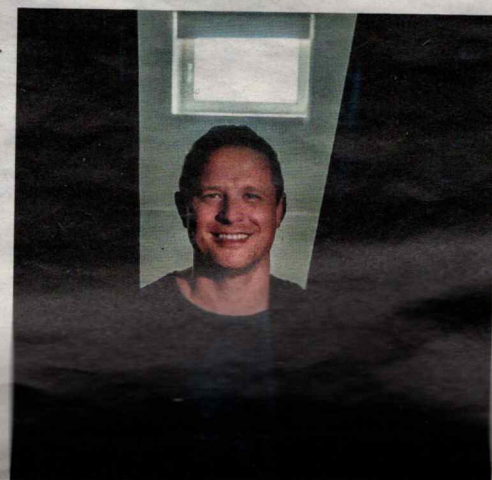
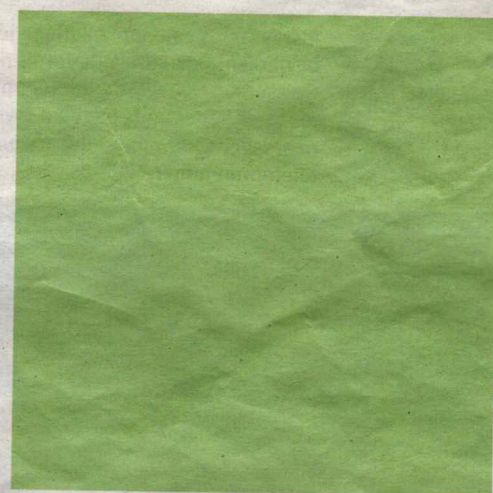


NOTEN, VRUCHTEN EN KNOLLEN OOGSTEN

Eten uit het voedselbos

► PAGINA 4



Remco de Zwart

'Zonder God zou ik enorm onzeker en bang zijn.'

► PAGINA 3

Geld

Met je partner praten over uitgaven voorkomt problemen.

► PAGINA 6



jong

Zo leer je sneller

Tips van Huis van Belle.

► PAGINA 16



CONSUMENT

COCKY DROST



Eenzaam

Een scheidingsadvocaat uit New York noemde het onlangs als de grootste reden voor echtscheidingen: eenzaamheid. Wat op zich natuurlijk raar is, want om te kunnen scheiden moet je getrouwd zijn en als je getrouwd bent, zou je in principe natuurlijk niet in je eentje moeten leven.

Nu is het volgens mij ook niet zo dat de mensen die eenzaam zijn (al dan niet in hun huwelijk) ook daadwerkelijk vaak alleen zijn. Alleen zijn is niet de oorzaak van eenzaamheid. Volgens mij voel je je eenzaam als er mensen om je heen zijn met wie je je verbonden zou moeten voelen, terwijl je dat niet zo ervaart. Of, zoals een vrouw uit mijn praktijk ooit zei: 'Ik ben nu ongelukkiger dan ik in mijn hele leven als single ooit ben geweest.' Ze hunkerde naar verbinding met haar man, maar ze vond het niet. Niet het alleen zijn zorgt voor eenzaamheid, maar het missen van verbinding.

Dat verbinden, is momenteel een *hot issue*. En volgens professoren in de liefde zal het dat ook altijd wel blijven: we hebben namelijk behoefte aan verbinding. We hebben behoefte aan mensen om ons heen die ons helemaal kennen en desondanks van ons houden. Je kunt je op verschillende manieren verbinden met mensen. Oppervlakkig, op het niveau van koetjes en kalfjes, het weer, het nieuws. Dat is aardig, maar nietszeggend. Je houdt jezelf nog op een veilige afstand en teert vooral op je sociale vaardigheden, zonder iets van jezelf te laten zien.

Of je laat al iets meer van jezelf zien en ventileert je mening. Bijvoorbeeld over een of andere theologische redenering of een politieke kwestie. Vaak wordt dit niveau verward met 'een diepgaand gesprek', terwijl je je ook bij zulke gesprekken nog veilig en wel op een beschouwelijke afstand kunt houden en niemand hoeft te laten zien wat het echt met je doet.

