



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	6
Hoofdstuk 1	
DE 'GROEN'DRUK VAN DE NATUUR	12
Hoofdstuk 2	
CIRCULAIR TUINONTWERP	26
Hoofdstuk 3	
BODEMGEZONDHEID	40
Hoofdstuk 4	
DE WONDEREN VAN ONKRUID	58
Hoofdstuk 5	
VAN ZAAD TOT WORTEL, SCHEUT EN VRUCHT	72
Hoofdstuk 6	
FLOWER POWER	118
Hoofdstuk 7	
ZIEKTEN EN PLAGEN	128
Hoofdstuk 8	
KLEINSCHALIG DUURZAAM TUINIEREN	144
Hoofdstuk 9	
OOGSTEN, BEWAREN EN DELEN	154
Conclusie	168
Bronnen	170
Register	172
Dankwoord	175



Inleiding

Te midden van groeiende klimaatonzekerheden en ecosystemen die steeds meer onder druk staan, lijkt het misschien alsof je als individu nauwelijks invloed hebt op al die wereldwijde milieu-uitdagingen. Maar de manier waarop je tuiniert kan ingrijpende gevolgen hebben voor je leefomgeving, je gezondheid en zelfs de gezondheid van onze planeet en haar ecosystemen – omdat ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Privétuinen in het Verenigd Koninkrijk beslaan een oppervlakte van zo'n 728.900 hectare, bijna vijf keer zo groot als alle natuurreservaten in Engeland samen, dus onze tuinen doen er echt toe!¹ Zelfs het kleinste plekje helpt om de lokale biodiversiteit te vergroten en ecosystemen te versterken. Ruimte hoeft geen beperking te zijn; zelfs als iedereen één inheems plantje op zijn vensterbank zet, heeft dat al een diepgaand effect op de wereldwijde ecologie. Als je simpelweg kiest om zelf milieuvriendelijker te tuinieren, zaai je, als paardenbloempluisjes in de wind, zaden van verandering ver buiten de grenzen van je tuin en stimuleer je iedereen om je heen om hetzelfde te doen.

Om de metafoor verder uit te breiden, hoop ik dat ik met dit boek de 'zaden' van mijn tuin nog verder kan verspreiden, nu ik de ecologische methoden en praktijken die ik gebruik veel gedetailleerder uit kan leggen en verkennen dan op sociale media mogelijk is. Door het boek heen nodig ik je uit om biodiversiteit boven alles te waarderen, om veelvoorkomende 'plagen' in de tuin te zien als essentiële onderdelen van een evenwichtig ecosysteem en om veel 'onkruid' te zien als de veerkrachtige en waardevolle wilde planten die ze zijn. Ik help je de heilzame kwaliteiten van gewone wilde en bloeiende planten te herkennen en te waarderen. En om ze op te nemen in je tuinplannen en zelfs in je keuken. En intussen maximaliseer je de opbrengst van je gekweekte planten en maak je van je tuin een levendig mozaïek. Laat ik nog even benadrukken dat deze methoden geen vluchtige ideeën zijn, en ook niet van mijzelf. Deels is het misschien mijn interpretatie van bepaalde methoden of projecten, maar zoals bij alle regeneratieve methoden zijn ze intrinsiek geworteld in grotendeels vergeten – vaak onderdrukte – inheemse en holistische landbeheerpraktijken die we nu gelukkig herontdekken. Ze zijn intuïtief, oeroud en wat mij betreft fundamenteel voor het 'herschepjen' van veerkrachtige, gezonde en harmonieuze ecosystemen, het voeden van leven in al zijn vormen en het cultiveren van een diepere verbinding met de complexe ritmes van de natuur.

¹ Alle privétuinen in Nederland beslaan samen ongeveer 50.000 hectare, dat is tien keer de oppervlakte van De Hoge Veluwe.



