

# OVER DIT BOEK

Samen met mijn boeken *Dichter bij de bij* en *Het groene kippenboek* vormt *Tuinlied* een losse trilogie: de drie delen staan geheel op zich, maar qua benadering en uiterlijk horen ze bij elkaar.

*Tuinlied* is een loflied op de Aarde, een ode aan gulle tuinen en een warme aansporing om onze groene en blauwe planeet te voeden en te beschermen. Dat kan eenvoudig en doeltreffend, met planten. Want van planten moeten we het hebben: van bloemen, bollen en bomen, en van basilicum, bessen en broccoli. Planten maken de Aarde leefbaar, ze voeden het dierenrijk en ons erbij.

Met *Tuinlied* bied ik je mijn groene ervaring aan, en mijn liefde voor de natuur. In het hele boek heb ik geput uit mijn leven als ecologisch hovenier, biodynamisch moestuinder, permaculturist en hoeder van kleinvee, alsook uit mijn achtergrond als culinair journalist, biowinkelier, groenauteur en -docent én gretig lezer. Daarnaast put ik uit wat ik elke dag zie, hoor, voel en leer in mijn Groningse tuin, De Groene Luwte.

Net als *Dichter bij de bij* en *Het groene kippenboek* bestaat *Tuinlied* uit verschillende onderdelen:

- het verhalende deel: 'De maanden'
- het achtergronddeel: 'Achter de spiegel van de tuin'
- het culinaire deel: 'Naar de keuken!'

## DEEL I – DE MAANDEN | Een jaar rond in de tuin

In de twaalf hoofdstukken van deel I volg ik het ritme van het jaar. Elk hoofdstuk start puur persoonlijk: ik vertel je over mijn tuinimpressies en natuurervaringen. Als vanzelf borrelen er overdenkingen, anekdotes en herinneringen op. Ook hark ik gretig tuin- en kookadvies door de tekst en kraak ik af en toe een kritische noot. De rubriek 'Handen uit de mouwen!' besluit elk hoofdstuk, met kort, praktisch advies over wat je juist die maand in de sier- en moestuin kunt doen.

## DEEL II – ACHTER DE SPIEGEL VAN DE TUIN | Achtergronden en praktijk

Als groene tuinier kun je diverse wegen bewandelen. Ik stel je vier hoofdroutes voor en ga daarna in op de praktijk van het tuinieren, in wederom twaalf hoofdstukken. Niet alleen is het zinnig om te weten wat er in de tuin en in de aarde gebeurt, ik vertel je ook hoe jij stapsgewijs – praktisch en haalbaar – een biodiverse en behoorlijk klimaatbestendige oase kunt maken van jouw tuin en directe leefomgeving. Of je nu kiest voor kruiden en groenten, voor bloemen en heesters of voor allebei. Dit deel biedt je inzicht en houvast, hopelijk leidend tot plezier, voldoening en een hechte band met grond en plant.

### DEEL III – NAAR DE KEUKEN! | Globevriendelijk eten en 52 recepten

Dit deel start met een beschouwing over globevriendelijk eten – want ook in de keuken kunnen we onze planeet steunen! Het zelf telen van voeding en de vegetarische en vegan keuken helpen daar enorm bij. Eerst geef ik enkele basistips voor plantaardige voeding. Daarna volgen 52 recepten, per maand gerangschikt, want in *Tuinlied* eet je met de seizoenen mee. De receptuur is vegetarisch, vaak vegan en glutenvrij en doorgaans suikerarm, maar vooral smakelijk. Ik richt mij op puurheid, eenvoud en producten die ‘vers van het land’ komen. Dat heeft een enorm voordeel: zelfgeteeld voedsel laat de kleinste mogelijke ecologische voetafdruk achter! Bovendien bevatten alle gewassen die jij kweekt iets bijzonders. Liefde. Die van jou.

### BEELD IN HET BOEK

Soms zegt een schets meer dan woorden. Waar dat het geval was, stopte ik een tekening tussen de regels. Maar het belangrijkste beeld in dit boek is van Doortje Stellwagen. Jarenlang maakte zij de schitterende foto's bij mijn columns en reportages en vervolgens voor bijna al mijn boeken. Op een enkel beeld na zijn ze geschoten in De Groene Luwte.

