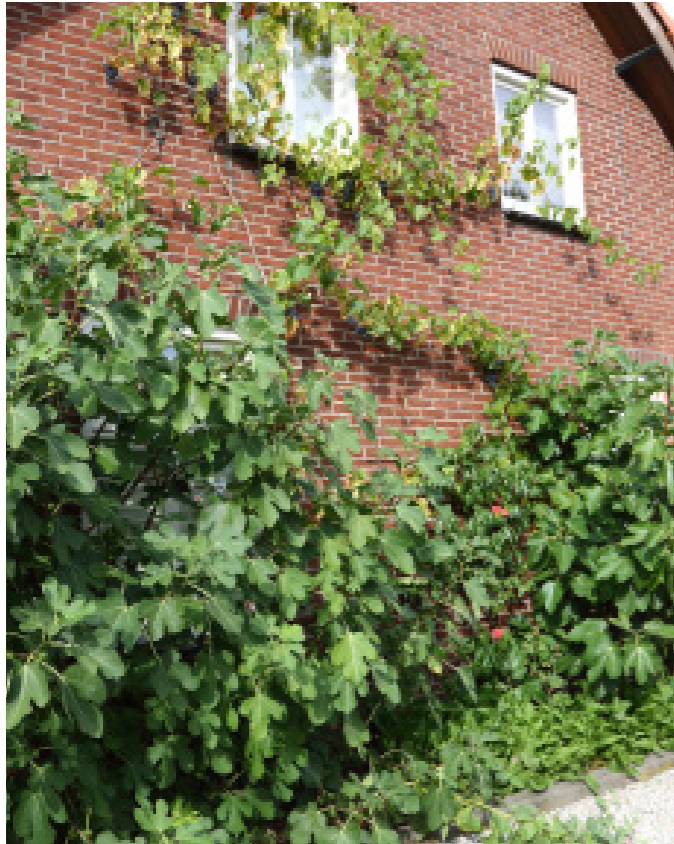




EEN Permacultuur-ontwerper Sjef van Dongen EETBAAR PARADIJS

In de paradijselijke tuin van permacultuur-ontwerper Sjef van Dongen buigen de bomen onder het gewicht van vruchten, zoemen insecten en scharrelen kippen, ganzen en kalkoenen tevreden rond. Door een goed ontwerp levert deze tuin een enorme opbrengst zonder al te veel werk, terwijl hij ook nog aan de biodiversiteit in de omgeving bijdraagt.

Tekst: Vera Greutink / Foto's: Remco Greutink, Vera Greutink



Hoewel Sjef plantenteeltwetenschappen aan de Universiteit van Wageningen heeft gestudeerd, was hij in eerste instantie geen tuinier. Zijn opleiding was vooral gericht op grootschalige monoculturen en het vergroten van efficiëntie. Na het afronden zijn opleiding werkte hij daarom voor grote bedrijven, waaronder een kippenfokkerij in Brazilië.

De ommekeer kwam toen zijn gezondheid op 26-jarige leeftijd plots begon te falen. De diagnose was ziekte van Crohn, een chronische darmontsteking. „Ik kreeg het advies mij arbeidsongeschikt te laten verklaren en dacht: 'Waarom moet mij dit overkomen?' Maar nu ben ik dankbaar voor deze ziekte, want het was een reden om goed naar mijn leven te kijken en grote veranderingen aan te brengen. Uiteindelijk leer je het meest van de moeilijkste ervaringen.”

Sjef besloot er alles aan te doen om weer gezond en fit te worden. Om zijn lichaam te zuiveren, is ging tijdelijk over op een plantaardig dieet met rauw voedsel en vastte hij ook regelmatig. „In Brazilië woonde ik in een klein dorp in the middle of nowhere. De boeren leefden daar van wat er groeide, zoals bananen en kokosnoten, en ik zag ze op honderdjarige leeftijd nog de boom in klimmen. Dit maakte voor mij het belang van echt puur voedsel duidelijk.”

