

*Eva Krebbers*

# Slower Living

Over paddenstoelen plukken, wildkamperen en spooncarving

SNOR  
~



## Voorwoord

**W**elkom in de wondere wereld van Slow Living! Nadat ik in pandemietijd mijn eerste boek Slow Living - ironisch genoeg - in recordtempo geschreven en gefotografeerd had, moest ik even bijkomen. Ik wentelde me in het glorieuze gevoel van het hebben geschreven van een eigen boek. Ik verwelkomde alle enthousiaste reacties van lezers, en ik voelde mijn hart opspringen telkens wanneer iemand een DIY had uitprobeerde en daar trots foto's van deelde.

Na verloop van tijd begon het weer te kriebelen; mijn lijstje van onderwerpen en DIY's die 'eigenlijk toch ook echt in Slow Living hadden ontmoeten' groeide. Zo kwam het idee voor dit tweede boek: Slower Living. Sla het open, dwaal door de pagina's, laat je meenemen door de verhalen van kunstenaars en buitenmensen, voel de vertraging, de groeiende aandacht voor wat er is en laat je verwonderen door de natuur om je heen.

De Slow Living-beweging - een bewust, vertraagd, zintuiglijk en verbindend leven samen met de seizoenen - wint aan populariteit. Terecht, want het doet ons goed, we verlangen naar meer rust, en zijn toe aan een prikkelarmer bestaan waarin we beter luisteren naar ons hart en ons lijf en minder naar 'wat moet' of 'wat hoort'.

In mijn werk als fotograaf zet ik de tijd dan ook graag even stil; ik vang het moment en het precieze gevoel dat daarbij hoort. Zodat je, wanneer je de foto jaren later nog eens bekijkt, weer voelt hoe je jurk tegen je benen wapperde en hoe de aarde rook toen de regendruppels gingen vallen. Een poging het leven bij de kladden te vatten en voor altijd te bewaren.

Met dit boek wil ik je dan ook verder inspireren om die reis vol verwondering aan te gaan. Er is zo veel moois, zo veel adembenemends te ontdekken in dit korte, dierbare leven - wanneer we maar écht kijken, écht luisteren en voelen. Dus laat alle afleiding heel even voor wat die is, schenk jezelf een warm drankje in je lievelingsmok, en duik mee in de zachte wereld van Slower Living.

Eva



## Biografie

**Naam** Eva Krebbers

**Maakt** "Foto's, verhalen, mooie herinneringen en boeken (nu meervoud!), en zo veel mogelijk met mijn eigen handen."

**Geniet van** "Dat eerste kopje koffie buiten in de zon, katten aaien, een wolkeloze sterrenhemel, chocola gedoopt in thee, onverwacht avontuur, staren in een kampvuur, langzame ochtenden met zijn allen in bed, een zich ontkrullende varen, en me verbonden voelen met het leven om me heen."

**Slow life tip** "Gun jezelf die heerlijk geurende zeep, want je wast elke dag je handen. Doe regelmatig iets ongewoons, zoals eten bij kaarslicht met de lampen uit of liggend op de grond naar muziek luisteren. En laat je niet leiden door angst maar door waar je hart een sprongetje van maakt."

**Te vinden op** @tumbleweedandfireflies en tumbleweedandfireflies.com

'Nature does  
not hurry,  
yet everything  
is accomplished'

