CURSUS VOEDSELBOSje

2022

CASA NATURA

©CASA NATURA | Patty Vegt

WELKOM BIJ JOUW GRATIS KENNISMAKINGSWEEKDEEL VAN DE CURSUS VOEDSELBOSje!

Dank je wel voor jouw inschrijving op het gratis weekdeel van de cursus voedselbosJE!

Deze cursus geeft een heel jaar lang inspiratie, ideeën, tips, planten, bomen en kruidenkennis om je eigen tuin of stukje groen om te toveren tot een voedselbostuin!

Wildplukken in jouw eigen tuin is makkelijk, gezond, dichtbij en in evenwicht.

Tijdens dit cursus jaar maak je kennis met de verschillende elementen van het voedselbos en permacultuur die je in jouw stukje groen kunt toepassen.

Permacultuur of voedselbosbouw is een reactie op de conventionele landbouw die veel problemen kent in de hele wereld zoals: verdroging, verarming, verzakking en winderosie van vruchtbare grond. De huidige landbouw drijft op fossiele brandstoffen. Met schaarser en duurder wordende olie en gas is dit systeem op termijn niet handhaafbaar.

Tijdens de cursus behandelen we het nut van een ecosysteem, soorten compost, plantaardige mest en de principes van voedselbos en permacultuur.

Elke week ontvang je een lesbrief, daarin staan planten van die maand die belangrijk zijn om te zaaien of te planten. Mooie voedselbos tips en recepten komen elke week voorbij zodat je zin krijgt om aan de slag te gaan!

Even voorstellen; ik ben Patty Vegt, ik ben natuur- wildplukgids en herborist.
Mijn dagelijks werk bestaat voornamelijk uit het geven van trainingen, wandelingen en workshops over eetbare en geneeskrachtige (wilde)planten. Ook geef ik een (online) kruiden & wildpluk jaartraining.

Al jaren ben ik actief met voedselbossen, hoe meer ik me erin verdiep en mee werk, hoe meer ik overtuigd raak van het idee dat voedselbossen dé oplossing zijn tegen de problemen die de intensieve veeteelt en de reguliere voedselproductie met zich meebrengt.

ELEMENT BOUILLON HEG

Nog zo een mooi element dat je nu kunt plannen of tenminste kunt overwegen om aan te leggen in je voedseltuin.

Een bouillon heg is bij voorkeur een heg aan de rand van je tuin die zowel als afscheiding kan dienen en als windvanger. Kijk wel of de heg niet te veel de zon blokkeert dus plaats hem aan de noordkant (noord, noordoost, noordwest) van je tuin.

Het liefst werk je vanuit een al bestaande heg of plaats je de nieuwe heg tegen een al bestaande heg aan. Kijk eerst even of de bestaande heg de moeite waard is en of er al voedselbos struiken in staan. Die kunnen dan mooi blijven.

Heb je aan die kant van je tuin een andere afscheiding zoals een hek, schutting of muur dan kan je die als ontwerp contour gebruiken. Zo'n afscheiding kan ook nog beschutting en warmte opleveren.

Boullionheg:

