

VoedselBosBoekje

Bos vol smaken

Kennismaking met het ontwerp, beheer en gebruik van voedselbossen.



WOET BOSGROND B.V.

Kennis & tekst: **Malika Cieremans**

Eindredactie tekst: **John Janssen**

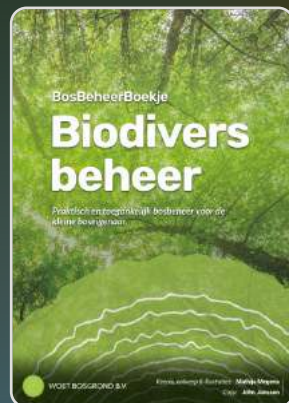
Illustraties & ontwerp: **Mathijs Megens**

Over deze gids

Droom je over een eigen voedselbos, of ben je van plan die stap binnenkort te zetten? Geweldig! Een voedselbos aanleggen is investeren in de toekomst: gezond voedsel, meer biodiversiteit en een levende band met de natuur. In deze gids nemen we je stap voor stap mee in het waarom, waar, wat en hoe van voedselbossen. Je leert de basisprincipes, ontdekt hoe je natuur kunt integreren en krijgt inzicht in de praktische én financiële kanten. Zo leg je een stevig fundament voor jouw eigen productieve en bloeiende voedselbos. Veel inspiratie en leesplezier!



VoedselBosBoekje - Bos Vol Smaken ©2025
by Woet Bosgrond B.V.
is licensed under **CC BY-NC-ND 4.0**
Omslagfoto: Böhringer (Wikimedia Commons)



In dezelfde serie:

BosBeheerBoekje - Biodivers beheer

Wil je meer weten over hoe je jouw bos kunt beheren om de biodiversiteit ervan te vergroten? Deze gids is perfect voor de kleine boscijneraar, én het sluit goed aan op dit VoedselBosBoekje!

Download gratis via:
www.bosgrond.nl/bbb-bosbeheerboekje



CircleEcology
Voedselbossen

Voedselbos en eetbaar groen

SeaBlueBird
Studio

Illustratie & Ontwerp



WOET BOSGROND B.V.

www.bosgrond.nl
info@bosgrond.nl

Eric-Jan van Vugt: 06-40570604
Joris Vermaesen: 06-42028399



Over deze gids

Eten uit het bos

Steeds vaker zien we voedselbossen verrijzen in ons land en Europa. Niet zo vreemd, want ze dragen bij aan een **gezonde toekomst** voor ons als mensen en samenleving en al het leven op deze planeet.

Maar wat is een voedselbos eigenlijk? Hoe werkt het? Welke verschillende vormen zijn er? Wat komt er bij kijken? Is het iets voor mij? Waar moet ik rekening mee houden? Al die vragen komen in dit boekje aan bod.

Definitie van een voedselbos:

“Een voedselbos is een door mensen ontworpen, productief, multifunctioneel ecosysteem, naar analogie van een natuurlijk bos.”

Goed om te weten - Online bijlage

In dit boekje staan verwijzingen naar handige websites, boeken en andere bronnen aangegeven met **blauwe tekst** en een nummer (1). Scan de qr-code om de **online bijlage** te bekijken, of ga naar www.bosgrond.nl/vbb-voedselbosboekje.

Scan met je
smartphone!



1. Hoe werkt de natuur?

Natuurlijke bos-ecosystemen als inspiratie

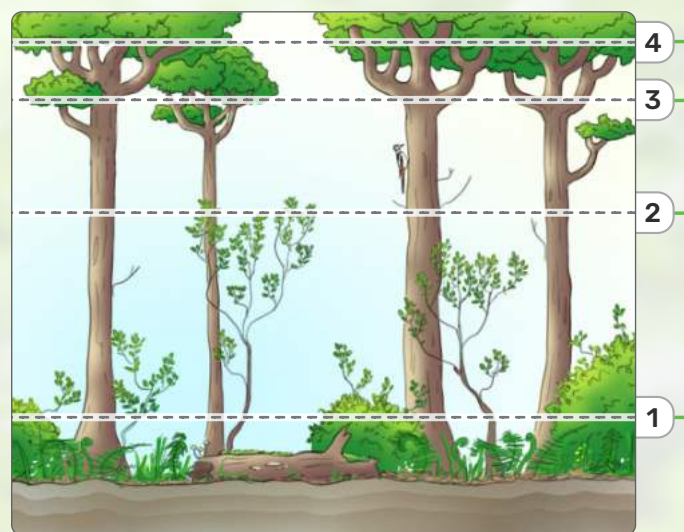
Wist je dat, als je op een stuk kaal land niks doet, er vanzelf een bos gaat groeien? Stap voor stap ontstaat er een woud waar het zoemt en zingt van het leven: bomen, struiken, kruidlaagplanten, klimplanten. Insecten, vlinders, vogels, amfibieën en reptielen, kleine en grote zoogdieren. Onder de grond vind je bodemleven, plantenwortels en een enorm netwerk aan schimmeldraden. Het houdt zichzelf gezond en wordt steeds overvloediger.

Framboos (*Rubus idaeus*)

In een bos hoef je niks te doen om het gezond te laten groeien. Niet spitten, ploegen, zaaien of planten. Geen mest of voeding aanvoeren, niet irrigeren, wieden of plagen bestrijden. Toch wordt het bos elk jaar rijker en overvloediger. Je kunt een deel ervan oogsten, en dan nog houdt het systeem genoeg reserves om het volgende jaar weer door te groeien. Net als dat je de rente van je spaargeld kunt opnemen, zonder de reserves uit te putten. Het tegenovergestelde van de eenjarige, reguliere landbouw.

Bij het ontwerp en beheer van een voedselbos laten we ons leiden door deze **ontwikkelkracht**, **veerkracht**, **structuur** en **dynamiek** van de natuur. In dit hoofdstuk ontdek je hoe dat in zijn werk gaat.

Lagen ▾



De vele functies van ecosystemen

Natuurlijke bos-ecosystemen zorgen naast eten, water en schone lucht voor veel meer wezenlijke functies: ze houden onze leefomgeving in **balans**. Zo bieden ze een buffer om ons warm of koel te houden, beschutting tegen stormen, overstromingen, droogtes of branden. Dit noemen we **ecosysteemdiensten**. Willen we een leefbare aarde houden, is het dus van belang dat we de natuur zoveel mogelijk versterken. Omdat voedselbossen zoveel mogelijk de structuur en dynamiek van natuurlijke bossen nabootsen, kunnen zij ook al die functies vervullen en ons landschap weer gezond en veerkrachtig maken. Terwijl ze tegelijk gezond voedsel leveren.

Bodem en planten – een hechte relatie

Voor het vormen van alle verschillende delen van de plant (stengels/takken, bloemen, vruchten, zaden, etc) zijn er naast de suikers ook mineralen nodig als bouwstoffen. Die halen de planten via de wortels uit de bodem. Voor een klein deel kunnen ze dat rechtstreeks, maar als het even kan, werken ze samen met het bodemleven, met name het ondergrondse **Wood-Wide-Web**, het uitgestrekte netwerk van mycorrhiza-schimmels.