En wat is puurder en gezonder dan voedsel dat je zelf zorgvuldig hebt verbouwd en meteen na het oogsten opeet? Om meer te leren over het ontwerpen van duurzame voedselsystemen, besloot Sjef zich in de permacultuur te verdiepen en volgde hij samen met zijn vrouw Wilma in Australië de permacultuuropleiding bij Bill Mollison, de grondlegger van de permacultuur. Zes jaar geleden kwamen ze terug in Nederland. Samen met Sjefs ouders kochten ze een huis met 1 hectare grond en gingen ze aan de slag om er een eetbaar paradijs van te maken.

Indeling in zones

Dat begon natuurlijk met een goed doordacht ontwerp. „De uitdaging voor mij is om in een ontwerp met de natuur mee te denken, slimme systemen te bedenken, zodat we op een duurzame manier in ons voedsel kunnen voorzien en er zelf zo min mogelijk werk aan hebben.” Het ontwerp van de tuin maakt gebruik van de permacultuurmethode van zonering, ofwel verdeling in zones 1 tot en met 5. Het huis is het centrum (ofwel zone 0) en zone 1 is de ruimte er direct omheen waar de bewoners de meeste tijd doorbrengen. Daarom worden hier onderdelen geplaatst die de meeste aandacht en zorg nodig hebben. De daarop volgende zones, die zich steeds verder van het huis bevinden, krijgen verhoudingsgewijs minder aandacht, totdat we bij zone 5 komen: wildernis waar we niet echt ingrijpen, hooguit een beetje van oogsten.

Zo heeft Sjef warmteminnende planten als vijgen, druiven en een perzik tegen de warme gevel van het huis geplant. Hier krijgen ze niet alleen volop zon, maar door de kleine afstand tot het huis worden ze ook optimaal verzorgd en altijd bij volle rijpheid geplukt. Aan de andere kant van de oprit staat een rij van laagstam perenboompjes, die tijdelijk beschermd worden met een net. „We hebben ook andere perenbomen verder van het huis, die we niet beschermen. Maar doordat we het bij deze boompjes wel doen, zijn we altijd verzekerd

‘De uitdaging voor mij is om in een ontwerp met de natuur mee te denken, slimme systemen te bedenken, zodat we op een duurzame manier in ons voedsel kunnen voorzien en er zelf zo min mogelijk werk aan hebben.’

van een oogst. Als ook de andere bomen een goede oogst geven, is het mooi meegenomen”, legt Sjef uit.

Een stukje verder van het huis bevindt zich de moestuin met een grote polytunnel; ook hier heerst de diversiteit. „We plannen echt goed om het hele jaar uit de tuin te kunnen eten en we telen veel gewassen die je makkelijk kunt bewaren, zoals pompoenen of koolrabi. Andere groenten en fruit vriezen we in, paprika en blauwe bessen bijvoorbeeld laten zich heel goed invriezen.”

Stapelen in de kas

In de kas is een ander permacultuur-ontwerpprincipe in de praktijk gebracht: stapelen om de ruimte optimaal te benutten. Verschillende soorten druiven worden langs de zijkant omhoog geleid en eronder staan eenjarige groenten zoals tomaten, paprika's en komkommers. „De druiven filteren het licht en lijken ook de vochtigheid in de kas te reguleren. En we hebben zo een dubbele oogst van dezelfde oppervlakte”, legt Sjef uit.

„In het najaar laten we onze kippen in de kas scharrelen en die maken het weer op orde. Maak ik laat ze altijd alleen in een deel van de kas lopen, want we telen hier ook wintergewassen. Veel bladgroenten, zoals winterpostelein en bindsla, mogen zich gewoon uitzaaïen”, zegt hij, terwijl hij een uitgebloeide stengel van bindsla pakt en ermee tegen zijn been tikt om de lichte zaden te verspreiden. De ruimte in de kas wordt in stukken verdeeld, zodat er een simpele vruchtwisseling kan plaatsvinden: op één deel staan de planten uit de nachtschadefamilie zoals tomaten en paprika's, in een ander deel groenten uit de komkommerfamilie en in de derde kolen. „Maar als je goed met de bodem omgaat, krijg je sowieso niet zo gauw problemen met ziektes.”

