



WWW.STEENBREEK.NL

AUTEUR & BEELD LOETHE OLTUIS

Journalist Loethe Olthuis heeft voor de Volkskrant een artikel geschreven over haar tuin. Een inspirerend artikel voor een ieder die een natuurtuin wil aanleggen. Stichting Steenbreek mag de tekst gebruiken voor deze folder.

Olthuis heeft van de grasvlakte achter haar huis een bloeiende natuurtuin gemaakt. Dit is haar 10-stappenplan voor hoe je dat doet, ook in een klein tuintje. Olthuis: 'Ik heb gemakkelijk praten, met een tuin van bijna 1200 m². Barstensvol bloemen en bomen, vogels, bijen en vlinders, kikkers, salamanders en dieren die ik zelden zie, zoals de egelfamilie. Een moestuin met tunnelkas, fruitbomen en bessenstruiken maken mijn privé-paradijs compleet. Maar die tuin is er niet zomaar gekomen. Zo'n twintig jaar geleden was hier alleen een saaie grasvlakte omringd door chloorgebleekte tegels, een doodgespoten aardappelveldje en drie huiverende fruitbomen. Daar zit dus heel wat modder, zweet en eelt in, maar ook geluk, verbazing en, het moeilijkst, geduld. En natuurlijk is er van alles compleet anders gegaan dan verwacht. Maar één ding weet ik zeker: 'size doesn't matter'. Wat ik heb gedaan, kan ook in een standaard rijtjeshuistuintje. Bovendien gaat dat aanmerkelijk sneller. Je moet alleen een beetje lef hebben. Met dit stappenplan kom je een heel eind.'

STAP 1 SLA JE TEGELS AAN GORT

Je mag best een terras laten liggen en paadjes zijn handig. Maar het is goed om even stil te staan bij al dat steen. Tegels zijn namelijk helemaal niet goedkoop, handig of onderhoudsarm, zoals tuincentra en tv-programma's je proberen wijs te maken. Integendeel: onkruid komt er toch wel door. In een betegelde tuin groeit of bloeit niks, vogels, vlinders, wormen, ze hebben er weinig te zoeken. Na een flinke bui verandert je tegeltuin in een zwembad, omdat het water nergens heen kan. En op een warme zomerse dag straalt al dat steen tot 's avonds laat Sahara-hitte uit.

Dus weg met die tegels. Zet ze op Marktplaats, geef ze cadeau, breng ze naar de gemeentewerf. Of sla ze met een moker tot gort en stapel er muurtjes van, eventueel in combinatie met oude dakpannen en bakstenen.

Stapel met beleid, maar metselen hoeft niet. Je kunt er wel telkens een dun laagje aarde tussen leggen, waar zich allerlei plantjes zoals muurpeper in gaan nestelen.

STAP 2 HALLO, KLIMAAT- VERANDERING!

Meer droogte, meer hitte en meer regen- en onweersbuien: klimaatverandering heeft ook gevolgen voor jouw tuin. Eerste uitdaging: regenwater. In een groene tuin zakt het water gemakkelijk weg, daarom kun je zelfs subsidie krijgen als je tegels vervangt door beplanting. In warme, droge zomers (vooral bij een sproeiverbod) is een aparte wateropslag ook handig. Een ingegraven watertank is fantastisch, maar nogal ingrijpend en duur. Dan kun je goedkoper één of meerdere regentonnen neerzetten, vooral omdat sommige gemeentes je daar ook geld voor geven.

Ik heb geluk: mijn tuin watert af op

een klassieke boerensloot, met een zomers kikkerkoor als bonus. Maar een vijver is ook een goede wateropvang. Simpel is een 'buienborder'. Graaf een stuk grond uit, minstens 40 cm lager dan de rest van de tuin. Geen verharding of plastic onderin. Zo creëer je je eigen moeraslandje: na een flinke bui vangt zo'n buienborder vrijwel al het overtollig water op. Bovendien zullen allerlei vochtliefhebbers als lissen, spirea en varens zich er goed thuis voelen.

