

Wat is een voedselbos? Lekker natuurlijk!

Oktober 2026 | Manon Botha

Een bos waar je van kunt eten? Lekker natuurlijk!

Wie De Voedselboswinkel binnenstapt, kijkt vaak eerst even om zich heen. Een winkel boven op de heuvel in Oosterbeek, in een woonhuis in plaats van een winkelpand? Dat maakt nieuwsgierig. De meeste mensen komen gericht. Ze hebben al over voedselbossen gelezen en willen nu weleens proeven.

Zij willen vooral weten wat ik allemaal maak. Een deel staat gewoon in potjes op de plank, zoals wilde ketchup en groene gekonfijte vijgen in vijgenbladsiroop. Andere producten maak ik als chef special voor koks en restaurants, zoals paardenbloemkappertjes, mugolio en bosolijven. En dan komt stevast de vraag: waar haal je al die kennis vandaan? Eerlijk gezegd vooral uit nieuwsgierigheid en creativiteit. Ik kijk wat het voedselbos geeft en ga daarmee aan de slag.

En soms staat er iemand in de winkel die nog nooit van een voedselbos heeft gehoord. Dan komen er hele andere vragen. Is het een figuurlijk bos of echt een bos? Hoe ziet dat eruit? En wat groeit daar dan?

Precies over die vragen gaat deze blog. Ik vertel je wat een voedselbos is, hoe het in Nederland begon en waarom ik er nog steeds zo enthousiast over ben. Kom je liever eerst proeven? Ook goed. Maar lees vooral even door.

Wat is een voedselbos?

Ik vroeg een paar vrienden en klanten wat er in hen opkwam toen ze voor het eerst over een voedselbos hoorden. De een zag een keurige moestuin voor zich, met rijtjes sla, aardbeienplantjes en appelbomen. Een ander vroeg zich af of er wel genoeg eetbare bomen en struiken bestaan om er een heel bos mee te vullen. En een derde had vooral één vraag: wat moet ik me hier nu bij voorstellen?

Het antwoord verrast de meeste mensen. Een voedselbos lijkt veel meer op een gewoon bos dan je zou denken. Toen een vriendin voor het eerst door een voedselbos liep, was dat precies wat haar opviel.

Een voedselbos is een slim ontworpen stukje natuur dat werkt als een bos, maar dan volledig eetbaar. Bomen, struiken, kruiden en klimplanten groeien samen in verschillende lagen. Ze vullen elkaar aan, beschermen elkaar en houden het geheel in stand. Kunstmest, bestrijdingsmiddelen en ploegen zijn uit den boze.

Kijk je in een natuurlijk bos, dan zie je dat het niet uit één soort boom bestaat. Er

is een bovenverdieping, een middenlaag en een bodem vol leven. Een voedselbos doet precies hetzelfde, alleen kies je bij elke laag voor iets lekkers. Voedsel uit het Bos onderscheidt acht lagen:

1. **Hoge kruinlaag:** de grootste bomen, zoals walnoot en tamme kastanje.
2. **Lage kruinlaag:** kleinere bomen en fruitbomen, zoals appel, peer en nashi.
3. **Hoge struiklaag:** grote struiken als hazelaar en vlier.
4. **Lage struiklaag:** bessenstruiken en ander kleinfruit.
5. **Kruidlaag:** vaste kruiden en andere lage eetbare planten.
6. **Kruiplaag:** bodembedekkers die de grond beschermen, zoals bosaardbei.
7. **Klimlaag:** klimplanten die langs bomen omhoog groeien, zoals kiwibes en druif.
8. **Ondergrondse laag:** wortels, knollen, schimmels en al het bodemleven.

Dat laatste wordt vaak vergeten, maar juist onder de grond gebeurt het meeste werk. Schimmels en bodemleven verbinden planten met elkaar en maken voedingsstoffen beschikbaar.

En genoeg eetbare soorten om een heel bos te vullen? Daar is geen gebrek aan. In Voedselbos Ketelbroek groeiden na tien jaar al zo'n 400 verschillende gewassen.

Een voedselbos kan heel klein zijn of juist enorm. Een eetbaar stukje achtertuin of buurttuin heet officieel een eetbare tuin. De grote agrarische voedselbossen beslaan soms tientallen hectares.

Hoe het begon, vlak bij Nijmegen

Het eerste grote voedselbos van Nederland ontstond in 2009 in Groesbeek. Wouter van Eck en Pieter Jansen kochten daar een oude maïsakker van zo'n tweeënhalve hectare, haalden de zwaar bemeste bovenlaag eraf en begonnen te planten. Zo ontstond Voedselbos Ketelbroek.

Veel mensen keken er toen raar van op. Toch leverde het bos al binnen een paar jaar noten, fruit, groenten en zelfs honing op. Studenten vergeleken het voedselbos later met het beschermde natuurgebied De Bruuk vlakbij. De uitkomst verraste iedereen: in aantallen soorten deed het voedselbos nauwelijks onder voor het natuurgebied.

Sindsdien gaat het hard. Op de kaart van vereniging Voedsel uit het Bos staan inmiddels 556 voedselbossen, samen goed voor 1649 hectare. Stichting Voedselbosbouw Nederland begeleidt ruim veertig boeren en telt meer dan 367 hectare agrarisch voedselbos. De overheid wil in 2030 minstens 1000 hectare

voedselbos hebben. De stichting wil dat doel al in 2028 halen, met elk jaar minstens 100 hectare erbij.

Ook het publiek ontdekt het voedselbos. Op 5 september 2026 openen ruim 120 voedselbossen hun deuren tijdens de allereerste landelijke Open Voedselbossendag.

