

ANNETJE OTTOW

Natuur in je tuin

FJORD



Voorwoord: Elke boom en elke bloem telt 4

1	Geef de natuur in je tuin een boost	8
2	Biodiversiteit?	26
3	Vergroeningstips	34
4	De structuur van je tuin	40
5	Elke boom telt	52
6	De inheemse tuin	66
7	Je eigen pluktuin	82
8	Kruidentuin(tje)	90
9	Onkruid bestaat niet	98
10	Vruchten in je tuin	108
11	Water in je tuin	116
12	Help de vlinders en bijen	126
13	Vogels en andere dieren	138
14	Duurzaamheid	152
15	Moestuiniëren	162

Koken met oogst uit je tuin 172

Leeslijst voor in de tuin	184
Planten en bloemen die veel biodiversiteit toevoegen	186
Een jaar in de tuin	187

Dank!	188
Colofon	192

Elke boom en elke bloem telt

Hoe mooi is het als we met elkaar de wereld groener maken door onze tuinen of balkons? Met een paar simpele ingrepen en de juiste planten kunnen we veel aan de natuur toevoegen. Juist door niet te veel in je tuin te willen doen, maar de natuur een beetje zijn gang te laten gaan.

Elke boom en elke bloem telt! Minder tegels in de tuin en meer groen: zo vang je het water beter op en blijft je tuin koeler in warme zomers. Vlinders, insecten en vogels zullen je tuin of balkon sneller weten te vinden en zo kun je genieten van al dat leven in je tuin. Het geeft mij enorm veel voldoening als ik zie hoe ik met mijn eigen tuin een bijdrage aan het herstel van de natuur kan leveren.

Werken aan het vergroten van de biodiversiteit is voor mij een belangrijke missie. Samen kunnen we grote stappen zetten. Daar geloof ik in.

Dit boek is vooral een ode aan het leven in mijn tuin en biedt enkele praktische handvatten. Het is bewust geen handboek. Wel help ik je graag op weg om de biodiversiteit in je tuin te vergroten. Op een laagdrempelige manier, met tips waar te beginnen en wat je zelf kunt doen. Er zijn heel veel mooie boeken geschreven die je verder op weg helpen als je eenmaal de smaak te pakken hebt. Zelf heb ik veel geleerd van nieuwe vrienden die ik maakte via Instagram en van de mooie vragen mensen stelden tijdens een bezoek aan mijn tuin. Leuk als je mij gaat volgen op @annetjestuin, zo krijg je een kijkje in onze tuin en alles wat daar gebeurt.

De tuin geeft mij kracht en inspiratie door alles wat ik om mij heen zie groeien en bloeien. Ik hoop dat dit boek je ook deze inspiratie gaat bieden en je ziet hoe je met je eigen tuin of balkon het verschil kunt maken. En vooral: ik hoop dat je gaat genieten van alles wat de natuur in je tuin te bieden heeft.

Veel tuinplezier!

Annetje



In dit boek laat ik zien hoe je, stap voor stap, voor stap je tuin kunt omtoveren tot een stukje natuur. Met kleine ingrepen kun je al veel bereiken. Begin met kiezen voor de juiste bomen en planten, en verwijder zoveel mogelijk tegels uit je tuin. Je zult zien: de bijen en vlinders komen terug, vogels zoeken je tuin op om wat te eten, en misschien komt er zelfs een egel op visite. Hoe mooi is het dat je met je eigen tuin een waardevolle bijdrage kunt leveren aan het groener maken van onze wereld? Als we allemaal een stap in de goede richting zetten, maken we samen heel veel impact.

1

Geef de natuur in je tuin een boost

Voor mij begon het allemaal in 2019. Ik kreeg een uitnodiging van een groepje studenten biologie van de Universiteit Utrecht waar ik toen werkte: of ik het leuk zou vinden om hun 'biologenbosje' op het Utrecht Science Park te bezoeken. Wie die plek kent, denkt waarschijnlijk meteen aan hoge gebouwen en heel veel steen. Maar tussen dat alles ligt een heel oud bosje dat door deze studenten met veel toewijding in stand wordt gehouden. Prachtige oude bomen en drassig landschap met heel veel natuur. Een verborgen parel tussen de universiteits- en kantoorgebouwen.