Regulerend

 Vastlegging

 Erosie

 Klimaat

 Bestuiving

Cultuur

 Educatie

 Spiritualiteit

 Esthetiek

 Recreatie

Productie

 Medicijnen

 Grondstoffen

 Drinkwater

 Voedsel

Ondersteunend

 Habitat

 Fotosynthese

 Cyclussen

 Bodem

▽ De belangrijkste elementen en processen op een rij

	In een natuurlijk bos	In een voedselbos
Fotosynthese	Het bos wordt steeds rijker aan opgebouwde energie door fotosynthese van planten.	Fotosynthese wordt gemaximaliseerd door zoveel mogelijk plantengroei per m ² per jaar.
Syntropie	De natuurlijke ontwikkeling van een ecosysteem zorgt voor steeds meer complexiteit. Hierin zit meer vastgelegde (zonne)energie en daarmee draagkracht voor meer leven. Dit heet syntropie.	Je kunt de syntropie extra bevorderen door een complexe mengcultuur aan te planten en de ontwikkeling actief te sturen met strategisch snoeien en selectief wieden.
Biodiversiteit	Een hoge diversiteit aan soorten van alle levensvormen, van plant en dier tot micro-organismen.	Is veel diverser dan monocultuur landbouw want het werkt met polycultuur (mengcultuur): veel verschillende voedselgewassen en ondersteunende soorten samen.
Successie	Het systeem volgt het proces van successie: het systeem groeit en ontwikkelt zich in de tijd. De soortensamenstelling verandert.	De soorten die je plant en oogst veranderen in de loop van de jaren, afhankelijk van leeftijd en hun plek in het successie-proces.
Meerjarige en houtige planten	Vrijwel alle soorten zijn meerjarig (vaste planten) en/of houtig (bomen en struiken). Slechts een paar procent van de soorten in de natuur is eenjarig. Deze groeien in het begin van successie.	Focus op bomen, struiken en meerjarige gewassen die voedsel en andere producten leveren. Plant eenjarige gewassen (groenten, aardappels, granen etc.) alleen eventueel in de opstartfase.
Lagen	3D: Er groeien planten in vele verschillende hoogtes en formaten door elkaar die op dat moment bij elkaar passen en elkaar aanvullen.	De lagen in de beplanting zijn te onderscheiden in 1. laag (80%), 2. middel (60%), 3. hoog (40%) en 4. opkomend (20%, steken er bovenuit). Samen meer dan 100%!
Groeivormen	Meerdere groeivormen die elkaar aanvullen in de ruimte, zoals naald- en loofbomen, blad-verliezend en wintergroen, polvormend, kruipend en klimmend.	Je plant combinaties van gewassen met verschillende groeivormen.
Bodem	Een rijk bodemleven, dat zich ontwikkelt van bacterie- naar schimmeldominant.	Je verstoort de bodemprocessen niet en versterkt juist de ontwikkeling ervan.
Groeiplaatsen	Veel verschillende soorten groeiplaatsen: schaduw-zon, nat-droog, rijk-arm, wind-luw, zuur-basisch, hoog-laag etc.	Kies de juiste plant voor een bepaalde plek; en creëer de juiste omgeving voor de planten die je wilt.



Fotosynthese: de motor van het leven

Fotosynthese is de hi-tech energiemotor van de natuur, waar het leven op aarde op draait. Alleen groene planten en algen kunnen zonne-energie opvangen en omzetten in levende materie, oftewel biomassa.

We staan er eigenlijk nooit bewust bij stil hoe krachtig dit proces is, omdat het zo alledaags is: met de energie van de zon zetten planten stoffen uit de lucht om in levende materie. Die planten groeien daardoor, en geven de stoffen weer door als voeding aan alle andere levensvormen. En als 'bijproduct' ontstaat er ook nog zuurstof: gezonde lucht die wij kunnen inademen.

Mycorrhiza-schimmels leveren planten niet alleen mineralen, maar ook water in droge tijden. Omdat de planten voor hun groei baat hebben bij het bodemleven, ruilen ze daarvoor suikers die ze met fotosynthese maken. In gezonde ecosystemen gaat tot wel driekwart van die suikers naar het bodemleven, waardoor boven- en ondergronds leven elkaar versterken.

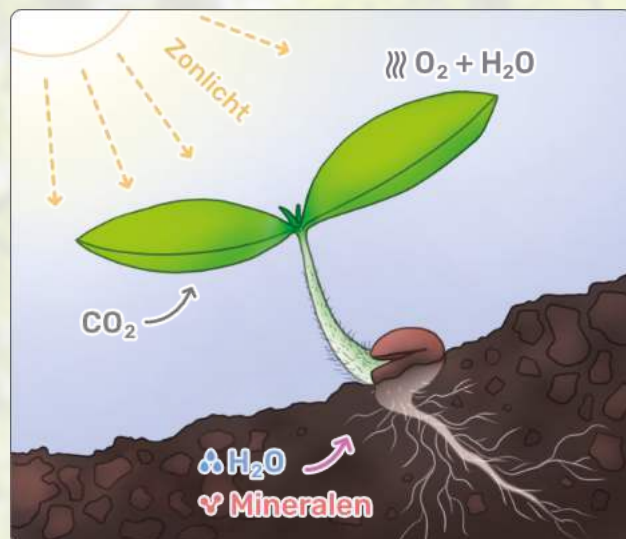
Levende bodem

In een volwassen bos veert de grond onder je voeten: donker, los en luchtig door veel organische stof en een actief bodemleven. Naast het schimmelnetwerk vormen beestjes en micro-organismen een heel levensweb dat plantenresten afbreekt en voedingsstoffen terugbrengt in de bodem. Zo ontstaat een sponzige structuur waarin elke soort haar eigen rol vervult, van oppervlakte tot dieper gelegen lagen. Het resultaat is een gezondere, rijkere bodemstructuur dan bij ploegen of bemesten.

Wood-Wide-Web ▽



Fotosynthese ▽



2. De natuur toepassen in een voedselbos

- In een voedselbos wil je zoveel mogelijk de natuurlijke structuur, dynamiek en processen respecteren en
- stimuleren. Wat doe je beter wel en wat juist niet?

Een bodem vol lucht, water en leven

Dé manier om het bodemleven te stimuleren en gezond te houden: zorgen dat de bodem **onverstoord**, **bedekt** en **begroeid** blijft.

Een zandgrond houdt van zichzelf moeilijk water vast, op de klei heb je juist het tegenovergestelde. In beide gevallen is het voor plantenwortels en bodemleven

moeilijk om te overleven. Organische stof werkt als een soort spons. Dat is voor alle grondsoorten een verbetering. Hoe meer organische stof, hoe gezonder het evenwicht tussen water en lucht in de bodem.

