

---

# TIPS VOOR ZELFSTUDIE VOEDSELBOSBOUW

---

*Hieronder tref je een aantal relevante boeken, films en websites voor zelfstudie. Het is wel belangrijk om te beseffen dat binnen voedselbosbouw meerdere invalhoeken samenkomen. Ecologie, bodemkunde, hydrologie, natuurbeheer, bosbouw, biologische landbouw, landschapsarchitectuur, etnobotanie, gastronomie en andere vakgebieden spelen allemaal een rol. Dit betekent dat we kruisbestuiving nodig hebben (en soms ook dat bepaalde zekerheden niet meer opgaan). Er is dus niet één boek of één documentaire met alle benodigde kennis, er zijn wel veel verschillende bronnen die relevante puzzelstukjes aanleveren.*

*Vanzelfsprekend kan niemand expert zijn op ál deze terreinen. Soms zul je moeten kiezen, aan de hand van je interesse of aanleg. Het is natuurlijk wel altijd goed te weten waar (of bij wie) bepaalde aanvullende informatie te vinden is. Daarom ook is het niet nodig om ál deze informatiebronnen te raadplegen. Het gaat er meer om dat je - waar dat wenselijk is - hiaten aanvult. De wisselwerking tussen theorie en praktijk (denk aan rondleidingen door voedselbossen, proeverijen en observaties in de natuur) helpt uiteraard ook om kennis op te bouwen.*

Wouter van Eck

## BOEKEN OVER VOEDSELBOSSEN (EN/OF AGRO-ECOLOGIE)

- Crawford, Martin, *Creating a forest garden: working with nature to grow edible crops*, Green Books, Cambridge 2010 (384 blz). Standaardwerk van pionier van de Agroforestry Research Trust, veel gedegen informatie om in de praktijk mee aan de slag te kunnen. Vertaald door een collectief, als *Praktisch Handboek Voedselbossen*, Schildpad Boeken, Bolsward 2018
- Dinther, Mac van, *Het Voedselbos; vier seizoenen Ketelbroek*, Podium, Amsterdam 2020 (176 blz). Gedegen kennismaking met de praktijk van een Nederlands voedselbos, met uitstapjes naar andere projecten (Schijndel, Houtrak, Erichem). Plus korte omschrijving van 40 kenmerkende soorten en enkele gerechten van topchef Emile van der Staak.
- Jacke, Dave, en Eric Toensmeier, *Edible forest gardens*, Chelsea Green Publishing Company, White River Junction 2005. Let op, het gaat om 2 kloeke, soms ook wat taaie delen: I *Ecological vision and theory for temperate climate permaculture* (377 blz) en II *Ecological design and practice for temperate climate permaculture* (654 blz). Sterk in theoretische onderbouwing, met name door het verbinden van permacultuur en verschillende wetenschappelijke vakgebieden (deel I) en de doorkijk naar ontwerptechnieken (deel II).
- Mudge, Ken, en Steve Gabriel, *Farming the woods - an integrated permaculture approach to growing food and medicinals in temperate forests*, Chelsea Green Publishing Company, White River Junction 2014 (384 blz). Met name interessant vanwege de praktijkvoorbeelden van nuttige productie in bossen in het Noordoosten van de Verenigde Staten, zoals noten, eetbare paddenstoelen, medicinale planten en hout.

- Shepard, Mark, Restoration Agriculture; Real-World permaculture for farmers, Acres USA, Austin 2013 (329 blz). Inspirerende mix tussen praktijkervaring van Shepards eigen New Forest Farm (45 ha) in het Noorden van de USA en beschouwingen en berekeningen over voedselvoorziening, natuur en de rol van agroforestry. Vertaald door Lucas Brouns en Maranke Spoor als Herstellende Landbouw, Uitgeverij Jan van Arkel, Utrecht 2014