Al filosoferend vroegen ze mij of we niet ook een Tiny Forest op het park konden aanleggen. Daar had ik nog niet eerder van gehoord, maar het bleek een klein gemengd bos dat snel groeit en in korte tijd veel biodiversiteit aan de omgeving toevoegt. Een soort toevluchtsoord voor vogels, insecten en kleine dieren. Niet veel later plantte ik met collega's en stu-

denten dat allereerste Tiny Forest op de campus. Daarna is er veel moois gebeurd. Niet alleen werden er veel nieuwe bomen geplant, maar ook kwamen er nieuwe hagen waar vogels en andere kleinere dieren in kunnen nestelen. Het heeft een reeks aan nieuwe initiatieven opgeleverd, die een boost aan de omgeving hebben gegeven.

En toen ben ik met heel andere ogen naar onze eigen tuin gaan kijken. Hoe zouden we stap voor stap de biodiversiteit daarin kunnen vergroten? Eén ding was voor mij van meet af aan duidelijk: door zelf het goede voorbeeld te geven, kun je laten zien hoe het anders kan. Dat kan op je werk, maar dus ook in je tuin. De vele prachtige initiatieven van studenten en onderzoekers hebben me aangespoord om in mijn eigen tuin aan de slag te gaan. Een vrij traditionele, klassieke tuin hebben we langzaam omgetoverd tot een natuurlijke tuin vol leven. En zo ben ik gaan tuinieren om de natuur te helpen.

En als ik dat kan, kun jij het ook. Je kunt de natuur een boost geven door meer – en het juiste – groen toe te voegen aan je tuin. Met onze tuinen en onze balkons kunnen we de biodiversiteit verbeteren. Biodiversiteit komt niet vanzelf: als we allemaal tuinen aanleggen met heel veel steen of monotone, exotische planten, schuttingen, trampolines en weinig inheemse bloemen, hebben bijen, vlinders en vogels daar weinig te zoeken. Bovendien zal zo'n tuin weinig water kunnen opvangen en bij langdurige droogte ontstaat er hitte in de tuin. Dus hup, aan de slag!

Metamorfose van onze tuin

Onze zeer traditionele en formele tuin stond vol hortensia's, rozen, rododendrons en eigenlijk weinig bloemen. Wel heel veel groen (gras), maar weinig bloeiende planten voor insecten. Ook groeiden er nauwelijks bessen en zaden voor vogels.





Eén ding was voor mij van meet af aan duidelijk: door zelf het goede voorbeeld te geven, kun je laten zien hoe het anders kan. Dat kan op je werk, maar dus ook in je tuin.

Gelukkig waren er al wel genoeg mooie bomen en hagen. Langzaam zijn we struiken gaan vervangen en hebben we de tuin omgetoverd tot een natuurlijke, levende tuin. Elke keer hebben we een ander stukje aangepakt.

Zoiets is niet in een seizoen gebeurd. De transformatie van onze tuin nam ongeveer vijf jaar in beslag. De aanleg van ons eigen Tiny Forest was de eerste stap. Achter in de hoek stond een vreselijk sombere conifeer. Die hebben we weggehaald en er een mooi bosje geplant, met behulp van een hoveniersbedrijf dat oog heeft voor natuur en biodiversiteit. Samen met hen hebben we ook een vijver aangelegd, want water toevoegen aan je tuin is erg belangrijk. Insecten, vogels, amfibieën en andere kleine dieren zijn altijd op zoek naar water. Deze twee ingrepen hebben meteen een enorm verschil gemaakt. Het inschakelen van een hovenier scheelt veel werk, maar je kunt het ook zelf doen. Lees de juiste boeken over bomen, struiken en planten, of volg mensen met verstand van zaken op Instagram.

Onze tuin is in verschillende kleinere tuinen opgedeeld. Zo is er een kleine, gemengde bosrand, een voedselbosje, een bes-sentuin, een minimoestuin (met kas) en een wilde bloemenbak. Verder staan er door de hele tuin inheemse planten en kruiden, met fruit ertussen. In dit boek neem ik je mee naar de verschillende onderdelen van de tuin, om te laten zien wat er mogelijk is. Aan de hand van verschillende thema's wandel je als het ware door de tuin.