Wel doen:

- Vaste bedden en vaste paden maken, het aantal paden beperkt houden.
- Op open plekken **mulchen** (de bodem bedekken) met houtsnippers, stro, blad, hout of wat je maar aan plantenresten hebt.
- Om de bodemopbouw te versnellen kun je werken met **chop-&-drop** zomersnoei: snelgroeende bomen en planten laten groeien en die snoeien tussen eind april en half juli, om ze ter plekke als mulch te gebruiken rondom bomen en struiken die van een (humus)rijkere grond houden.

Vooraf *niet* doen:

- De bodemstructuur verstoren door spitten, ploegen of planten met wortel en al opgraven.
- De bodem verdichten door eroverheen te lopen of rijden.
- De bodem kaal laten, zodat wind, regen en zon vrij spel hebben.
- Bestrijdingsmiddelen gebruiken (zoals pesticiden of fungiciden).
- Kunstmest gebruiken of intensief blijven bemesten.

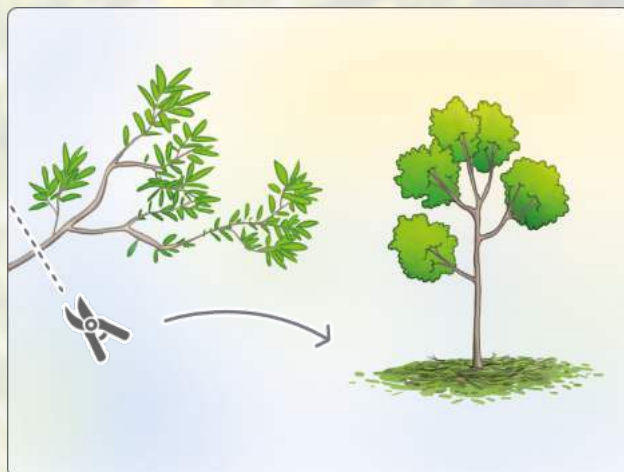
De natuur op weg helpen naar haar eigen veerkracht

In een voedselbos wil je zorgen voor zoveel mogelijk **natuurlijke veerkracht**. Je helpt omstandigheden creëren waarin het systeem zelf zijn vruchtbaarheid op kan bouwen en weerbaar is tegen ziektes, plagen en andere invloeden. Een gezonde bodem en waterbalans is daarin de eerste schakel. Bovengronds geldt: hoe meer diversiteit en onderlinge verbondenheid er is tussen de soorten in het ecosysteem, hoe weerbaarder het is.

Wat je kunt doen:

- Kies planten die bij je bodem en watersituatie passen.
- Plant een divers aantal soorten, in hoogte, groeisnelheid, functie, bloeitijd etc.
- Combineer soorten in passende **plantcombinaties**. Gebruik bijvoorbeeld deze website: agroforestryplantencombinatietool.nl (1).
- Koop gezond plantgoed: kies voor robuuste rassen en verantwoorde kwekers.
- Zorg voor voldoende **inheemse soorten**, zowel in het ontwerp als ruimte voor spontane binnenkomers.
- Let op de **bloeihoogte**: is er van februari tot december voeding voor **bestuivende insecten**? Op www.bloeibogen.nl (2) kun je je beplantingssamenstelling checken op geschiktheid voor wilde bijen.

Chop-&-drop ▽



- Geef in de opbouwfase heel veel ruimte aan ondersteunende soorten die de bodem voeden en de groeiomstandigheden scheppen waarop het systeem daarna tot in lengte van dagen door kan.
- Ga stap voor stap. Bedenk: "Je kunt gras niet harder laten groeien door eraan te trekken".

Waar vind ik gezonde planten?

Een plant is gezond wanneer die in eigen tempo kan opgroeien en die op een natuurlijke manier voldoende lucht, water en voedingsstoffen krijgt, met wortels in gezonde aarde.

Wel doen:

- Vind kwekers die het plantgoed zelf vermeerderen en ze laten opgroeien in potten of in de vollegrond. Ga vooral voor planten die van dit soort duurzame, veelal kleine kwekers komen, of die een gecertificeerd 'biologisch' label hebben.
- Vooral voor fruit- en notenbomen: kies bomen die op dezelfde grondsoort opgekweekt zijn. Het wortelstelsel ontwikkelt zich heel anders in zand dan in klei.
- Zelf je plantgoed zaaien. Zo vergroot je de **genetische diversiteit** en weerbaarheid van je ecosysteem. Zaailingen zijn bovendien minder kwetsbaar dan geënte planten. Extra bonus: als je de zaailing direct in het bos zaait, hoef je die nooit meer te verplaatsen. Dan heb je dus onverstoorde wortelontwikkeling. En dat is het best voor de groei en de gezondheid van de plant.

Niet doen:

- Je planten kopen bij het doorsnee tuincentrum of groothandel. Deze planten zijn vaak opgekweekt met kunstmest, bestrijdingsmiddelen en turfrijke potgrond, waarvoor waardevolle veengebieden worden vernietigd. Veel bessen worden bovendien via weefselkweek in laboratoria vermeerderd. Deze planten hebben een onnatuurlijke start gehad en passen zich slecht aan in een voedselbos zonder kunstmatige voeding of bestrijding. Ze zijn gevoeliger voor ziekten, plagen en droogte.

Hoe weet ik welke rassen gezond zijn?

Een goede kweker zal je hierover kunnen vertellen. Als richtlijn kun je uitgaan van:

- **Ja** Kies voor nieuwe rassen voor biologische teelten. Deze zijn heel lekker en ontwikkeld op resistentie.
- **Nee** Oude, historische fruitrassen klinken heel sympathiek en nostalgisch, maar helaas zijn ze ook vatbaar voor veel ziektes die zich in de afgelopen eeuw ontwikkelden.
- **Nee** De gangbare fruitrassen in de conventionele sector, zoals Elstar, zijn niet gezond te houden zonder veel kunstgrepen.
- **Nee** Vermijd laagstambomen met zwakgroeiende onderstammen. Die raken snel aangetast.



Van natuur tot voedselbos

Eeuwenoude wortels

Voedselbossen **combineren** landbouw en natuur. Ze leveren voedsel én bevorderen biodiversiteit. Vroeger was ons landschap een **cultuurlandschap**: half-natuur met natuurwaarde en oogst. In de afgelopen eeuw raakten landbouw en natuur echter gescheiden. Daarom lijkt het voedselbos voor boeren geen echte landbouw, en voor bosbeheerders geen bos. Toch zijn voedselbossen niet nieuw. Mensen oogsten al eeuwenlang uit bossen: noten, bessen, kruiden, paddenstoelen, en meer. In andere landen bleef deze multifunctionele landbouw bestaan. Ook Nederland kan dit weer oppakken. Voedselbossen bouwen voort op eeuwenoude duurzame praktijken, van hazelaren tot kastanjes en gemengde boerderijen.

