



Nieuwsbrief voedselbossen Altena

Zaterdagmiddag 30 april is er een eerste bijeenkomst geweest voor geïnteresseerden die hun land willen omvormen tot meer eetbare groene structuren. We zijn hartelijk ontvangen door familie Keller aan het Kerkeinde. Als kennisnetwerk zijn we blij verrast met de grote interesse!

Het doel van de bijeenkomst was dat deelnemers geïnspireerd worden, er kennisuitwisseling plaatsvindt en deelnemers elkaar zo nodig helpen met planten en materieel.



Voor komende periode is gevraagd om te starten met het monitoren van de biodiversiteit, om te zien wat het effect is van het anders beheren van het land.

Aan de slag

Er blijkt al een aardige groep binnen Altena geïnteresseerd te zijn in voedselbossen, maar wat is een voedselbos eigenlijk?



Stichting Voedselbosbouw Nederland definieert een voedselbos als volgt:

‘Een voedselbos is een vitaal ecosysteem dat door mensen is ontworpen naar het voorbeeld van een natuurlijk bos met het doel voedsel te produceren. Onderscheidende kenmerken van een voedselbos zijn: een vegetatielaag met hoge kruinbomen, minimaal drie andere vegetatielagen, een rijk bosbodemleven en een robuuste omvang. Een voedselbos herbergt een rijk geschakeerde, snel toenemende biodiversiteit’.

Een voedselbos is de hoogst denkbare vorm binnen de agroforestry en is daarbij een duurzame robuuste biologische voedselvoorziening met hoge opbrengst aan voedingswaarden en een grote weestand tegen ziekten, plagen en weersinvloeden. Hierdoor is er geen input nodig van bestrijdingsmiddelen en kunstmest en is het bos vaak onderhoudsvriendelijk. Er kunnen wel meer dan 300 verschillende soorten bomen, struiken en planten groeien. Hierdoor is de biodiversiteit regelmatig hoger dan in het omliggende gebied.

Bij voedselbos streeft men naar een natuurlijk bos met zeven tot negen vegetatielagen waarin overblijvende, eetbare soorten domineren. Je vindt er alles wat in een bos groeit, van bomen, struiken, kruiden en knol- en wortelgewassen tot bodembedekkers, klimplanten en schimmels. Maar ook waardevolle landschapselementen zoals hagen, houtwallen en poelen waardoor een voedselbos langzamerhand de rijke, gelaagde structuur krijgt die ook in een natuurlijk bos aanwezig is.

Een voedselbos is dus veel meer dan een bos waar eetbare soorten in staan; dat is immers het geval in ieder bos. Voedselbossen worden ontworpen en onderhouden als zelfvoorzienende ecosystemen waaruit op termijn het hele jaar kan worden geoogst. Afhankelijk van het seizoen varieert de oogst van diverse soorten fruit, noten, zaden en groenten tot wortels, knollen, paddenstoelen, eetbare bloemen en honing. Daarnaast levert een vitaal voedselbos een rijke 'oogst' op aan hoogwaardige natuur, aantrekkelijk landschap en andere nuttige producten zoals hout, medicinale kruiden en zaai- en plantgoed. Een voedselbos is met andere woorden een hartverwarmende verzoening van natuur en landbouw.

Tenslotte kunnen voedselbossen ook een belangrijke sociale en maatschappelijke functie vervullen. Denk maar aan de bijdrage aan de lokale voedselvoorziening. Door maatschappelijke en financiële problemen zijn veel mensen afhankelijk van de voedselbank. Het zou natuurlijk mooi zijn als voedselbossen hier een aanvulling op kunnen zijn door de grote variatie aan gezonde producten die geoogst kunnen worden. De gebruikers zouden dan weer een rol kunnen spelen in het oogsten en andere werkzaamheden wat dan weer positief kan werken op de eigenwaarde van het individu. Dit kan ook vorm worden gegeven door mensen met afstand tot de arbeidsmarkt in de vorm van dagbesteding.



Voedselbossen zijn er in allerlei vormen en maten en worden zowel particulier als bedrijfsmatig opgezet. Een aantal bedrijfsmatige initiatieven zijn in [deze film](#) te bekijken.

Uitgelicht



DE WALNOOT

juglans regia

Tijdens de eerste kennismaking van "landjeseigenaren" bij de Fam. Keller ontstond er een leuke discussie met verschil van inzicht over het aanplanten van gezaaide of geënte walnootbomen.

In deze eerste nieuwsbrief wil ik de voor en nadelen ervan aanstippen, beide inzichten zijn toe te passen in een voedselbos.

Wie over een beperkte perceel beschikt en de wens heeft snel veel productie van goede kwaliteit te oogsten, zal eerder voor geënte walnootbomen kiezen.

