed door. En dat is een probleem, omdat we door klimaatverandering zowel meer hitte als droogteperioden en heftige hoosbuien krijgen. Dat maken we nu al mee. Als het flink regent verandert je tegeltuin in een zwembad, omdat het water nergens heen kan. Daardoor is de kans op wateroverlast in huis (kelder!) ook groter. Wel zijn er tegenwoordig allerlei soorten waterdoorlatende tegels, zoals keramische tuintegels met een waterabsorberende, kunststof onderlaag die het regenwater opvangt en langzaam aan de ondergrond afvoert. Maar ook daar groeit niks op en bovendien verpulvert die onderlaag na verloop van tijd. Dat plastic komt dan in de grond terecht. Grind en 'split', gehakt steen, laten regenwater weliswaar beter door dan tegels, maar worden vaak op een minder goed doorlatende, kunststof onderlaag als worteldoek gelegd. Dat maakt het overigens wel gemakkelijker om het er met een spade vanaf te scheppen.

Ten slotte zijn alle tegels, ook de waterdoorlatende, hittebommetjes. Ze houden de zonnewarmte vast. Op een warme zomerse dag straalt al dat steen tot laat in

Zo houd je je terras schoon

Goed, je tuin is vrijwel steenvrij, op een gezellig terras na. Hoe houd je dat schoon op een duurzame, niet te vermoeiende manier? Zowel onkruid als mos kun je simpel verwijderen met een haakvormig onkruidkrabbertje of zelfs een oud keukenmes. Maar ja, dan moet je wel op je knieën en dat is nou net wat je niet altijd wilt. Dan kosten een emmer/pan gloeiend heet water (geen sop, maar kookwater kan prima) of zo'n handige onkruidbrander minder inspanning. Een elektrische is het beste voor het milieu. Ik heb een man die niks zo zen vindt als een ochtendje met zo'n brander over het terras kuieren. Een hogedrukspuit lijkt prima, maar je spuit ook het zand tussen de voegen weg, waardoor je weer eerder onkruid krijgt en je terras bovendien bedekt wordt met een knisperend zandlaagje. Bovendien worden de tegels langzaam maar zeker steeds ruwer, waardoor er zich alleen maar meer alg en mos gaat hechten.

Algen kun je inderdaad weggrijpen met een bijtend middeltje dat meteen je grond verziekt en bovendien de tong van je hond of kat verbrandt als hij er per ongeluk aan likt. Je kunt beter voorkomen dat er zich algen of mos op je terras nestelen, bijvoorbeeld door regelmatig met een harde bezem (en wat scherp zand) te vegen zodat sporen zich niet gemakkelijk vastzetten. Als je eenmaal algen hebt, veeg je ze gemakkelijk weg met een (stalen) voegenborstel. Maar probeer de tegels niet te beschadigen: dan kunnen nieuwe algen zich juist beter hechten.

En azijn? Dat gold lange tijd als een milieuvriendelijke tegelreiniger, maar helaas: ook azijn heeft 'negatieve milieueffecten', zegt adviesorganisatie Milieu Centraal. Het kan namelijk leiden tot verzuring van de grond. Een scheutje azijn in een emmer water zal niet direct een milieuramp veroorzaken, maar azijnzuur is beslist niet onschuldig. Zo gebruikt een buurman in de straat achter me soms zo veel azijn om zijn stoep te schrobben, dat de tranen je al van meters afstand in je ogen springen. Toegegeven: het is beter dan de Roundup waar hij vroeger de stoep mee 'schoonmaakte'...

En ten slotte: laat ook eens wat groeien tussen je tegels. Mooi mos is niet lelijk, (kruip)tijm houdt van zanderige voegen en schildkruid (alyssum) bloeit ook tussen tegels prachtig wit of lila en zaait zich vanzelf elk jaar uit.



de avond zo veel warmte uit dat je net zo goed naar de Sahara kunt verhuizen, laat staan dat je je kind op blote voetjes buiten laat spelen. Alle planten werken als een airco. In een groene tuin met bomen en struiken kan het op een hete zomerdag wel 10 tot 15 graden koeler zijn dan in een verharde, kale tuin.

