

De natuur proeven op de Eemlandhoeve:  
mee met Maaïke Huijgen

# ‘Na een dagje werken in de tuin slaap je veel beter!’

*Boerin Maaïke Huijgen onderhoudt met haar team de natuur op De Eemlandhoeve in Bunschoten-Spakenburg. Ze zorgt dat de beplanting beschermd blijft en dat zeldzame planten en bloemen de ruimte krijgen. ‘Voor elk uithoekje heeft de Schepper een plantje bedacht.’*

We beginnen met pruimengebak en een kopje thee. De kruiden voor de thee heeft Maaïke zelf geplukt: braam, framboos, meidoorn, aardbei, vrouwenmantel en kornoelje. Een ware smaaksensatie! Op tafel liggen ook een paar paardenbloemknoppen, vers geplukt. Maaïke: ‘Daar kan je een soort kappertjes van maken. “Echte” kappertjes zijn ook een soort bloemenknopjes, maar dan uit een ver land. Maar ook dichtbij is genoeg wat we kunnen eten!’ En dat klopt: verderop staat een soepmandje met planten voor in de soep: jawel, uit eigen tuin.

Maaïke is altijd al geïnteresseerd geweest in de natuur, vooral in wilde planten. Dat ze als autodidact er zelfs een opleiding voor kon volgen – Bos en Natuurbeheer – en er je werk van kunt maken, was een prettige verrassing. ‘In tegenstelling tot mijn klasgenoten had ik al een werkplek: de Eemlandhoeve. Twee dagen per week werk ik met stagiaires, vrijwilligers of mensen die bijvoorbeeld vanuit een burn-out willen re-integreren. Waarom de natuur zo goed voor mensen is? Uiteindelijk omdat we voor de natuur geschapen zijn, niet voor kantoor. Na een dag buiten werken voel ik me heel voldaan, zeker als ik met een ploegje werk. Anders is drie hectare erg veel om te bewerken. Na een dag in de tuin zit ik ‘s avonds lekker rozig bij de kachel, dan slaap je veel beter!’

## Tegenhanger van ellende

Hoe kan het toch dat zoveel mensen steeds minder *feeling* hebben met de natuur? Maaïke heeft wel een idee. ‘Vroeger was het keiharde noodzaak om je eigen stukje



grond goed te bebouwen, anders kwam je in de winter voedsel tekort. Onze ouders hebben de supermarkt vermoedelijk als grote zegen ervaren.’  
Het zou in alle opzichten goed zijn om je bewust te worden van hoe de natuur werkt, is Maaïke’s haast heilige overtuiging. ‘De schepping is zó fantastisch voor je zintuigen dat het tot aanbidding kan leiden. De wereld zit stikvol problemen; de schoonheid van de natuur is dan voor mij een tegenhanger van wat je in de krant aan ellende leest. De natuur heeft zo’n power, zo’n overlevingsdrang... Doe maar eens een jaar niets aan een braakliggend terrein; het wordt gewoon groen. Super gaaf!’

### Gezonde brandnetelsoep

Laat aan Maaïke een plant zien, en zij weet of ‘ie eetbaar is. In principe zijn alle planten eetbaar, grapt ze. ‘Sommige maar één keer.’ Dachten we tot vandaag dat brandnetels vooral pijnlijke, lastige planten zijn, na Maaïke’s enthousiaste brandnetelpleidooi is dat wel anders. ‘Laat je gerust wekelijks prikken, dat werkt preventief tegen reuma. Mijn handen zijn er inmiddels wel immuun voor. In brandnetels zitten veel mineralen, en dat hebben we tegenwoordig harder nodig dan vroeger, want je verbruikt veel mineralen als je gestrest bent. Ook zit er calcium in. Bij botontkalking moet je helemaal geen melk drinken, dat is niet zo goed voor je; je kunt beter heerlijke brandnetelsoep eten. De bovenste vier blaadjes zijn het lekkerst en je hebt wel een emmer nodig voor twee liter soep, maar van dat plukken word je dan weer helemaal relaxed.’

### Rijk aan mineralen

Ook al eten we genoeg groenten, we voeden ons altijd met planten die eenjarig zijn, onderwijst Maaïke. ‘Aan het eind van het seizoen wordt de akker zwart en beginnen we weer opnieuw. Als we van de gangbare landbouw eten, zijn daar vaak kunstmest en bestrijdingsmiddelen overheen gegaan. De hoeveelheid mineralen in onze groenten zijn enorm teruggelopen, dat is gemeten, ook al zien de tomaten en broccoli er hetzelfde uit. Een boer verzorgt zijn planten, maar eigenlijk zou hij voor de grond moeten zorgen. Biologische boeren maken die slag gelukkig al wel. Voedselbossen of permacultuur (in gesloten systemen meerjarige planten kweken waarvan sommige delen eetbaar zijn) zou de mooiste vorm van landbouw zijn. Dan begin je niet elk jaar opnieuw, maar ga je uit van natuurlijke wetten. Een bos bestaat uit meerdere lagen – gras, struiken, hogere planten, bomen – en zo kun je ook je tuin inrichten. Zo’n systeem houdt zichzelf in stand en hoeft je niet intensief te bewerken.’

### Voor elk uithoekje een plantje

Je kunt praten over de natuur, maar dat wordt nooit zo leuk als zelf de natuur ingaan. Dus húp, naar buiten! Zelfs op het fietspad waar we langslopen, groeit een plant: de weegbree. ‘Daar zit het woord ‘weg’ in, die groeit alleen maar op de weg,’ weet Maaïke. ‘Voor elk uithoekje heeft onze Schepper wel een plantje bedacht. Omdat we veel met trekkers rijden, groeien er steeds meer van zulke tredplanten. Daardoor komen planten die een zachte, luchtige bodem nodig hebben, in het gedrang. Kijk, hier staat hondsdrif, een mooi paars bloemetje. Leuk voor de



FOTO'S: MARGRIET ALBLAS

foto? Prima, maar ik heb wel vieze nagels...’

De vergeet-me-niet begint ook te bloeien, wijst de boerin. Daar kun je leuk een kwarktaart mee versieren, zegt ze, al zit er niet echt smaak aan. Verderop zien we munt, zomaar gratis, terwijl je voor een kopje muntthee toch al gauw een paar euro neerlegt.

**‘Dit plantje is lekker in de salade. Wrijf er maar eens aan, wat ruik je?’**

‘Dit plantje is lekker in de salade. Wrijf er maar eens aan, wat ruik je?’ Tot onze verrassing ruiken we knoflook. ‘Klopt, “look zonder look” is de naam. Op mijn tochtjes heb ik op een gegeven moment een mond vol vezels. Proef je iets bitter? Eigenlijk eten we te weinig bitter; van bitter gaat je lever beter werken. Onze witlof en spruitjes zijn niet meer bitter, dat is er uit gemanipuleerd.’ Dan nemen we een hapje zevenblad, die lekker pittig smaakt. ‘Je kunt het goed gebruiken in plaats van peterselie. De Romeinen namen het mee als groenten, maar eigenlijk is het een vreselijk onkruid. Praat maar ‘s met een tuinman over zevenblad, en je krijgt een scheldpartij te horen.’ Geïnspireerd door al die mooie eetbare planten, stap ik de auto weer in. En terwijl ik weer naar huis rijd, moet ik denken aan psalm 65 die het zo mooi verwoordt: ‘U zorgt voor het land en bevloeit het, u maakt het vruchtbaar (...) en zegent het jonge groen.’ Een inspirerende ervaring om dat zelf zo te beleven. ◀