Kijk eens met andere ogen naar je tuin en zie wat er allemaal groeit. Zijn er wel voldoende inheemse planten? Welke donkere hoekjes wil je omtoveren tot een mooi bosje? Zijn er planten die eigenlijk niets aan het leven in je tuin toevoegen, zoals bamboe of andere gekweekte, exotische planten?

Is het mogelijk om stenen weg te halen en een kruidentuin aan te leggen? Is er ergens ruimte voor een kleine vijver of een regenton? Laat je inspireren door de natuur in je buurt en probeer planten aan je tuin toe te voegen waar vogels en vlinders dol op zijn. Wij zijn op zoek gegaan naar meer inheemse planten en hebben planten vervangen die geen voedsel voor dieren en insecten leveren, zoals bijvoorbeeld traditionele hortensia's: die hebben we bijna allemaal weggedaan.

Ook in kleine tuinen of op het balkon

Wij hebben het geluk van een grote tuin, maar laat je niet ontmoedigen als dat bij jou niet het geval is. Biodiversiteit vergroten kan ook in kleine tuinen, op een balkon en zelfs in een geveltuin. Je hoeft dit boek ook niet van A tot Z op te volgen: ik wil je inspireren en laat zien wat de mogelijkheden zijn. Tussen al die ideeën zit ongetwijfeld iets wat je aanspreekt of in je eigen tuin kunt toepassen. Of een tuin nu groot of klein is, er is van alles mogelijk. Uit onderzoek blijkt dat ook in de stad kleine groene eilandjes van grote waarde zijn voor de verkoeling van de stad, maar ook voor allerlei insecten (Joeri Morpurgo, Universiteit Leiden, New Scientist, juni 2024). En alles telt. Van de aanleg van een kruidentuin in potten op je balkon tot het kiezen van de juiste planten in je voortuin, van het planten van de juiste (kleine) boom tot het maken van geveltuintjes, en van het aanleggen van een boomspiegel tot het plaatsen van klimplanten tegen een hek. Haal tegels weg en zaai gemengde, inheemse zaden en kijk wat er opkomt. Laat takken en bladeren liggen – insecten zullen er heel blij mee zijn.

Herinneringen uit mijn jeugd

Bij het schrijven van dit boek realiseerde ik me meer en meer hoeveel invloed mijn jeugd heeft gehad op mijn belangstelling voor tuinen en de natuur. Ik ben opgegroeid met heel veel groen. Die vanzelfsprekendheid is er niet meer. Hoe leuk is het



Biodiversiteit vergroten kan ook in kleine tuinen, op een balkon en zelfs in een geveltuin.

voor kinderen om op ontdekkingstocht te kunnen gaan in hun eigen tuin (nogmaals: dat kan ook op het balkon) en te leren wat natuur is? Kennis over planten en dieren is belangrijk, zodat kinderen respect krijgen voor het leven op aarde. Wat ik in mijn jeugd heb meegekregen over planten, draag ik nog bij me. Dit geef ik graag door aan volgende generaties. Ik heb de mooiste herinneringen aan urenlang spelen in het hoge gras, tussen de wilde bloemen. Wij plukten bossen margrietten voor mijn moeder, gingen op zoek naar bramen aan de rand van het bos en roken aan de wilde kamperfoelie

die groeide tegen de eikenbomen. Ik vond het toen allemaal vanzelfsprekend. Deze herinneringen zijn voor mij een belangrijke inspiratie geweest bij de inrichting van onze tuin. Bij de aanleg ervan, vijftientig jaar geleden alweer, koos ik onbewust de juiste bomen en struiken, maar wel met een formeel grasveld en traditionele planten. Nu, bij het biodiverser maken van onze tuin, ben ik teruggegaan naar de natuur uit mijn jeugd door te kiezen voor inheemse bloemen en planten die toen nog heel veel voorkwamen.

