

## NATURAL FARMING





# Natural farming

en de kunst van het nietsdoen

Kutluhan Özdemir



samsara





#### Colofon

Copyright © 2024 Kutluhan Özdemir  
© 2024 Nederlandse uitgave, Uitgeverij Samsara, Amsterdam

Redactie: Linda Robben en Ezio Maisto  
in samenwerking met Sandra Vermeiren en Rubina Varago  
Omslagontwerp: Leonie Haas, [www.liefdevoorgroei.nl](http://www.liefdevoorgroei.nl)  
Vormgeving binnenwerk: Ivar Hamelink

ISBN 978 94 93394 08 7  
NUR 424

Dit boek werd gedrukt op chloorvrij 100% gerecycleerd papier met Cradle to Cradle gecertificeerde bio-inkten. Door dit boek te kopen, draag je bij aan het herstel van de aarde. De auteursrechten worden integraal gebruikt voor natural farming-projecten: het opstarten en ondersteunen van natuurlijke boerderijen en leerplekken, herbebossingfestivals en 'Sowing seeds in the desert'-projecten in arme, verwoestijnde gebieden en gemeenschappen die problemen hebben om aan voedsel te komen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.  
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

## Geïnspireerd door natural farming

Dit boek kwam tot stand door het enthousiasme, de toewijding en de samenwerking van een kleine groep mensen die diep geraakt zijn door de levensfilosofie van Masanobu Fukuoka en de workshops van Kutluhan Özdemir in Vlaanderen en Italië. Ze schonken allemaal vrijwillig hun tijd, energie, talenten en vaardigheden om jou dit handboek te kunnen aanbieden. Het is ons geschenk aan iedereen die ernaar verlangt om zich te (her)verbinden met de natuur, want wij zijn natuur. Dat je van de rijkdom van dit pad mag genieten!



Natural Farming  
België - Nederland



# Inhoud

Geïnspireerd door natural farming	5	<b>4. Stap voor stap de bodem tot leven wekken</b>	53	<b>DE MOESTUIN</b>	133	<b>10. Zaadballen</b>	193
Een uitnodiging aan jou...	8	Stap 1: de grond 'snijden'	53	<b>7. De natuurlijke moestuin</b>	135	Zaaien met zaadballen	193
<b>INLEIDING</b>	11	Stap 2: bemesten	54	De locatie voor de moestuin kiezen	135	De materialen	194
Fukuoka's nalatenschap in deze cruciale tijden	12	Stap 3: zaaien	58	Wat is de beste tijd om te beginnen met een moestuin?	135	Hoe maak je zaadballen?	196
<b>1. Natural farming : 'do nothing'-landbouw</b>	16	Stap 4: mulchen	63	Stap 1: voorbereiding	136	Zaadballen uitgooien en bewaren	199
Het begon allemaal met Fukuoka	16	Stap 5: planten	65	Stap 2: lente en zomer – groenten zaaien en uitplanten	138	Herbebossing met zaadballen	200
De vijf basisprincipes	19	Kweekgras en andere wilde planten beheren	69	Stap 3: herfst – mulchen of groenbemesters zaaien	140	Verwoestijning en hoe dit te stoppen	208
De vruchten van natural farming	22	Groenbemesters zaaien en maaien	74	Stap 4: winter – winterrust	143	<b>DE NATUURLIJKE BOERDERIJ</b>	213
Natural farming en permacultuur	23	Ziekten	78	Stap 5: lente van het tweede jaar – mulchen of meer groenbemesters zaaien	144	<b>11. Overvloed en zelfvoorziening</b>	215
<b>2. De gezondheid van de aarde</b>	27	Er is een mindshift nodig	79	Water in de moestuin	145	Kan natural farming voldoende voedsel produceren voor iedereen?	215
De huidige situatie	27	<b>OVER BOMEN</b>	85	Zomergroenbemesters voor de moestuin	146	De grote leugen van de industriële landbouw	215
Fukuoka in Italië	28	<b>5. (Fruit)bomen snoeien of niet?</b>	87	Hoe evolueert een natuurlijke moestuin?	147	Is biologische landbouw anders?	216
De schade door ploegen	29	De natuurlijke vorm van een boom	87	De stappen voor een natuurlijke moestuin in een notendop	149	De problematiek van verspilling en afval	218
Moderne landbouw	33	Waarom worden (fruit)bomen gesnoeid?	88	Dieren die de gewassen opeten	152	Kan natural farming voor een inkomen zorgen?	220
Naar binnen keren	35	De gevolgen van snoeien	91	<b>8. Veelgestelde vragen over de natuurlijke moestuin</b>	157	Welke oppervlakte is nodig voor zelfvoorziening?	226
Fukuoka's oproep: 'Schiet op!'	35	Wanneer snoeien?	93	Vragen over groenbemesters	157	<b>12. De landbouw van het nietsdoen</b>	231
<b>DE BODEM</b>	39	Struiken snoeien: de druif en de olijfbom	94	Vragen over planten	160	Een natuurlijk leven leiden	231
<b>3. Een stuk grond kiezen</b>	43	<b>6. Het leven van bomen</b>	99	Andere vragen	164	Het nietsdoen in de landbouw	232
Wat is de bron van bodemvruchtbaarheid?	43	Het belang van de penwortel	99	<b>ZADEN</b>	173	De 'doener' loslaten	233
De natuurlijke cyclus respecteren	45	Hoe planten bomen zich voort?	100	<b>9. Zaden</b>	175	<b>Kutluhan Özdemir</b>	239
De vruchtbaarheid van de bodem inschatten	46	Natuurlijke bomen	101	De huidige tendensen	175	Nawoord	246
De 'juiste plek'	48	Het belang van biodiversiteit	103	Er zijn drie soorten zaden op de markt	176	Een workshopervaring	250
		Bomen kweken vanuit zaad (zaailingen)	105	Kies voor natuurlijke zaden	187	Het verhaal achter dit boek	254
		Vermeerderen door enten	118			Bedankt!	257
		Vermeerderen door stekken	120				
		Vermeerderen door marcotteren	121				
		Vermeerderen via (wortel)scheuten	121				
		Enten op microvermeerderde onderstammen	122				
		Bomen kopen in kwekerijen	123				
		Bomen water geven	125				