Hedendaagse innovaties

De oude tradities combineren we nu met de mogelijkheden van onze moderne, mondiale samenleving.

Gebruik van technologie

Naast kleinschalige voedselbossen van particulieren en sociale initiatieven zijn er steeds meer agrarische voedselbossen gericht op verkoop. Daar wordt vaak in rijen geplant voor efficiënt beheer en oogst. Sommige zijn kleine tuinderijen die met handmatige gereedschappen werken, andere zijn grootschaliger (tot meer dan tien hectare) en werken met machines.

Uitbreiding van het aantal voedselgewassen

Naast inheemse soorten gebruiken we ook minder bekende gewassen die hier kunnen groeien. Vaak bestaan ze hier al, maar zien we ze niet als voedsel. Zo kun je in een voedselbos naast peren, pruimen, kersen en druiven ook pecannoten, kaki's, kiwi's, nashiperen, kornoeljebessen, hosta's, daglelies of schijnaugurkvruchten oogsten. En nog veel meer!

Plantenveredeling

Veel wilde soorten zijn veredeld voor betere oogst: grotere, smakelijkere of beter bewaarbare vruchten, verschillende kleuren of rijptijden. In de **sierteelt** speelt uiterlijk ook een rol.



* Vrucht en bloesems samen weergegeven voor illustratieve doeleinden

Daarnaast ontwikkelen kwekers robuuste rassen die weerbaarder zijn tegen ziekten en plagen. Bij fruitbomen en noten bestaan grote verschillen in vatbaarheid voor schurft, meeldauw of vruchtkanker of krulziekte. Tegenwoordig hebben we daarbij veel meer mogelijkheden en keuzes dan vroeger.

Inheems en exoot: een gezonde mix

Een productiegericht voedselbos bestaat uit zowel inheemse soorten als exoten. Beide hebben een belangrijke rol

Inheemse soorten De meeste bieden een woonplek (**waardplant**) of voeding (nectarplant, blad, bessen etc.) aan allerlei insecten, vogels en zoogdieren. Dit is goed voor de veerkracht: hoe meer interacties, hoe robuuster het levensweb. Bovendien helpen ze de bodembouw en bosvorming.

Autochtone planten zijn een bijzondere soort inheemse planten. Het zijn individuen waarvan de genen ook vanouds hier voorkomen. Deze zijn geprogrammeerd op het ritme van onze seizoenen: wan-



neer komen ze in blad, wanneer gaan ze bloeien en rijpen ze af? Zo beschermen ze zich bijvoorbeeld tegen late nachtvorst. De insecten en vogels die van de bloesems, blad en bessen leven, zijn ook op dit seizoensritme ingesteld. Door de klimaatverandering verschuiven de natuurritmes wel. Dus ook de autochtone planten zijn niet altijd meer synchroon met klimaat, temperatuur of de ritmes van dieren.

Exoten Bijna alle landbouwgewassen zijn exoten. Aardappels, graan, maïs, tomaten, tulpen en zelfs appels komen niet van hier, maar zijn bewust ingevoerd voor voedsel of sierwaarde. We leven van exoten, op een inheems dieet zouden we verhongeren. De meeste soorten worden gewoon 'een van de vele'. Sommigen overleven alleen met onze zorg, anderen verwilderen zonder schade aan te richten en vele en dragen zelfs bij aan een gezond ecosysteem.

Invasieve exoten Sommige exoten verspreiden zich agressief en verdringen andere vegetatie. Er is een **EU-lijst van invasieve plantensoorten** die je niet mag aanplanten en daar houd je je als voedselbos-eigenaar natuurlijk ook aan.



Een paar omdenkers

Van bospest naar bosverbeteraar:

Ook bij invasieve bossoorten herstelt de natuur na verloop van tijd alsnog de balans. Dit zien we nu bij de Amerikaanse vogelkers, die inmiddels gevonden wordt door vogels, insecten en schimmels en een goede bodem vormt voor inheemse bosverjonging.

Wees niet bang voor fotosynthese:

Gebruik het in je voordeel! Soorten die we als bedreiging zien, zijn vaak sterke planten die goed groeien waar andere moeilijkheden hebben. Door ze gecontroleerd in te zetten en actief te beheren in je voedselbos, versnel je de opbouw. Daarna faseren ze uit, vanzelf of met jouw hulp.

Resultaten uit het verleden zijn geen garantie voor de toekomst:

Door klimaatverandering hebben veel inheemse boomsoorten het zwaar en dreigen ze te verdwijnen. Daarom is het verstandig soorten uit warmere regio's, zoals Zuid- en Oost-Europa, te planten. Meer diversiteit vergroot de overlevingskans.

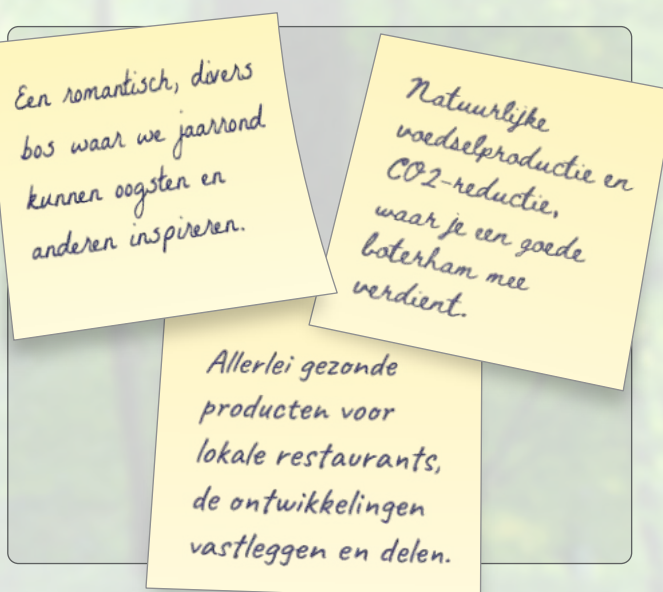
3. Van droom naar werkelijkheid: hoe zet je een voedselbos op?

Voedselbossen in soorten en maten

De principes achter elk voedselbos zijn hetzelfde: een productief, divers ecosysteem naar analogie van de natuur. Hoe het er daadwerkelijk uit ziet en wat het oplevert, hangt af van veel keuzes. Dit hoofdstuk neemt je stap voor stap mee; door het waarom, waar, wat en hoe.

Waarom: visie en doelen

Je reis begint met een beeld vormen van je "waarom": wat is jouw droom? Waar doe je het voor?



Het antwoord valt meestal in één of meerdere van de onderstaande voorbeelden van doelen. Welke past of passen het beste bij jou? En bepaal ook: doe je het vooral voor jezelf, of voor anderen? Wees zo specifiek mogelijk. De focus die je hier kiest, helpt je om later de goede ontwerpkeuzes te maken.