Als kind heb ik van mijn vader leren tuinieren door de aanleg van een kruidentuintje. Van die lessen heb ik nog steeds plezier. Mijn eerste tuinboek kreeg ik toen ik 14 was: *Kruiden voor in de keuken. Zaaïen, oogsten, gebruik*. Een nieuwe wereld ging voor mij open. Het werd een sport om zoveel mogelijk kruiden te verzamelen. En wat was ik blij met mijn eigen kruidentuin! We reden vanuit België helemaal naar de bloemenmarkt in Amsterdam en ik mocht zelf allerlei kruiden uitkiezen. Dit heeft enorme indruk op mij gemaakt. De liefde voor kruiden koester ik nog steeds. Tot op de dag van vandaag ben ik er dol op en ze staan overal in onze tuin. Ze zijn niet alleen heel gezond voor jezelf, maar ook voor allerlei bijen en vlinders. Ook leerde ik radijsjes zaaïen en zonnebloemen opkweken in een minikasje op de vensterbank. Dat doe ik nu nog steeds. Jong geleerd is oud gedaan. Laat je eigen (klein)kinderen ook lekker in de tuin rommelen: ze leren spelenderwijs heel veel over tuinieren en de natuur.

Met mijn moeder had ik een eeuwig gevecht over de mollen die kwamen aanzetten uit de omliggende weilanden, en ons strakke gazon teisterden. Ik vond die mollen erg schattig, maar mijn moeder kon er niet om lachen. Ik redde ze keer op keer uit de mollenklemmen en bracht ze dan in een emmer terug naar het weiland. Daarnaast hadden we eekhoorns in de bomen, en prachtige spechten en vleermuizen. Ook het



geluid van de koekoek in de weilanden op warme zomeravonden staat in mijn geheugen gegrift. Voor mij is toen, besef ik nu, de kiem gelegd voor mijn liefde voor de natuur en wat we er zelf aan kunnen doen om dit te behouden.

Stap voor stap naar meer biodiversiteit

‘Annetje, een biodiverse tuin maken, hoe doe je dat?’ Vaak, als ik vrienden in onze tuin op bezoek heb, krijg ik deze vraag. Mijn antwoord is steeds: dat is allemaal niet zo moeilijk. Laat de natuur een beetje zijn gang gaan en verander je tuin stap voor stap. Je hoeft echt niet alles in een keer om te gooien. Laat eens wat takken en bladeren liggen en creëer voldoende verstopplekjes. In onze tuin waren gelukkig al veel hagen aanwezig, en ook al enkele bomen. Die hebben we laten staan. Het is juist minder werk dan altijd je gras te maaien of nieuwe planten bij het tuincentrum te kopen. Begin met een donkere hoek in de tuin: plant daar een mooie boom, plant eromheen een paar inheemse struiken, haal wat stekjes bij burens of vrienden en laat het een beetje rommelig hier en daar, en het nieuwe leven in je tuin kan beginnen. Insecten en kleine dieren weten de weg naar jouw tuin snel genoeg te vinden.

Een duurzame of natuurlijke tuin, klimaattuin of eco-vriendelijke tuin (ik gebruik in dit boek deze verschillende termen door elkaar) is een tuin waar oog is voor de natuur en waarin je een omgeving creëert voor kleine dieren en insecten, en zuinig bent met water. De tuin geeft veel terug aan de natuur en als je het handig aanpakt, gebruik je natuurlijk materialen in je tuin. Denk aan wilgentakken voor een takkenril of zonnebloemstelen die prima fungeren als bloemensteun. Door te kiezen voor inheemse planten die thuishoren in jouw omgeving, lok je de wilde bijen en vlinders vanzelf.

Is jouw tuin klimaatbestendig? De natuur is heel weerbaar, en jouw tuin kan dat ook zijn.

In dit boek vind je, aan de hand van verschillende thema's, weetjes en handige tips om te beginnen en je tuin langzaam aan, stap voor stap, te veranderen. Neem de tijd en leer je tuin opnieuw kennen. Welke bloemen en plantjes zie je opkomen? Zelf heb ik een jaar lang een lijst bijgehouden van alle wilde planten die ik kon ontdekken in de tuin (zie pagina 187). Dat waren er veel meer dan ik had gedacht. Gebruik een plantenboek of -app om ze te herkennen, je gaat deze planten waarderen en je leert op welke wijze ze kunnen bijdragen aan het vergroten van de biodiversiteit.

