



BetereBomen – top 10 voedselboswaardige bomen

Jaap Smit

Voedselbossen hebben de wind mee. Je komt ze in allerlei gradaties tegen, variërend van 'lui' (in het onderhoud) tot 'zeer actief'. Als beheerder van een voedselbos heb ik ook zo mijn voorkeuren: ik ben van het actieve soort en kies daarbij uiteraard een grote variatie aan soorten. Geschikte boomsoorten en selecties die in eerdere edities van *BetereBomen* nog niet aan de beurt gekomen zijn, stel ik hieronder voor.

Auteur: Jaap Smit

Als curator van Trompenburg Tuinen & Arboretum ga ik onder meer over een 1,5 hectare groot voedselbos in Rotterdam. Daarin staat een interessante mix van tot 200 jaar oude bomen met daartussen sinds 2018 geplante fruitgewassen. Langzamerhand komt de oogst een beetje op gang. Na de aanplant gingen – overdreven gezegd – de handen in de zakken en werd vooral gekeken wat er zoal overleefde tussen de hoge brandnetels. Dat stadium zijn we inmiddels ver voorbij. Samen met collega's ontwikkelen we in Rotterdam daarom een voedselbos 3.0. Mét de bekende zeven lagen planten, maar ook met eenjarige planten om wat meer oogst te kunnen gebruiken. Een actief voedselbos, kortom, een bos of een tuin waar educatie belangrijk is en waar we ook nog wat kunnen oogsten en verwerken.

Voedsel, of

Het oogsten van noten, vruchten en bladeren is leuk, maar de verdiensten zitten elders: educatie en de sociale aspecten zijn veel belangrijker. Net als de ecosysteemdiensten die we de stad bieden: verkoeling, vastlegging, biodiversiteit. Eerder heb ik bomen als *Juglans* en *Carya* beschreven, en van het geslacht *Crataegus*

ook enkele voedselboswaardige soorten. Dit keer richt ik me op kleine geslachten die het voedselbos extra interessant maken. Klimmers en struiken laat ik buiten beschouwing. Met onderstaande soorten wordt de voedseltuin nog interessanter.

Indianerbanane

Asimina heet in het Nederlands pawpaw. In Duitsland heet de kleine boom – veel treffender – *Indianerbanane*, want de smaak van de vrucht houdt het midden tussen die van ananas en banaan. Het is een plant uit de zuurzakfamilie (*Annonaceae*), waarvan *Annona muricata* een grote tropische vrucht is die zoetzuur smaakt: de zuurzak.

Asimina is afkomstig uit het zuidoosten van de VS en is hier volledig winterhard. Hij bloeit met onopvallende, maar bijzondere bruine bloemen. De vruchten zijn een soort groene eieren van 15 cm lang, die rijpen in september en oktober. Zolang ze aan de boom hangen, zijn de vruchten lichtgroen. Eenmaal geplukt en wat gebutst, ontstaan er gauw zwarte vlekken, die de verkoopbaarheid (maar niet de eetbaarheid) negatief beïnvloeden. Daarom is de vrucht ook nauwelijks te koop. De soort

BETERE BOMEN



Ficus carica Foto Jaap Smit



Hazelnoot – *Corylus avellana* (foto: Jaap Smit)



Castanea sativa (foto: Hein van Iersel)



Asimina triloba – pawpaw (foto: Hein van Iersel)



Ginkgo biloba (bron: Freepik)

doet het prima in ons veranderende, warmer wordende klimaat.

Asimina groeit goed op alle vochthoudende bodems. Plant minimaal twee exemplaren bij elkaar die elkaar kunnen bestuiven. Zaailingen zijn wat onzeker qua vruchtzetting en grootte. Maar inmiddels zijn er ook goede selecties op de markt. 'Overleese' draagt grote, zoete vruchten. 'Sunflower' is een zelfbestuivende selectie, net als 'Prima 1216'. Hoewel de boom maximaal 8 m hoog kan worden, beperkt het aanbod van jonge bomen zich tot planten van onder de 2 meter. Maar de vruchten zijn het wachten waard.