Productie

- Zelfvoorziening voor individuen of groepen
- Commerciële productie van voedsel en/of non-food

Sociaal

- Ontmoeting & gemeenschap
- Gezondheid
- Recreatie & beleving
- Educatie

Ecologisch

- Behoud en verbeteren van natuurwaarden en ecosystemendiensten, zoals habitat voor planten en dieren, gezonde bodem, schoon water en gezonde lucht.

Waar: de plek

Heb je al een plek of ga je op zoek? Waar vind je een beschikbaar stuk grond? Kies je voor een eigen plek, start je samen iets op, of sluit je je aan bij een bestaand project? Waar let je allemaal op bij het bepalen of een locatie geschikt is?

Uitgangssituatie

De meeste voedselbossen starten op agrarische grond, op een weiland, akker of soms boomgaard. Daarnaast heb je projecten in stadsparken, op erven, recreatieterreinen en in bestaand (productie)bos. Welke is geschikt voor wat jij wilt neerzetten?

De juiste maat

Voedselbossen zijn er van klein tot groot. Je kunt ze indelen in **drie hoofdgroepen**:

- **Grootschalige voedselbossen** Voor commerciële agrarische productie (vanaf vijf hectare)

- **Kleinschalige voedselbossen** Een brede verzameling van ondernemers (tuinderijen), particulieren, proefprojecten, landgoederen etc. (vanaf circa een half tot vijf hectare)
- **Kleine voedselbostuinen** Ook op een klein stuk land of tuin kun je dezelfde principes toepassen van diversiteit, gelaagdheid, levende bodem en ecologisch beheer. Voor de veerkracht van een robuust ecologisch ecosysteem heb je verbinding nodig met meer groen in je omgeving. Andere namen die we hiervoor gebruiken zijn bostuin, voedselbosrand, voedselboschage, eetbare tuin, eetbare groenstrook en eetbaar park.

Voor elk type zijn er andere **subsidies, organisaties en ontwerpkeuzes**. Bekijk de [online bijlage](#) voor een aantal organisaties waar je terecht kunt voor meer informatie en begeleiding (**3 - 12**). Wil je een voedselbos bezoeken? In de [online bijlage](#) staat ook een lijst met kaarten en aanbevolen bossen en tuinen! (**13 - 29**) Je vindt er inmiddels honderden in Nederland en België.

Impressie romantisch voedselbos ▽



Waar: grondsoort en bodemeigenschappen

Het goede nieuws is: op elke bodem kan wel iets groeien. Het slechte nieuws: lang niet alle bomen en struiken kun je zomaar overal planten. Kijk dus goed of de plek die je voor ogen hebt past bij wat je ermee wilt.

- **Klei** is het meest vruchtbaar, maar is zwaar te bewerken en kan snel te nat zijn. Als het te droog wordt, gaat het scheuren.
- **Zand** is licht bewerkbaar, maar droogt snel uit, zeker als er weinig organische stof in de bodem zit.
- **Leem, zavel, löss** zijn het perfecte midden, ideaal voor de landbouw en voor een voedselbos.
- **Veengrond** is zuur en nat, daar groeien maar weinig voedselbossoorten op.

Let ook goed op de **grondwaterstanden** en de invloed van het waterschap. En houd rekening met de hoogste standen van de afgelopen 20 à 30 jaar, want dat kan opnieuw gebeuren. Veel bomen verdragen geen wekenlang natte voeten. Voor notenbomen is jaar rond een grondwaterdiepte van minstens 80 cm nodig. Let ook op de hoogteligging: ligt het terrein onder of boven zeeniveau, in een overstromingsgebied of lager dan de omgeving? En waar stroomt regen-, sloot- en grondwater vandaan en naartoe?

Wat: patronen en details

Voordat je bepaalt welke planten je wilt en naar de kweker stapt, maak je eerst een overzicht, een **vlekkenplan**. Je kunt het land **indelen in zones** op basis van sfeer, functies en beheer-intensiteit. Per zone bepaal je de elementen en plantpatronen die de gewenste functies vervullen.

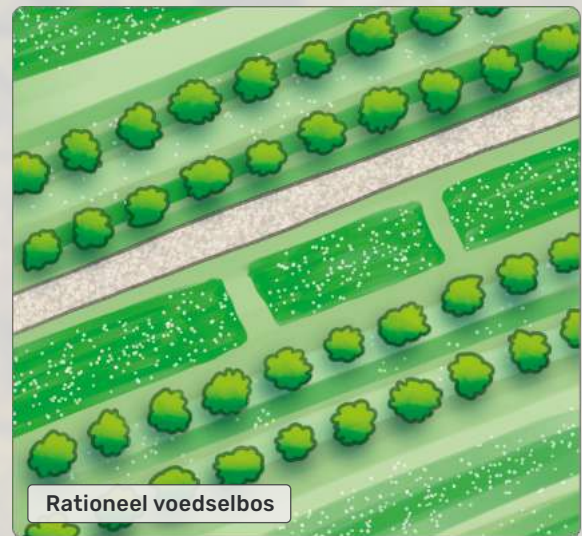
Elementen: soorten en infrastructuur

Welke planten voor jou het beste passen, hangt af van je doel en gebruik. Welke functies vervullen ze? Wat voor oogst leveren ze op? Hoeveel plantenkennis heb je? Denk ook aan hoeveel en welke paden passen bij jouw doel. Wat heb je (nodig) aan zitplekken, opslag, bebouwing en borden?

- **Voorbeeld 1: productie vs. biodiversiteit** Voor maximale oogst kies je veredelde rassen. Voor meer variatie en weerbaarheid plant je zaailingen, maar de kwaliteit van noten of vruchten is dan onzeker.
- **Voorbeeld 2: commercieel vs. zelfvoorzienend** Commerciële productie vraagt om weinig soorten in grote aantallen, efficiënt in rijen te oogsten. Voor zelfvoorziening of restaurants kies je juist veel soorten in kleine aantallen met een geleidelijke oogst.
- **Voorbeeld 3: intensief vs. extensief beheer** Dichtbij huis en veel oogst? Start met eenjarige, kruidlaag en mulch-bomen: meer werk, maar sneller resultaat. Kun je minder aanwezig zijn, kies dan robuuste soorten die weinig zorg vragen.



Romantisch voedselbos



Rationeel voedselbos

Wat: oogst en producten

Nu je de doelen en hoofdindeling helder hebt, wordt het tijd voor de inkleuring: het kiezen van je oogst en opbrengst. Dit kunnen we indelen in twee categorieën: **voedselproductie** en **non-food productie**.

Voedselproductie

De eerste associatie bij oogst uit een voedselbos is natuurlijk voedsel. We bekijken wat voorbeelden. Dit is maar een kleine greep. Er zijn duizenden eetbare houtige en meerjarige planten, dus de mogelijkheden zijn eindeloos.