Voordelen hiervan zijn dat er al selectie is gedaan op smaak, grootte, oliegehalte, hardheid van de noot, maar ook de productie komt sneller op gang.

Vroegbloeiers zijn vorstgevoelig daardoor heb je een grotere kans op een misoogst.

Een geënte boom is wel duurder in aanschaf en worden vaak minder oud. Daarnaast is er minder diversiteit in genetica.

Maar wie ruimte en geduld heeft kan natuurlijk ook kiezen voor zaailingen. Het leuke is dat je zelf na verloop van tijd kunt gaan selecteren op gewenste kenmerken en eigenschappen, wat uiteindelijk een eigen selectie kan opleveren. Een groot voordeel is natuurlijk versterking van diversiteit door eigen genetica die zich heeft aangepast aan de grondsoort en de klimaatzone waar de boom zich in bevindt. Nadeel is wel dat er lang gewacht moet worden voor de boom draagt en ook dat er meerdere jaren nodig zijn om tot een goede beoordeling te komen en of je boom mag blijven in je voedselbos.

Op een beschutte plek met droge grond kan de walnoot boom uiteindelijk een hoogte van 30 meter bereiken. Wisselende en hoge grondwaterstanden zijn niet ideaal.

Na ongeveer 15 jaar zal de boom goed in productie komen en ook zijn eigen boomspiegel gaan creëren door de afscheiding van juglandine een stof die veel grassen en ook muggen weg houdt.



Er ontstaan dan onder de boom omstandigheden waar nieuwe soorten een kans krijgen bijvoorbeeld longkruid, daslook en andere stinzeplanten die al vroeg in het jaar een bloesemboom genereren.

Aan de rand groeien graag aalbessen en hazelaars. De bloeiwijze van de walnoot is veelal bekend om de lange katjes vol met stuifmeel maar de vrouwelijke bloeiwijze is wat subtieler kleine nootjes in trosjes (zie foto).

Walnoten smaken goed en zijn gezond en zouden dus eigenlijk in ons dagelijkse eetpatroon opgenomen moeten worden om hart- en vaatziekten

tegen te gaan.

Walnootolie is een heerlijk product voor in koude salades of op de boterham met sla en tomaat.



Aansluitend op de discussie, heb ik de walnoot *Juglans regia*, een belangrijk onderdeel van onze voedselbossen als voorbeeld genomen als inspiratiebron, voor deze eerste nieuwsbrief.

Maar natuurlijk is het ook goed om bij andere bomen en planten te zoeken naar de voor- en nadelen van genetica die het beste aansluiten bij je persoonlijke wensen.

DE NATUURPOEL

Vanuit Altenatuur vinden wij het ontzettend belangrijk om met een voedselbos meerwaarde te creëren voor de biodiversiteit. Zo kunnen er allerlei natuurelementen worden toegevoegd aan het voedselbos, zoals hagen, bloemrijk grasland en een amfibieënpool. In een volwaardig voedselbos hoort een waterelement.



Poelen zijn voor kikkers, padden en salamanders (amfibieën) van levensbelang. Door het aanleggen van poelen kan een gebied voor amfibieën worden gecreëerd. Poelen zijn niet alleen belangrijk als voortplantingswater voor amfibieën. Poelen brengen variatie in een terrein. Meer variatie betekent altijd meer planten- en diersoorten.

Poelen kunnen dienen als groeiplaats voor water- en moerasplanten, als leefgebied voor insecten en andere ongewervelden, als drinkplaats voor vogels en zoogdieren.

nl.zooverresources.com

Voor het aanleggen van poelen kun je over het algemeen het best uitgaan van een laag gelegen deel van het terrein. Zorg ervoor dat de poel vrij ondiep wordt uitgegraven (tot op 0,5 á 1,0 m beneden de laagste grondwaterstand) zodat deze snel kan opwarmen in de zon. Door de lage ligging van ons gebied zal er in de zomer voldoende water aanwezig zijn voor de ontwikkeling van de larven. Te diepe poelen (meer dan 1 m. beneden de laagste grondwaterstand) worden op den duur door vissen bevolkt. Een goed ontwikkeld vissenbestand maakt een water voor de meeste amfibieën ongeschikt. Bij het graven kan men het best uitgaan van een wateroppervlakte met een doorsnede van 20 - 30 m. Te kleine poelen (minder dan 10 m. doorsnede) groeien snel dicht en hebben daarom veel onderhoud nodig. Onderhoud leidt tot verstoring en is niet bevorderlijk voor de planten en dieren in de poel. Een kleine poel wordt dan ook snel ongeschikt voor amfibieën. Te grote poelen worden op den duur door vissen bevolkt.

