

Helen Philbrick & Richard B. Gregg

# Metgezelplanten

*en hoe je ze kunt gebruiken*



Philbrick, Helen en Richard B. Gregg

Metgezelplanten en hoe je ze kunt gebruiken – Zeist: Christofoor (vert. uit het  
Amerikaans en bewerkt door Alma Huisken)

ISBN 978 90 6038 784 9

NUR 424

Vertaling en bewerking: Alma Huisken

Redactie, layout en zetwerk: Jaap Verheij

Omslag: Riesenkind

Oorspronkelijke titel: *Companion plants & how to use them*

Oorspronkelijke uitgever: Biodynamic Farming & Gardening Association,  
Junction City, Oregon USA

© 1966, 2008 Biodynamic Farming & Gardening Association

Nederlandse rechten: Uitgeverij Christofoor, Zeist 2016

[www.christofoor.nl](http://www.christofoor.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt,  
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or  
any other means, without written permission from the publisher.*

# Inhoudsopgave

Noot van de uitgever	7
Noot van de vertaler	8
Voorwoord	9
Het metgezelplantenalfabet	11
Bibliografie	93
Over de auteurs	94
Register	97

## Noot van de uitgever

Dit is een boek over combinatieteelt. Het gaat over planten die elkaars gezelschap zoeken, elkaar versterken en helen (maar soms ook niet!). De kennis hierover is essentieel voor de gezondheid van je groente- en fruitgewassen, bloemen en kruiden. Goed bijeengegroepeerde planten kunnen een wereld van verschil maken in geur, fleur, smaak en levenskracht. Het is aan enkele vooruitziende en vooruitstrevende biodynamisch werkende Amerikanen te danken dat wij over dit handige en wijze boek beschikken.

De oorsprong van het boek ligt in een eenvoudig pamflet van de Amerikaanse filosoof Richard B. Gregg. Gregg was een van de eersten die zo'n 70 jaar geleden de destijds beschikbare kennis over metgezelplanten verzamelde, waaronder de ervaringen van Evelyn Speiden, later zijn vrouw, omtrent de gunstige invloeden die kruiden in een tuin uitoefenen. De Amerikaanse Biodynamic Farming & Gardening Association publiceerde het pamflet in 1943. Het werd jarenlang gekoesterd door boeren en tuinders en telkens ook onderling doorgegeven.

In 1966 nam biodynamisch pionier Helen Philbrick het op zich om in samenwerking met het echtpaar Gregg het pamflet sterk uit te breiden, nieuw materiaal erin op te nemen en alle gegevens handig alfabetisch te rangschikken. Ook die uitgave – *Companion plants and how to use them* – werd zeer regelmatig verfrist en beleefde vele herdrukken. Deze Nederlandse uitgave is een vertaling en moderne bewerking van de laatste, 17e druk. We zijn ervan overtuigd dat de toepassing van metgezelplanten in moes- en siertuinen, alsook op landerijen en stadsakkers, tot prachtige resultaten kan leiden. Succes dat wij je van harte toewensen, hopelijk mede dankzij dit boek.

*Uitgeverij Christofoor*

## Noot van de vertaler

De originele tekst van de Amerikaanse auteurs is aangepast aan de omstandigheden in Nederland en België. Sommige hier nauwelijks voorkomende planten en daarmee samenhangende aandoeningen zijn niet opgenomen in de alfabetische lijst. Bij veel lemma's is onder 'tip' informatie toegevoegd die ik putte uit eigen ervaringen en/of uit algemene, hedendaagse kennis over metgezelplanten, combinatieteelt en tussenbouw in de Lage Landen.

*Alma Huisken*  
*schrijver, ecologisch hovenier*  
*en biodynamisch moestuinder/imker*

# Voorwoord

## *Metgezelplanten en beschermende planten*

Sinds lange tijd hebben wij mensen kunnen constateren dat bepaalde planten een gunstige, maar soms ook ongunstige, invloed uitoefenen op andere planten die vlak naast hen staan. Kleine en grote boeren zagen dat, tuiniers, en soms ook wetenschappers, zoals botanici. Het lijkt erop dat het belang van dit fenomeen het meest is onderkend door mensen die de biodynamische teelt uitoefenen, op boerderijen of in tuinen. Zij hebben zich er in ieder geval het meest in verdiept.