Tijdens het groeiseizoen kun je genieten van verse oogst. Het hele jaar rond kun je verwerkte producten gebruiken. Er is van alles mogelijk: drogen, invriezen, fermenteren, inmaken. Er zijn steeds meer koks en cateraars die nieuwe voedselbosrecepten ontwikkelen. In de [online bijlage](#) vind je een aantal boeken, restaurants, een heuse voedselboswinkel en verwerkers ([30 - 38](#)).



Bijzondere voedselbossen

Naast voedselbossen waar je vooral de meest voorkomende soorten vindt, zijn er ook bijzondere projecten zoals een drankenbos met vruchten om te destilleren, een TCM-voedselbos met geneeskrachtige planten en een voedselbos voor oliehoudende zaden of voedselhagen voor paarden of koeien.

Met de diversiteit aan houtige en meerjarige gewassen kun je jezelf en je omgeving jaarrond voorzien van een gezond, volwaardig dieet. Alles bij elkaar heb je een rijk palet aan smaken en voedingswaarde, die samen de **schijf van vijf** vertegenwoordigen.

Noten en notenproducten

Je hebt twee groepen noten:

- **Olienoten:** De meeste noten zijn rijk aan eiwitten en vetten. Deze groeien het best op kleigrond.
- **Zetmeelnoten:** Kastanjes lijken qua samenstelling juist veel op graan. Deze groeien goed op zand. Van amandel kun je zowel olie als meel maken.

Zaden Net als noten kun je sommige zaden persen voor olie, dienen ze als smaakmaker of eiwitbron, zoals bij vlinderbloemigen (bonenfamilie). **Eetbare zaden** zijn o.a. pijnboom-pitten, sneeuwklorkjesboom, iep, weegbree, springzaad en brandnetelzaad. **Oliezaden** zijn bijvoorbeeld zonnebloem, lijnzaad en teunisbloem. **Peulvruchten** zijn o.a. de zaden van de Siberische erwtenstruik en valse Christusdoorn.

Vers fruit en fruitproducten Natuurlijk mag bekend Nederlands fruit niet ontbreken in voedselbossen: appel, peer, pruim, kers, druif, bessen, aardbei en moerbei. Daarnaast groeien hier ook **bijzondere vruchten** zoals kiwi, kiwibes, pawpaw, nashipeer, honingbes, kaki en winterharde citroen. De oogst is vers heerlijk, maar ook goed te bewaren als siroop, jam, cider, geleï, wijn, fruitleer of zelfs 'olijven' van kornoelje. Zo geniet je het hele jaar door van verrassende smaken.

Groenten Vanaf het vroege voorjaar zijn er steeds wisselende groenten te oogsten: bladgroenten voor salades, smoothies of om te koken, en ook zetmeelrijke soorten. Voorbeelden zijn lindeblad, hosta, hemelsleutel, struisvaren, druivenblad, vijgenblad, asperge, rabarber, kardoer, aardpeer, bamboe en udo. Ook eetbare wilde planten zoals zevenblad, daslook, brandnetel, look-zonder-look en weegbree vind je volop. Bekijk de [online bijlage](#) voor interessante boeken over kruidlaagsoorten en hun gebruik (39, 40). **Bloemen** zijn niet alleen decoratief, maar voegen ook verrassende smaken toe aan ons dieet, van zoet tot bitter. Voorbeelden: magnolia, daglelie, Oostindische kers, hibiscus, goudsbloem, teunisbloem en Japans hoefblad.

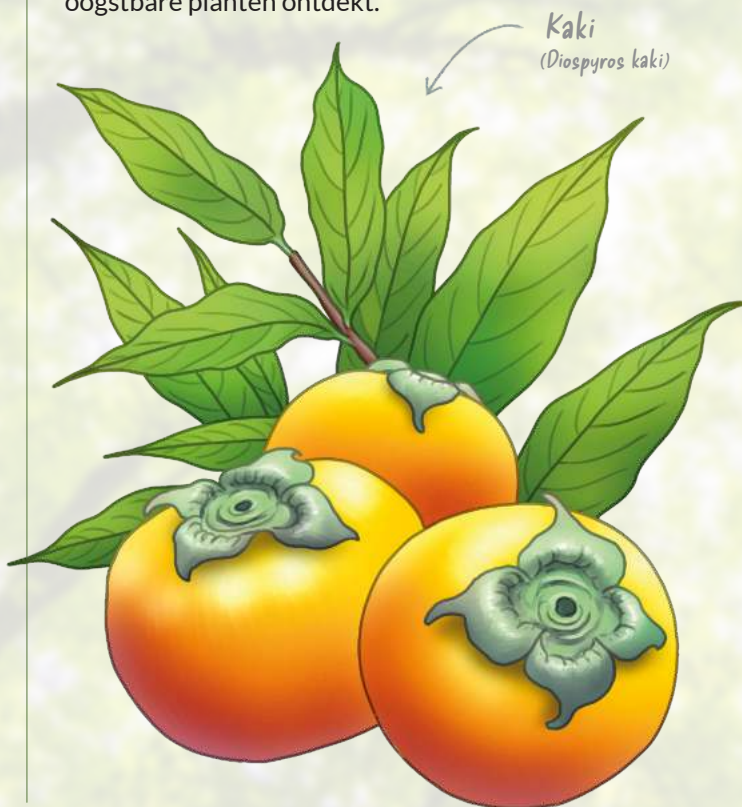
Honing Super voedzaam en gezond. 'Vloeibaar goud' noemen we het ook wel. Te gebruiken als zoetstof. Voorbeelden: er bestaat een algemene 'boshoning', want er zijn heel veel bossoorten die goed bezocht worden door bijen. Specifieker heb je o.a. linde-, acacia-, fruit- en kastankehoning.

Boomsappen In de late winter kun je boomsappen tappen, vol suikers en voedingsstoffen voor een frisse start van het groeiseizoen. Voorbeelden: berkensap (voorjaarskuur) en suikeresdoornsiroop (maple syrup). In [Een vlecht van heilig gras](#) beschrijft R. Wall Kimmerer prachtig de Noord-Amerikaanse traditie van het verzamelen en bereiden ervan (41).

Thee, kruiden en specerijen Eetbare kruiden verrijken gerechten én zijn geschikt om te drogen voor thee. Voorbeelden van smaakmakers: hophier, sparrentopjessiroop, jeneverbessen, Sechuanpeper, sumak, jasmijn, laurier, mierikswortel, bereklauwzaad, houttuynia en Mediterrane kruiden. Theekruiden zijn o.a. zwartebessenblad, aardbeiblad, munt, salie, zoethoutgras en hobbellen.

Paddenstoelen Paddenstoelen zijn smaakvol en voedzaam, en vormen een **goede eiwitbron**. Sommige soorten kweek je op stammetjes of in de bodem, andere verschijnen spontaan. Voorbeelden: shiitake, oesterzwam, eekhoortjesbrood, parasolzwam, boskip en truffels.

Ongeplande oogst Naast bewust voorziene producten om te oogsten, kun je ook spontane binnenkomers meenemen. Zo zijn er honderden **wildpluk-kruiden**: super voedzaam en divers in smaken. Bovendien worden er steeds meer recepten met onvermoede oogstbare planten ontdekt.