Maar bij echte verbinding durf je meer van jezelf te laten zien. Je vindt het niet ongemakkelijk om je onzeker of bang te voelen, of juist euforisch blij en gelukkig. Je durft iets van wat er in jouw ziel zit te delen met een ander. Je laat je diepste gevoelens natuurlijk niet aan de eerste de beste zien. Het is belangrijk dat je je emotioneel veilig voelt. Dat je jezelf kunt en durft te zijn en weet: die ander veroordeelt mij niet.

Het vraagt lef om jezelf op dat niveau met een ander te verbinden. Als je zeker wilt zijn dat je hart niet breekt, moet je het niemand schenken, zei C.S. Lewis. Liefhebben vraagt een risico. Een risico dat je geen garanties biedt op geluk. Maar als je dat risico niet neemt, weet je zeker dat je op een dag eenzaam zult voelen.

Cocky Drost is relatiecoach en ziet het als een missie om mensen te inspireren bij het aangaan, opbouwen en onderhouden van duurzame relaties.

Hazelnoten, mini-kiwi's, persimmoenen en vijgen. Je vindt ze in de Nederlandse voedselbossen.

PETRA NOORDHUIS BEELD REINIER ZOUTENDIJK, ND

In een voedsel

Een voedselbos staat vol planten, struiken en bomen waar je noten, vruchten, kruiden, wortels en knollen van kunt oogsten. De laatste vijf jaar neemt het aantal voedselbossen snel toe in Nederland. Er is zeker honderd hectare aangelegd, in elke provincie zijn er wel een paar.

'Dit is een feestje: honingbessen!' Xavier San Giorgi, ontwerper van voedselbossen, bukt om ze van een kleine struik te plukken. 'Je bent de eerste die ze proeft dit jaar.' Telkens duikt hij naar de grond, om weer een handje bessen te plukken. Honingbessen lijken op blauwe bessen. Ze zijn niet rond, maar ovaal en smaken zachtzuur. Ze bloeien al vroeg in het voorjaar. Anders dan blauwe bessen doen ze het goed op klei en houden ze van de volle zon, vertelt San Giorgi.

We lopen in het in 2015 onder zijn regie aangelegde voedselbos van 2,4 hectare groot op landgoed Oostwaard bij Utrecht. De verschillende soorten planten zijn in blokken aangeplant.

'Niet veel mensen weten het, maar lindeblad is een goede basis voor sla.'

Het is een zomerse dag, maar San Giorgi draagt bergschoenen en een lange broek. Dat is niet voor niks, blijkt al gauw. Het voedselbos is rondom de boerderij aangelegd. Er is een pad vrij gemaaid, maar San Giorgi wil in zijn enthousiasme alles laten zien, waardoor we ons een weg moeten banen door de hoge begroeiing, waar ook brandnetels en distels tussen staan. Wie zomers gekleed is, wordt nu gestraft.

concurrentie

De familie Peek-van den Bosch, die al drie generaties woont en boert op het landgoed, heeft er tot nu toe voor gekozen het voedselbos niet zo intensief te onderhouden. Het duurt daardoor wat langer voordat de bomen en struiken groeien, doordat ze concurrentie hebben van grassen, distels en ander onkruid, zegt San Giorgi.

Landgoed Oostwaard ligt aan de oostelijke oever van de Vecht bij Oud-Zuilen. Het is een historische plaats. Oostwaard was een uithof van de Sint-Stevensabdij, een klooster dat in de stad Utrecht op de plek stond waar nu het Wilhelminalpark is.

De boerderij was al ongeveer tien jaar niet meer in bedrijf. De familie besloot de boerderij en de grond om te vormen tot een landgoed en gaf San Giorgi de opdracht er een voedselbos op aan te leggen. De familie beheert het voedselbos nu. De oogst is vooralsnog voor eigen gebruik. Op termijn gaan ze mogelijk leveren aan restaurants in de omgeving.