Maar misschien nog wel het belangrijkste argument om je tuin te ontstenen: een betegelde tuin is net een woestijn, ook als je er een olijfboompje in een pot neerzet. Omdat er vrijwel niks groeit of bloeit, hebben vogels, bijen, hommels of vlinders er niks te zoeken: ook een egel, eekhoorn, kikker of spitsmuis zul je er nooit zien. Hoe meer tegeltuinen, hoe schraler de leefomgeving wordt voor planten en dieren.



Geen tegels meer: heb je dan een tuinontwerper of hovenier nodig? Dat kan. Er zijn tegenwoordig hoveniersbedrijven die de natuur op de eerste plaats zetten en duurzaam werken. Maar je kunt meestal prima zelf bedenken wat je zou willen, en alles slopen hoeft natuurlijk ook weer niet. Bedenk van tevoren hoe je tuin er ongeveer uit moet komen te zien. Een terras met een zitje is heel gezellig, en een stukje bestrating achterin voor de kliko of voor de fietsen is handig. (Tegel)paadjes door je tuin of om de perken heen zijn niet alleen praktisch, maar doen bovendien je tuin groter lijken als je ze niet te recht maakt: een kruispatroon of stapstenen geven ook meer ruimte. Toen ik ruim twintig jaar geleden mijn huidige tuin kreeg, heb ik de twee terrassen en een deel van de foeilelijke tegelpaden laten liggen. Die zijn intussen prachtig verweerd. Maar het kenmerk van een natuurlijke tuin is ook dat je het de tuin een beetje zelf laat uitzoeken. Jij bepaalt de grote lijnen: de beplanting doet straks de rest.



Kruidensalade met rucola, wilde bloemen en aardbeien

(april-mei)

voor 4-5 personen

Ingrediënten:

voor 200 ml dressing

- 50 ml frambozenazijn
- 125 ml zonnebloemolie
- 60 g biologische aardbeienjam
- ½ el grove mosterd
- zout, versgemalen peper

voor de salade:

- 100 g rucola, aangevuld met bijvoorbeeld jonge blaadjes van paardenbloem, tuinzuring en zevenblad, madeliefjes (bloemetjes), kleine bietenblaadjes of jonge slablaadjes
- 8-10 kleine, geurige aardbeitjes

Klop de ingrediënten voor de dressing goed door elkaar (staafmixer of blender) en maak het pittig op smaak met zout en peper.

Was de groene blaadjes grondig en sla ze goed droog (slacentrifuge). Maak de aardbeitjes schoon. Meng de blaadjes luchtig met een paar lepeltjes dressing (niet te veel!). Doe ze in een mooie schaal, leg de aardbeitjes erop en bestrooi met de bloemblaadjes.

Bewaar de overgebleven dressing in de koelkast voor andere salades.

3. BORDERTUIN

Geen gras, geen bloemenwei: je wilt gewoon weelderige, kleurige, insectentrekende borders! Dat kan, maar ik zou er wel paadjes tussen laten, anders kun je je prachtige plantenjungle niet goed bewonderen, laat staan bereiken om water te geven. Als je kiest voor veel hoge planten/bloemen in je border, zou je ook aan weerskanten van een pad bodembedekkers kunnen neerzetten zodat de hoge beplanting niet direct over het pad hangt. Bodembedekkers zijn ook ideaal om onkruid te weren (zie hiervoor).



Als je begint met een vaste plantenborder, zet je planten in groepjes van 3 tot 5 voldoende dicht bij elkaar, zodat het snel dichtgroeit. Zet genoeg planten neer! Vaak heb je de neiging om in het begin te beknibbelen op planten. Niet doen. Je moet uiteindelijk zo weinig mogelijk blote aarde zien, dat scheelt enorm in wieden en geeft ook het mooiste effect. Om dat te bereiken moet je de border meteen vanaf het begin goed vol zetten. Uitdunnen kan altijd nog.