Tenslotte vraagt klimaatverandering ook om andere beplanting. Bomen en struiken geven schaduw, waardoor de grond minder snel uitdroogt. Alle planten werken als een airco. In een groene tuin kan het op een hete zomerdag wel 10 tot 15 graden koeler zijn dan in een verharde kale tuin. Inheemse bomen als els, berk en wilg zijn superkoelers. Al die kleine blaadjes zorgen voor een groot verdampingsoppervlak: verdamping betekent koelte.



Stichting Steenbreek

Paulus Borstraat 41

3812 TA Amersfoort

T 033 4794050

E info@steenbreek.nl

W www.steenbreek.nl



STAPPENPLAN VOOR EEN NATUURTUIN



Oh, Mediterrranée

Hitte en droogte: sommige 'ouder-wetse' bloeiende tuinplanten als hortensia, ridderspoor, clematis en lupine kunnen er echt niet tegen. Maar hogere temperaturen bieden wel ideale omstandigheden aan mediterrane planten. Lavendel- en rozemarijnhaagjes blijken opeens winterhard. Sinds vorige zomer doet mijn vijg alsof-ie in Italië staat. En als de winters zo zacht blijven, kun je ook oleanders, olif- en citrusboom-pjes gewoon buiten laten staan.

STAP 3 CHECK JE GROND

Een plant in de verkeerde grond gaat dood: de grondsoort in je tuin is bepalend voor de planten die je gaat kiezen. Globaal kun je grondsoorten verdelen in klei of zand, zuur of juist kalkrijk. Mijn tuingrond, vlakbij de Lek, is een schoolvoorbeeld van zware rivierklei. Zo zwaar dat ik er een poppetje van kan boetseren dat er na weken nog steeds staat. Maar ook zo vruchtbaar dat ik de weelderigste rozen heb. Aan de andere kant legt mijn favoriete tuinplant, ridderspoor, altijd het loodje omdat de tere wortels niet door de klei komen. Kruiden zoals lavendel, salie en tijm zijn juist dol op droge, doorlatende zandgrond: meng eens wat extra zand door de grond van je kruidenhoek.

Maar de meeste planten willen iets er tussenin. Niet al te zware grond, maar wel voldoende voedingsstoffen. Zo'n ideale grond komt weinig voor, maar je kunt zelf veel doen om je grond te verbeteren. Zware kleigrond? Strooi er zand over. Compost, bladaarde, of biologische tuinaarde maken zanderige grond vruchtbaarder en zware grond luchtiger. Een bovenlaag is al genoeg, het mengt zich na verloop van tijd vanzelf. Timmer een simpele bak om je eigen compost in te maken, of koop een kant-en-klaar composteervat.

Welke planten?

Wil je weten welke planten er geschikt zijn voor jouw grond? Ga een rondje fietsen en kijk wat er groeit in andere tuinen, in het park of in de berm. Veel lavendel? Dan is de bodem waarschijnlijk kalkrijk. Weelderige rododendrons betekenen dat de grond zuur en iets zwaarder is. De overbekende boerenhortensia is een prima 'grondbarometer'. Roze bloemen betekent dat je bodem kalkrijk is, als je hortensia blauw bloeit, is de grond zuur. Hortensia's vertellen ook dat je grond te droog is omdat ze als eerste slap gaan hangen. Bij sommige tuincentra kun je een bodemonster laten onderzoeken. Met een online te bestellen PH-testje kun je simpel zelf meten of je grond zuur of juist kalkrijk is. Op internet vind je lijsten met planten die geschikt zijn voor verschillende grondsoorten.

STAP 4 WEET WAT JE KOOPT

Er zijn nog tuincentra die planten verkopen die zijn geteeld met flink wat gif, zoals de beruchte neonicotinoïden. Daar worden zowel vlinders en bijen ziek van als de vogels of egels die zulke insecten weer eten. Gangbare planten zijn bovendien geteeld met kunstmest, heel belastend voor het milieu. Laat de anti-luis-, anti-onkruid-, anti-mos en andere anti-middelen, lokdozen, slakkenkorrels, insectenspuitbussen, en vliegenvangers ook maar staan: die bevatten meestal neonicotinoïden. Biologische bestrijdingsmiddelen (bv. van Ecostyle) zijn weliswaar iets minder schadelijk of breken sneller af, maar gebruik ze ook met mate. Sommige tuincentra hebben wel biologisch geteelde kruiden- en groentenplanten, bio-zaden en biologische potaarde.