‘Onze tuin is als de ark van Noah. Terwijl elders de diversiteit afneemt, neemt het hier juist toe. Het laat ook zien hoe groot de impact is, die je eigenlijk hebt op je omgeving.’

Bessen en peren

Achter de moestuin is de boomgaard met vele fruitsoorten. Ook hier wordt ‘gestapeld’: tussen de rijen bomen staan rijen bessenstruiken. Zo worden laagstam kersen en peren afgewisseld met bijvoorbeeld jostabes (een kruising van zwarte bes en kruisbes) of appelbes (*Aronia melanocarpa*). „Natuurlijk worden bessen zoeter als de struiken in de volle zon staan, maar ook onder de bomen geven ze een prima oogst en zijn ze goed voor inmaken”, zegt Sjef. Om voor een zo lang mogelijke oogstperiode te zorgen, zijn er van elke fruitsoort zowel vroege als middel- en laatrijpende rassen aangeplant. Zo staat er naast zomer- en herfstperen ook bijvoorbeeld het ras ‘Saint-Rémy’, een stoofpeer die verpakt in stro heel lang bewaard kan worden. Tot mijn verbazing zie ik ook meerdere perzikboompjes die er kerngezond uitzien en vol met vruchten hangen. Sommige heeft Sjef zelf uit zaad opgekweekt. „Deze bloedperzik is een hele goede”, wijst hij aan. „De zaden kreeg ik van een vriend uit Nieuw-Zeeland en hij zei dat als ik hem zou gaan vermeerderen, ik er rijk van kon worden: erg lekker en helemaal geen krulziekte!” Een fruitsoort die volgens Sjef meer bekendheid verdient, is de nashipeer. De nashi (*Pyrus pyrifolia*), ook wel zandpeer of appelpeer genoemd, lijkt qua vorm inderdaad eerder op een appel en heeft bijzonder sappig vruchtvlees. „Door de vrij dikke schil zijn de vruchten goed beschermd tegen insecten en ook verder zijn de planten nagenoeg ziektevrij. We hebben hier rond de 20 rassen staan en normaalgesproken vind ik ‘Tama’ het lekkerst, maar door de warme zomer die we hebben gehad is ‘Nijisseiki’ dit jaar ook bijzonder smakelijk.”

Voedselbos

Het verst van het huis bevindt zich het voedselbos, het ruigste deel van de tuin waar bomen en struiken door elkaar geplant staan. De beplanting is hier vrij dicht met de bedoeling om later uit te dunnen, afhankelijk van welke soorten het het beste doen. Tussen tamme kastanjes en wilde kersen staan vierbessen, hazelaars en lijsterbessen, alles beladen met vruchten. Behalve oogsten, vraagt dit

gedeelte van de tuin weinig zorg. „Ook tijdens de enorme droogte van afgelopen zomer hebben we hier geen water gegeven en de planten doen het allemaal heel goed. Het enige deel van de tuin dat last van de droogte had, was de moestuin met eenjarigen.”

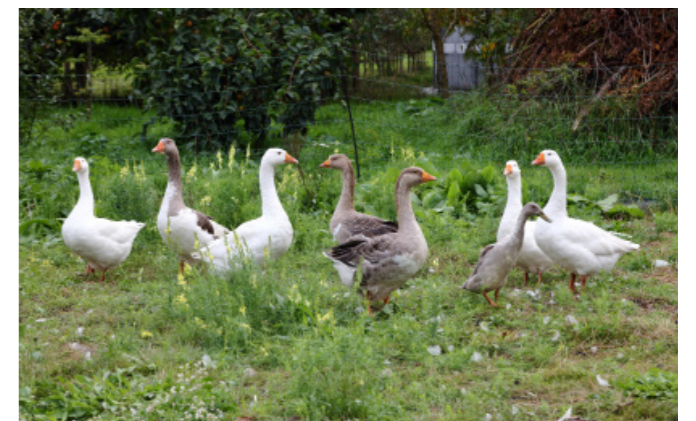
Een groot voordeel van een voedselbos is dat naarmate bomen en struiken volwassen worden de oogst met de jaren alleen maar toeneemt. „Het systeem verrast je telkens weer. Dit jaar hebben we, zes jaar na het planten, voor het eerst de vruchten van ‘Shipova’, een kruising van peer en lijsterbes, kunnen proeven. Het was het wachten waard!”