Hogere soorten achteraan, lagere aan de voorkant? Een wet van Meden en Perzen, als je de meeste tuinboeken en hoveniers moet geloven. Onzin. Als het goed is gaan je planten zich vanzelf uitbreiden en dan zetten ze de kleintjes echt niet altijd vooraan. Er ontstaat vanzelf een soort 'coulissentuin', met onverwachte doorkijkjes. In mijn tuin komen vooral de stokrozen altijd naar boven op plaatsen waar ik het niet verwacht: in de moestuin, tussen de potten op mijn terras,

aan de voorkant van de border. Op de een of andere manier is het altijd mooi. Zo vormen bijna zwarte stokrozen een prachtige luchtige rand voor de paarse irissen en combineren de lichtroze soorten mooi met het lage duizendblad dat ertussen staat. Judaspenning doet helemaal zijn eigen zin. Maar daardoor was mijn schaduwborder in het voorjaar opeens één massa witte bloemen. Omdat de bomen nog niet al hun blad hadden, roken de judaspenningen kennelijk hun kans. Ik ben benieuwd waar de judaspenning volgend jaar opduikt. Weghalen kan altijd nog!



BIJENBOOG

Ik heb al aardig wat tips gegeven voor planten die, om het eens officieel te zeggen ‘de natuurwaarde van je tuin vergroten’. Bij het beplanten van je tuin is het eigenlijk het belangrijkste dat je de zogenaamde ‘bijenboog’ volgt. Dat betekent simpelweg dat je ervoor zorgt dat er van het vroege voorjaar tot de late herfst, van pakweg eind februari tot en met eind november, bloeiende planten staan die aantrekkelijk zijn voor insecten zoals vlinders, bijen en hommels. Die hebben namelijk het hele groeiseizoen voedsel nodig. Daarom is het belangrijk om zo lang mogelijk bloeiende planten, bomen en struiken in je tuin te hebben, zodat ze nectar en stuifmeel kunnen verzamelen.

In het late voorjaar en 's zomers is een bijenboog creëren niet moeilijk, maar vooral in het vroege voorjaar en late herfst kost het extra aandacht. De eerste bijen beginnen al te vliegen als de temperatuur boven de 10 graden komt, hommels soms nog eerder. Met de huidige warme winters zijn zulke zoemers dus al vroeg op pad, net als overwinterende vlinders als kleine vos, Citroenvlinder, gehakkelde aurelia en dagpauwoog. Ze hebben stuifmeel (en nectar) nodig om gezond en actief te blijven, maar dan moeten er wel genoeg bloemen staan.

Plant voor de vroege lente bijvoorbeeld anemoontjes, kerstrozen, krokussen, longkruid, sneeuwkllokjes, speenkruid en klein hoefblad (komen vaak vanzelf) en struiken en bomen als (tover)hazelaar en wilgen.

In het najaar zijn nectar en stuifmeel vooral nodig om solitair levende bijen en overwinterende vlinders een voorraadjie voor de winter mee te geven. Dan doe je ze een groot plezier met voedselrijke bloemen als hemelsleutel, monnikskap, herfstasters, salie en bloeiende struikklimop, die tot in november bloeien.

Een goede bijenboog is best lastig, omdat het een aantal jaren kost om tot stand te brengen. Zelf doe ik het zo: ongeveer om de twee weken loop ik de tuin rond en noteer ik welke planten, bomen en struiken er dan bloeien. Als dat er (te) weinig zijn of er valt een 'bloeigat', dan probeer ik planten aan te schaffen die in die periode bloemen hebben. Als je dit een aantal jaren na elkaar consequent doet, krijg je de bijenboog behoorlijk sluitend. Overigens kun je de bijenboog ook prima aanvullen met bloeiende planten in potten, op je terras of balkon, zoals achter in dit hoofdstuk staat.

PLUK DIE BLOEM!