Lao Tzu

# Inhoud

LENTE



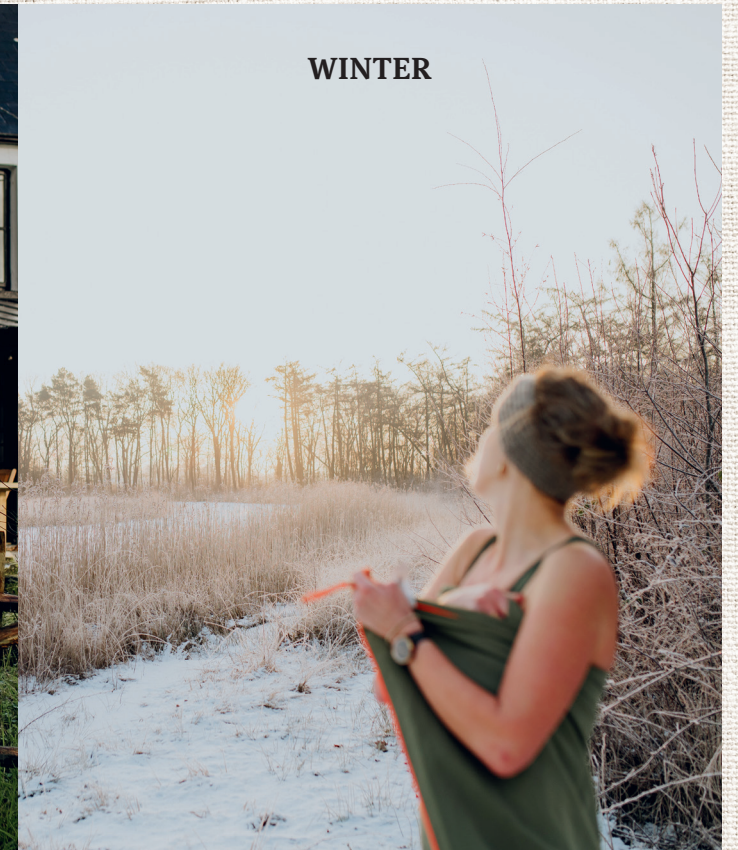
ZOMER



HERFST



WINTER



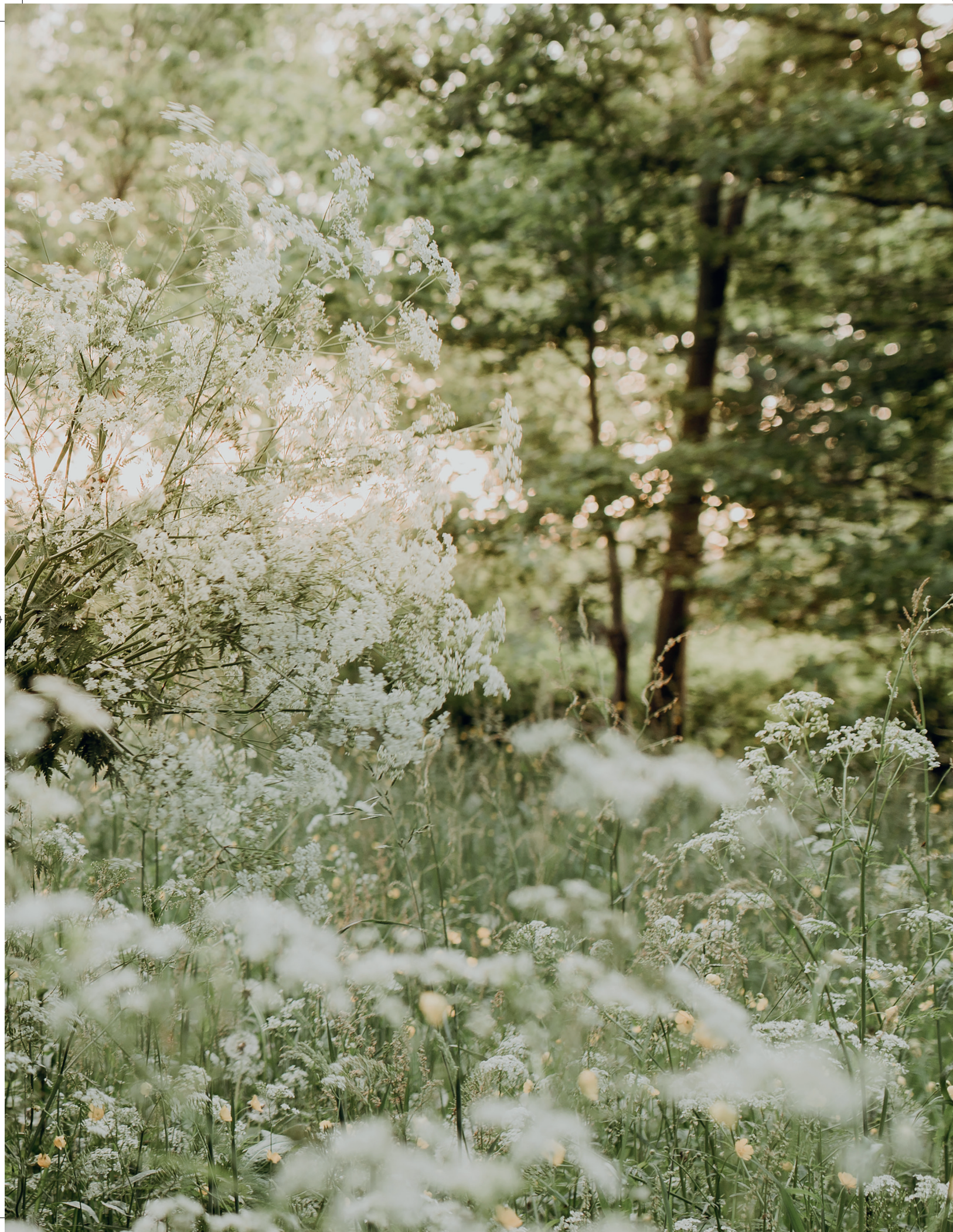
- LENTE**  
8 Bloemenpluktuin  
16 Manden vlechten  
2 Voorwoord  
24 Vrouwencirkel (m/v/x)  
30 Parfum uit de natuur  
36 Planteninkt  
42 Solo travel