### TOT SLOT

Ik bied je nog eens mijn aanmoediging om wanhoop, lethargie of zelfs schuldgevoel te verdrijven door iets te *doen*. Ter ondersteuning daarvan citeer ik een chassidische legende die ik vergeten was, maar die ik tot mijn vreugde terugvond in het prachtige boek *Toekomst van de aarde* van Bastiaan Baan.

*In een droom liep ik een winkel binnen en vroeg: ‘Wat verkoopt u hier?’*

*De engel die mij bediende zei: ‘Wat u maar wilt.’*

*‘Als dat zo is, dan wil ik vrede op Aarde, opheffing van onderdrukking en honger, woningen voor alle vluchtelingen en...’*

*‘Wacht even,’ zei de engel. ‘U begrijpt me verkeerd.’*

*Wij verkopen hier geen vruchten. We verkopen alleen zaden.’*





## DEEL I

### DE MAANDEN

EEN JAAR ROND IN DE TUIN

---

*De seizoenen wisselden  
en het licht  
en het weer  
en het uur.*

*Maar dit is hetzelfde land.  
En ik begin de kaart te kennen  
en de windstreken.*

Dag Hammarskjöld (1905-1961), Zweedse diplomaat,  
van 1953 tot 1961 secretaris-generaal van de VN,  
natuurlijkhebbber en schrijver. Uit: *Merkstenen (Vägmärken)*



# JUNI

Wat een bloeimaand! *Linaria*, sierui, salie en brunel (bijgenaamd ‘het bijenkorfje’) bieden tinten uit het paarse spectrum; wederik voegt geel toe en reigersbek teer roze. Allerlei kornoeljesoorten pronken roomwit, inclusief de prachtige *Cornus kousa* met zijn lollige vliegwielbloemen. Ook is met juni dé rozenmaand aangebroken: pioenrozen, klapprozen (met inbegrip van de oosterse *Papaver orientale*), trosroosjes, hondsroos en egelantier, waarvan de gewreven blaadjes naar frisse appels geuren. Die egelantier is een echte geurkampioen: wat geeft die een zoet bad als de temperatuur ook maar even stijgt.

Nog meer geuren – kruidig zwoel, weldadig zacht en verfrissend als een glas zomerlimonade met citroen – komen respectievelijk van de jasmijn, kolkwitzia en vlier. Een enorme bof is het dat die drie grote heesters op meerdere plekken in onze tuin voorkomen! Waar je ook gaat, je hebt nauwelijks het ene aantrekkelijke aroma opgesnoven of een ander waait je alweer tegemoet.

## BIJEN

Ik ben zo vreselijk blij met mijn bijen! In het vroegste voorjaar kwamen ze goed tevoorschijn uit hun winterrust, ze vertoonden direct grote activiteit en hebben zich deze maand verdubbeld! Er staan nu vier kasten op het achterland in plaats van twee! Ongelooflijk, en dat na een winter waarin een kwart of meer van alle honingbijen is gestorven, zo hoor ik van imkers om mij heen.

Die uitbreiding hier moet beslist te maken hebben met mijn bijenbeleid: de volken en koninginnen worden niet naar speciale kastdelen en ramen gedwongen, maar huisvesten zich op grote, ongedeelde ramen; daar kunnen ze vrijuit raat bouwen (zoals ze van oudsher gewend zijn), en ook hun honing opslaan en cellen beleggen met broed waar ze maar willen. Ik neem niets van de honing weg, die mogen zij helemaal houden. Dus suikerwater voeren hoeft niet en chemische of andere medicatie geef ik niet. Wél wordt er gezorgd voor zo lang mogelijke bloei gedurende het jaar en houden we onze gasten-met-mobiel-tjes-in-de-hand-of-zak uit de buurt van de kasten, want die o6-straling hindert de bijen en verstoort zelfs hun navigatiesysteem. (En ikzelf? Alleen in noodgevallen heb ik die telefoon in de knuist.)