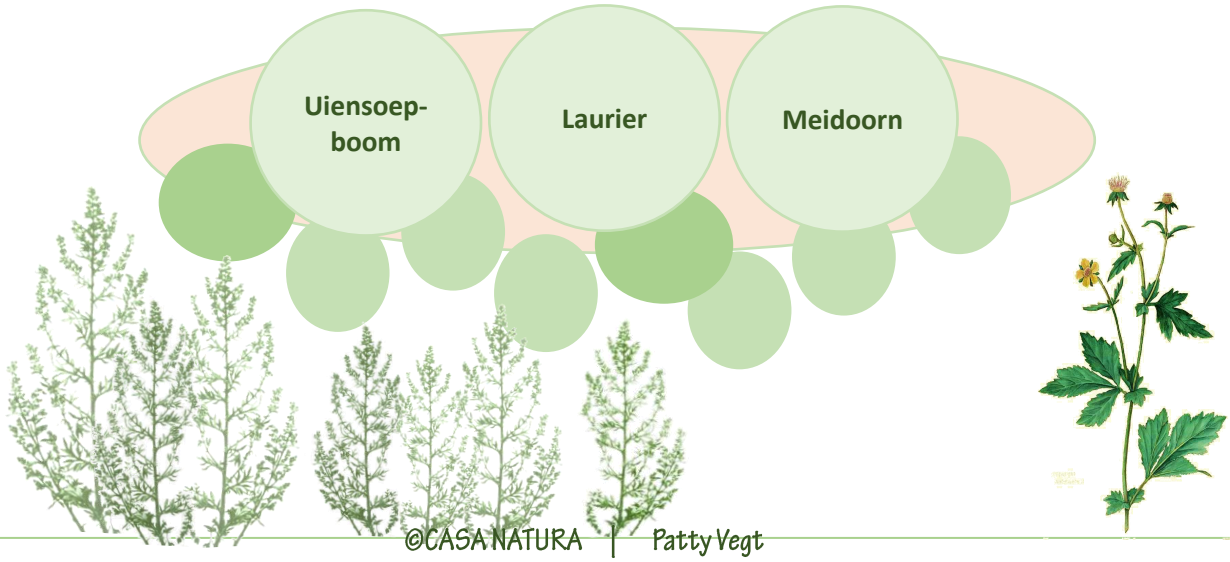
Basis struiken

Meidoorn: het blad is past perfect in een groen kruiden mengsel voor je basis bouillon. Het blad is bijna het hele jaar (behalve in de winter) eetbaar en te gebruiken. De bessen in het najaar zijn niet zoet dus passen ze ook goed in je bouillon.

Laurier: (de eetbare soort Laurus nobilis!) is een mooie groenblijvende struik die ook flink dicht kan worden voor in een heg, hij kan in de zon of (half) schaduw staan.

Uiensoepboom: ook wel toonboom (Toona sinensis) genoemd. In Nederland nog vrij onbekend maar echt, wie wil deze struik nou niet in zijn soephaag! Zet er een aantal bij elkaar in de haag, deze struiken worden niet heel hoog dus het kan een tussenlaag zijn. Je snoeit de takken en het geheel kan gedroogd en vermalen door de bouillon. Je raadt het al, hij smaakt naar ui!

Verder kun je er vlier, szechuanpeper of jeneverbes bijzetten al naar gelang je de ruimte hebt.



©CASA NATURA | Patty Vegt

RECEPT VOEDSELBOS BOUILLON

Bouillon maken:

1. **De struikbasis:** Een aantal keer per jaar kun je van de struiken het blad oogsten. De bladeren van uiensoepboom, laurier en meidoorn hak je fijn en meng je met de helft van het gewicht aan zout. Doe dit bij elkaar in een grote glazen pot en laat het 6 weken staan fermenteren.
2. **De planten basis:** oogst in het voorjaar *(het hele jaar indien mogelijk*) de toppen van brandnetel, vogelmuur, hondsdraf, paarse dovenetel, het blad van zevenblad, kraailook en daslook. Was het blad, droog het tussen een theedoek en snijd het in stukjes. Meng het groen met de helft van het totale gewicht met grof Keltisch zeezout. Bewaar dit 4 weken in een pot waarvan je de deksel af en toe open maakt. Dit gaat fermenteren.
3. **Oogst in het najaar** de zaden van de Europese berenklauw en de wilde peen, heb je een jeneverbes dan oogst je die ook. Droog de zaden op een dunne doek op een warme donkere plek. Bewaar ze droog in een pot.
4. **Maak de bouillon:** Strooi de beide zouten met groen uit op een bakplaat. Droog de kruiden met het zout in de oven op c.a. 40 graden totdat ze droog zijn.
5. **Meng** nu het droge kruidenzout met de droge zaden van berenklauw en wilde peen. Bewaar dit boullionzout grof in een molentje of maal het fijn en bewaar het vervolgens in een glazen pot. Gebruik naar smaak één of twee lepels per liter bouillon.

Oogst de berenklauw zaden als ze nog mooi groen zijn dan hebben ze een heerlijk aroma. ↓

ELEMENT BOUILLON HEG

Basis planten hoog:

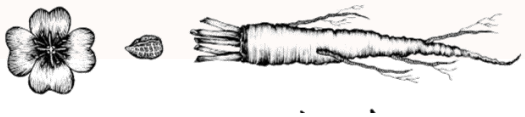
Na de struiken wil je een tussenlaag die de ruimte opvullen tussen struik en grond.

Deze planten passen perfect in de haag en in de soep!