Als je de onderlinge relaties tussen planten kent, kun je ze bij elkaar plaatsen waardoor je hun gezamenlijke waarde verhoogt: de kwaliteit van voedingsgewassen en bloemen stijgt, verlies door plagen of ziekten vermindert en de tijd, energie en middelen die je moet investeren om die plagen buiten de deur te houden, nemen zienderogen af. Je leert bepaalde combinaties toe te passen of juist te vermijden, waardoor planten sterker en levenslustiger worden, het risico van schade door droogte of vorst vermindert en de opbrengst toeneemt: in oogst, geld, voldoening en werkplezier. Daarnaast stimuleert die combinatiekeuze van planten je verbeelding en ook je gevoeligheid voor andere onderlinge relaties die je in de wereld om je heen tegenkomt. Het opent nieuwe poorten naar je begrip van de levende natuur.

Onder boeren en tuiniers groeit de belangstelling voor deze kennis: ze willen er meer van weten en ook zelf experimenteren met metgezelplanten en combinatie-teelt. Daarom hebben we die kennis verzameld en gegroepeerd, in het boek dat je nu in je handen houdt.

*Richard B. Gregg*

# Het metgezelplantenalfabet

## A

**AARDAPPEL** (*Solanum tuberosum*) Vroege aardappelrassen doen het goed met bonen, maïs, kool en erwten. Twee rijen erwten wissel je af met een rij vroege piepers. De aardappels waarde- ren de stikstof die de erwtenplanten leveren.

Aardappels en tuinbonen zijn eveneens dikke vrienden. Tuin- bonen hebben wel lucht nodig en groeien beter als je niet meer dan drie rijen naast elkaar zaait. Aardappels die rogge opvolgen doen het uitzonderlijk goed.

Enkele mierikswortelplanten in de buurt werken heilzaam; zet een plant in de hoek van een aardappelbed. Volgens overgele- verde kennis van boeren in New England houden aardappels ook van dovenetel, esparcette en Oost-Indische kers in hun omgeving.

Als hennep (*cannabis*) in de buurt van aardappels staat, vrij- waart ze dat van *Phytophthora infestans*, de aardappelziekte. (Om begrijpelijke redenen is dit geen gemeengoed gewor- den...) Wetenschappers ontdekten dat resistentie tegen de ziekte afneemt door aardappels te poten in de omgeving van zonnebloem, tomaat, appel, kers, framboos, pompoen of kom- kommer. Nabij berken beginnen aardappels sneller te rotten, wat naast dennen minder snel gebeurt.

Aardappels en zonnebloemen belemmeren elkaar in de groei; wortelafscheidings van aardappels hinderen tomaten in hun ontwikkeling. Zet de piepers ook niet naast melde, die even- eens de groei van aardappelplanten hindert. Melde zelf gedijt

naast aardappels, maar waar het op de akker verschijnt, geeft het aan dat de bodem in het aardappelveld uitgeput is.

Zodra je vroege aardappels de eerste keer hebt aangeard, kun je kolen tussen de rijen zetten, die het er goed moeten gaan doen.

Aardappels die royaal blad vormen, onderdrukken veel onkruid. Is de grond bezaaid geraakt met melganzenvoet, dan betekent het dat de piepers er te lang achter elkaar hebben gestaan: tijd voor een vruchtwissel.

Coloradokevers verschijnen minder als je sperziebonen (maar beslist geen stokdroogbonen) afwisselt met aardappels. Ook vlas kent die werking, vooral in afwisselende rijenteelt met aardappels. Aangezien coloradokevers nog meer van aubergines houden dan van aardappels, kun je een rand aubergineplanten rond het aardappelbed zetten om ze gemakkelijker te vangen. Goudsbloemen houden aaltjes op afstand.

**TIP** De noordgrens van het verspreidingsgebied van de Coloradokever ligt in Nederland in het zuiden, maar moestuinders uit Oost-Groningen lieten weten daar op zandgrond ook last van ze te hebben. In algemene zin verschijnen deze kevers op bijzonder warme (zomer)dagen, waarbij aardappels geteeld op snel opwarmende zandgrond eerder gevaar lopen dan op koelere kleigrond.