Tamme kastanje

De tamme kastanje wordt groot, maar is ook onmisbaar in een voedseltuin. Voor de hand ligt *Castanea sativa*, maar *C. molissima* is ook verkrijgbaar in Nederland. De Chinese soort

kán kastanjekanker krijgen, maar de schimmel veroorzaakt in de praktijk nauwelijks schade. In Nederland is kastanjekanker in *Castanea sativa* zeer beperkt waargenomen in Limburg, Noord-Brabant en Gelderland. De aantasting uit zich in verdorde bladeren, afgestorven takken en een geel- of bruinverkleuring van de jonge bast. Uiteindelijk kan ook de schors loskomen en de hele boom afsterven. De NVWA vraagt om aangetaste bomen te melden. Tot zover de ellende, en een impliciete oproep om vooral gevarieerd aan te planten en daarmee risico's te spreiden. Van de tamme kastanje bestaan nogal wat vruchtselecties. *Castanea sativa* 'Dorée de Lyon' komt hier het meest voor, vaak met synonieme namen als *C. s.* 'Lyon' of 'Marron de Lyon'. Ik ervaar de boom als gemiddeld wat minder groot dan de soort en daardoor beter hanteerbaar. Nog kleiner blijft 'Anny's Summer Red', die naast roodachtige bladeren ook rode bolsters produceert – fraai en heel goed eetbaar.

'Bouche de Betizac' zou een kruising zijn tussen *Castanea sativa* en *Castanea crenata* en niet gevoelig voor kastanjekanker. Kastanje gedijt op vochtige tot droge gronden; de pH-waarde maakt niet zoveel uit. De boom slaat wel moeilijker aan op klei.

De selecties van *Castanea molissima* zijn hier niet te koop, maar de soort wel. De Chinese kastanje draagt gemiddeld grotere kastanjes, maar alleen als er als bestuivende soortgenoten in de buurt staan. Plant hem liefst op grond met hooguit een neutrale pH-waarde.

Kornoelje

Cornus mas is een zeer veelzijdige struik. De gele kornoelje valt op als een van de eerste bloeiende planten in de winter! De rode bessen zijn gewild bij vogels. Oost-Europa, specifiek Oekraïne, is van oudsher zeer verbonden met dit levende fossiel. Er is een lange traditie van



Diospyros kaki 'Mazelii' (foto: Jaap Smit)

medicinaal gebruik; van *Cornus mas* worden al sinds de oudheid de vruchten gebruikt tegen een breed scala aan ziekten en klachten. Diverse inventarisaties hebben geleid tot heel veel nieuwe cultivars, met vroege of juist late vruchtdracht en gericht op de stevigheid van de vruchtsteel, zodat de vruchten niet voortijdig afvallen. Maar het belangrijkste was het suikergehalte in de vruchten. *Cornus mas* 'NBS Yantarnyi' is een kleinblijvende cv (max 2,5 m), die na 15 jaar 40 kilo vruchten kan leveren. De smalblijvende *Cornus mas* 'NBS Yevgenia' levert vruchten met meer dan 10 procent suiker en het hoogste gehalte aan vitamine C. Er is een wereld te winnen met de Oekraïense selecties. Helaas ontbreekt het aanbod hier, maar van andere cv's zijn er zo'n 20 verkrijgbaar in Nederland. De cv 'Jolico' komt uit Oostenrijk en is in hier in Nederland goed voorhanden. Ook aanbevelenswaardig is de Bulgaarse *Cornus mas* 'Kasanlak', die in september eveneens grote en vrij zoete vruchten krijgt. *Cornus mas* 'Podolski' is een goede gele kornoelje, met veel grote, rode, zoete bessen.

De Japanse *Cornus officinalis* groeit gemakkelijker op tot een boompje van 7 meter. De bast schilfert wat meer en het aantal bladnerven verschilt; verder lijkt deze Aziatische tegenhanger sterk op *Cornus mas*. *Cornus officinalis* 'Robin's Pride', een selectie van Boomkwekerij Udenhout, heeft wat grotere vruchten dan de soort.

De rode vruchten van andere Aziatische kornoeljes als *Cornus kousa* en *C. capitata* worden in China als snack gegeten. Voor onze Europese smaak zijn de vruchten te zuur. Ze zijn mooi, maar minder geschikt voor de voedseltuin.