## BOEKEN OVER EETBARE, VEELAL MEERJARIGE PLANTEN

- Barstow, Stephen, Around The World in 80 Plants: an edible perennial vegetable adventure for temperate climates, Chelsea Green Publishing Company, White River Junction 2014 (304 blz.) Veel nuttige en onderhoudende informatie over eetbare vaste planten, geschikt voor ons klimaat, uit alle werelddelen.
- Bussink, Michiel, Lekker landschap; smullen van bos en veld, uitgeverij Trichis, Rotterdam 2015 (195 blz.). Aanstekelijk boek over de rijke mogelijkheden van wildplukken in Nederland. In deze tweede editie zijn onder meer recepten toegevoegd.
- Crawford, Martin, en Caroline Aitken, Food from your forest garden – How to harvest, cook and preserve your forest garden produce, Green Books, Cambridge 2013 (254 blz.). Geordend per oogstseizoen passeren talrijke recepten van minder bekende soorten uit het voedselbos, van de Amerikaanse vlier tot de Japanse fuki (en de grijze eekhoorn).
- Crawford, Martin, Trees for gardens, orchards and permaculture, Permanent Publications, Hampshire 2015 (229 blz.). Uitvoerige beschrijving (groeiwijze, teelt, variëteiten) van 86 bomen, veelal geschikt voor onze klimaatzones.
- Crawford, Martin, Shrubs for gardens, orchards and permaculture, Permanent Publications, Hampshire 2020 (236 blz.). Uitvoerige beschrijving (groeiwijze, teelt, variëteiten) van 62 struiken, veelal geschikt voor onze klimaatzones.
- Crawford, Martin, How to grow your own nuts; choosing, cultivating and harvesting nuts in your garden, Green Books, Cambridge 2016 (320 blz). Buitengewoon prettig en nuttig boek over bekende en onbekende noten (en hun variëteiten).
- Fleischhauer, Steffen Guido, et al, Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen; 2000 Pflanzen Mitteleuropas Bestimmung, Sammeltipps, Inhaltsstoffe, Heilwirkung, Verwendung in der Küche, AT-Verlag, Aarau 2013 (686 blz). Degelijke tekeningen, foto's en beknopte teksten over overweldigend aantal eetbare wilde planten.
- Reich, Lee, Landscaping with fruit, Storey Publishing, North Adams 2009 (191 blz), naast een beknopte inleiding over permacultuur en tuinarchitectuur worden 40 veelal wat minder bekende fruitsoorten behandeld. Goed in belangrijke informatie over groeiplek, geschikte variëteiten, bestuiving etc.
- Tatschl, Siegfried, 555 Obstsorten für den Permakulturgarten und – balkon, Löwenzahn, Innsbrück 2015 (422 blz.). Mooi overzicht van groot aantal cultuurgewassen, met uitleg over variëteiten, teelt en tips over leveranciers.

## BOEKEN OVER ECOLOGISCHE RELATIES

- Lowenfels, Jeff, en Wayne Lewis, *Teaming with microbes: the organic gardeners guide to the soil food web*, Timber Press, Portland 2010 (revised edition, 220 blz.). Het verfijnde samenspel van het fascinerende bodemvoedselweb wordt in het eerste deel van het boek inzichtelijk beschreven, van algen tot zweephaardiertjes. Het tweede deel is vooral gericht op de ecologische moestuin. Vertaald door Marc Siepman als *Het bodemvoedselweb; alle kleine beestjes helpen*, Uitgeverij Jan van Arkel, Utrecht 2014
- Montgomery, David, *Dirt; the Erosion of Civilizations*, University of California Press, Los Angeles 2008 (286 blz.). Overtuigend onderbouwd betoog over de wisselwerking tussen landbouwtechnieken, bodemerosie en ondergang van culturen. Geologische en historische processen worden in samenhang gezien.
- Stamets, Paul, *Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World*. Random House, New York 2004 (256 blz.). Schimmels zijn veelzijdige organismen die een belangrijke rol (kunnen) spelen bij onder meer voedselvoorziening, opbouw van bodemvruchtbaarheid en koolstofbinding.
- Weeda, Eddy, et al, *Nederlandse Oecologische Flora; Wilde planten en hun relaties*. Uitgave IVN e.a., Amsterdam, vanaf 1985 (5 delen, totaal circa 1600 blz.). De planten worden besproken in samenhang met hun groeiplek, waarbij aandacht is voor abiotische factoren. Tevens worden planten genoemd waarmee de betreffende soort vaak samen te vinden is (de plantengemeenschap). De soortbeschrijving eindigt met het bespreken van een aantal schimmels en insecten die van (of met) die plant leven. De fraaie illustraties helpen de wilde planten te herkennen.
- Wohlleben, Peter, *Das geheime Leben der Bäume Was sie fühlen, wie sie kommunizieren - die Entdeckung einer verborgenen Welt*, Ludwig Verlag, München 2015 (224 blz.). Vertaald door Bonella van Beusekom als *Het verborgen leven van bomen*, A.W. Bruna, Utrecht 2016. Boswachter Wohlleben vertelt bijna sprookjesachtig over bomen en bossen, maar zijn betoog is tegelijkertijd gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten. Zo delen bomen onder meer voedingsstoffen met elkaar en creëren ze een eigen ecosysteem dat de gevolgen van extreme hitte of kou voor de hele groep vermindert.