Mag je uit een natuurtuin nou ook bloemen plukken, om binnen in een vaas te zetten of cadeau te geven? Absoluut! Een bosje bloemen uit je eigen tuin is veel goedkoper, maar vooral duurzamer dan een bosje uit de winkel. Daar zijn gifvrije bloemen maar mondjesmaat te krijgen en ben je er ook niet altijd zeker van of de verkoper echt de waarheid spreekt; de goede, integere bloemenwinkels daargelaten. Heel wat bloemisten gebruiken termen als duurzame, ecologische, fairtrade of zelfs biologisch geteelde bloemen, maar in de praktijk blijkt dat niet altijd een onderbouwde claim. Vraag dus altijd naar de herkomst en een

Het hele jaar door

Onderstaande bloeiers geven je een idee van de bijenboog. Veel van de late lente- en zomerbloeiers bloeien tot ver in het najaar, dus veel langer dan de aangegeven periode. Denk aan beemdkroon, geraniumsoorten, goudsbloemen, madeliefjes, dovenetels, Oost-Indische kers en stokrozen en sporkehout of vuilboom. Deze laatste is overigens meer struik dan boom.

Februari-maart: (winter)akoniet, anemoon, (tover)hazelaar en sneeuwbal (struiken), kerstroos, kornoelje, klein hoefblad, krokus, longkruid, maagdenpalm, sneeuwkllokje, speenkruid (komt vaak vanzelf) en wilg (diverse soorten, als ze maar katjes krijgen).

Maart-april: blauw druifje, longkruid, look-zonder-look, daslook, lelietje-van-dalen, prunus (boom/struik), sleutelbloem, smeewortel, sterhyacint.

April-mei: bessenstruiken zoals bramen, frambozen, kruisbessen, fruitbomen zoals appel, peer, pruim en kers, dovenetels, herik, judaspenning (wit en paars), paardenbloem, smeewortel, vaste vergeet-me-niet.

Mei-juni: bloemen van kruiden en groenten, alle geraniumsoorten zoals ooievaarsbek en robertskruid, zomerklokje (campanula), kattenkruid; klimmers zoals blauwe- en gouden-regen, struiken zoals brem, lijsterbes, meidoorn, sporkehout (vuilboom).

Juni-juli: enkelbloemige afrikaantjes, klimmers zoals bruidssluier en hop, bosrank (clematis), fuchsia, bloeiende kruiden zoals lavendel, marjolein, tijm en oregano; goudsbloem, stokrozen of gewone rozen, sint-janskruid. Veel van deze soorten bloeien door tot in het najaar.

juli-september: beemdkroon, boerenwormkruid, kruiden als dille en lavas, koninginnenkruid, kogeldistel, lampenpoetser, kaasjeskruid, kattenkruid, vuurbloem (phlox), trompetbloem, sedumsoorten, vlinderstruik, zonnehoed en klimmers als wingerd.

September-november: enkelbloemige chrysanten, duifkruid, hemelsleutel, herfstaster, monnikskap, olijfwilg, struikklimop, laatbloeiende salie.

eventueel keurmerk (zie kader hiernaast). Dan is een eigen ‘plukborder’, waar bloemen in staan die én aantrekkelijk voor insecten zijn én mooie snijbloemen leveren, een heel milieuvriendelijk alternatief. Maak zo’n border niet te breed (1,20 meter is eigenlijk het maximum) zodat je de bloemen ook echt kunt plukken, liefst van twee kanten af. Als je breder wilt, leg er dan stapstenen tussen. Plant de bloemen in groepen van wisselende grootte, dan valt het minder op als er iets is weggeknipt.

In een plukborder zaai of zet je planten die weelderig en het liefst vrij lang bloeien én niet al na een paar dagen in een vaas het hoofd laten hangen. Een mengsel van vaste en eenjarige, zelf gezaaide planten werkt het beste. Denk aan aster (september-november), bergamotplant (juli-september, van de blaadjes kun je thee zetten), cosmea (juli-september, mijd de opgeflufte dubbelbloemige soorten), enkelbloemige dahlia (augustus-oktober), dropplant (juli-augustus), goudsbloem (juni-september), guldenroede (juli-augustus), vaste of eenjarige lupine (mei-augustus), margriet (juni-juli; als je de plant na de bloei een stuk afknipt, gaat hij in augustus-september nog een keer bloeien), Oost-Indische kers (juni-november), rozen (bloeien vaak de hele zomer – kies de open soorten met duidelijk hart en veel meeldraden, als ze in het najaar rozenbottels vormen, weet je dat je goed zit) en bijvoorbeeld zonnehoed (september-november) en zonnebloem (augustus-september). Of de ‘ouderwetse’ maar verrukkelijk ruikende eenjarige pronkerwt (*lathyrus*). *Lathyrus* heeft wel een steuntje nodig, dus laat hem langs een hekje klimmen (juni-september). Daglelies, stokrozen en vingerhoedskruid zijn prachtig maar houden zich maar een paar dagen goed in een vaas. Achter in dit boek vind je nog meer geschikte ‘plukbloemen’.