Nutella

De hazelaar wint aan belang als voedselgewas; Nutella en Duo Penotti strijden om de voorraden nu in Turkije de jonge vruchten in het voorjaar van 2025 door de vorst beschadigd zijn. De boom of struik heeft een enorm verspreidingsgebied in Europa en Azië. De verschillende soorten laten zich het beste onderscheiden door de mate waarin de zaadomhulsels zijn ingesneden.

De vele cultivars van *Corylus avellana* hebben allemaal hun eigen oorsprongsgebied. 'Halle'sche Riesen' en 'Webb's Price Cob' blijven goede grootvruchtige selecties, maar het aantal cv's is schier oneindig. Geënt op *Corylus colurna* ontstaat er geen wortelopschot, wat handig kan zijn bij de teelt van hazelnoten. De boomhazelaar is geschikt voor drogere gronden. Op natte groeiplaatsen kan de boom, ook als onderstam, door bodemschimmels binnen een jaar afsterven. Gewone hazelaars op eigen wortel kunnen op droge én vochtige standplaatsen groeien. Overigens is de teelt van hazelnoten in Nederland maar heel beperkt. In een voedselbos kunnen hazelaars uitgroeien tot prachtige struiken. Geef ze de ruimte; ze worden uiteindelijk minimaal 10 m in doorsnede en ongeveer 8 m hoog.

Kweepeer

De kwee of kweepeer is in Nederland vooral in gebruik als onderstam voor productiepeeren. Kom je vruchtselecties tegen, dan is dat bijna uitsluitend *Cydonia oblonga* 'Vranja' (met



Vrucht van *Cydonia oblonga* 'Leskovacka' (foto: Boomkwekerij Udenhout)

peervormige vruchten) of 'Leskova' (met ronde vruchten). Toch staan in de Naamlijst Houtige Gewassen maar liefst 35 cultivars, en in een Duits boek over *Wildobst* vind ik nog eens ruim 20 grotendeels andere cultivars. Mijn eigen kweek zorgt jaarlijks – behalve in het nate 2024 – voor kisten vol kweeën, die we verwerken tot *carne de membrillo*: een zoete, donkerrode pasta, heerlijk bij Spaanse of andere kazen. In de koelkast is hij heel lang houdbaar. Vers zijn de meeste kweeën te hard om op te eten. *Pseudocydonia sinensis* lijkt sterk op *Cydonia*, maar geeft kleinere, ronde kweeperen. De bast van deze grote heester is als de fijn geschakeerde stam van een platan – erg fraai.

Kaki

Van *Diospyros* komen twee soorten in aanmerking voor Nederlandse voedseltuinen, waarbij de cultivars erg belangrijk zijn om een goede oogst te krijgen. De Aziatische *Diospyros kaki* vormt een kleine, wat losse boom met een hoogte tot ongeveer 6 meter. Hij geeft wel de grootste vruchten van de twee, die pas rijp zijn

tegen de bladval. Vruchten van sommige cultivars veroorzaken bij opeten een ruwe tong en mond (door looizuur en tannine); andere doen dat niet. 'Tipo' (en de andere hieronder) is zo'n goede cv, die ook nog zelfbestuivend is. Dat geldt eveneens voor *Diospyros kaki* 'Vaniglia'; dit ras rijpt al half oktober en is daarmee vroeg. 'Tipo' is ook een goede bestuiver van 'Vaniglia'. Voor een iets warmere plek is de cv 'Hana Fujo' een goede keuze; dit is een ras dat vaak commercieel gekweekt wordt en dat je op de markt kunt kopen. Het is de selectie met de zoetste smaak. In Spanje is dat overigens de cv 'Rojo Brillante'. Het meest winterhard is *Diospyros kaki* 'Kostata'. Wie op de laatste Floriade goed naar de inzending van Duitsland heeft gekeken, heeft de rijke dracht kunnen zien van deze selectie, geplant op klei. Ze waren lekker! Het aantal selecties is veel groter, maar voor Nederland lijken dit goede. Let op de (zelf) bestuiving van rassen.

