

# De bodem: opbouwen van onderop

Tekst **Alex Schreiner** Foto's **François De Heel, Pixabay**



In 2019 zijn we te gast in de permacultuurtuin van Alex Schreiner in Liempde. Ze tekent tuinverhalen en -tips voor je op.



---

Verandering begint van onderop. Of het nu gaat om milieuproblematiek, maatschappelijke kwesties of de gewassen in je tuin. Je hebt een gezonde bodem nodig. En dat mag je soms best letterlijk nemen. Alex doet uit de doeken hoe zij de bodem voedt.

---

### Hoe de tuin verenigt

Naast mijn ontwikkelingen op het tuinierspad, ben ik altijd begaan geweest met de wereld om me heen: dieren, natuur en de manier waarop we daar als maatschappij mee omgaan, maar ook onze medemens, de verdeling van onze welvaart en mensenrechten. Ik was vrijwilliger voor Amnesty International, en was betrokken bij de oprichting van *Transition Town* de Pijp en een buurtmoestuin in de Amsterdamse Pijp. Na een tijd liep ik ertegenaan dat problemen aanklaarten misschien noodzakelijk is om tot verandering te komen, want op de lange termijn kan het ook heel ontmoedigend werken. Je bent uiteindelijk maar een heel klein radertje in een veel groter systeem. Ik voelde de behoefte om op te bouwen in plaats van af te breken, om te laten zien dat het anders kan. En dat 'anders' niet alleen nodig is, maar dat het ook leuk en mooi kan zijn.

In de tuin komen die twee werelden samen: dat is het mooie. Naarmate ik me verder verdiepte in milieuproblematiek en klimaatverandering kwam ik uit bij voedsel en de manier waarop we daar aan komen. En toen ik me verdiepte in het tuinieren kwam ik uit bij permacultuur. Waarom niet die twee samenvoegen? Het idee van een eigen tuinderij was geboren: een plek om voedsel te verbouwen op een manier die bijdraagt aan een betere wereld. En ook in de tuin blijkt verandering van onderop te komen.

### De bodem voeden

Een gezonde tuin begint bij een gezonde bodem, maar hoe zorg je daarvoor? In mijn tuin bleek het een flinke uitdaging: de grond is erg zandig en compact. Om de grond tot leven te wekken had ik twee dingen nodig: meer bodemleven en meer organisch materiaal in de bodem.

Het bodemleven is nodig om de structuur van de bodem te verbeteren en om voedingsstoffen voor de planten beschikbaar te maken. Een ander voordeel van een gezond bodemleven is dat bodemgebonden plagen het in die omstandigheden minder goed doen. In een bodem vol schimmels, bacteriën, aaltjes etc. houden al die organismen elkaar immers in evenwicht.

Het organische materiaal heb je nodig om het bodemleven te voeden, en ook weer om de structuur van de bodem te verbeteren. Daarnaast houdt een bodem met meer organisch materiaal meer vocht vast, een belangrijke eigenschap in zowel droge als natte tijden.

### Plantaardig bemesten

Zowel in mijn eigen tuin als op de tuinderij gebruik ik geen dierlijke mest. Voor een deel is dat een ethische keuze: ik eet geen vlees en denk dat als we dieren willen blijven houden, dit op een veel betere en extensievere manier zal moeten gebeuren dan hoe het nu gaat. Een gevolg daarvan is dat er veel minder mest beschikbaar zal zijn voor tuinbouw. Ik wil daarom groenten kunnen verbouwen op een manier die niet afhankelijk is van dierlijke mest.

Daarnaast denk ik dat de tuin geen dierlijke mest nodig heeft, in ieder geval niet in de hoeveelheden die nu vaak gebruikt worden. In de natuur speelt dierlijke mest geen grote rol in ecosystemen. De opbouw van organisch materiaal in de bodem hangt vooral af van bladeren en afgestorven plantenresten.

Daarmee kom ik bij een belangrijk punt van anders kijken naar bemesting: ik wil niet de planten voeden, maar het bodemleven. In verse dierlijke mest zitten veel voedingsstoffen die direct door planten opneembaar zijn. Op de korte termijn kunnen ze voor een snelle, onevenwichtige groei van moestuinplanten zorgen. Compost wordt door het bodemleven afgebroken en komt dan pas beschikbaar voor de planten. Je voedt dus niet direct de planten, maar wel de bodem. Op termijn zorgt dat voor een veel stabielere toegankelijkheid van voedingsstoffen. Tegelijkertijd bouw je zo een gezond en divers bodemleven op, waarmee je ook meteen werkt aan natuurlijk plaagbeheer in de bodem.

## Groenbemesting

De eerste stap die ik zette om de bodem te verbeteren was groenbemesters toepassen. 'Groenbemester' is eigenlijk een erg smalle term voor iets wat een heel breed scala aan mogelijkheden omvat. Voor je kiest welke groenbemesters je gaat gebruiken, is het belangrijk om te kijken naar je behoeftes.