Trouwens: als je struiken en bomen in je tuin zet zoals lijsterbes en vlier, die ’s winters bessen dragen, doe je daar niet alleen de vogels een groot plezier mee, maar zulke bessentakken staan ook schitterend op je tafel. En wat dacht je van een vaas met elzen- en wilgenkatjes in februari?



Nettenbescherming

Een goede, gevarieerde moestuin functioneert net als een natuurlijke tuin ook prima zonder gif of kunstmest. Maar we mogen onze moestuinbewoners best een handje helpen. Bijvoorbeeld door een net over kwetsbare groenten en vruchten zoals sla, bietjes en kersen te spannen, zodat slakken, rupsen en vogels (en kippen) er niet gemakkelijk bij kunnen. Daar zijn diverse systemen voor, kijk maar in het tuincentrum of op internet wat je handig vindt. Wel één waarschuwing: gebruik geen groene of zwarte netten, die zien veel dieren zoals vogels niet en dan raken ze erin verstrikt. Er zijn ook witte, felblauwe en zelfs heldergele netten. Die zien ze wel. Wees zorgvuldig met netten en loop ze elke dag even langs, om te zien of er geen vogel of egel in verstrikt is geraakt. Zo is er ooit een egel gestorven in het net van de aalbessen. Sindsdien doen we geen net meer over de bessenstruiken.

1: BEGIN KLEIN

Begin klein, met een kruidenhoek in potten op je terras of een kruidenborder in je tuin. Het handigst is natuurlijk om kruiden in de buurt van de keuken te zetten, zodat je ze ook snel kunt plukken als het regent. Zet mediterrane kruiden als basilicum, bonenkruid, citroenverbena, dragon, lavendel, marjolein/majoraan/oregano (drie zusjes), tijm, rozemarijn en salie op een echt zonnige plek. Rozemarijn kan in de volle grond uitgroeien tot een flinke struik. Neem dus ook een behoorlijke maat pot. Zulke kruiden hebben wat armere, kalkrijke grond nodig: meng wat zand en kalk (tuincentrum) door de grond in je potten of zo nodig door de bovenlaag van je kruidenborder.



Op een plek waar niet de hele dag zon komt, doen borage (komkommerkruid), bieslook, citroenmelisse, dille, lavas (maggiplant), peterselie en selderij het goed. Lavas is overigens minder geschikt voor een pot, omdat het een

Je hebt al een eetbare tuin!

Waarschijnlijk heb je al heel veel planten die je kunt eten in je natuurtuin staan. Naast de eetbare 'onkruiden' uit Stap 7 bijvoorbeeld: daslook en look-zonder-look (uiensmaak), duizendblad, kleine veldkers en eetbare bloemen zoals dovenetel, goudbloemen, herderstasje, klein hoefblad, klaver, madeliefjes, Oost-Indische kers, pinksterbloemen, rozen (ook de bottels), sleutelbloemen, viooltjes en vlierbloesem en -bessen. Achter in dit boek vind je een volledige lijst van eetbare bloemen.

metershoge plant wordt. Zet hem bijvoorbeeld tegen een schutting of muur. Munt, peterselie, selderij en citroenmelisse kunnen ook wat schaduw verdragen. Van bieslook en peterselie kun je niet genoeg hebben. Zet vooral meerdere planten neer. Munt kan flink woekeren en borage is weliswaar eenjarig, maar zaait zichzelf uit waar hij wil, dus ook buiten je potten. Daar heeft tijm trouwens ook een handje van: dat komt bijvoorbeeld tevoorschijn tussen je terrastegels. De meeste kruiden bloeien de hele zomer en de bloemen zijn enorm populair bij bijen, hommels, zweefvliegen en vlinders. Achter in dit boek vind je een uitgebreide beschrijving van alle kruiden en hun toepassing.