Leven in je tuin: een heel ecosysteem

Met het toevoegen van de juiste planten, lok je bijen en vlinders naar je tuin. Bijen en vlinders zijn op zoek naar nectar. Dit voedsel is voor hen cruciaal om te overleven. Plaats bijenhôtels en een egelhuis voor beschutting. Egels hebben naast beschutting het juiste voedsel nodig (slakken!). Op deze manier ontstaat een heel ecosysteem, vol leven en biodiversiteit.

Door je tuin natuurlijk in te richten, zorg je voor meer ruimte en leefgebied voor vogels, insecten en andere kleine dieren. Plant meer inheemse planten en bomen, hagen, struiken en bloemen, en creëer open plekken, maar juist ook scharrelplekjes en verstopplekjes (met takken en lage struiken). Zorg dat je tuin door hagen verbonden is met de burens of de openbare ruimte: zo kunnen egels en andere dieren van tuin naar tuin lopen en hebben ze meer leefruimte.



De afgelopen jaren is duidelijk geworden dat het belangrijk is dat je tuin bestand is tegen droogte of juist heel veel regen. Is jouw tuin klimaatbestendig? De natuur is heel weerbaar, en jouw tuin kan dat ook zijn. Met meer groene en inheemse tuinen kunnen we niet alleen meer natuur toevoegen, maar kunnen we als samenleving ook meer klimaatbestendig worden. Door klimaatverandering krijgen we veel meer regen (hoosbuien) of juist langdurige droogte. We kunnen dit opvangen door een sponstuin aan te leggen: een tuin met planten die regenwater absorberen. Door veel regenwater op te vangen in regentonnen, natuurlijke poelen, of vijvers, slaan we water op dat anders verloren gaat. En zuinig omspringen met water wordt steeds belangrijker.

Geen nette tuin

Een tuin hoeft niet perfect te zijn: laat de natuur vooral zijn gang gaan. Ik krijg zelf de kriebels van strakke gazons of een tuin vol steen. Daar is voor vogels en andere kleine dieren weinig te halen. Investeer niet in dure stenen, maar juist in een mooie boom. Een niet te nette tuin met veel onderbegroeiing (een groene deken) zorgt voor een plek waar allerlei insecten en kleine dieren kunnen leven. Veel insecten verstoppen zich graag in holletjes, holle stengels, of onder bladeren op de grond.

Aan het einde van het seizoen mag je wel je tuinstoelen inklappen, maar ga vooral niet alles opruimen en wegnippen. De tuin 'winterklaar maken' is generatieslang meegegeven, maar laat dat nou net niet de bedoeling zijn. Heb geduld en laat de natuur langzaam tot rust komen. Dode takken of een stapel bladeren of groenafval zijn plekken om te overwinteren. Padden, salamanders en egels verstoppen zich er graag om zich gedurende de winterslaap warm te houden. Door alles op te ruimen, verstoor je hun rust. Snoei alleen die bomen



en struiken die het in de winter echt nodig hebben. En begin de voorjaars schoonmaak, als je daar behoefte aan hebt, in je huis, maar laat de tuin in de lente langzaam ontwaken. De natuur meer zijn gang laten gaan, dat hoort bij natuurlijk tuinieren. Hier en daar kun je wat bijsturen, maar doe dit vooral niet te veel. Zelf heb ik een fulltime baan en doe ik de tuin erbij als (een weliswaar uit de hand gelopen) hobby. Een natuurlijke tuin is echt minder werk dan je denkt. Als de tuin eenmaal 'staat' en meer vorm begint te krijgen, valt het werk reuze mee.



Voedsel voor vogels, dieren en jezelf

In onze tuin vind je veel eetbaars tussen andere planten. Dit is het concept wat de Engelsen de *integrated garden* noemen. Ik houd van alles door elkaar: allerlei fruitstruiken en fruitbomen, maar ook eetbare bloemen en wilde planten. Niet alleen goed voor de insecten, maar ook voor jezelf. Zorg voor allerlei bessen of kruiden in je tuin. Vogels pikken dan een bes mee, en zelf heb je er ook veel plezier van. In onze tuin is ook een minimoestuin en een hoek met bessen, en we hebben de luxe van een fijne kas. Maar ik houd ervan fruit, groenten en kruiden te mengen met wilde bloemen die de boel opfleuren en zorgen voor een goede bestuiving. Ook verkleint deze diversiteit de kans op ziekten en plagen: monocultuur verhoogt de kans daarop aanzienlijk.