Mijn tuin heeft erg arme grond, waardoor een groenbemester die zelf stikstof uit de lucht kan halen erg belangrijk voor me is. Ik wil ook meer organisch materiaal aan de bodem toevoegen. Daarnaast wil ik in mijn tuin ruimte bieden aan insecten. Omdat insecten het almaar moeilijker hebben, maar ook omdat ik ze straks nodig heb voor mijn plaagbeheer. Tot slot wil ik dat de groenbemesters er een beetje leuk uitzien. Mooie bloeiers geven een aangenaam gezicht op het moment dat de tuin verder nog kaal is.

De groenbemesters waarvoor ik heb gekozen zijn boekweit, phacelia, en incarnaatklaver. Boekweit is een snelle groeier die het goed doet op arme grond. Hij kan snel de bodem bedekken en voegt na het afsterven organisch materiaal aan de bodem toe. Phacelia groeit wat minder snel, maar maakt veel massa aan. Een ander voordeel is dat phacelia lange tijd bloeit en dus een mooie plant is voor bijen en hommels. Incarnaatklaver ten slotte is een stikstoffixeerder: hij legt stikstof uit de lucht vast. Na het afsterven komt dit weer beschikbaar voor het bodemleven en andere planten. Net als phacelia zijn boekweit en incarnaatklaver bloeiende planten die aantrekkelijk zijn voor bestuivers. Je kunt ze alle drie al vrij vroeg in het voorjaar zaaien.

---

**'Ik wil niet de planten voeden, maar het bodemleven.'**

---

## Mulchen

Een andere methode om de bodem te verbeteren is mulch toepassen. Soms worden groenbemesters ook 'levende mulch' genoemd, maar ik heb het hier niet over de levende variant. Mulch is organisch materiaal waarmee je de bodem bedekt houdt. Doordat de mulch langzaam door het bodemleven wordt verteerd, voegt hij voeding toe; hij beschermt de bodem tegen uitdroging en regeninslag en onderdrukt het onkruid enigszins. De mulchlaag werkt in feite als een beschermend dekentje voor de bodem.

Een vuistregel voor het kiezen van de juiste mulch is dat hij van hetzelfde materiaal moet zijn als de planten die er staan. Houtsnippers gebruik je op plekken waar je houtige planten hebt staan, dus om je bomen en bessenstruiken. Groenmateriaal gebruik je bij je kruidachtigen en eenjarige gewassen. Op die manier voed je het type bodemleven dat de planten die er groeien nodig hebben.

Een groot deel van de mulch die ik ter beschikking heb, is gras. Ik heb een grasveldje in mijn achtertuin en in de lente en zomer moet ik dat geregeld maaien. Het maaisel gebruik ik als mulch tussen de kruiden in de tuin. Op de plek waar ik mijn haag ga planten, gebruik ik het houtige materiaal dat ik over had nadat ik mijn wilgenhekje naast de compost vlocht.

Als je mulch toepast, is het belangrijk om stil te staan bij wat je er verder nog mee op de bodem brengt. Zo hebben we in de buurtmoestuin ooit de fout gemaakt om ongeschoond hooi te gebruiken als mulch: dat bleek nog vol met graszaden te zitten. In plaats van dat hij onkruiden onderdrukte, zorgde onze mooie mulch voor een grasveldje. Ik let er daarom nu op dat ik maai voordat het gras gaat bloeien. Voor de wilgen die ik heb gemulcht, geldt hetzelfde: uit een klein stukje tak kan weer een nieuwe boom groeien. Ik heb de takken daarom laten uitdrogen voor ik ze als mulch weer in de tuin bracht.



## Kweekbakken

Natuurlijk heb je ook planten nodig om in je gezonde bodem te zetten. Maart is een mooie tijd om te beginnen met de opkweek. Omdat het nog koud kan worden, heb ik twee kweekbakken gemaakt met een glasplaat erop. Hierin heeft mijn jonge opkweek een lekkere warme plek om op te groeien. Ik gebruik de bakken zowel voor de opkweek van plantgoed voor de tuinderij, als voor planten die ik straks in mijn tuin wil uitplanten.

De bakken zijn eenvoudig zelf te maken, en hoeven niets te kosten als je ergens wat resthout vandaan kunt halen. Ik had nog oude dakbalken liggen uit een stal die werd gesloopt. De glasplaten heb ik op straat gevonden. De balken zijn direct op het gazon geplaatst, zonder eerst het gras weg te halen. Op de bodem van de bakken heb ik een dikke laag karton gelegd om van het gras af te komen, daarop ging een laag compost. Klaar voor de kweek!



- ◀ Incarnaatklaver
- ▶ Phacelia

.....

**'Doordat mulch langzaam door het bodemleven wordt verteerd, voegt hij voeding toe; hij beschermt de bodem tegen uitdroging en regeninslag en onderdrukt het onkruid enigszins.'**