Mijn tuinavontuur

Mensen vragen mij vaak of ik altijd al heb getuinierd, en hoewel ik me altijd aangetrokken heb gevoeld tot de natuur, ben ik opgegroeid in een rijtjeshuis in het centrum van een klein stadje aan zee, zonder tuin, en tuinbouw was geen vak op school – afgezien van de verplichte en buitengewoon saaie lessen plantkunde – dus ik had heel weinig ervaring met ‘tuinieren’ of iets verbouwen tijdens mijn jonge jaren. Het zou nog jaren duren voor ik het eenvoudige plezier ontdekte van een zaadje zien ontkiemen en het helpen groeien en bloeien. Helaas is mijn ervaring eerder regel dan uitzondering, maar wat mij betreft zou iets verbouwen een belangrijk deel van onze opvoeding moeten zijn – daarover een andere keer misschien meer. Zoals zovelen ging ik van school zonder idee van wat ik wilde en bracht ik de eerste jaren van mijn werkende leven door in een kantoor, zes dagen per week starend naar een scherm, maar de behoefte om buiten te zijn en op de een of andere manier in contact te komen met de natuur bleef. Het leek me eerst vreemd, maar uiteindelijk werd tuinieren mijn manier om dat te doen. De ommekeer kwam toen ik, in een opwelling, aanbod om de kleine, onverzorgde tuin van een vriend te onderhouden en zo leerde hoe dat moest, met vallen en opstaan. Uiteindelijk ontdekte ik de ‘bodem’. Dit klinkt misschien dramatisch, maar tot op dat moment had ik de bodem altijd gezien als een onveranderlijk medium waar planten in konden groeien, maar het bleek niet alleen het tegengif te zijn voor de angst en depressie waarvan ik later begreep dat het grotendeels symptomen zijn van een leven zonder verbinding tot dan toe, maar ook een enorm divers levend ecosysteem dat de basis is van het leven – en inmiddels de belangrijkste focus van de manier waarop ik tuinier. Dit besef heeft mijn leven echt veranderd op manieren die ik me niet kon voorstellen toen ik als complete tuinbeginneling de overwoekerde tuin van mijn vriend in stapte, nog geen tien jaar geleden. Nu heb ik een carrière in ecologisch tuinieren, een liefde voor de bijzonderheden van wilde plantensoorten, een grote online community van gelijkgestemde tuiniers en natuurliefhebbers over de hele wereld, en ik ben de auteur van dit boek – waar ik allemaal heel dankbaar voor ben. En ik hoop dat dit laat zien dat we allemaal de mogelijkheid hebben om iets te doen aan onze omstandigheden, ons perspectief te verschuiven en hopelijk een bron van positieve invloed te zijn in een wereld die overwelkend negatief kan aanvoelen. Ik heb nu de kans om veel van mijn tijd buiten en in de tuin door te brengen en mijn observaties en ervaringen te delen met anderen over de hele wereld, in de hoop dat het hen inspireert om voor het eerst te tuinieren, hun eerste zaadje te zaaien, ongunstige omstandigheden te overwinnen, of zelfs gewoon de natuur in te gaan en te kijken en te leren van de natuurlijke cycli van onze aarde, de ecologische relaties die haar ondersteunen en de wereld in de bodem die de basis is van dit alles!

De tuin waarop dit boek is gebaseerd

Een aantal jaren geleden werd ik gevraagd om een commerciële, *no-dig*-moestuin (tuinieren zonder spitten) aan te leggen op een noordhelling van 30 graden naast een parkeerplaats, op een steenworp afstand van het Noordzeestrand in de wildernis van Sandsend, Noord-Yorkshire. Ook al was de locatie verre van ideaal, toch ging ik de uitdaging aan om te kijken of een gezonde bodem en een ecologische aanpak de problemen konden overwinnen. De tuinen of boerderijen waar ik eerder had gewerkt of die ik had helpen opzetten waren meestal redelijk vlak (veelal niet veel steiler dan 5 graden), op het zonnige zuiden gericht, meer in het binnenland en vaak verder naar het zuiden, dus beter beschut tegen weer en zeewind. Maar ook al ligt de moestuin verre van ideaal, geteisterd door wind en zout, de overvloed aan voedsaam eten die hij nu produceert – jaar in, jaar uit, in alle seizoenen – bewijst het belang van een gezonde bodem voor het opbouwen van veerkracht. Ik hoop dat het laat zien hoe ecologisch tuinieren ons kan helpen om klimaatuitdagingen te overwinnen.