# Een uitnodiging aan jou...

**A**l tien jaar lang kweek ik gewassen op een natuurlijke manier en ben ik getuige van de overvloed die dit brengt. Elke dag weer ervaar ik hoe dit me als mens verrijkt. Dat wil ik graag delen.

Dit boek verweeft de filosofie van Masanobu Fukuoka met de hands-on praktijk van natural farming, en heeft tot doel de vruchtbaarheid die al in je zit wakker te maken. Ik deel mijn observaties, inzichten en praktische stappen. Toch gaat dit handboek niet over hoe je dingen doet; het laat wat licht schijnen op het begin van het pad van natural farming. Het is een uitnodiging om deze woorden te laten resoneren en te zien hoe ze jou raken. In je hoofd, je hart, je hele wezen. En vooral te ervaren waartoe het je in de praktijk inspireert. Om de weg van natural farming te bewandelen is het niet eens nodig om dit boek te lezen. Het biedt slechts een glimp van de essentie ervan. Natural farming komt op natuurlijke wijze voort uit een leven in harmonie met de natuur, een keuze die voor iedereen openstaat. Als je de ware essentie van natural farming wilt ervaren, zul je die in jezelf vinden. Jij zult ongetwijfeld jouw eigen unieke manier ontdekken... Als je open en bereid bent, kan natural farming een deur naar je innerlijke wijsheid zijn en je (her)verbinden met je eigen ware natuur – zodat je steeds meer vertrouwen krijgt in haar wijsheid, die zich onvermijdelijk weerspiegelt in de overvloed die ons omringt terwijl de seizoenen verstrijken. Ik hoop van harte dat dit boek je zal inspireren.

Kutluhan Özdemir



Bekijk Kutluhans welkomstvideo hier:  
[www.naturalfarmshizen.org/an-invitation](http://www.naturalfarmshizen.org/an-invitation)







# INLEIDING



# Fukuoka's nalatenschap in deze cruciale tijden

Afstemmen op de ontzaglijke wijsheid van de natuur creëert vanzelf overvloed aan gezond voedsel

Voorwoord door **Linda Robben**,  
voor **Natural Farming** Vlaanderen

## Het grote plaatje

De uitnodiging van deze tijd is wat mij betreft heel simpel: stoppen met de destructie, laten wat schaadt, kiezen wat voedt (letterlijk en figuurlijk), herstellen wat om herstel vraagt, leven in afstemming met de natuurlijke principes, gehoor geven aan de roep van ons hart, (co)creëren waar we van dromen, samen. Voor mij is die droom om als mensen vanuit een hartgedragen bewustzijn samen te leven, te bloeien, te groeien en overvloed te delen, in respect voor en in samenwerking met de aarde.

De realiteit is dat onze aarde erg vergiftigd is, vervuild, geplunderd, beschadigd, ontbost, als een object wordt behandeld en een beurswaarde heeft gekregen. De verwoestijning en de uitputting van de grond gaan met rasse schreden vooruit en we dienen dringend op grote schaal een ommekeer te initiëren. Ik geloof dat die ommekeer van binnenuit moet komen. Dat is wat me zo raakt aan natural farming.