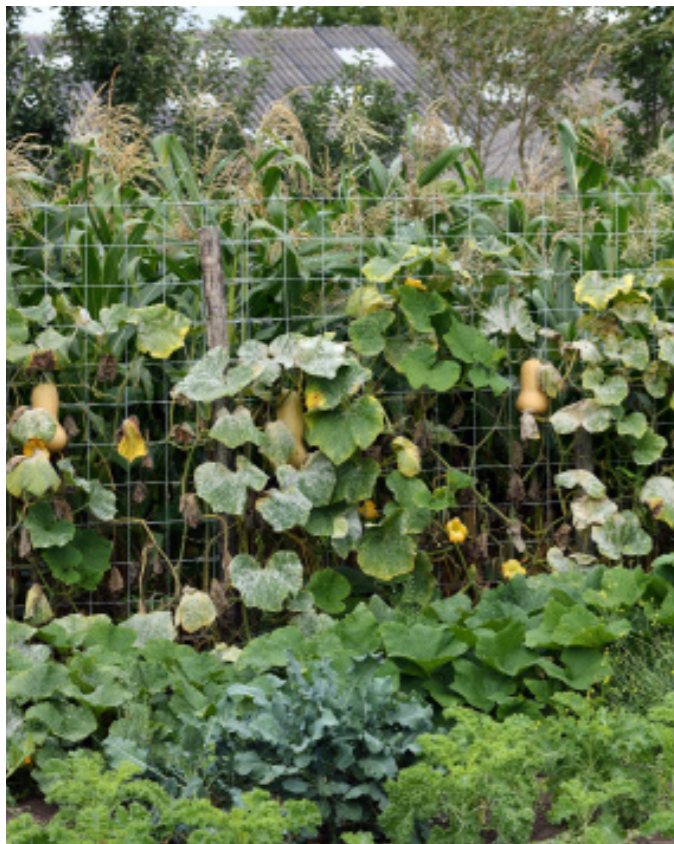
De diversiteit in beplanting brengt ook diversiteit in diersoorten met zich mee; er zijn ontelbare insecten, vlinders en vogels. „Onze tuin is als de ark van Noah”, zegt Sjef trots. „Terwijl elders de diversiteit afneemt, neemt het hier juist toe. Het laat ook zien hoe groot de impact is, die je eigenlijk hebt op je omgeving.”

Onmisbare dieren

Er zijn nog andere dieren die een onmisbare rol in het systeem spelen: kippen, ganzen en kalkoenen. „Volgens Bill Mollison kun je een goede boomgaard alleen opzetten als je er ook dieren houdt: ze ruimen het valfruit op en daarmee voorkomen ze ziektes en plagen, ze bemesten en maken de grond los. Dieren werken hier voor mij; in de boomgaard wordt het gras ‘gemaaid’ door ganzen en hoef ik er zelf het hele seizoen niets aan te doen. Bovendien zetten ze iets wat mensen niet kunnen eten (gras) om naar iets waar we wél wat aan hebben: vlees en eieren!”

Maar Sjef waarschuwt ook dat het houden van dieren meer kennis en zorg vraagt dan het planten van een boom. Zo moeten ganzen tijdens de paartijd toegang hebben tot water om natuurlijk te kunnen uitbroeden. In de winter worden alle dieren op het perceel losgelaten en dan trekken ze vooral naar het voedselbos, omdat er in de kruidlaag zoveel insecten en zaden te vinden zijn. Bij het zien van de overduidelijk gelukkige en weldoervoede kalkoenen, informeren we of de kalkoenen in de herfst misschien ook te koop worden





SJEFS TOP 5 EETBARE PLANTEN VOOR EEN KLEINE STADSTUIN

Niet iedereen beschikt natuurlijk over 1 hectare grond en daarom heb ik Sjef gevraagd welke planten hij zou aanbevelen voor bezitters van een kleine tuin. Hier zijn top 5.