Non-food producten

Met een voedselbos kun je niet alleen de supermarkt vervangen, maar ook de bouwmarkt en drogist. Hier zijn voorbeelden van **non-food oogst**:

Hout *

- Constructiehout voor binnen en buiten
- Meubelhout (walnoot, kers, taxus)
- Gereedschapsstelen (es)
- Klompen (wilg, populier)
- Brandhout, biomassa

Biobased grondstoffen

- Vezels voor kleding, papier, etc.
- Harsen en lijmstoffen
- Verfstoffen (bijv. van walnootbolsters)

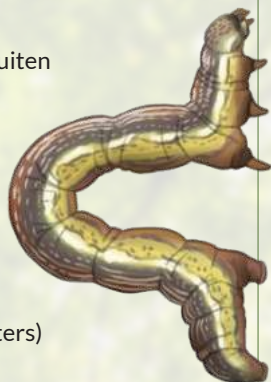
Ingrediënten voor producten

- Geurstoffen (dennengeur in je bad)
- Etherische oliën (eucalyptus, citrus, ceder en meer)
- Extracten van bladeren, bessen, zaden
- Zeep en wasmiddel

Decoratiemateriaal

- Kerst- of paastakken of dennenappels in huis
- Bloemen, bloesemtakken en groen voor bloemisten
- Hout met bijzondere groeivormen voor houtbewerkers

* Belangrijk bij alle oogst, vooral bij hout: **oogst nooit meer dan het ecosysteem jaarlijks kan bijgroeien**. Doe je dat wel, dan put je de bodem en reserves uit, waardoor de opbrengst in volgende jaren daalt. Duurzaam oogsten betekent in balans blijven met wat de natuur kan herstellen.



Bosbesbruintje
(*Macaria brunneata*)



Sociale "oogst"

Bijna alle voedselbossen hebben sociale waarden, en vaak wordt beheer en oogst samen gedaan. Ze zijn vaak plekken voor ontmoeting, leren en ontspanning. Sommige hebben dit als hoofddoel, zoals schoolpleinen, buurtgroen, recreatieparken en tuinen bij zorginstellingen.

Hoe ziet zo'n voedselbos eruit?

In een sociaal voedselbos kun je het volledige scala aan eetbare en niet-eetbare planten vinden, maar er zijn enkele aandachtspunten. Kies vooral soorten die zowel eetbaar als mooi zijn, zoals de Chinese kornoelje. Zorg dat de planten verspreid over het seizoen bloeien, zodat er altijd iets in bloei staat. Voor een aantrekkelijk winterbeeld zijn groenblijvende soorten belangrijk en plan daarnaast ook de oogstperiodes zodat ze samenvallen met de momenten waarop mensen aanwezig zijn.

Vermijd planten met scherpe stekels, vooral als er kleine kinderen komen en vermijd ook giftige planten als decoratie of ecosysteemondersteuner, zoals kardinaalsmuts, klimop, taxus, vingerhoedskruid en lelietje-van-dalen. Langs plekken waar je niet wilt dat mensen of honden doorheen lopen, kun je hagen of ruige, ondoordringbare beplanting plaatsen.

Hoe: organisatievormen, landrechten en regelgeving

Om een voedselbos te beginnen moet je kunnen beschikken over de grond. Dat kan op verschillende manieren:

Eigendom Je kunt een stuk land kopen als particulier of als organisatie (stichting, vereniging, maatschap of BV). Het grote voordeel: je weet zeker dat je beschikking houdt over de grond, tenzij je het weer verkoopt. Zie de [online bijlage](#) om grond te kopen (42 - 44).

Pacht Pachtcontracten kunnen kort- of langdurig zijn en worden soms verlengd, maar dat is niet gegarandeerd. Voor een voedselbos is langdurige zekerheid belangrijk, dus maak vooraf duidelijke afspraken. De overeenkomst moet geregistreerd worden bij de **grondkamer**, en de pacht prijs is onderhandelbaar binnen de geldende regels (45).

Naast traditionele verpachters zoals **LandschappenNL** en **Staatsbosbeheer** zijn er nu ook organisaties die grond vrijkopen voor duurzame landbouw. Zij verpachten dit langdurig aan boeren of tuinders die ecologisch werken, zodat je je voedselbos levenslang kunt beheer en het land later via de organisatie wordt doorgegeven aan de volgende generatie. Bekijk de [online bijlage](#) voor een aantal van deze organisaties (46 - 54).

Erfpacht is een mooie tussenvorm tussen eigendom en pacht. Je bent juridisch geen eigenaar, maar hebt als **economisch eigenaar** wel volledig gebruiksrecht over de grond. Dit geeft meer zekerheid op de lange termijn. Je betaalt jaarlijks een vergoeding (canon), en de looptijd is meestal veel langer dan bij gewone pacht. Maar let toch wel op de voorwaarden voor verlenging.

Huur- of gebruiksovereenkomst In stedelijke gebieden komt het voor dat een particulier of organisatie grond rond hun gebouw beschikbaar stelt voor een voedselbos. Dit gebeurt via een huur- of gebruiksovereenkomst, soms kosteloos ("om niet") of tegen een vergoeding in natura, zoals het recht op oogst in ruil voor aanleg en beheerkosten.

Baan als voedselbosbeheerder Er zijn tegenwoordig boerderijen, tuinderijen of andere projecten met een bestaand of startend voedselbos, die professionele medewerkers zoeken voor het beheer (55, 56).

Gebruiksrechten

Als je een voedselbos op eigen grond start, bepaal je in principe zelf het ontwerp, beheer en gebruik. Hou daarbij wel rekening met de regels uit de **omgevingswet**. Pacht, huur of gebruik van andermans grond brengt extra voorwaarden met zich mee, opgelegd door de eigenaar. Denk aan vragen als: van wie zijn de bomen en struiken, wie mag het terrein betreden, en heb je rechten op koop of verlenging na afloop van het contract? Duidelijke afspraken hierover zijn essentieel.

Regelgeving

Als je een voedselbos wilt starten, is het belangrijk om te weten wat er op de beoogde locatie is toegestaan. In Nederland valt elk stuk grond onder de **omgevingswet** en bijbehorend **omgevingsplan**.

In het omgevingsplan staan alle geldende regels en voorwaarden voor het perceel vanuit de gemeente. Je kunt dit plan bekijken via het **Omgevingsloket** (50). De meest voorkomende functie-aanduidingen van een terrein onder de omgevingswet zijn agrarisch, natuur, bos of groen/erf.

Voordat je grond koopt of een voedselbos begint, is het belangrijk om goed na te gaan wat er toegestaan is en wat alleen mag met een **vergunning**. Let daarbij op regels over het ophogen of afgraven van grond, het aanplanten van opgaande beplanting zoals bomen of houtige gewassen en bepalingen over het behoud van open landschap, zoals beschermde zichtlijnen, weidevogelgebieden of cultuurhistorische elementen.