Op akkers en in moestuinen staan vooral eenjarige planten, die in het voorjaar worden aan-



geplant en na de oogst worden weggehaald. In een voedselbos staan meerjarige planten. 'Wat een voedselbos verder kenmerkt, is dat je de kwaliteiten van een bos overneemt', legt San Giorgi uit. 'Je zorgt bijvoorbeeld voor soortenrijkdom, meerlaagse groei en een vruchtbare bodem. Je bouwt een systeem dat zichzelf in stand houdt, net als een echt bos.' Eeuwen geleden kwamen mensen ook al op het idee om zulke systemen aan te leggen, vertelt hij. Zo legden de Maya's al voedselbossen aan. Xavier San Giorgi is opgeleid als architect. Hij hoorde in 2009 tijdens zijn studie over voedselbossen en heeft er sinds 2012 zijn werk van gemaakt. Hij ontwerpt voedselbossen en geeft er cursussen over.



Xavier San Giorgi laat een van de perenbomen zien.

bos pluk je sla van de bomen



In voedselbos Oostwaard staan ook bijenkasten. Met zo veel vruchtbomen en -struiken zijn er natuurlijk bestuivers nodig.

De honingbessen zijn de eerste vruchten in het voedselbos op landgoed Oostwaard die al rijp zijn. In het vroege voorjaar kun je ook jong blad oogsten van bomen, zoals van de Franse uiensoepboom (drie keer raden waar de bladeren naar smaken) en van de linde.

'Niet veel mensen weten het, maar lindeblad is een goede basis voor sla', zegt San Giorgi. Hij heeft allerlei types linde geplant, waardoor er lindebladen in allerlei vormen en kleuren te oogsten zijn. Sommige hebben een zachte smaak die vergelijkbaar is met kropsla, andere zijn pittiger.

'Van de bloesem van lindes kun je thee maken', vertelt San Giorgi. 'De bloesem is ook belangrijk voor bijen. En lindes halen ook calcium uit de grond naar boven. Via de bladeren die in de herfst afvallen, komt het in de grond terecht.' Calcium is een grondverbeteraar. In het voedselbos staan ook elzen, wilgen en populieren om op dezelfde manier de bodem te verbeteren. Een deel van die bomen wordt na verloop van tijd uitgedund, om de bomen die onder andere vruchten geven de ruimte te geven.

Op een ronde, open plek, waar de warmte van de zon wordt vastgehouden, staan vijgenbomen. 'Kijk, de vijgen zitten er al aan', zegt San Giorgi, wijzend naar groene, ovale vruchten. Op deze plek vind je meer bomen die van warmte houden, zoals persimmoenen en amandelen. Op meer winderige plekken, waar de warmte niet blijft hangen, staan Aziatische peren, mispels en Chinese kwee.

Op het landgoed lopen schapen die net zo onderhoudsarm zijn als het voedselbos zelf: ze hoeven niet te worden geschoren, ze ruien zelf. Ze staan nu nog, net als de koeien op het landgoed, achter een omheining, maar op termijn houdt een voederhaag ze tegen. Dit zijn bomen en struiken die zo dicht geplant staan dat de dieren er niet doorheen kunnen dringen, maar er wel van kunnen eten.

Het voedselbos is nog maar drie jaar geleden aangelegd en dus nog lang niet af. 'Hier groeit een tunnel van hazelaars', wijst San Giorgi. 'Je loopt straks onder de hazelaars door en kunt de hazelnoten oprapen.'

Er zijn ook veel exotische soorten te vinden, zoals de pawpaw ('een roomappel die naar mango smaakt') en mini-kiwi's (die op de ons bekende, wat grotere kiwi's lijken). San Giorgi vindt het niet vreemd om planten van ver te gebruiken. 'Door de ijstijd zijn veel planten in Europa uitgestorven', vertelt hij. 'De Romeinen hebben de kastanje en de walnoot weer teruggebracht. De mini-kiwi kwam vroeger ook in Europa voor.'