Onlangs, rond de tijd dat ik met dit boek begon, erfde ik een overwoekerd stuk grond dat vroeger bewerkt was. Het was zo verdicht dat ik nauwelijks een spitvork in de grond kon duwen, laat staan er een gezonde plant op kon laten groeien! Toch besloot ik deze kans aan te grijpen, en zo vast te leggen hoe je kunt streven naar het regenereren van de grond en het creëren van een bloeiend en evenwichtig ecosysteem. Zo kon ik zichtbaar maken hoe de praktijken en principes in dit boek zo'n stuk grond in relatief korte tijd kunnen helpen transformeren. Deze tuin van ongeveer 20 m² in Noord-Yorkshire had zo zijn eigen uitdagingen.

Niet alleen was hij zwaar verdicht, ook de bodemgesteldheid was erg slecht; er waren voorheen pesticiden en kunstmest gebruikt en de effecten daarvan waren nog steeds zichtbaar. Er waren overwoekerde gebieden met hardnekkig 'onkruid' zoals winde en klimop, en de ligging en weersomstandigheden zijn ook hier niet ideaal. Toch had ik er alle vertrouwen in dat ik binnen één groeiseizoen een productieve, biodiverse en mooie plek kon creëren, waarmee ik kan laten zien hoe jij, de lezer, hetzelfde kunt doen.

De foto's hiernaast laten de progressie zien binnen 6 maanden. De bovenste foto is genomen in maart 2024 na het opruimen van het meeste puin en het egaliseren van het land. In augustus 2024, toen de onderste foto genomen is, herbergde de tuin al een weelde aan wilde dieren, een gevarieerde mix van eetbare planten en bloemen, en de bodemgezondheid wordt steeds beter.

Laten we beginnen met het onderzoeken van de sleutelprincipes van ecologische tuinieren en de 'groen'druk van de natuur.





DE ‘GROEN’- DRUK VAN DE NATUUR

Als je natuurlijke ecosystemen bestudeert en imiteert, creëer je een tuin die floreert met minimale ingrepen, die als toevluchtsoord dient voor bestuivers en wilde dieren en die ons een overvloed aan voedsel laat verbouwen vol gezonde voedingsstoffen. In dit hoofdstuk verdiepen we ons in de transformatieve filosofie en praktijken van ecologisch tuinieren – een methode die niet alleen naar de natuur kijkt voor inspiratie, maar ook als leidraad om zó te tuinieren en voedsel te verbouwen dat het heilzaam is voor ons, onze tuinen, de biodiversiteit en de planeet.

Ik ben blij dat ik geïnspireerd werd om mijn reis als tuinier te beginnen met 'biologische' methoden en dat ik de verleidingen en snelle oplossingen van de traditionele tuinbouw kon weerstaan – die vaak zwaar leunt op chemische middelen en monoculturen, rampzalige gevolgen kan hebben voor de gezondheid van de bodem en wilde dieren, en het evenwicht binnen het ecosysteem verstoort. Toch concentreerde ik me de eerste jaren van die reis vrij sterk op de behoeften van individuele gewassen en gebruikte ik 'biologische' meststoffen en zelfs pesticiden in een poging om aan hun precieze behoeften te voldoen en ze te beschermen tegen plagen. 'Onkruid' was nog steeds mijn vijand in de tuin en mijn bijdrage aan de biodiversiteit ging niet verder dan keurig verzorgde bloemenborders.

In de natuur gedijt echter niets op zichzelf; elk organisme maakt deel uit van een complex levensweb. Om echt gezonde planten te kweken, moet je rekening houden met het hele ecosysteem van de tuin, de biodiversiteit omarmen en harmonieuze relaties bevorderen tussen planten, bodem, insecten en micro-organismen. Als je deze onderling verbonden leefomgeving koestert, creëer je een veerkrachtig en evenwichtig tuinecosysteem waarin elk element de gezondheid en vitaliteit van het geheel ondersteunt en verbetert.

Hoewel de biologische principes een fantastische basis vormden en ik een enorm respect heb voor de vele pioniers van de biologische beweging, ontwikkelen mijn eigen tuinierpraktijken zich richting een meer biodiversiteitsgerichte aanpak, wat mij ertoe bracht om ecologie te gaan studeren. En hoewel biologische en ecologische tuinpraktijken veel gemeen hebben, verschillen ze enigszins in sommige benaderingen en principes.