- ZOMER**  
50 Bosbaden  
58 Trektochten wandelen  
64 Kimchi maken  
70 Spooncarving  
78 Wildkamperen  
84 A Slow Life

- HERFST**  
92 Ierse appeltaart  
100 Eetbare paddenstoelen zoeken  
108 Botanische kaarsen maken  
112 Hekserij  
120 Zuurdesembrood bakken  
128 Botanisch porselein

- WINTER**  
138 Buiten koken  
148 Beziëld inrichten  
156 IJsbaden  
164 Visible mending  
174 Seizoensillustraties  
182 Kintsugi  
186 Slow Fashion

194 Dankwoord  
& Colofon



# LENTE

In de lente komt de natuur weer tot leven. Dieren ontwaken uit hun winterslaap, plantenbolletjes lopen uit en de sapstroom van bomen bruist dat het een lieve lust is. Wij mensen mogen ons nu ook langzaam gaan uitrekken, ons laten opwarmen door de eerste zonnestralen en weer tot leven komen. Maar langzaam, heel langzaam.

**8** Bloemenpluktuin **16** Manden vlechten **24** Vrouwencirkel (m/v/x)  
**30** Parfum uit de natuur **36** Planteninkt **42** Solo travel

A woman with long blonde hair, wearing a striped shirt and dark overalls, stands in a garden holding a long wooden handle. She is smiling and looking towards the camera. The garden is filled with various plants, including roses and other flowering shrubs. In the background, there is a wooden lattice fence and several large, leafy trees. The scene is set in a rural or suburban area with a house visible in the distance.

# Bloemenpluktuin

Een zee van kleuren, vormen en structuren. Daar doorheen klinkt het gezoem van bijen, terwijl glinsterende dauwdruppels langzaam verdampen door de zon. Een vleugje mist hangt om het bloemenveld van Jennita, en de geur van Lathyrus zweeft me tegemoet. Misschien is dit wel het mooiste werk ter wereld, je eigen bloemen laten groeien en mensen blij maken met adembenemende boeketten.

Hoe bijzonder is het om wat extra schoonheid en blijdschap aan je leven toe te voegen door zelf een bloementuin(tje) aan te leggen. Met de bloemen die jij het mooist vindt en die je van zaadje tot bloei groot ziet worden! Jennita vertelt hoe zij haar bloementuin is begonnen en hoe jij dat ook kunt doen.