De uitbreiding van de volken geschiedde in mei, zoals te doen gebruikelijk,



V.l.n.r.: vlier, trosroos, kolkwitzia

maar komt niet altijd jaarlijks voor. En ook dit jaar ging het niet vanzelf. Eerst hing er een knaap van een zwerm in de scheve appelboom bij de ganzen. Dat volk wilde niet tot rust komen en verkoos zeven keer (!) een andere plek. Net wanneer ik dacht: mooi, ze zijn tot rust gekomen, vertrok de club opnieuw... Maar alle zeven keren genoot ik: dat geronk van die vleugels! Die energie! Uiteindelijk daagde het mij: het ging om een volk dat met twee of drie koninginnen uit de kast was vertrokken, en die dames verdragen elkaar niet. Pas toen de zwerm zich splitste, konden we de grootste club onderbrengen.

Het kleine, achtergebleven volkje, dat op de grond tussen de dichte begroeiing van de honingbessen (!) was gekropen en dat ik onmogelijk kon vangen, leek zich daarna verdeeld te hebben, of vertrok wellicht. Bijen laten geen afscheidsbriefje achter en ik ben niet 24/7 in de tuin, dus dergelijke natuurlijke zaken komen hier voor.

Na deze consternatie ging er aan het eind van mei nóg een volk op de wieken. Godzijdank had ik een nieuwe kast klaarstaan; ik kon de bijen erin kiepen en heel voorzichtig naar een mooie, beschutte plek transporteren. Daar doen ze het geweldig, actief vliegend en nectar en stuifmeel halend. Echt, ik eet mijn zonnehoed op als daar volgend jaar niet een zware zwerm vanaf komt...

### 'IN FLANDERS FIELDS'

Ik houd van geschiedenis, van Groot-Brittannië en van de klaproos. De symboliek van die eenvoudige akkerbloem is nooit ver weg. De bloemen zijn voor altijd gelieerd aan de Eerste Wereldoorlog. Met hun dramatische rood groeiden klaprozen op de velden van Noord-Frankrijk en Vlaanderen even massaal als er gevallen te betreuren vielen.

'In Flanders Fields' uit 1915 moet wel het bekendste gedicht over 1914-1918 zijn. (*In Flanders fields the poppies blow / between the crosses, row on row...*) Opmerkelijk genoeg werd het niet geschreven door een vermaarde Britse oorlogsdichter als Rupert Brooke, Wilfred Owen of Siegfried Sassoon, maar door een Canadese legerarts, luitenant-kolonel John McCrae.



Bijenzwerm! Geschept in de korf; nu snel raatramen plaatsen in de nieuwe kast





# HANDEN UIT DE MOUWEN!

IN JUNI

---

**Verspeen je koolplanten** – Het is nu tijd om de in mei gezaaide kool te verspenen naar grotere potjes. Of zet ze alvast uit in de tuin, bij mooi weer.

**Overpotten** – Controleer opnieuw of kas-goed (tomaten, paprika's enz.) behoefte heeft aan meer voedsel en/of een ruimere pot of bak; overpotten in goede aarde geeft straks meer oogst, en wat wekelijkse voeding ook. (Mijn voorkeur: om de week wat verdunde gier, en sowieso luzerne-korrels op de aarde.) Dief de tomaten nu zorgvuldig (verwijder schuine uitlopers uit de plantoksels) en haal vergelende takjes onderaan weg. Zo wordt water geven veel gemakkelijker. Top tomatenplanten als je vindt dat er zich genoeg vruchten ontwikkelen (knip een stuk van de bovenzijde van de plant af). Dan krijgen de overblijvende tomaten meer kracht en smaak.

**Uien schoffelen** – Uien moeten ruimte hebben, in en tussen de rijen. Schoffel voorzichtig het onkruid weg, pas op dat je de uien niet beschadigt! Geef water en mulch tussen de rijen om uitdrogen van de aarde te voorkomen en onkruid te weren.

**Tweejarige bloeiers** – Mits ze vorst verdragen (of jij ze daartegen beschermt) kun je nu tweejarigen voorzaaien en als jong plantje verspenen of rechtstreeks uitplanten in de border. Zorg wel dat ze daar niet worden overwoekerd door naburige planten. Ze zullen volgend jaar bloeien.

Denk aan vingerhoedskruid (*Digitalis purpurea*), damastbloem (*Hesperis matronalis*), duizendschoon (*Dianthus barbatus*), muurbloem (*Erysimum cheiri*) en stokrozen (*Alcea*).