De persimoen (*Diospyros virginiana*) vormt een goede boom en wordt meer dan 10 m hoog,

maar draagt veel kleinere vruchten. Deze zijn rauw eetbaar, maar kunnen ook worden verwerkt tot moes of gedroogd. Vogels zijn er gek op; dat betekent dat deze soort zich behoorlijk kan uitzaaien. Hoe de selectie *Diospyros virginiana* 'Supersweet' smaakt, mag je raden. Deze selectie bestuift zichzelf. In Nederland zijn verder weinig cv's beschikbaar. Dat geldt ook voor de kruising tussen *Diospyros virginiana* x *Diospyros kaki*. De houdbaarheid van de vruchten van *Diospyros virginiana* kan van jaar tot jaar sterk wisselen.

Beide soorten doen het zelfs op klei verrassend goed, maar hebben een voorkeur voor een goed doorlatende vochthoudende bodem. Ze hebben wat moeite met aanslaan na aanplant.

Vijg

De vijg (*Ficus carica*) kent ook veel cv's. Dat is belangrijk, want de soort geeft niet betrouwbaar vruchten. In de 5000 jaar dat deze plant in cultuur is, zijn er honderden selecties gevonden en gekweekt. Ook de bladvormen zijn van



Bloem van *Hovenia dulcis* (foto: Jaap Smit)

groot tot klein, en soms zo diep ingesneden dat Adam er niets meer aan heeft. In ons land zijn er exemplaren die 8 m hoog worden, maar meestal houdt het met 3 m hoogte wel op. Veel vijgen bloeien twee keer per jaar. Of de vruchten die in de winter aan de takken hangen het overleven, hangt af van de winter. De vruchten zijn meestal peervormig. Sommige mensen zijn allergisch voor stoffen die met name in gedroogde vijgen zitten.

Voor de vijf zijn warmte en zon heel belangrijk, net als aanplant op doorlatende grond, die enigszins vochtig moet zijn. 'Brown Turkey' is nog steeds een goede selectie. 'Brunswick' wordt als plant iets minder groot. 'Dalmatie' heeft naast goede vruchten ook fraai ingesneden bladeren. En zo kan ik nog wel even doorgaan over vijgen. Fijn is dat ze geen bestuiver nodig hebben. Warmte wel, dus plant ze op een zonnige plek.

Japanse notenboom

Wie had verwacht dat de stinkende vruchten

van *Ginkgo biloba* eetbaar zijn? Dat zijn ze gedeeltelijk: het stinkende omhulsel wordt eraf gewassen en de noten worden gekraakt. In Japan worden de noten veel gegeten; er zijn zelfs *Ginkgo*-boomgaarden voor de vruchten. Ze zijn echter vrij smakeloos; de kruiden maken de smaak van het eten. *Ginkgo*-noten bevatten wel veel proteïnen en daarnaast wordt olie uit de vruchten gebruikt als medicijn. Er is een grootvruchtige selectie in omloop ('King of Dongting Mountain'), maar die is hier niet verkrijgbaar.

Hovenia

De Japanse krentenboom is genoemd naar David ten Hoven, een rijke Amsterdammer die een botanische reis van de plantenzieker Carl Peter Thunberg naar Zuid-Afrika betaalde. In ruil daarvoor kreeg deze boom zijn naam: *Hovenia*. De middelgrote boom staat van nature in vochtige valleien en op open plekken in bossen en wordt in China en Japan veel gekweekt. De boom groeit op licht zure, maar ook op kalkrijke kleigrond. Zowel de eetbare

'rozijnen' als het duurzame hout, de zoete jonge bast en de medicinale zaden werden traditioneel gebruikt.

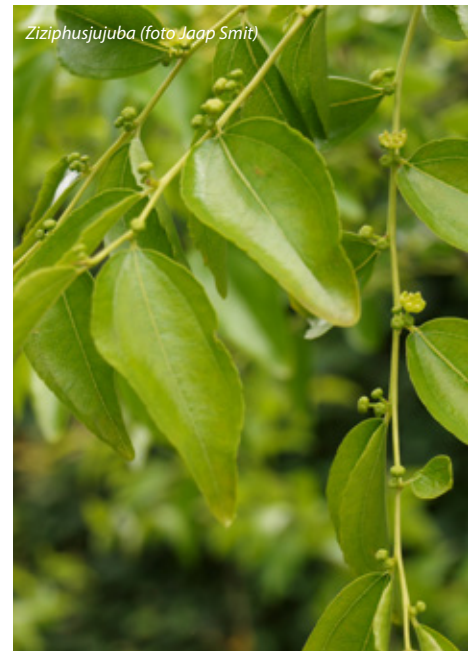
Hovenia dulcis profiteert van het opwarmende klimaat. De bloemen zijn niet opvallend, maar eind juli geuren ze enorm. Daarna vormen zich vreemde vruchten; dat zijn feitelijk uitgedroogde bloembodems. Ze smaken enigszins zoet. De opbrengst is klein. Ik plant de plant vooral vanwege de late bloei, die veel insecten voedt. De vruchten zijn een leuke bijkomstigheid. Ze vlekken niet.