Fruitstruiken mengen met bloemen levert in elk geval een mooi plaatje op. En van veel wilde planten die je laat opkomen, blijkt je te kunnen eten: je kunt wildplukken in eigen tuin. Niet alleen de insecten en vogels zijn je dankbaar voor alle wilde bloemen en planten die je in je tuin laat staan, zelf kun je er ook veel plezier aan beleven.

In een duurzame tuin is niet alleen voedsel voor insecten, vogels en andere kleine dieren, maar ook voor jezelf. Ik zou heel graag zelfvoorzienend zijn, maar voorlopig blijft dat nog een droom. Maar elke stap telt. Onze kas is natuurlijk een geweldige plek om meer uit de tuin te kunnen eten. En door meer eetbaars in je tuin te planten, kom je al een heel eind. Dat kan in (hoge) bakken, of door je te verdiepen in verticaal tuinieren.



En vooral: geniet van je tuin!

Het besef van de invloed die bossen, groen en natuur op ons welzijn hebben wordt steeds groter. Je zult zien hoe fijn het is als je in de vroege uurtjes in je tuin naar fluitende vogels luistert en je de bijen door je tuin ziet vliegen. Voor mij is dat altijd een bijzonder moment van de dag en dit geeft niet alleen rust, maar ook kracht en inspiratie. Werken in de tuin en je omgeven met groen is gezond: de beweging, maar ook gewoon er zijn maakt gelukkiger. Zelf word ik altijd rustig als ik na een lange werkdag even door de tuin kan lopen: luisteren naar de vogels, de bijen horen zoemen, genieten van het groen en de bloemen. Het helpt mij te onthaasten en te leren welke stappen je zelf kunt zetten om onze planeet een beetje groener te maken.

Biodiversiteit is de rijkdom van de diverse soorten op aarde. De natuur vormt een samenhangend geheel, waarbij alle soorten planten, dieren en insecten in balans zijn. Zij helpen elkaar en houden elkaar in stand. Alles in de natuur heeft zijn eigen rol, van plant tot dier, schimmel en bacterie. Zo ontstaat een natuurlijk ecosysteem dat weerbaarder is en zichzelf in stand kan houden.

2

Biodiversiteit?

Door menselijk ingrijpen is de natuur uit balans geraakt en dat heeft invloed op het leven op aarde. Bestrijdingsmiddelen en monotone graslandschappen (zonder struwelen en hagen) zijn mede de oorzaak voor het teruglopen van de biodiversiteit. Het komt niet als een verrassing: het aantal bijen en vlinders is in de afgelopen decennia dramatisch teruggelopen. Dit heeft niet alleen effect op het kweken van voedsel, maar op vogels en andere dieren. Insecten zijn ongelooflijk belangrijk voor het bestuiven van onze gewassen, maar ook als voedsel voor egels en vogels. Het ecosysteem raakt verstoort en dreigt in een negatieve spiraal terecht te komen: hoe minder insecten, hoe minder vogels en egels. En zo ontstaat er dan ineens een slakkenplaag, omdat er te weinig natuurlijke vijanden zijn om ze te bestrijden.

Een natuurlijke tuin met inheemse planten is een biotoop voor kleine dieren, reptielen en insecten: ze vinden er voldoende voedsel en kunnen overleven en zich voortplanten. Onderschat niet welke bijdrage jij met je eigen tuin kunt leveren aan het vergroten van de biodiversiteit. Uit allerlei onderzoeken blijkt hoe belangrijk onze tuinen zijn voor het in stand houden en vergroten van de biodiversiteit: natuurlijke tuinen dragen echt bij aan het vergroten van de biodiversiteit. Zelfs geveltuintjes zijn cruciaal voor de biodiversiteit in de stad, blijkt uit onderzoek van de Universiteit Leiden.



Witte kornoelje



Dagkoekoeksbloem
en gewone ossentong



Duizendknoop





Longkruid



Schoonvrucht



Betonie



Gewone ossentong



Dahlia