Als je je tuin een beetje met rust laat, ontstaat er vanzelf een evenwicht en heb je zulke middelen niet nodig. Of

anders lost het probleem zichzelf op. Elk jaar wemelt mijn klimroos van de bladluis. Maar omdat daardoor ook de luizenetende lieveheerbeestjespopulatie explodeert, verdwijnen de luizen vanzelf. En anders kun je er ook de tuinslang op zetten of wachten op een flinke regenbui. Tenslotte: wees creatief. Zet hosta's bijvoorbeeld in gladde kunststof potten, waar vraatzuchtige slakken niet tegenop komen. Geen tuincentrum, waar haal je je planten dan vandaan? Ga shoppen bij kennissen, familie en vrienden met een (gifvrij) tuin. 'Natuurvriendelijke' planten breiden zich meestal vanzelf uit, dus je tuin vrienden kunnen ze moeiteloos delen of stekken. Akelei, judaspenning, stokrozen, borage, goudsbloemen, vingerhoedskruid en Oostindische Kers zijn zo gul met hun zaadjes dat er altijd meer dan genoeg zijn om weg te geven.

Een andere optie: haal gratis planten uit de berm, uit het bos of uit het park. Graaf de wortels voorzichtig uit. Check eerst even op internet of het geen beschermd plant is en graaf ze voorzichtig uit. 'Gewone' bloeiende planten als duizendblad, koekoeks-bloem, margriet, kamille, ooievaarsbek en kaasjeskruid groeien echt overal.

Bio-bollen

Je kunt je gifvrije groen ook kopen bij biotelers, biologische kwekerijen of biologische zaadhandels: adressen genoeg op internet. Maar gifvrije bloembollen waren nauwelijks te krijgen. Gelukkig teelt een handjevol Nederlandse bedrijven nu zijn bollen biologisch of volgens keurmerk Planet Proof, het nieuwe Milieukeur. Zulke bloembollen zijn verkrijgbaar bij sommige tuincentra of bij naturalbulbs.nl, sterkebollen.nl of ecobulbs.nl. Kies 'verwilderings-bollen' zoals narcisjes, blauwe druifjes, sneeuwkllokjes of krokussen. Zo lok je al vanaf het vroege voorjaar hommels en bijen.

STAP 5 HOEZO GRAS?

Mijn grasveld is vooral in gebruik door mijn konijnen en kippen. Maar tenzij je een speelveldje voor je kinderen wilt, is gras in de tuin helemaal niet nodig. Het gemiddelde tuingras heeft geen enkel wild beest ook maar iets te bieden. Een grasveld in je tuin geeft wel een gevoel van ruimte. Maar dat bereik je ook met grasvervangers: bodembedekkers waar je over kunt lopen, leg wel hier en daar een stapsteen neer. Grasvervangers als vetmuur, geurende loopkamille, (gifvrij) tuin. 'Natuurvriendelijke' planten breiden zich meestal vanzelf uit, dus je tuin vrienden kunnen ze moeiteloos delen of stekken. Akelei, judaspenning, stokrozen, borage, goudsbloemen, vingerhoedskruid en Oostindische Kers zijn zo gul met hun zaadjes dat er altijd meer dan genoeg zijn om weg te geven.

Bloemenweide

Geen grasveld? Zaai eens een wild bloemenmengsel (bij biologische telers en op internet). Veel van zulke bloemen zaaien zichzelf uit en komen het volgend jaar terug. Een beetje wieden is wel nodig, anders verandert je prachtige bloemenweide in een brandnetel- en bramenveld.