Moerbeï

De cultuur van moerbeien was vooral gericht op de zijdeteelt. Pas later werden ook de vruchten gebruikt om te worden gegeten. Vanwege de beperkte houdbaarheid worden moerbeien bijvoorbeeld in Turkije vaak gedroogd. Inmiddels liggen de gedroogde vruchten hier in de notenbar als superfood, en dat is niet raar. Met *Morus* heb ik een haat-liefdeverhouding. Het is een prachtige boom, die ook nog eens



Vrucht van de inheemse *Cornus mas* (foto: Jaap Smit)



Ziziphus jujuba (foto: Jaap Smit)



Morus alba 'Fruitless' (foto: Jaap Smit)

goed tegen droogte en lage luchtvochtigheid kan. Als straatboom (tot 20 m hoog!) zijn ze heel geschikt, vooral de witvruchtige, die geen zwarte vlekken maken. Maar ik heb inmiddels een stuk of tien selecties geprobeerd in een poging om de lange, zwarte vruchten te oogsten. Nooit kwamen ze ook maar in de buurt van wat de omschrijvingen beloofden. Ik blijf zoeken!

'Illinois Everbearing' is een van de selecties, die door velen de beste wordt genoemd. Het is een kruising tussen de witte (*Morus alba*) en de rode moerbeï (*Morus rubra*). Vooral de lange oogsttijd en de goede smaak worden geroemd. In mijn volkstuin zijn er geen vruchten van 3 tot 4 cm, maar zijn ze slechts 1 cm groot ... Hetzelfde gold voor *Morus* 'Damas', gevonden in de tuin van de Nederlandse ambassade in Damascus.

Godenpeer

De Nederlandse naam van *Ziziphus* is godenpeer. Steeds vaker zie ik deze plant op verassende plekken staan, zoals in voortuinen. Of

als laatste plant in het plantenalfabet van de laatste Floriade. Hij staat er nog steeds. De cultivars 'Li' en 'Lang' heb ik geleerd, maar kijk ik verder in boeken, dan vind ik er heel veel meer. Proberen dus, want hier en daar zijn ze verkrijgbaar.

De godenpeer is meestal een struik met een grillig karakter; in de winter hangen de bladspillen vaak nog aan de twijgen. Deze Chinees is goed winterhard en voldoet vooral goed op een droge standplaats, ook omdat hij diep wortelt. Op droge plekken harden de takken beter uit, wat de winterhardheid bevordert. In die gebieden kan het een boom van 12 m hoog worden.

De kleine gele bloemen bloeien gedurende een lange periode en worden gevolgd door vruchten zo groot als dadels. Ze worden niet altijd rijp, maar kunnen dan binnen verder rijpen. In Iran en omgeving zijn de droge vruchten – vaak gedroogd aan de boom, vooral de cv 'Jin' – geliefd; ze zijn dan bruin. Sommige

planten hebben kruisbestuivers nodig om grotere vruchten te maken. Er komen veel cv's uit China, de Krim (Oekraïne) en de VS, waar *Ziziphus* commercieel wordt gekweekt. Goede selecties geven grotere vruchten (tot 5 cm), die zeer zoet en knapperig zijn.

Plant met verstand

Naast alle soorten die ik hierboven heb beschreven, zijn er voor voedseltuinen en -bossen veel andere geschikte soorten voorhanden: *Aronia* (appelbes), kleine *Crataegus*-soorten (meidoorn), *Sorbus* (lijster- en meelbes) en *Sambucus* (vlier) zijn maar enkele voorbeelden. Plant ze met verstand en hou daarbij vooral het doel voor ogen.



BE SOCIAL
Scan, lees & deel!