#### Wie ben je en wat doe je?

“Ik ben Jennita, 32 jaar, en ik woon met mijn liefde Daniel en onze twee bordercollies Lily en Mats in Doorn. In 2020 heb ik Plukatelier opgericht, dat inmiddels uitgegroeid is tot een biologische snijbloemenkwekerij. Daarnaast hoop ik met cursussen, workshops en mijn boek Pluktuin mensen te inspireren ook een pluktuin te beginnen.”

#### Hoe ben je erbij gekomen om dit te gaan doen?

“Het begon op een kleine moestuin, waar we vooral groenten kweekten. In de moestuinboeken die we raadpleegden stonden ook een aantal typische moestuinbloemen, die volgens de auteurs niet mochten ontbreken. Dus zaaiden we aan de randen van onze groentebedden goudsbloemen en kwam er een bedje met dahlia's. Naarmate het seizoen vorderde, merkte ik dat ik de bloemen eigenlijk veel leuker vond dan de groenten. Zo is het langzaam uit de hand gelopen: eerst kwam er een tweede moestuin bij en toen ik daar uit groeide namen we een eigen

stukje grond om ruimte te maken voor mijn grote bloemenambities. Inmiddels kopen bloemisten die graag met biologische bloemen werken bij mij hun bloemen in, heb ik abonnees die in het seizoen wekelijks een boeket thuisbezorgd krijgen en verzorg ik in opdracht rouw- en trouwbloemen. Een deel van de bloemen hang ik te drogen om daar in de winter mee te werken.”

#### Wat spreekt je zo aan in bloemen?

“Ik hou van de diversiteit in kleuren, vormen, geuren en toepassingen. De schoonheid van bloemen verwondert me keer op keer en het went nooit, dat vind ik juist zo leuk. Het zaaien voelt voor mij als een meditatieve bezigheid en daarnaast werkt het letterlijk en figuurlijk heel ‘aardend’ om op deze manier in en met de natuur bezig te zijn. Het plezier van de eerste zaailingen zien verschijnen en daarmee de belofte dat er binnen enkele maanden een overvloed aan bloemen zal zijn, is een onmisbaar onderdeel van mijn leven geworden.

#### Bijzondere zaaibloemen

- Blaassilene - doet aan een elfenhuisje denken
- Korenbloem Merlot - in een prachtige donkere kleur
- Lathyrus odoratus - geurend en pluk voor meer bloemen
- Leeuwenbekje - bloeit lang en makkelijk zaadjes van te oogsten
- Amaranth - imposant en pluizig, en van groen en dieppaars tot roestkleurig

Toch blijf ik het altijd spannend vinden en geloof ik pas écht dat het weer lukt als ik de eerste bloemknoppen zie verschijnen. Maar het wordt altijd mooi, omdat bloemen van zichzelf mooi zijn.”

#### Het lijkt idyllisch, een eigen pluktuin met kas hebben en de hele dag tussen de bloemen verkeren. Klopt dat beeld?

“Het is en blijft sprookjesachtig om 's ochtends vroeg de opkomende zon

over het bloemenveld te zien schijnen. Emmers vol bloemen plukken en de mooiste boeketten op tafel zetten, voelt enorm rijk. Maar dat is één kant van het plaatje. De andere kant is hard werken, vies worden, in weer en wind aan de slag zijn - ook in de regen - en natuurlijke tegenslagen zoals slakken en hazen die van je planten snoepen, wateroverlast, uitval van planten, ziektes en schimmels en rottende dahliaknollen. Ik denk dat mensen bij het zien van de romantische



## Biografie

**Naam Jennita Jansen**

**Maakt “Boeketten van bloemen uit eigen tuin.”**

**Geniet van “Madeliefjes in het gras en de geur van regen op een zonnige zomerdag.”**

**Slow life tip “Zelf bloemen, groenten of kruiden zaaien is voor mij het ultieme slow living. Je kunt het niet forceren en je hebt een gezonde portie geduld nodig, omdat de natuur je in haar eigen tempo meeneemt.”**