Een andere relevante wet is de **herplantplicht**. Deze verplicht grondeigenaren om gekapt bos weer te laten teruggroeien, hetzij door herplant, hetzij via natuurlijke verjonging. Dit geldt in principe niet meer voor agrarische productiebossen zoals fruit- of notenbossen.

Methodes van voedselbosbeheer

Voedselbossen zijn een vorm van agroforestry en vaak gebaseerd op permacultuurprincipes. Ook syntropische landbouw wint aan populariteit. Ze ontstaan meestal op open plekken zoals weilanden, akkers of boomgaarden, maar kunnen ook in bestaand bos worden aangelegd.

Agroforestry is een verzamelnaam voor “alle vormen van landbouw in **combinatie met bomen**”. Voedselbossen zijn hier één van. Andere voorbeelden zijn strokenteelt of bosweides. Bekijk de kennisbank van **Agroforestry Netwerk** om meer te lezen (3).

Merel
(*Turdus merula*)



Permacultuur is een ontwerpbenadering gebaseerd op **zorg voor aarde, mens en eerlijk delen**. Het biedt praktische methodes voor duurzaam leven, waarvan permacultuur-tuinieren het bekendst is. Veel voedselbossen in Nederland zijn hierop geïnspireerd. Handige principes zijn onder andere het werken met zones, hoogtelagen, plantencombinaties en een stapsgewijze ontwerpmethod. Vooral bij voedselbossen op open terrein sluit deze aanpak goed aan. Voor meer informatie en cursussen zie de **online bijlage** (58 - 62).

Syntropische landbouw methode ontwikkeld door Ernst Götsch, werkt met natuurlijke processen zoals successie en syntropie. Kenmerkend is de aanplant van soorten uit alle groeistadia tegelijk, met hoge diversiteit en plantdichtheid, en intensief snoeien om groei te stimuleren. Dit versnelt de opbouw van bodem en planten, en maakt vroege oogst mogelijk. De methode is geschikt voor open terrein én het omvormen van bestaande begroeiing.

Van bestaand bos naar voedselbos Een natuurbos mag je niet zomaar veranderen, maar in een productiebos kan een voedselbos een waardevolle verrijking zijn. Vooral het omvormen van monotoon naaldbos naar een gevarieerder geheel met passende bomen, struiken en kruiden biedt kansen. Dit levert niet alleen oogst op voor mensen, maar versterkt ook het ecosysteem: bodem, waterhuishouding en biodiversiteit. Wil je aan de slag in een bestaand bos? Houd dan rekening met de **boswetgeving** binnen de **omgevingswet** en verdiep je goed in de regels.

4. Voedselbossen en geld

Wat kost een voedselbos, en wat brengt het op?

Kosten

Een voedselbos kost het meest bij de opstart: de voorbereiding en de aanleg. Als richtlijn kun je uitgaan van **€30.000 per hectare** voor de boom- en struiklaag. Als je ook een kruidlaag wilt inplanten, wordt het minstens het dubbele.

Viensoepboom
(*Toona sinensis*)



“Een goed begin is het halve werk” is hier zeker terecht. Met eenmaal een goed plan en goed plantgoed, leg je een gezonde basis voor een project dat de komende honderd jaar mee kan en steeds meer gaat opleveren. Na de opstart heb je nog iets aan jaarlijkse kosten, maar lang niet zoveel als bij de start.

Begroting

- Aanschaf grond (optioneel)
- Ontwerp & planning
- Aanschaf machines, gereedschappen, infrastructuur
- Grondverzet (optioneel)
- Aanschaf plantgoed
- Bodemverbetering & andere materialen
- Aanlegkosten
- Overhead
- Communicatie en PR
- Leges en vergunningen
- Onderzoek & monitoring
- Onvoorzien (10%)

Financiering

Er zijn verschillende manieren om je voedselbos te financieren. Denk aan **crowdfunding** of **sponsoring**. Wil je het in eigen hand houden? Denk dan aan eigen **investering**, een **lening**, of starten **zonder geld**. Met tijd en inzet kom je ver door zelf te ontwerpen, grond via een natura-overeenkomst te gebruiken en planten te ruilen of zelf op te kweken.

Voor extra geld kun je **subsidies** en **fondsen** aanvragen. Steeds meer provincies ondersteunen agroforestry en voedselbossen. Er zijn ook landelijke en regionale subsidies voor groen, biodiversiteit en sociale projecten. Deze verschillen per regio, dus check of er binnenkort een lokale **bijeenkomst** of **webinar** is voor actuele info. Daar vind je de meest recente informatie. Kijk bijvoorbeeld bij **Natuur en Milieufederaties** (63) en **IVN** (64). Actuele subsidies worden bijgehouden op de kennisbank van het **Agroforestry Netwerk** (3). Zie meer in de **online bijlage** (65 - 67).

Wat levert een voedselbos op?

Wie een hectare voedselbos aanlegt voor zelfvoorziening, kan na enkele jaren meer dan voldoende oogst hebben om met een gezin jaarrond van te leven. Er zijn geen harde cijfers over kilo's te geven, laat staan euro's. Daarvoor zijn er te veel onderlinge verschillen en persoonlijke keuzes.

Voor voedselbossen gericht op productie voor verkoop zijn wel rekenmodellen ontwikkeld. Ook hebben sommige projecten hun eigen ervaringen nauwkeurig gemonitord. Dat laat zien: een voedselbos kan een **rendabele onderneming** zijn. Met de **Rekentool voor voedselbossen** (68) kun je de financiële haalbaarheid van een voedselbos berekenen.

Het duurt circa **vijf tot zeven jaar** voor de productie voldoende op gang komt dat het loont om die te gaan afzetten. Daarna wordt het steeds rooskleuriger: elk jaar meer productie, en de kosten blijven laag. Dit is een groot contrast met de eenjarige landbouw. Daar moet je elk jaar opnieuw investeren voor grondbewerking, aanleg en beheer. Als je in de eerste jaren inzet op oogst uit de kruidlaag, heb je meer werk, maar ook sneller opbrengst.

Diversiteit & opbrengst ▾



Jaren & successie →

— Opbrengst

— Biodiversiteit



Hoe meer verschillende gewassen je plant, hoe groter de biodiversiteit naarmate het voedselbos zich verder ontwikkelt. Meer biodiversiteit betekent ook meer producten om te oogsten en een grotere opbrengst.

Onze websites ▾



www.Bosgrond.nl

Wil je een bos kopen? Een voedselbos beginnen? Meer weten over jouw bos? Woet Bosgrond is de plek!

www.CircleEcology.nl

Alles over voedselbossen! Educatie, ontwerp, advies en onderzoek, of bezoek voedselbos Het Voedselrijk.

www.SeaBlueBird.studio

Natuurillustratie en ontwerp studio met een passie voor natuurbescherming en wetenschapscommunicatie!