Europese berenklauw: wees niet bang voor de berenklauw! De europese berenklauw is niet giftig. De bloemknoppen van de plant zijn eetbaar je kunt ze vullen met kaas of soortgelijk iets en dan in de oven bakken. De jonge stengels zijn eetbaar en de zaden zijn een heerlijk specerij! Ze zijn zeer aromatisch en passen perfect in een soepje!
Niet verwarren met de Reuze berenklauw die in het sap van de stengel furocoumarinen bevat welke als het op je huid komt en in de zon rode plekken en zelfs blaren kan veroorzaken. Verzamel eenvoudig wat zaden uit het wild om in je tuin te zaaien.

Wilde peen: de wilde peen is een inheems kruid dat meestal pas opvalt als hij gaat bloeien. Dan is het te laat om de peen te oogsten maar de zaden, van de mooie vogelnestjes die de peen maakt na de bloei, zijn wel heerlijk en passen goed in het bouillon zout.

Om dezelfde reden zou je wilde venkel kunnen zaaien.



Basis planten laag:

Brandnetel: geeft veel smaak aan de soep, denk maar aan brandnetelsoep! De plant groeit bijna overal, ze houd van stikstof.
Je oogst de toppen met de bovenste 3 a 4 bladparen. De brandnetel groeit gewoon weer verder.

Dovennetel: paars en wit, de paarse dovennetel is één van de eerste voorjaars bloeiers. Ze blijven laag bij de grond en houden van humusrijke grond. Je oogst de hele top, zo kunnen ze weer verder groeien.

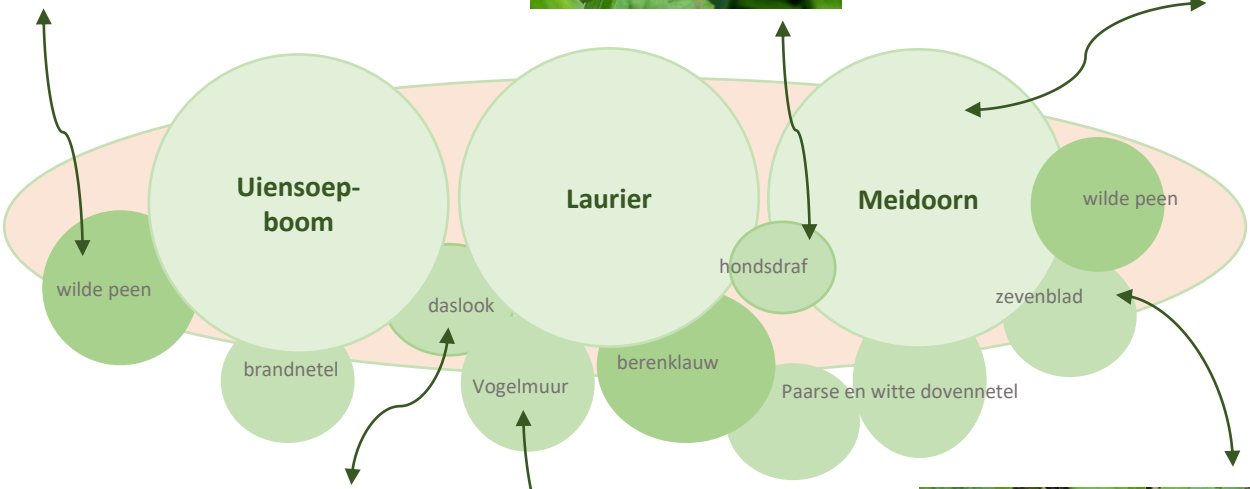
Zevenblad: moet je even planten… ☺, je kunt vast wel bij iemand gratis stekjes krijgen. Ze doen het goed onder een haag, ze bloeien aan het einde van de lente. Oogst het blad voor de bloei. Ze breiden zich vanzelf uit.

Hondsdraf: heeft zeer smaakvol blad, je plukt de hele toppen in het voorjaar met bloemetjes en al. Hondsdraf kan ook het hele jaar blijven doorgroeien, ze blijft laag en in de schaduw.

Daslook: mag niet ontbreken, het blad smaak naar look en is ook nog eens supergezond. De bolletjes breiden zich elk jaar uit, ze houden van schaduw.

Kraailook: is een plant die ook uit bolletjes groeit maar niet zo makkelijk overal wil groeien. Het valt te proberen in de halfschaduw of zon.

ELEMENT BOUILLON HEG



©CASA NATURA | Patty Vegt

BOUILLON HEG:

Lees verder op de website:
Cursus voedselbosJE – CASA NATURA

Geef je meteen op mét korting en gratis boek 'Gezondheid uit de natuur'!

CASA NATURA