## De levensfilosofie van Masanobu Fukuoka

Fukuoka (1913-2008) was een Japanse microbioloog, landbouwkundige en filosoof. Hij keek door zijn oosterse bril naar de degeneratie en destructie van onze man-made geld-macht-consumptie-verdwazingsmaatschappij en verdiepte zich in hoe we als

mensen heel innig verbonden kunnen zijn met onze ware natuur. Zijn natural farming-methode is daar een praktische toepassing van, het gaat daarbij over je als mens afstemmen op de ontzaglijk wijze natuur.

Bij natural farming creëer je met zo weinig mogelijk moeite een overvloed aan voedsel, simpelweg door te vertrouwen op de natuurlijke processen, in plaats van te proberen de natuur te controleren. In wezen draag je veel van het werk van het verbouwen van voedsel over aan de natuur. Er wordt niet geploegd, niet bemest, geen compost gemaakt, niet gewied, niet geïrrigeerd, niet gesnoeid, geen gebruik gemaakt van chemicaliën noch van machines die werken op aardolie, geen onnodige moeite gedaan. Het is de eenvoud zelve. Fukuoka noemde het 'do nothing' farming. Als we de natuur vertrouwen, dan is de vraag niet zozeer 'wat kan ik doen om de werking van de natuur te "verbeteren"?' als wel 'welke acties kan ik achterwege laten zonder dat de oogst vermindert?' De vraag is niet 'wat kan ik nog meer uit het land halen?', maar 'wat heeft het land nodig dat ik kan aanreiken?'

De focus ligt op het opnieuw wakker maken van de aarde: bijdragen aan een gezonde, overvloedig levende bodem waar micro-organismen, de wortels van

de planten, wormen, insecten, enz. het werk doen. Vruchtbaarheid zit IN de aarde. Als we haar niet verstoren, toont ze haar ware aard: overvloed. Is ze verstoord en beschadigd, dan kunnen we haar helpen herstellen door haar te voeden en tijd te gunnen, maar haar balans hervinden doet ze zelf, niet wij. Een gezond en biodivers ecosysteem 'produceert' grotere oogsten aan voedsel dat gezonder is en met minder werk, op een manier die alle levensvormen respecteert, van mensen, planten en dieren tot de kleinste microben, en de omgeving op planetaire schaal.

Wij mensen maken allemaal deel uit van het systeem van leven op aarde. **Wij ZIJN natuur.** We zijn het gewoon vergeten. Overal om ons heen zien we hoe we onze verbinding met de natuur zijn kwijtgeraakt, door te denken en te handelen alsof wij er als mensen controle over hebben, erboven of los van staan. Dit laat vooral zien hoezeer we zijn ontkoppeld van onze eigen essentie.

We doen alsof de aarde van ons is, eigenen ons haar toe en beschadigen haar op grote schaal, terwijl we in werkelijkheid slechts korte tijd te gast zijn op deze planeet en die in bruikleen hebben van de generaties na ons.

Bij natural farming draait het niet alleen om het 'kweken' van gewassen: het gaat om het cultiveren van ons, mensen... het is een heel praktische levensfilosofie. Het is een uitnodiging om naar binnen te keren, naar de diepte van onze eigen essentie, ons eigen hart, onze intuïtie, en van daaruit af te

stemmen op de aarde, de natuur, ons eigen innerlijk weten. Afstemmen op de natuurlijke overvloed laat alle ons opgedrongen programmering overschaarste in het niets verdwijnen. De aarde weet hoe ze voor zichzelf moet zorgen. Als wij stoppen met destructief handelen en in verbinding gaan, weten we van binnenuit hoe we de aarde dienen te behandelen zodat ze uit zichzelf een overvloed aan, onder andere, voeding genereert, want dat is haar aard. Natural farming is geen mentaal proces van leren, het is een diep herinneren van wat natuurlijk is. Het is een weg van het hart.

**Deze levenshouding en benadering waarbij zorg voor de aarde vanzelfsprekend is, heeft Masanobu Fukuoka beschreven in zijn prachtige boeken The One-Straw Revolution en Sowing Seeds in the Desert.**

## Het kleine plaatje

Zelf ben ik oprecht begaan met het welzijn van de aarde, de dieren en de mensen. Ik hou ervan om actief bij te dragen en te inspireren om in harmonie met onszelf, anderen en de natuur te leven. Ik was ook op zoek naar manieren om meer in lijn met de natuur en zelfvoorzienend te leven. Op dat pad ontmoette ik vele andere mooie zielen, die hetzelfde hartsverlangen volgden. Toen mijn pad dat van natural farmer Kutluhan Özdemir kruiste, bleek dat het begin van een gezamenlijk avontuur. Dit boek is een van de vruchten van onze ontmoeting. 🌱







Het is belangrijk om ons vertrouwen in de natuur te herwinnen, te weten dat ze perfect is zoals ze is en uit zichzelf voldoende oogst kan genereren. Zonder dat vertrouwen zullen we niet in staat zijn natural farming te beoefenen.

Kutluhan Özdemir