**Poot een vlier** – Ik wáád nu elke dag door de frisse geuren van alle bloeiende vlieren... als een continu draaiende snoepjes-fabriek. Een grandioos genot. Heb je een beetje ruimte? Waarom kies je niet voor de mythische vlier? Hij biedt je bloesem en bessen in overvloed en is gemakkelijk snoeibaar!

**Plant de zomerprei uit** – Als je in april zomerprei hebt voorgezaaid, mogen de potlooddikke plantjes van 14 cm hoog rond 21 juni naar buiten. Prik met een bezemsteel gaatjes (10 cm diep) met 7 cm tussenruimte in een goed gevoed bed met luchtige bovenlaag. Haal de preiplantjes voorzichtig los of zet een hele plantkluit eerst 2 uur in een emmer water. Ontwar de worteltjes voorzichtig. Veel moestuiniers knippen worteltjes en loof nu wat bij, ik doe dat soms, als ze heel dun zijn. Vul de gaatjes met water, zet de preipotloodjes erin, strooi er wat losse aarde bij en geef nogmaals water. De prei mag vrij diep staan. Vul in de dagen erna losse aarde bij in het pootgat en zet schuin gezakte prei rechtop. Aard\* na een paar dagen goed en stevig aan en blijf dat doen, zodat de prei zich ontwikkelt tot een lange steel met gezond loof.

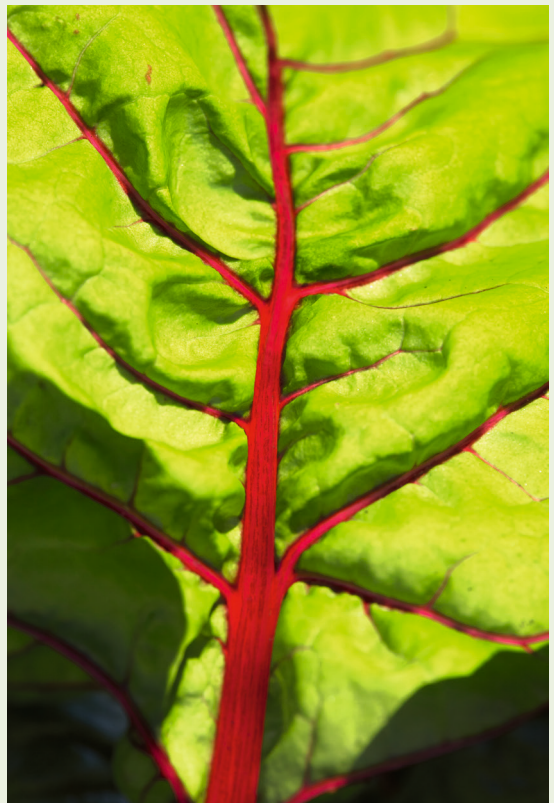
\* Aanaarden doe je ook bij aardappels en kool, en wel verschillende keren in het seizoen: je boetseert een soort terpje van aarde rondom de steel van de plant, tot en met het onderste blad. Dat biedt stevigheid (tegen wind bij topzware kolen), of zorgt voor een steviger, langere stengel (prei) of bij aardappelplanten voor meer piepers omdat er meer ruimte ontstaat en dat levert extra of grotere exemplaren op. Voor dat aanaarden gebruik je voedzame aarde: half eigen compost/half tuinaarde of eventueel ingekochte tuinaarde (zo ecologisch mogelijk).

**Plant Japanse wijnbessen** – De vruchtjes van de Japanse wijnbes zijn sappig en friszoet en hebben het enorme voordeel dat vogels ze doorgaans met rust laten. Let wel op de lange takken: net als bij frambozen en (wilde) bramen neigen die naar de grond en wortelen ze, waardoor de plant binnen een mum van tijd een heuse chaos veroorzaakt. Houd de boel bij, bind de takken aan een rek en geef nieuwe plantjes weg.

**Maak een prikkeltakkenhaag** – Van takken met stekels (van Japanse wijnbes, rozen, bramen, frambozen, berberis of hulst) maak je snel een afscheiding of haag; vanwege de prikkelbarrière voor rovers zullen zangvogels er graag nestelen. Sla twee rijen paaltjes in de grond met 50 cm ruimte tussen de rijen; leg de takken daarin en druk ze aan. Zijn de vogeljongen uitgevlogen, dan kun je heel lang doorgaan met prikkeltakken zo te verwerken, want hoewel langzaam, ze verteren toch; dan zakt de haag enigszins in en dat biedt ruimte bovenin.