**Te vinden op [plukatelier.nl](https://plukatelier.nl) en [@plukatelier](https://www.instagram.com/plukatelier)**



## Slow Flowers

Wist je dat er op de bloemen en planten in reguliere tuincentra veel gif gebruikt wordt, waardoor de gewilde insecten in je tuin zelfs sterven? Om nog maar te zwijgen van de vervuilende transportkilometers... Gelukkig zijn er volop alternatieven! Koop je zaden en plantjes bij schone telers en kwekerijen, te vinden via het platform [slowflowers.nl](https://slowflowers.nl) en [slowflowers.be](https://slowflowers.be) De prachtigste, schone zaden vind je o.a. bij @lottta, @doityourselves, @bloemenooft, @bienenbrood, @cruythoeck en @plukatelier

plaatjes niet altijd beseffen hoeveel werk, tijd en liefde erin zitten. Dat is niet erg, maar wel belangrijk om het beeld compleet te maken, denk ik.”

### Wat leren de bloemen jou?

“Oh, zo veel, dat ik niet weet waar ik moet beginnen met mijn antwoord. Ik merk dat op deze manier werken met bloemen me heel dicht bij de natuur brengt en houdt. De vier seizoenen spelen een veel grotere rol in mijn leven dan voorheen. Ook geef ik me veel meer over aan ‘hoe het is’, omdat je geen invloed hebt op hoe snel iets kiemt of groeit, bijvoorbeeld. Het maakt me nederig en zorgt voor een ander tempo in het leven. Daarnaast brengen de bloemen me ook heel veel plezier en een vorm om creatief bezig te zijn.”

### Hoe voel jij je, wanneer je met bloemen bezig bent?

“Heel rijk. De bloemen en het hele opkweekproces zijn een onuitputtelijke bron van plezier, vreugde en liefde. Ik kan mijn adem inhouden van opwindend als ik zie dat er een bloemknop gaat bloeien of wanneer ik iemand een bos bloemen cadeau geef. Soms is het moeilijk om alle schoonheid in me op te nemen, dus maak ik foto's en video's om er later met terugwerkende kracht weer van te genieten. Het is een verrijking van mijn leven waar ik in de winter zelfs heimwee naar kan hebben. Gelukkig wordt het altijd wel weer voorjaar en beginnen we weer van voor af aan.”

## DIY Begin je eigen bloemenpluktuin

Met de volgende 5 stappen creëer ook jij een pluktuin.

### Benodigdheden

- Een paar vierkante meter tuin en/of grote bakken (minimaal 40 cm diep). Of huur met wat vrienden een volkstuintuin.
- Bloemzaden, liefst biologisch. Makkelijke beginnerszaden zijn: zinnia, cosmea, korenbloem, juffertje in het groen en strobloem
- Dahliaknollen
- Potjes of bakjes om in voor te zaaien
- Zaa- en stekgrond, compost, vermiculiet
- Een schepje

### Zo doe je het

#### Stap 1 Een locatie kiezen

Voor vrijwel alle plukbare bloemsoorten geldt dat ze graag van de volle zon genieten. Ze hebben in de zomer minimaal zes uur per dag zon nodig om echt lekker veel bloemen te produceren. Kijk eens goed naar de zonuren in jouw tuin en welke plek geschikt is voor deze zonzonbidders. De plek mag best een beetje beschut zijn, zodat de bloemen niet te veel last hebben van de wind.

#### Stap 2 De grond voorbereiden

Wip die tegels eruit, steek die graszoden weg, of werk lekker makkelijk met de no-dig methode (zie het kader op de volgende pagina). Als je eenmaal een stuk grond vrij hebt gemaakt van onkruid, takken en stenen, breng je een laag van minimaal 5 cm (biologische) compost aan. Bevochtig dit gespreide bedje voor je bloemen.