1

VIJG 'BROWN TURKEY'

Mensen met een kleine stadstuin beschikken vaak wel over het juiste warme microklimaat en dan is een vijg een bijna zorgeloze plant; geen ziektes en ook zonder te veel snoei draagt hij veel vruchten. 'Brown Turkey' is een goed betrouwbaar ras voor de lage landen.

2

DRUIF 'MUSCAT BLEU'

Een druif kun je overal langs leiden en hij doet het ook op een arme bodem goed. 'Muscat Bleu' is zowat de lekkerste buitendruif en hij heeft ook een goede resistentie tegen meeldauw.

3

PEER 'CONFERENCE'

Als laagstam neemt het boompje niet veel ruimte in. Dit ras is lekker, zelfbestuivend en heeft een goede ziekteresistentie.

4

HONINGBES 'AURORA' EN 'BOREALIS'

Honingbessen hebben geen last van vorst, rijpen heel vroeg in het seizoen en in tegenstelling tot bijvoorbeeld blauwe bessen, stellen ze geen bijzondere eisen aan de bodem. Voor een goede bestuiving heb je twee rassen nodig en de twee bovengenoemde zijn erg lekker en hebben grote vruchten.

5

FRAMBOOS 'FALL GOLD'

Frambozen zijn makkelijke planten en als je een herfstframboos plant, kun je er twee keer per jaar van oogsten! Plus: gele frambozen zoals 'Fall Gold' vind je niet in de winkel omdat ze nauwelijks houdbaar zijn.



aangeboden. „Nee, verkopen zou ik jammer vinden. Hier hebben ze zo'n goed leven dat de kwaliteit van het vlees eigenlijk onbetaalbaar is. Wat we zelf niet opeten, gaat naar de familie.”

Tussendoor tuinieren

Aan het einde van ons bezoek stel ik de onvermijdelijke vraag: hoeveel tijd kost het onderhouden van zo'n grote en diverse tuin? „Dat verschilt natuurlijk per seizoen, maar ik schat het op gemiddeld twee manuren per dag. Daarbij wordt het oogsten en verwerken van de oogst meegerekend. Naarmate het systeem ouder wordt, vraagt het steeds minder onderhoud en meer oogst- en verwerkingstijd”, legt Sjef uit. „Doordat ik vanuit huis werk, kan ik tussendoor de tuin inlopen en even wat doen. Bovendien wonen we hier samen met mijn ouders, en met mijn vader kunnen we de rollen goed verdelen. Hij houdt veel van tuinieren en zorgt vooral voor de moestuin. En het betekent ook dat we nog steeds op vakantie kunnen gaan als we dat willen, want mijn ouders zorgen dan voor de dieren.” Ook het ontwerpbureau is een familiebedrijf. „Dat doe ik samen met mijn vrouw. Soms vragen mensen of het wel goed gaat om zoveel tijd met elkaar door te brengen, maar je moet niet vergeten dat zo'n honderd jaar geleden een dergelijke manier van leven heel normaal was. Ook een boerderij was altijd een familiebedrijf waar meerdere generaties samen leefden en werkten.” En natuurlijk was het vroeger ook vanzelfsprekend dat de meeste mensen ten minste een deel van hun voedsel zelf verbouwden. Iets waar we misschien ook weer naartoe moeten, als we de belasting van het milieu willen beperken en onszelf met (in de woorden van Sjef) 'echt puur voedsel' willen voeden.

Wil je de tuin van Sjef en Wilma met eigen ogen zien,
kijk op de website voor data van rondleidingen.

www.fruitzforlife.nl