STAP 6 GA VOOR VAST EN VLAKBIJ

Een natuurtuin kost weinig onderhoud, mits je het hele jaar een evenwichtige, mooie begroeiing hebt. Eénjarige zoals petunia's, vlijtige liesjes en geraniums horen daar niet bij; als ze dood gaan, laten ze een gat achter. Maar je kunt ze wel in potten zetten.

Heggen en bomen

Op mijn terras heb ik een prachtige 'pottenborder': Oostindische kers staat er zusterlijk naast een gekregen stippelpetunia, muurbloem en zeepkruid, tijm, bieslook en rozemarijn (handig naast de keukendeur). Zulke planten zaaien zichzelf vaak gewoon weer uit. Wacht daarom in het voorjaar wat er nog opkomt, voor je iets nieuws in de pot zet. Achteraan staan grote potten met oleanders, een sinaasappelboompje, datura (trompetbloem) en zelfs wat kamerplanten, die enorm

opknappen van een zomer buiten. In de volle grond ben je beter af met inheemse planten, bomen en struiken. Die zijn ook beter bestand tegen ziektes of extreem weer. Laat niet teveel ruimte tussen de planten: snel dichtgroeien scheelt weer wieden. Hoge planten die het altijd doen zijn bijvoorbeeld guldenroede, hemelsleutel, malve, stokroos en wederk. Laag blijven o.a. vrouwenmantel, campanula- en wilde geraniumsoorten. Begin met 'hoge' planten achteraan, lage vooraan', al is de kans groot dat je planten vanzelf zorgen voor een soort 'coulissentuin'.

Vermijd hippe planten! De opgeflutte, überpopulaire hortensia's 'Annabel' zijn zulke watjes dat ze het vorig jaar zomer allemaal hebben begeven. Ook buxushaagjes hebben niet voor niets overal het loodje gelegd. Die struikjes werden massaal en met veel kunst (mest) en vliegwerk gekweekt. Gevolg: ze hadden geen enkele resistentie tegen de buxusschimmel en -mot.

Zet liever een heg dan een schutting. Gekochte schuttingen zijn meestal van milieuvriendelijk geïmpregneerd (hard)hout. Ze worden pas interessant voor insecten en vogels als je ze laat begroeien met wingerd, kamperfoelie, rozen, klimhortensia's of clematis. Er bestaan ook kant en klare dier- en milieuvriendelijke schuttingen van rasterwerk met klimop of wilgentakken, maar zelf wilgen vlechten is niet moeilijk en een stuk goedkoper.

Vogeltuin

Merels, lijsters, meesjes en mussen, roodborstjes, tortelduiven en winterkoninkjes, kauwtjes en spreeuwen: ik heb ze allemaal in mijn tuin. Vogels willen voldoende schuil- en nestelmogelijkheden, maar ook genoeg voedsel, zoals wormen, insecten, bessen, vruchten en zaden. In een natuurlijke tuin vinden ze eigenlijk alles wat ze nodig hebben, maar je maakt ze extra blij met zonnebloemen, hondsrozen, hop, kaardebol en bessenstruiken als vlier en lijsterbes (de naam zegt het al).

struiken die geschikt zijn als heg, erfafscheiding of haag. Kwekerij Frowein in Noord-Brabant heeft een groot assortiment inheemse bomen (www.frowein.nl).

STAP 7 VOLG DE BIJENBOOG

Insecten zoals vlinders, bijen en hommels hebben van het vroege voorjaar tot de late herfst voedsel nodig: vooral hommels vliegen al vroeg uit. Probeer daarom in die hele periode bloeiende planten, bomen en struiken in je tuin te hebben. 's Zomers is dat niet zo moeilijk, maar in het vroege voorjaar en late herfst kost zo'n 'bijenboog' extra aandacht. Denk in de lente aan sneeuwkllokjes, krokussen, langkruid en speenkruid. In het najaar vormen hemelsleutel, monnikskap, herfstasters en bloeiende struik Klimop een bijenbuffet.