→ zie ook **APPELS EN AARDAPPELS** en **BONEN EN AARDAPPELS**; zie voor Coloradokever ook **AUBERGINE, VLAS, AFRIKAAN, INSECTEN-PLAGEN, GOUDSBLOEM, AARDAPPEL**

**AARDBEI** (*Fragaria*) In de biodynamische teelt laten tuinders aardbeien groeien naast hun favoriete metgezelplanten: sperziebonen, sla, spinazie en vooral borage (komkommerkruid). Pyrethrum (een uit Afrika stammende margriet) stond er vaak



naast om plagen te weren. Aardbeien doen het ook goed naast sparren. Ze houden niet van kool in hun nabijheid.

Compost waarin dennen- of sparrennaalden en stro zijn verwerkt (of mulch hiervan) bevat aardbeien heel goed. Dankzij die naalden smaken gewone aardbeien meer naar wilde aardbeitjes. Speciale aardbeicompost kun je maken van stro, dennennaalden, wat groen spul, laagjes aarde en een beetje kalk plus biodynamische preparaten 502 en 507.\* Goede resultaten kun je ook boeken door vlinderbloemigen naast aardbeien te telen met een enkele tijmplant aan de rand van het bed.

→ zie voor *biodynamische preparaten* ook **COMPOSTPLANTEN**

Nog een advies: laat aarde waarin aardbeien groeien ongemoeid en breng in oktober een laag zaagsel van dennen of sparren op; dat is beter dan in de lente wanneer het vaak droog kan zijn of de bodem door de mulchlaag verkoeld raakt, waardoor de bloemetjes kunnen bevriezen.

**AARDVLOEIEN** Aardvloeiën op radijs houd je in bedwang door ze afwisselend met kropsla te telen. Tevens werkt het om rijen radijs en koolrabi in deze opeenvolging te telen: sla – radijs – koolrabi – radijs – sla. Ook absintalsem en munt weren de vlo, die erg van droge, korstige aarde houdt; licht cultiveren en de hoeveelheid humus in de bodem ter plaatse verhogen ontmoedigt ze.

**ABRIKOZEN** (*Prunus armeniaca*) Houd haver op afstand van je abrikoosboom omdat haver de boom op wortelniveau hindert.

\* Een gedetailleerde beschrijving van de biodynamische preparaten en hun bereidingsmethoden voert hier te ver, maar je vindt er informatie over bij de BD-Vereniging en je kunt erover lezen in *Vruchtbare landbouw op biologisch-dynamische grondslag* van Rudolf Steiner en *Houden van de aarde* van Michiel Rietveld alsook in de jaarlijkse *Zaai kalender* van Maria & Matthias Thun (alle titels van uitgeverij Christoffor).

Dat geldt in mindere mate ook voor aardappels en tomaten en in lichte mate voor mosterd en koolzaad. Bonen en klavers in de buurt van abrikozen leveren geen probleem op.

**ABSINTALSEM** (*Artemisia absinthium*) In Engelstalige landen ook bekend als Vermouth of Wormwood. De botanische naam verwijst naar de Griekse godin Artemis. Absinthium is het Oud-Grieks voor ongenoegen. Dit kruid is zeer bitter van smaak; extracten worden gebruikt in de alcoholische dranken vermouth en absint. De plant maakt een diepe wortelstok (rhizoom); de planthoogte is 60-120 cm. Absintalsem heeft grijs, viltig blad en vertoont gele bloemetjes tussen juli en september; het kruid heeft een voorkeur voor droge, kalkhoudende en stikstofrijke grond.

Tuiniers hebben vast gemerkt dat planten (kruiden, groenten) in de buurt van absintalsem minder goed groeien, bloeien en vruchtzetten; dat geldt bijvoorbeeld voor anijs, venkel, salie en karwij. Geneeskrachtige kruiden doen het evenmin goed in zijn buurt. De wortels verspreiden het stofje absinthine dat andere planten op afstand houdt. Ook regenwater dat over het blad van dit kruid vloeit en op de bodem neerkomt, verspreidt het stofje. Wel beïnvloedt absintalsem kool gunstig, omdat het kruid het koolwitje verjaagt, dus zet absintalsem in het koolbed.

Tevens verjaagt absintalsem motten en kevertjes. Naaktslakken raken ontmoedigd als je thee van absintalsem in voor- en najaar over de bodem sprenkelt. (De thee kun je overigens ook gebruiken om vlooiën uit de vacht van je hond of kat te jagen.) In silo's voor graanopslag houdt het kruid snuitkevers weg. Zelfs luis krijg je ermee weg, maar verdun de thee dan flink, omdat het anders groeiremmend werkt. Absintalsemthee met een extract uit de tomaatplant weert vliegen.