**Aanaarden** – Blijf aardappels aanaarden voor meer piepers en prei voor langere stengels.

**Kool verzorgen en combineren** – Aard ook koolplanten aan, voor stevigheid, en houd de grond vochtig. Vochtbehoud gaat beter als je snel oogstbare sla tussen de jonge koolplanten zet. Verwijder gele koolbladeren direct. Zoek na de sla oogst alvast naar hoepels (of buig stukken elektriciteitsbuis om) en koolnetten of fijnmazige vitrage om de kool te beschermen tegen koolvlieg en koolwitjes. Stop het net of de vitrage goed in de grond. Ja, dat is even werk, maar het scheelt veel vraat en teleurstelling.



Markant generfde, kleurrijke snijbiet

## RECEPTEN VOOR MEI



### STERILISEREN

De gemakkelijkste methode om glazen, goed afsluitbare flessen of (weck)potten te steriliseren is door ze op een heet afwasprogramma te wassen en zo nodig omgekeerd te laten nadrogen op een brandschone theedoek of linnen doek. Je kunt ook de flessen/potten en deksels in kokend water leggen, of wassen in zeer heet sop, dan naspoelen met zeer heet water en ze in een oven op 100 °C zetten tot ze geheel droog zijn. *Steriliseer pal voor gebruik*, zo voorkom je nieuwe opbouw van bacteriën.

**Deksels:** gebruik liefst nieuwe, azijnbestendige deksels. Of plastic deksels. Bij hergebruik: controleer ze eerst heel goed op eventuele roestspoorjes. (Die veroorzaken bederf en dat is zonde.) Maak gave exemplaren schoon als hierboven aangegeven.

### SNELLE VLIERBLOESEMSIROOP

*(Vega, vegan, glutenvrij)*

Voor ca. ½ liter

Mijn versie van vlierbloesemsiroop geef ik nu, want soms bloeien de schermen al halverwege mei en soms pas begin juni. Je kunt maar beter voorbereid zijn! Deze siroop maak je in enkele minuten. Na 48 uur is hij al op smaak: precies zoet genoeg, met behoud van aroma's en frisheid, dankzij het appeldiksap. De vlierschermen pluk je als ze rijp zijn, wanneer ze er romig uitzien en heerlijk geuren, en wanneer de dauw is opgedroogd. Schud ze ondersteboven uit (er kan wat klein grut in wonen) maar was ze niet!

NODIG

6-8 rijpe vlierschermen

500 ml appeldiksap

sap van ½ citroen

Ook nodig:

1 brandschone (gesteriliseerde),

goed afsluitbare (weck)pot van 1 l inhoud

Leg de vlierschermen in de weckpot, begiet ze met appeldiksap en citroensap en schep dit voorzichtig dooreen zodat de schermen doordrenkt raken. (Of zet de pot op z'n kop.) Plaats de pot 48 uur in de koelkast, schud hem tijdens die 48 uur ten minste 4 keer stevig om. Giet de siroop door een fijne zeef over in een alweer brandschone fles of pot en bewaar die in de koelkast, maar gebruik de siroop vooral, binnen 4 dagen.

**Serveren:** puur: heerlijk als scheutje over de eerste aardbeien. Of aangelengd met (bruisend) water. Extra verfrissend met een toefje munt.

## RABARBERWODKA MET AARDBEIEN

---

*(Vega, vegan, glutenvrij)*

Voor ca. 1 liter

Dit is een echt volkstuinderdrankje en de simpelheid ten top. Wat gehalveerde aardbeien erin geven extra aroma en geur. Aardbeien die overigens ook heerlijk smaken met een drup balsamicoazijn en wilde rozenblaadjes erbij. En wilde rozen en aardbeien zijn er juist nu, in verrukkelijke, geurige overvloed. Wodka is neutraal van smaak, waardoor de andere ingrediënten hun smaak goed ontwikkelen. Maar een fatsoenlijke grappa kan ook.