Een goede bijenboog is best lastig en kost een aantal jaren. Ik doe het zo: om de week loop ik de tuin rond en noteer ik welke planten, bomen en struiken er bloeien. Als dat er weinig zijn of er valt een 'bloei gat', vul ik dat aan met andere bloeiende planten. Als je dit een aantal jaren na elkaar consequent doet, krijg je de bijenboog behoorlijk sluitend.

Vogeltuin

Merels, lijsters, meesjes en mussen, roodborstjes, tortelduiven en winterkoninkjes, kauwtjes en spreeuwen: ik heb ze allemaal in mijn tuin. Vogels willen voldoende schuil- en nestelmogelijkheden, maar ook genoeg voedsel, zoals wormen, insecten, bessen, vruchten en zaden. In een natuurlijke tuin vinden ze eigenlijk alles wat ze nodig hebben, maar je maakt ze extra blij met zonnebloemen, hondsrozen, hop, kaardebol en bessenstruiken als vlier en lijsterbes (de naam zegt het al).

STAP 8 WORDT VRIENDEN MET JE ONKRUID

Onkruid bestaat niet. 'Onkruid' is een andere naam voor sterke, snelgroeiende wilde planten. In een keurige tuin waar je de aarde tussen de planten kunt zien, kan de grootste schrik voor tuinbezitters zich gemakkelijk nestelen: woekarend zevenblad, met lange onderaardse wortels. Op je terras kunnen de diepe penwortels van paardenstaart (equisetum) of paardenbloem je tot waanzin drijven. Brandnetels trek je gemakkelijk uit (met handschoenen), maar als er een stukje wortel achterblijft, groeit het weer aan. Bramen woekeren als een gek. Wat doe je eraan? Geen gif spuiten, dat helpt trouwens maar heel even. Gebruik op je terras bijvoorbeeld een elektrische onkruidbrander, giet er kokend water over, of, de meest duurzame methode, gebruik een krabbertje. Azijn en zout zijn helaas geen milieuvriendelijke onkruidbestrijders. Ze verzieken de bodem zodat er meer dan alleen onkruid het loodje legt.

Dé oplossing voor woekeronkruid als zevenblad: bodembedekkers, zoals mijn favoriete ooievaarsbek. Bodembedekkers zijn eigenlijk ook een soort onkruid, maar decoratiever, gemakkelijker weg te halen en aantrekkelijker voor vlinders en bijen. Verder kun je veel onkruid prima eten. Blaadjes van brandnetel, vogelmuur, zevenblad en zuring zijn heerlijk in de soep, stampot, door pasta, als pesto of geroerbakt. Paardenbloembladeren en -bloemen kunnen door de sla. En thee van 'zongedroogde brandnetel' is heel gezond. Voordeel: je kunt je agressie kwijt, het onkruid is weg en je bespaart op je boodschappen. En als jij het onkruid niet lust, dan zijn kippen, konijnen en cavia's er wel dol op.

Laat ook eens wat onkruid staan! Zo zijn vlindersoorten als dagpauwoog en atalanta compleet afhankelijk van de

brandnetelplant. Ze leggen er hun eitjes op, de rupsen eten de bladeren en verpoppen zich erop.

De beste anti-onkruid-bodembedekkers

- Ooievaarsbek.
- Dikkemanskruid of schaduwkruid.
- Kattenkruid (nepeta). Als je kat er doorheen rolt, heb je een platte bodembedekker.
- Wintergroene klimop.
- Goudaardbei. De vruchten zijn eetbaar, maar smakeloos.
- Maagdenpalm.
- Lage grijsgroene salie.
- Gele dovennetel.

STAP 9 WEES EEN LUIE TUINIER

Neem een kopje koffie en ga lekker in je tuin zitten. Nee, niet gaan wieden of snoeien. Kijk om je heen. Mooi, hè? Lui tuinieren loont namelijk. Laat je tuin zijn gang gaan, dan ziet hij er elk jaar anders uit. Opeens staan er stokrozen, Sint-Janskruid vol met hommels, goudsbloemen en Oostindische Kers op plekken waar je ze nooit hebt neergezet. In een vochtig voorjaar is mijn achtertuin plotseling lila van de wilde pinksterbloemen en vorige zomer heeft de shocking pink dagkoekoeks-bloem mijn tuin ontdekt.