2: INTEGREER JE MOESTUIN IN JE TUIN

Geen plek voor een moestuin? Veel groentepplanten zijn ook prachtig in de siertuin. Courgette heeft eerst enorme, diepgele kelkbloemen en daarna een overvloed aan vruchten: neem de gele variëteit. Die is mooier, sterker en bovendien merk je de vruchten al op voordat ze zijn uitgegroeid tot honkbalknuppels. Zogenaemde 'regenboogsnijbiet' heeft prachtige, grote bladeren en zuurstokstengels in brandweerrood, zonnegeel, knalroze en koningshuisoranje. Ook de vaste plant rabarber heeft decoratieve bladeren en zachtroze tot dieprode stengels: zet 'm op een voedselrijk, vochtig plekje met niet te veel zon. Na 21 juni mag je rabarber niet meer eten, omdat de planten dan te veel van het (iets giftige) oxaalzuur produceren. Houd er rekening mee dat een volwassen rabarberplant flink groot kan worden!

Rodekool is een echte blikvanger en spruitjesplanten zien eruit alsof je ufo's in je tuin hebt gezet. Ook pluksla, in rood of heldergroen, is heel decoratief en je kunt er de hele zomer van oogsten. Zet ook eens wat aardappelplanten neer, die zijn veel mooier dan je denkt én houden bovendien veel woekeronkruid weg. Vorm steeds bergjes van aarde rond de wortels ('aanaarden' heet dat in vaktermen), want als de aardappels boven de grond komen worden ze groen en kun je ze niet meer eten. In de groene delen wordt namelijk een giftige stof, solanine, gevormd. Palmkool (cavolo nero), artisjok en kardoen zijn echt spectaculaire tuinplanten en staan met een beetje geluk jarenlang in je tuin: de laatste twee worden zeker 2 meter hoog en zijn ook goede bijenlokkers.

Gebruik heggen, hekken of schuttingen en muren met een rek of gaas eens voor doperwtjes, peulen, kapucijners of andere stokbonen (klimmende bonen). Zaai ze eind mei tot en met juni op een zonnige plek. Ze bloeien met prachtige witte of paarse vlinderbloemen en klimmen gemakkelijk omhoog. Je oogst ze in juli en augustus. Trek de planten niet uit, maar knip ze kort af, dan brengen ze extra stikstof in de grond (zie kader). Oranje pompoenen gaan zelfs je boom in als je vruchtbare grond hebt. Geen volle zon? Leid frambozen of bramen (er zijn doornloze die niet prikken en ook niet als een gek woekeren) tegen een muur, schutting of hek en zet aardbeien aan de voet. Zo heb je weinig ruimte nodig, maar krijg je wel lekker veel vruchten. Heb je iets meer plaats, dan kun je nog meer 'stapelen'. Vanaf de bodem: bijvoorbeeld aardbeien, een aalbessenstruik en dan daarboven uit een framboos, braam of leifruitboom. Aalbessen en blauwe bessen kun je zelfs als (lage) heg gebruiken.



3: FRUIT IN JE TUIN

Als je meer ruimte hebt: bessen dragende struiken en fruitbomen zijn mooi om te zien, lekker voor jou én een belangrijke extra voedingsbron voor insecten en vogels. Dat laatste is niet altijd even fijn. Bijna elk jaar zijn de spreeuwen en lijsters me nét voor als ik aalbessen wil gaan plukken, maar goed, ik heb genoeg bessen en ik gun het ze. Bovendien eten deze vogels de luisjes weg van fruitstruiken en groentesoorten. Het alternatief zijn witte, goudgele of lichtroze aalbessen. Die zien de vogels minder snel maar de smaak is ook prima. Vogels en mensen smullen ook van blauwe bessen en van vlierbessen of zwarte bessen (de laatste twee zijn rauw niet lekker, je moet de bessen verwerken tot bijvoorbeeld jam of sap).