### NODIG

4-6 rabarberstelen, schoongemaakt,  
in stukjes van 2 cm  
3-5 mooie, rode aardbeien, gehalveerd  
3 el riet- of kokosbloesemsuiker of 4 el ahorn-  
of agavesiroop  
1 l goede wodka of grappa  
rasp van 1 citroen  
1 kaneelstokje  
2 kruidnagelen

### Ook nodig:

een grote, brandschone, goed afsluitbare weck-  
pot of fles(sen) (zie 'Steriliseren' op blz. 365).

Doe alle ingrediënten in pot of fles(sen), sluit deze goed, zet 3 weken op een koele plek en schud dagelijks. Zeef de geurige roze drank voor gebruik over in een brandschone fles en zet die koel weg. Dankzij de suiker en alcohol kun je deze rabarberwodka lang bewaren, ook buiten de koelkast.

**Serveren:** koud en puur, *on the rocks*, of als shot in bruisend bronwater met een scheut vlierbloesemlimonade. Cheers!

## SALADE VAN TAUGÉ, ZEEWIER, WATERKERS EN SOBA- OF UDONNOEDELS

---

*(Vega, kan ook vegan\*, kan ook glutenvrij\*)*

Lunch of snel-klaar-avondmaal

Voor 2 porties

In dit gerecht gebruik ik graag instant wakame, een zeewiersoort met immense bladeren die je in gedroogde snippers kunt kopen. Je weekt de snippers een paar minuten in koud water; ze nemen dan spectaculair in volume toe tot inktgroene sliertjes.

### NODIG

75 g zeer verse taugé en wat zeezout  
2 el instant wakame (gedroogd, gesnipperd  
zeewier)  
1 zakje waterkers  
2 bosuitjes, in ringetjes  
75 g sobanoedels

### Voor de dressing:

2 el tamari (Japanse sojasaus – niet de extra  
sterke, en let zo nodig op glutenvrij!)  
2 el vers limoensap  
1 el mirin (zoete rijstwijn)  
2 el neutrale olie (arachide-, koolzaad-,  
druivenpit- of zonnebloemolie)  
1-2 tl versgeraspte gemberwortel  
½ tl kant-en-klare (vegan) wasabi (Japanse  
mierikswortelpasta)

Leg de taugé 15 min in een kom ijskoud water waaraan je wat zout hebt toegevoegd. Laat uitlekken en droog de taugé goed, husselend in een schone theedoek. Zet even weg.

Was de wakame onder koud stromend water en laat de snippers 5 min weken in een kom met schoon koud of lauw water. Laat ze uitlekken en snijd ze



**Tuinlied is hét klimaatbewuste tuin -en kookboek voor deze tijd. Wát een ode aan de globe! En wát een aansporing om onze Aarde te hoeden en voeden. Alma Huisken schreef het uit klimaatzorg, maar met een hoopvol hart. Gloedvol stimuleert ze om iets te *doen* en de bedoeling is *groen*.**

Huisken: 'Dit boek barstte uit mijn ziel. De Aarde lijdt, dus wij zijn aan zet. Dat kan vandaag al, in onze eigen leefomgeving. Gewoon aanpakken: bloemen, groenten, kruiden en fruit telen! Vandaag een struik planten, morgen een vijver graven. Stoeptegels lichten, zaad-bommen gooien, gif vermijden en altijd biozaad gebruiken!' Hoe je dat praktisch doet? Alma geeft sprankelende voorbeelden en 1001 groene tips-per-maand. Dát motiveert en stimuleert.

Tuinlied biedt ook: 52 globevriendelijke recepten, raad voor de klimaatbestendige sier- en moestuin, treffende natuurverhalen, 200 prachtige foto's van Doortje Stellwagen en 30 sfeervolle illustraties van de auteur. Dit rijke boek is een klinkend samenspel van liefde, advies, schoonheid, humor en hoop. Een standaardwerk voor de tuin anno nu.

Alma Huisken is biotuinier en auteur van geprezen titels als *Met mest & vork*, *Dichter bij de bij* en *Het groene kippenboek*.

**'Tuinlied is een must-read. Huisken biedt hoop bij negatieve gevoelens rondom de ecologische crisis en zet aan tot actie! Iedereen kan een verschil maken, ook op één vierkante meter!' – Jessica den Outer, VN-expert Rechten voor de Natuur**

**'Laat dit boek jouw krui-tocht zijn.'**  
– Henry Mentink, groen ondernemer, maker van 'krui-tochten' voor de Aarde