### **Voedselbossen en/of agro-ecologie: kijk- & luistertips**

- Baldwin, Malcolm, *A Forest Garden Year with Martin Crawford*, 2009 (45 minuten). Bondige uitleg en fraaie beelden uit een toen bijna 20 jaar oud voedselbos in Totnes (Devon, UK), sommige eetbare planten zijn in vier seizoenen te zien.
- Chester, John, *The Biggest Little Farm*, 2018 (92 minuten). Verhaal over stadse mensen die niet zo ver van Hollywood een boerderij beginnen, laveert dan ook tussen documentaire en melodrama. Zeer educatief over de rol van predatoren bij plaagbeheer.
- Hansen, Hein, *Het Voedselbos: Landbouw 2.0*, Nieuwsuur 2018 (7 minuten), via youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=MdfgrL1Lsn4>
- Hosking, Rebecca, *A farm for the future*, BBC 2009 (50 minuten). Indringende documentaire van natuurfilmer over de boerderij van haar ouders en de zoektocht naar een meer duurzame voedselproductie, zonder afhankelijkheid van olie en met terugkeer van natuurwaarden.
- Ingham, Elaine, *The Roots of your Profits*, Oxford Real Farming Conference 2015 (96 minuten). Verslaglegging op YouTube van presentatie met baanbrekende kennis over bodemleven en opbouw van bodemvruchtbaarheid.

- Koons Garcia, Deborah, *Symphony of the Soil*, Lily Films 2014 (104 minuten). Prachtige documentaire over bodemleven en bodemvruchtbaarheid, met kansen voor (en bedreigingen door) verschillende landbouwmethodes. Beelden uit vijf continenten.
- Liu, John D., *Green Gold*, 2012 (47 minuten). Met slimme aanplant van bomen kunnen grootschalig aangetaste landschappen zich herstellen, zelfs van door akkerbouw en veeteelt veroorzaakte erosie en woestijnvorming. Verbetering van waterhuishouding, herstel van biodiversiteit en een hogere productie vallen hierbij samen. Indrukwekkende beelden en getuigenissen uit China (lössplateau), Ethiopië en Jordanië. Ook als Nederlandstalige documentaire, uitgezonden door Tegenlicht (VPRO) als Groen Goud.
- Swinkels, Styn, *Wouter van Eck over voedselbossen*, Permades 2017 (15 minuten) Op YouTube geplaatst interview over uitgangspunten, met beelden van Ketelbroek.

Verder heeft Geoff Lawton (permacultuurdocent) een reeks filmpjes gemaakt (of er aan meegewerkt), waaronder enkelen met mooie beelden en/of heldere instructies. Aangeraden zijn: *300 Year old food forest in Vietnam*, *Moroccan 2000 year old Food Forest*, *Cold Climate Permaculture (Resilient Farm of Ben Falk in Vermont)*, *Three Food Forests across three Climate Zones*, *Cold Climate Future (Massachusetts)*, *Permaculture for Profit (New Forest Farm of Mark Shepard in Wisconsin)*, *Permaculture in Paradise (Hawaii)*.

Op de webpagina <https://greendealvoedselbossen.nl/onderzoek/> tref je onder meer videoverslagen van drie Engelstalig colleges (ruim 85 minuten ieder) die Wouter van Eck in oktober 2019 heeft gegeven aan de Wageningen Universiteit. Onderwerpen zijn achtereenvolgens:

*Food Forests role in Combatting Climate Crisis;*

*Food Forests Future role in Feeding the World;*

*Food Forests: Boosting Biodiversity and Building Business.*

## ***Voedselbossen: nuttige websites***

[www.pfaf.org](http://www.pfaf.org) Gebruiksvriendelijke database van Plants For A Future met ruim 7000 eetbare soorten voor (redelijk) gematigd klimaat. Geeft bondig de essentiële informatie over winterhardheid, standplaatsfactoren, herkomst, eetbaarheid, etc. Zoekfunctie op (deel van) Engelse of botanische naam.

[www.permacultuurnederland.org](http://www.permacultuurnederland.org) Nederlandstalig, met veel links en een eetbare plantendatabase. Informatie soms dubieus (gebruik zogenaamde gildevinder wordt absoluut ontraden).

[www.voedselbosbouw.org](http://www.voedselbosbouw.org) Website van de Stichting Voedselbosbouw Nederland, met veel achtergrondinformatie, projecten, plantdagen etc.

[www.voedselboschijndel.nl](http://www.voedselboschijndel.nl) Informatieve website over gezamenlijk project van 20 hectare agrarisch voedselbosstelsel, waarbij met name het projectplan inspiratie kan bieden.

[www.greendealvoedselbossen.nl](http://www.greendealvoedselbossen.nl) Gezamenlijke site van breed samenwerkingsverband. Wordt geleidelijk opgeladen met diverse studies en achtergrondinformatie, o.m. over regelgeving in Nederland.