Gelukkig laten de meeste vogels frambozen met rust, want o, wat zijn ze lekker. Er zijn zomer- en herfstframbozen. Zomerframbozen oogst je van juni tot juli, herfstframbozen oogst je dan weer vanaf augustus tot eind september of oktober. Frambozen groeien als onkruid. Waarom zijn ze in de winkel zo duur? Omdat ze zo kwetsbaar zijn. Na twee dagen in een doosje heb je frambozenmoes, en houdbaarheid is belangrijk voor een winkel. Daarom is een eigen frambozenstruik – of twee, of vier – pure luxe. Loop 's ochtends vroeg, voor je naar je werk gaat, eerst een rondje langs de frambozen en eet de bedauwde vruchten zo van de struik. Lekkerder bestaat niet.

Permacultuur

Je hebt er misschien nog nooit van gehoord: permacultuur, dé nieuwe trend in duurzaam tuinieren. Officieel is het 'het ontwerpen van de menselijke leefomgeving op een manier die ecologisch duurzaam en economisch stabiel is'. Samengevat: hoe je kunt samenleven met en profiteren van de natuur zonder haar te schaden. Bijvoorbeeld door natuurlijk te tuinieren, voedsel uit eigen tuin te kweken, natuurlijke systemen (zoals combinatieteelt) te gebruiken en biodiversiteit te bevorderen. Eigenlijk gaat dit hele boek over permacultuur. Je was er dus al lang mee bezig...

Goede buren, slechte buren

Biologische tuinders doen het al jaren: planten bij elkaar zetten die elkaar gezonder maken en/of elkaar beschermen tegen ziektes of vraatzuchtige insecten. Zo verjaagt een flinke rand ouderwetse afrikaantjes (Latijnse naam: *tagetes patula*, er zijn namelijk een heleboel afrikaantjessoorten die deze werking niet hebben) en/of enkelbloemige goudsbloemen (*calendula officinalis*) de witte vlieg die veel schade aan bijvoorbeeld kool-, wortel- en tomatenplanten kan aanrichten. Afrikaantjes houden ook wortelaaltjes weg van aardbeien, andijvie, bietjes, sla en worteltjes. Zet sterk geurende kruiden zoals munt of basilicum tussen of naast koolsoorten en de koolwitjes blijven op afstand. En als je uien, bieslook of prei om de worteltjes heen plant, houden ze de wortelvlieg weg. Naast afrikaantjes en goudsbloemen zijn er nog andere bloemen en planten nuttig in of rond je moestuin. Bijvoorbeeld door hun sterke geur (tijm, marjolein, munt), hun aantrekkingskracht voor bijen óf juist hun aantrekkelijkheid voor luizen, zodat die zich op deze planten storten en wegblijven van je groenten (Oost-Indische kers, lavendel, salie en dille). Andere planten kunnen nuttige mineralen uit de grond halen (kamille, duizendblad en borage bijvoorbeeld). Extra leuk: al deze fleurige bloemen en planten zijn ook eetbaar!



Er zijn ook 'slechte buren': de belangrijkste zijn aardappels en tomaten. Die zijn allebei gevoelig voor de Phytophthora-schimmel, en steken elkaar dus gemakkelijk aan. Aanbevolen voor de luie tuinier: combineren in de natuurlijke moestuin, groenten kweken volgens het systeem van schijnbare chaos van Frank Anrijs (uitgeverij Epo). Dan laat je het idee van een moestuin met strakke rijtjes helemaal los...

Deze groentepplanten zijn goede buren:

- Aardappels, bonen en maïs
- Aardbeien, knoflook en uien
- Bieten, dille, ui en kool
- Courgette, Oost-Indische kers en venkel
- Doperwtjes, munt en kropsla
- Komkommer en dille
- Koolsoorten met lente-ui, ui, bieslook en sterk geurende kruiden
- Snijbiet met knoflook, prei en ui
- Worteltjes met ui, bieslook of prei

- Tomaten en basilicum, knoflook, marjolein en peterselie
- Tuinbonen met bonenkruid, dille, Oost-Indische kers

Slechte buren zijn:

- Aardappels met tomaten of pompoenen
- Bonen en erwten met uien
- Spinazie met bonen (en ook niet na elkaar in hetzelfde bed)
- Venkel met tomaten
- Worteltjes met dille