#### Stap 3 Zaden kiezen

Kies, zeker als je net begint, voor soorten die rijkelijk bloeien en waar meerdere keren van te plukken is. Denk bijvoorbeeld aan zinnia, cosmea, korenbloem, juffertje in het groen en strobloem. En natuurlijk dahlia's, die kunnen eigenlijk niet ontbreken als je een pluktuin hebt. Stuk voor stuk zijn het prachtige bloemen die relatief makkelijk te telen zijn, zodat je (met een beetje geluk) meteen succes oogst. Het leuke is dat er zo veel aanbod is aan kleuren, soorten en vormen dat er ongetwijfeld iets bij zit wat je mooi vindt.

## Zaaidoel

Het leuke van zelf kweken is dat er talloze soorten zaden te krijgen zijn van bloemen die je nergens anders ziet. Je kunt er ook voor kiezen om bijvoorbeeld alleen jouw lievelingskleur te kweken. Denk ook eens na over je doel met deze toekomstige bloemen: wil je lekker kunnen plukken en boeketjes samenstellen voor in huis of om cadeau te geven? Wil je juist bloemen kunnen drogen, zodat je ook in de winter kunt genieten van 'groen'? Of wil je misschien wel eetbare bloemen kweken, om je kookkunsten mee te verfriaaien? Alles kan!



‘Het is en blijft sprookjesachtig om ’s ochtends vroeg de opkomende zon over het bloemenveld te zien schijnen’



### No-dig methode

Als je weleens graszoden hebt proberen weg te steken, weet je dat dat een zware klus is. Voor de luie dochter slimme mens is daar de no-dig methode, waarbij je, juist, dus niet hoeft te graven! Bedek een lap grasgrond met een dikke laag karton. Bij het oud papier of fietsmakers vind je vaak flinke stukken. Giet flink wat water over het liggende karton, en bedek het vervolgens met een laag compost van minstens 10 cm. Zaai of plant direct in deze compost, en klaar! Bedek de grond rondom je plantjes eventueel met stro, zodat je ook nog eens amper onkruid hoeft te wieden.

### Stap 4 Bloeitijd bepalen

Het liefst pluk je natuurlijk de hele zomer bloemen en dat kun je voor elkaar krijgen door soorten te kiezen die elkaar opvolgen qua bloeitijd. Kies bijvoorbeeld voor vroege bloeier Lathyrus en voeg een paar dahlia's toe. De bloeitijd is uiteraard afhankelijk van wanneer je ze zaait en ook daarmee kun je een beetje spelen. Zaai niet al je zaadjes van één soort tegelijk, maar om de paar weken een deel. Zo volgen ze elkaar mooi op in bloei en kun je extra lang van jouw lievelingssoort plukken.

### Stap 5 Zaaien

Voorzaaien: het voordeel is dat je hier in februari/maart al mee kunt beginnen, en je dus vaak een kleine voorsprong hebt qua bloei. Je vult je potjes met een mengsel van zaai- en stekgrond en mengt daar wat vermiculiet door. De verhouding is 4 delen zaai- en stekgrond en 1 deel vermiculiet. Bevochtig de aarde, leg de bloemzaden erop en dek ze af met een dun laagje vermiculiet. Zet de potjes binnen op een lichte, warme plek tot de zaden ontkiemen, daarna mogen ze naar een koelere plek, bijvoorbeeld een onverwarmde slaapkamer of beschutte plek buiten. Laat ze doorgroeien tot de plantjes ongeveer 10 cm groot zijn en plant ze dan uit in de tuin met een onderlinge afstand van 25 cm.

In de volle grond: vaak kan dit vanaf april/mei. Maak je zaaibed schoon van onkruid, stenen en takken en maak een geultje van ongeveer 1 cm diep in de grond. Leg om de paar cm een zaadje in de geul, maak de geul vervolgens dicht en druk het geheel zachtjes aan. Zorg dat de aarde licht vochtig blijft tot de zaden ontkiemen en dun ze eventueel uit zodat de planten op een afstand van ongeveer 25 cm van elkaar komen te staan. Met een naambordje erbij vergeet je niet meer waar je wat gezaaid hebt.