Samengevat wordt biologische teelt, vooral op grotere schaal, vaak gedefinieerd door certificeringsnormen en het vervangen van synthetische middelen door biologische. Hoewel het een enorme verbetering is ten opzichte van landbouw op chemische basis, kunnen biologische middelen nog steeds schadelijk zijn. БТ (*Bacillus thuringiensis*) is een bodembacterie die vaak wordt gebruikt als biologisch bestrijdingsmiddel om insecten als koolwitjes te doden, maar kan nog steeds schadelijk zijn voor verschillende 'niet-doelsoorten'.

Ecologische teelt hanteert een meer holistische systeembenadering die landbouwpraktijken integreert in de bredere natuurlijke omgeving, waarbij de nadruk ligt op biodiversiteit en ecologisch evenwicht. Beide methoden dragen bij aan duurzame en zelfs regeneratieve landbouw, maar ze doen dit via een aantal verschillende filosofieën en praktijken.

In een ecologische tuin levert elke plant, bloem, plaagdier, roofdier en ander beestje, van de vaak verwenste brandnetel tot de stralende roos, een cruciale bijdrage aan de biodiversiteit. De gezondheid en het evenwicht van het hele tuinecosysteem is de prioriteit. Dit resulteert op zijn beurt in een overvloedige en mooie plek, maar dit is slechts bijproduct van zo'n ecologisch gerichte aanpak, niet het oorspronkelijke doel. Een voorbeeld: in plaats van *Bacillus thuringiensis* te gebruiken, kan een ecologische tuinier ervoor kiezen om tussen de koolsoorten sterk geurende kruiden te planten om ongedierte af te schrikken, en vang- en lokgewassen in de buurt. Meer vogels lokken die op koolwitjes jagen is ook een effectieve manier voor minder rupsen en een betere balans tussen plaag- en prooidieren.

Zoals de meeste tuiniers wilde ik het onkruid mijn tuin uit, en mulchen (zie pagina 20) was daarvoor mijn biologische methode. En hoewel ik mulchen nog steeds gebruik als basispraktijk, begon ik door een meer ecologisch gerichte aanpak te zien hoe belangrijk het onkruid is dat ik zo graag wilde onderdrukken. Ik probeer nu praktische manieren te vinden om het weer toe te laten.

Wilde planten, of 'onkruid', zijn met hun veerkracht en diversiteit in feite krachtige bondgenoten en dragen sterk bij aan de gezondheid van onze tuinen en ecosystemen. Ze verbeteren de bodemstructuur en -gezondheid, trekken nuttige insecten aan, leveren voedsel en een habitat voor wilde dieren en vormen een reservoir van voedingsstoffen voor onze gewassen.

Op dezelfde manier is een verscheidenheid aan bloeiende planten niet alleen mooi, maar ook belangrijk voor de bestuivers, plaagdieren en micro-organismen in de bodem die essentieel zijn voor een gezonde tuin. Ze zorgen voor een divers en gelaagd tuinecosysteem. Ik onderhoud nog altijd mijn mooie bloemenborders, maar er staan nu allerlei nuttige planten tussen die men meestal beschouwt als onkruid, zoals paardenbloemen. Ik neem nu bloeiende planten op in elk teeltbed en combineer ze met de eetbare gewassen. Ik maak zoveel mogelijk ruimte voor wildere plekken en laat het liefst veel gewassen bloeien.

Met de vele huidige milieu-uitdagingen is het nog nooit zo belangrijk geweest om ecologische en circulaire praktijken in onze tuinen en groene ruimte te begrijpen en toe te passen. Als je de kernprincipes op de volgende pagina's volgt bij het beginnen of onderhouden van je tuin, kan dat echt voor een grote verandering zorgen, en de hoofdstukken erna helpen je hopelijk om ze toe te passen.

DE SLEUTELPRINCIPES VAN ECOLOGISCH TUINIEREN

1. Biodiversiteit

Ecologisch tuinieren benadrukt het belang van biodiversiteit – de verscheidenheid aan leven in al zijn vormen en interacties. Een gevarieerde tuin met (inheemse) plantensoorten is beter bestand tegen plagen, ziekten en klimaatverandering en trekt allerlei insecten, vogels en andere wilde dieren aan, wat bijdraagt aan een evenwichtig en bloeiend ecosysteem.