Poelen dienen te worden voorzien van natuurvriendelijke oevers met een hellingshoek van 1 : 3 of minder. Warmte minnende soorten tref je alleen aan in ondiepe poelen met een flauw talud. De noordelijke oever wordt door de zon beschenen en is daarom het belangrijkste.

Het is van groot belang dat de poel een grotere diversiteit aan beplanting heeft, zowel onder als boven water. Dit garandeert de aanwezigheid van voldoende insecten (voedsel), biedt schuilmogelijkheden en een locatie om eieren af te zetten. Voor de larven is het belangrijk dat de poel rijk is aan algen en plankton, dit is hun voedsel. Rondom de poel zijn landschapselementen noodzakelijk zoals hagen, houtwallen, ruigtekruidenvegetaties, bloem hooiland en struikgewas.

Poelen worden bij voorkeur op voldoende afstand (minimaal 10-20 meter) van hoogopgaande begroeiing aangelegd. Zo blijft de beschaduwing van het water beperkt en valt er voldoende licht op de poel, waardoor deze goed kan worden opgewarmd door de zon (minimaal 50% van de dag). Zo wordt er ook voorkomen dat er veel vallend blad in het water terechtkomt en de poel regelmatig onderhoud vergt ter voorkoming dat deze dichtgroeit.

De grond die vrijkomt bij het graven van de poel is goed bruikbaar om op een andere plaats een verhoging te creëren voor droogte minnende planten, hierdoor krijg je nog meer diversiteit in je voedselbos.

Het is mogelijk voor de aanleg van een poel subsidie te krijgen vanuit provincie Noord-Brabant. Dit is de subsidie Aanleg landschapselement en herstel cultuurhistorisch landschapselement.

https://www.brabant.nl/applicaties/producten/natuur_aanleg_landschapselement_en_herstel_cultuurhistorisch_landschapselement_subsidie_152544

Ter voorkoming van het dichtgroeien van de poel is af en toe onderhoud nodig. Denk aan het verwijderen van overtollige waterplanten, slib of houtopslag op de oevers. Als de poel voor meer dan 50% is bedekt met planten (minder dan 50% open water), is onderhoud noodzakelijk. Werkzaamheden aan bestaande poelen (waarin amfibieën en/of hun larven aanwezig kunnen zijn) worden bij voorkeur tussen half augustus en half oktober uitgevoerd. Er zijn dan nauwelijks amfibieën in het water aanwezig.

<https://www.ravon.nl/Helpdesk/poel-aanleggen>

Het is aan te bevelen een deel van de poel te reserveren voor het verbouwen van lisdodde en andere eetbare water- en moerasvegetatie. Zowel de grote als de kleine lisdodde zijn eetbaar en een belangrijke bron van zetmeel.

- De 5 cm dikke wortelstokken zijn in maart en in de herfst eetbaar en zetmeelrijk. Je moet ze na het schillen koken. Kan gebruikt worden als puree, als bindmiddel of drogen en vermalen als bakmeel. Smaakt kastanjeachtig.
- Jonge knoppen kan je in het voorjaar eten als een soort van asperge.
- De witte binnenkant van de jonge scheuten kan je zelfs rauw eten.
- Bladeren in het vroege voorjaar te gebruiken als spinazie
- Zaden zijn eetbaar: drogen of roosteren.

<https://www.ravon.nl/Helpdesk/poel-aanleggen>

Voor meer inspiratie over eetbare wilde planten neem dan eens een kijkje op onderstaande website.

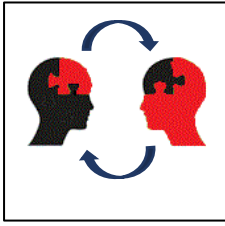
<https://www.kruidenkast.com/blog>

Literatuurtips

- [Tien tips voor het aanleggen van een voedselbos - Down To Earth Magazine](#)
- [Voedselbos, Madelon Oostwoud | 9789050116534 | Boek - bruna.nl](#)
- [Het voedselbos, Mac van Dinther | 9789057594328 | Boek - bruna.nl](#)
- [Herstellende landbouw - Vonk Uitgevers](#)
- [praktisch handboek voedselbossen, Martin Crawford 9789077463352](#)



Kennis delen



De kopgroep voedselbossen Altena wil een kennisnetwerk faciliteren. We zijn dus geen kenniscentrum. We willen graag de kennis die er is bij de deelnemers zoveel mogelijk delen. Heb je veel kennis over een onderwerp of onderzoek gedaan naar een onderdeel dat belangrijk is voor voedselbossen? Laat het ons weten, dan kunnen we overleggen hoe we deze kennis het beste kunnen delen in het netwerk.