Bomen kopen? Welnee. Die komen vanzelf wel. De zaadjes worden door vogels uitgepoept, reizen met mollen of egels mee of waaien je tuin in. Zo staan er in mijn tuin berken, esdoorns, elzen, vlier, een eikje en zelfs kastanjes die ik nooit heb geplant. Er groeide zelfs opeens een conifeer bij de regenpijp. Overigens is een wilgentak in de grond na een jaar al een boom. Stop eens met opruimen. Laat een stapel snoeiafval of bladeren liggen, gooi potscherven en oude dakpannen op een hoop, laat een hoekje lekker wild. Achterin mijn tuin ligt een enorme stapel takken, die niet in de groenklip

pasten. Er overwinteren egels, kikkers en een pad in, spitsmuisjes brengen er hun gezin in groot. Boom afzagen? Vooral niet te kort. Dan komt er vast een specht buurten.

Snoeien doe je met mate. Onze Opal-pruimenboom heeft er drie jaar over gedaan om van ons aanvankelijke snoei-enthousiasme te herstellen. Snoei als de bladeren er nog aan zitten, dan heeft de boom de meeste herstelkracht.

Je tuin winterklaar maken is volstrekt overbodig. Een laag afgevalen bladeren en afgestorven plantendelen vormt juist een beschermende en voedzame winterjas voor de plantenwortels en voor lieveheersbeestjes, spinnen, padden en rupsen. Dode bloemstengels en holle takken zijn wintervilla's voor insecten. Zaadozen van zonnehoed en kaardebol geven vogels als puttertjes en vinken broodnodige wintercalorieën. Uitgebloeide hortensia's worden in het voorjaar gebruikt als nestmateriaal.

Bladaarde maken

Gras gaat dood van te weinig licht. Hark daarom wel de bladeren van het gazon de borders in. Of maak er vruchtbare bladaarde van, volgens de tip van tuinboekenschrijver Modeste Herwig. Vul een vuilniszak met de afgevalen bladeren en het laatste grasmaaisel, prik er een paar gaatjes in en laat staan tot de inhoud naar bosgrond geurt.

STAP 10 MAAK EEN SMULTUIN

Als het goed is, is je tuin nu een lopend buffet voor vlinders, bijen en vogels. Maar waarom zou je zelf ook niet een hapje nemen? Kruiden in een zonnig hoekje zetten is het gemakkelijkst, eventueel in potten of bakken. Marjolein, rozemarijn en tijm bloeien de hele zomer. Bijen en hommels zijn

er dol op, maar wij kunnen de bloemetjes ook eten. Een moestuin kost ruimte, maar groenteplanten doen het ook goed in de siertuin. Courgette heeft spectaculaire, diepgelke kelkblomen en eindeloos veel vruchten: koop de gele variëteit, dan zie je de courgettes tenminste voordat ze zijn uitgegroeid tot honkbalknuppels. Snijbiet pronkt met fluorescerende zuurstokstengels in rood, geel, roze en oranje. Bonen bloeien met uitbundige witte of paarse vlinderbloemen. Oranje pompoenen en kiwi's klimmen zelfs de bomen in. Bessen en frambozen uit eigen tuin: verrukkelijk, al moet je vooral aalbesen op tijd plukken, anders zijn de spreuwen je voor. Gun het ze, meestal heb je bessen genoeg en in netten raken vogels en egels verstrikt. Tenslotte zijn er, ook voor kleine tuinen, volop laagblijvende vruchtbomen als appels, peren en pruimen te krijgen.

Leesvoer voor (in) de tuin

uitg. Lannoo
Zakboek voor de bijentuin
verschillende auteurs
€ 19,-

uitg. Christofoor
Dichterbij de bij,
Alma Huiskens
€ 24,95

uitg. Tirion Natuur/
Vogelbescherming
Een tuin vol vogels
Monica Wesseling
€ 16,45

Met dank aan
Paul van den Hengel
www.sustainable.nl