2. Bodemgezondheid

Een gezonde bodem is de basis van een ecologische tuin. In plaats van te vertrouwen op chemische meststoffen richt ecologisch tuinieren zich op het opbouwen en onderhouden van bodemvruchtbaarheid op natuurlijke wijze. Dit omvat composteren, het gebruik van mulch en het stimuleren van regenwormen en nuttige microben. Een gezonde bodem verbetert de plantengroei, houdt beter water vast en vermindert de behoefte aan synthetische middelen.

3. Natuurlijk plaagbeheer

De ecologische tuinbenadering gaat plaagdiëten tegen door natuurlijke vijanden en nuttige insecten aan te trekken. Met combinatiecultuur, nectarrijke planten en habitats voor vogels en andere roofdieren, houdt je de plaagdierpopulaties op een natuurlijke manier in bedwang. Deze aanpak komt de tuin én het omliggende ecosysteem ten goede.

4. Waterbesparing

Efficiënt watergebruik is een belangrijk principe van ecologisch tuinieren. Technieken zoals mulchen, regenwateropvang en het gebruik van droogtebestendige planten

helpen water te besparen. Druppelirrigatie en slimme beplanting beperken het waterverbruik zonder dat planten water tekortkomen.

5. Inheemse en aangepaste planten

Het gebruik van inheemse en goed aangepaste planten staat centraal in ecologisch tuinieren. Inheemse planten zijn van nature geschikt voor de plaatselijke omstandigheden, hebben meestal minder water nodig en helpen bij het natuurlijke beheer van ongedierte. Ze bieden een belangrijke habitat en voedselbron voor de lokale fauna en dragen bij aan de algemene gezondheid en het evenwicht van het ecosysteem in de tuin.

6. Minimale verstoring / niet spitten

Ecologisch tuinieren pleit voor een minimale verstoring van de bodem. Praktijken zoals no-dig, ofwel tuinieren zonder te spitten, helpen de bodemstructuur te behouden, bodemorganismen te beschermen en erosie te verminderen. Door veelvuldige grondbewerking te vermijden, behoud je de gezondheid van de bodem en zijn vermogen om planten te ondersteunen.

7. Composteren en recyclen van organisch materiaal

Het recyclen van tuin- en keukenafval door compostering is een hoeksteen van ecologisch tuinieren. Compost verrijkt de bodem, levert essentiële voedingsstoffen en verbetert de bodemstructuur. Het helpt ook om afval te verminderen, waardoor de tuin duurzamer wordt.



8. Polycultuur en gewasrotatie

De meeste tuinders passen gewasrotatie toe om uitputting van specifieke voedingsstoffen te voorkomen en ziekten en plagen te verminderen. Polycultuur bootst natuurlijke ecosystemen na door meerdere gewassen samen te telen. Dit vergroot de veerkracht van de tuin, versterkt de diversiteit boven en onder de grond en vermindert de noodzaak voor strikte vruchtwisseling.

9. Vaste planten

Vaste planten verminderen de noodzaak voor jaarlijkse herbeplanting en bodemverstoring. Vaste planten hebben vaak diepe wortelsystemen die de bodemstructuur en -vruchtbaarheid verbeteren. Ze bieden habitat en voedsel voor wilde dieren, wat bijdraagt aan de ecologische stabiliteit van de tuin.



10. Leefgebieden voor wilde dieren creëren

Een habitat bieden voor wilde dieren is essentieel in ecologisch tuinieren. Wildvriendelijke elementen zoals vijvers, vogelhuisjes en insectenhotels verbeteren de biodiversiteit en ecologische gezondheid van de tuin.

11. De 'Law of Return'

De 'Law of Return', ofwel 'Wet van Teruggave', is een sleutelprincipe in ecologisch tuinieren. Het benadrukt de noodzaak om aan de bodem terug te geven wat je neemt. In een evenwichtig tuinecosysteem geef je organisch materiaal voortdurend terug, wat de bodem verrijkt met voedingsstoffen en de vruchtbaarheid behoudt nadat de planten zijn geoogst. Onkruid verschijnt meestal als reactie op bodemdisbalans. In plaats van het onkruid uit te trekken en weg te gooien, hak je het in stukjes en geef je het terug aan de bodem.