→ zie **VENKEL, SALIE**

→ zie ook **CITROENKRUID, KALIUMLIEFHEBBERS, KOOL, KRUIDEN, MOTTEN, VENKEL**

**AFRIKAAN** (*Tagetes patula*) De Amerikaanse auteur en klokkenluider Rachel Carson beschrijft in haar boek *Silent Spring* hoe in Nederlandse parken afrikaantjes worden ingezet om aaltjes (nematoden) bij rozen te bestrijden. Vanuit hun wortels scheiden afrikaantjes een stofje af dat aaltjes doodt. Rozenborders waar geen afrikaantjes stonden, hadden enorm te lijden van aaltjes. Ook beschrijft Carson hoe veel tuiniers afrikaantjes bij hun tomaten planten om aaltjes te weren.

Tuinders maken ook gebruik van deze plant tussen tomaten; zo krijgen ze niet alleen sterke planten en meer opbrengst, bij kas-teelt verdwijnt de beruchte witte vlieg (→ zie **WITTE Vlieg**): de geur van blad en bloem verjaagt insecten en in Amerika ook kevers die in bonen voorkomen, dus zet je afrikaantjes in de buurt van bonen. Aardappels hebben eveneens veel baat bij afrikaantjes als nevenplant, waardoor aaltjes sterk verminderen of verdwijnen.

**TIP** Met dit van oorsprong laagblijvend afrikaantje is veel gekruist. Tegenwoordig wordt een wildere, wat bossige vorm (hoogte 80 cm) onder deze naam onder andere verhandeld door biologisch zadenbedrijf De Bolster. Die wildere vorm spreekt veel tuiniers meer aan dan het wat stijve uiterlijk van het bekende 'plantsoenafrikaantje' en stimuleert daardoor genoemde combinatieteelt des te meer.

**ALFALFA** (*Medicago sativa*) Vaste, vlinderbloemige, diepwortelende plant. Als vaste plant kan alfalfa/luzerne twaalf jaar oud worden. Veel boeren weten, dat waar paardenbloemen gedijen ook alfalfa goed groeit.

In Nederland en België staat alfalfa beter bekend als luzerne. De plant neemt uit diepe bodemlagen veel mineralen op. Gedroogde, vermalen en tot korrels geperst luzerneplanten worden verwerkt tot plantaardige meststof die zorgt voor opvallend goede humusvorming. Paars bloeiende alfalfa/luzerne brengt onder andere stikstof in de grond. Het is een geliefde groenbemester, ook in de biologische en biodynamische teelt. Bij wisselteelt in bedden van eenjarige gewassen in moestuinen is luzerne (zijnde een vaste plant) niet handig, maar apart in vaste bedden geteeld kun je het loof van de hele plant gebruiken als uiterst nuttig compostmateriaal. Gebruik luzernekorrels voor algemene (plantaardige) bemesting, op akkers en in moestuinen.

**ALNUS** (*Alnus tenuifolia*) Witte els (veel voorkomend in de USA), sterk verwant aan de Europese zwarte els (*A. glutinosa*). Elzen worden in de Lage Landen vooral gebruikt als oeverbeplanting langs sloten en om natte gronden te draineren (ze kunnen enorm veel water opnemen).

**TIP** Nog drie gunstige eigenschappen: elzen behoren tot de vlinderbloemigen, wat betekent dat ze via hun wortels stikstof aanmaken, zo noodzakelijk voor veel van onze (moestuin) planten. Naast de valse acacia (*robinia*) is dit de enige boom die hiertoe in staat is. Ook zijn elzen vroege bloeiers die veel stuifmeel produceren, waarvan onder andere bijen en hommels dankbaar gebruik maken. Desgewenst – bijvoorbeeld voor brandhout – kun je de snel groeiende bomen vrij eenvoudig afzetten (tot een korte stobbe afzagen) waarna ze weer snel uitgroeien.

**ANIJS** (*Pimpinella anisum*) Anijs ontkiemt en groeit beter als het wordt gecombineerd met korianderzaad. Ook de zaadvorming verloopt beter met koriander in de buurt.