In het voedselbos zijn veel insecten en vogels te zien, ook bij de blokken waar de exotische soorten staan. Het is een mythe dat inheemse insecten en zoogdieren niets kunnen met exoten, zegt San Giorgi. 'Zo is van de Amerikaanse vogelkers bekend dat die juist erg veel diersoorten aanspreekt.' ■

een voedselbos in de achtertuin

Vera Greutink en haar man Remco hebben al zestien jaar een voedselbos in hun achtertuin, een stadstuin van 80 vierkante meter. Ze kunnen van april tot en met november vaste groentes, fruit, kruiden en eetbare bloemen oogsten. Werken in hun eetbare tuin doen ze maar weinig: één of twee keer per jaar snoeien ze en af en toe moeten ze ingrijpen in het systeem, als bijvoorbeeld bepaalde planten te veel de overhand krijgen.

Hoe groter je achtertuin, hoe makkelijker het is, vertelt Vera, omdat je in een grotere tuin meer soorten insecten, vogels en zoogdieren kunt aantrekken en zo een stabiel ecosysteem kunt creëren. 'Wij zijn nu ook een groter voedselbos aan het aanleggen op duizend vierkante meter. Daar hebben we een vijver. Daar zitten kikkers en padden in en die eten weer de slakken in de tuin. In een achtertuin is het soms woekeren met de ruimte.'

Greutink legde haar eetbare tuin zestien jaar geleden al aan, toen in Nederland nog bijna niemand wist wat een voedselbos was. 'Ik hoorde over het bestaan ervan van iemand uit Australië die ik in een bus ontmoette. Ik kom uit Tsjechië, mijn man uit Nederland. Ik heb veel heen en weer gereden, omdat ik mijn studie in Praag nog moest afronden. Het oogsten in de natuur heb ik van thuis

meegekregen. 'Mijn ouders hadden fruitbomen en -struiken in de tuin en we plukten paddenstoelen en bessen.' Ze heeft veel Engelstalige boeken over voedselbossen gelezen, onder andere *How to make a forest garden* van Patrick Whitefield. Vijf jaar later begon ze cursussen te geven over voedselbossen. Ze is inmiddels ook ontwerper van voedselbossen.

'Ik denk dat het vaak loont om je bostuin te laten ontwerpen, want het kost veel tijd om er kennis over te vergaren. Als je het niet erg vindt om te experimenteren, kun je het natuurlijk ook zelf doen. Het is wel jammer als je bomen verkeerd plant. Ik ben eens in een stadstuin geweest waar vier bomen stonden. Daar moesten er twee van weg omdat ze op den duur te groot zouden worden voor de beschikbare ruimte. Dat is jammer.' Zelfvoorzienend word je niet met een eetbare stadstuin, zegt Greutink. 'Je kunt wel kosten besparen, door te kiezen voor fruit dat makkelijk te telen is, zoals rode bessen en frambozen. Die zijn in de winkel heel duur.'

► Vera Greutink heeft een boek geschreven over het ontwerpen van een eetbare bostuin of voedselbos: *Tuin smakelijk*. Meer over haar voedselbossen lees je ook op de site tuinsmakelijk.nl.



De achtertuin van Vera Greutink.

meer voedselbossen

Enkele andere voedselbossen van Xavier San Giorgi:

- In opdracht van de gemeente Utrecht ontwierp hij de eetbare woonwijk Rijnvliet. Daar komen 1100 woningen met een aaneengesloten voedselbos van 16 hectare. Bij de basisschool komt in het voedselbos ook een amfitheater waar buitenlessen gegeven zullen worden. Daarnaast zijn er tussen de huizen kleine voedselbosjes.
- In Heino ontwierp hij een voedselbos speciaal voor varkens. In het bos kunnen de varkens het jaar rond eten.

► Makeblide in Houten is vijf jaar oud en daarmee een van de oudste voedselbossen in Nederland. Dit is vooral een educatief bos: groepen zijn er geregeld te gast en er wordt door Xavier cursussen over voedselbossen gegeven.

► Het Vogelnest in Amelisweerd is een natuurspeeltuin voor kleuters met veel eetbare planten.

► Op het eiland Utopia in Almere heeft San Giorgi een voedselbos ontworpen voor de Floriade van 2022 met verschillende zones, onder andere één met veel natuurwaarde en een recreatiezone.