Zelf begon ik in 2021 met ons eigen voedselbos in de Achterhoek. Wij hadden een voordeel: er stond al een bestaand bos, dus de bodem zat al vol mycelium. Toch geloof ik niet in het verhaal dat je zeven jaar moet wachten voordat een voedselbos iets oplevert. Dat is een hardnekkige mythe. Vanaf het eerste jaar gebeurt er al ontzettend veel. Zodra de natuur haar gang mag gaan, keert ze terug. En met haar komt de ongeplande oogst, een cadeautje van de natuur. Brandnetel en kleine veldkers kun je vaak al in jaar één plukken. Staan de heggen eenmaal, dan oogst je ook bessen en blad van meidoorn, sleedoorn en vlier. En van de walnoot, die haar tijd neemt om in productie te komen, kun je al vroeg het blad oogsten. Ik vind het zelf het leukst om meteen te kijken wat het land al te bieden heeft en wat ik op mijn bord kan leggen. Daar begint de verbinding. Met je voedselbos, en met de mensen met wie je het eten deelt.

Waarom een voedselbos zo waardevol is

Een voedselbos wordt elk jaar rijker in plaats van armer. Dat is het grote verschil met de meeste landbouw, en het werkt op een aantal fronten tegelijk.

Een bodem die beter wordt. Er wordt niet geploegd, gespoten of bemest. Bladeren vallen, takken vergaan en het bodemleven doet de rest. Zo wordt de grond elk jaar luchtiger, vruchtbaarder en gezonder.

Een spons voor water. Een levende bodem vol organisch materiaal houdt regenwater vast en geeft het in droge tijden langzaam weer af. Dat merkten we dit jaar. Ondanks maanden van extreme droogte kwam er in veel voedselbossen gewoon een rijke oogst.

Koelte op hete dagen. Bomen geven schaduw en verdampen water. Onder het bladerdak kan het tot wel 12 graden koeler zijn dan op een betonvlakte. Een voedselbos is dus letterlijk cool.

Opslag van CO2. Al dat hout, die wortels en die gezonde bodem halen koolstof uit de lucht. Volgens het ministerie van Landbouw leggen voedselbossen in de eerste tien jaar 2,3 tot 3,5 ton CO2 per hectare per jaar vast. Daarna loopt dat op tot 4,6 tot 6,8 ton.

Een thuis voor insecten en vogels. Onderzoekers van Naturalis en Universiteit Leiden volgden jarenlang voedselbos Haarzuilens en het kruidenrijke grasland

ernaast. In het grasland vonden ze 3.379 insecten, in het voedselbos 18.572: maar liefst 5,5 keer zoveel. In zes jaar verdubbelde ook het aantal soorten broedvogels en verdrievoudigde het aantal nesten. Daaronder bedreigde soorten als de kneu, koekoek, spotvogel en torenvalk.

Nooit een totaal mislukte oogst. Omdat er zoveel verschillende soorten groeien, doet er altijd wel iets het goed. Valt de appeloogst tegen, dan staan de walnoten er misschien juist prachtig bij.

Mensen bij elkaar brengen. Rond eten en natuur ontmoeten mensen elkaar graag. Voedselbossen worden plekken waar boeren, burens, koks en nieuwsgierigen samenkomen.

Ook steeds meer boeren zien het licht. Hens Mekking, voormalig melkveehouder uit Neede, vergelijkt het voedselbos met de komst van de trekker. Ook toen waren veel boeren sceptisch, en kijk nu eens.

En dan het lekkerste deel: wat eet je eruit?

Uit een voedselbos oogst je het hele jaar door. In het voorjaar daslook en jonge blaadjes, in de zomer bessen en vroeg fruit, in de nazomer nashi's, kiwibessen, vijgen en sechuan peper. In de herfst vallen de walnoten en hazelnoten en schieten de paddenstoelen uit de grond.

En de smaak? Fruit dat rustig mag rijpen tussen bomen, struiken en kruiden heeft gewoon meer smaak. Intensier, echter, verrassender. Een appel die weer naar appel smaakt. Een walnoot die nog naar de boom ruikt.

In de winkel zie ik dat elke week gebeuren. Neem onze wilde ketchup. Geen tomaat, maar rozenbottel, appelbes en pruim spelen de hoofdrol. Omdat het voedselbos elk jaar iets anders geeft, smaakt elke oogst net even anders. Dat vinden wij juist mooi. Het voedselbos leidt, wij volgen.

Wil je zelf aan de slag in de keuken? Dan is het kookboek *De Voedselbos Keuken* van Hanne van Beuningen, Wibe Schoenmaker en Simon Verboom een aanrader. Het laat per seizoen zien wat je allemaal met de oogst kunt maken. Zelf ben ik dol op een nashi tarte tatin of een broodje oesterzwamshoarma.

Zelf proeven of zelf beginnen

Je hoeft geen hectares grond te hebben om van een voedselbos te genieten. Begin gewoon met proeven, of met één plant.

Proeven. Kom langs in De Voedselboswinkel aan de Utrechtseweg 45 in Oosterbeek. Onze producten komen van meer dan veertig Nederlandse voedselbosboeren. Elke maand is er een lang voedselbosweekend, met de winkel

open op vrijdag én zaterdag. Liever thuis? Bestel via de webshop op devoedselboswinkel.nl.

Planten. Een kiwibes langs de schutting, een vijg in een pot op het terras of een sierlijk sechuan peperboompje in de border. Elke eetbare, meerjarige plant is een stap richting meer groen, meer leven en meer smaak. En de herfst is het perfecte plantseizoen.

Leren. Wil je verder? Voedsel uit het Bos geeft cursussen, van een eetbare tuin tot een complete jaartraining voor je eigen voedselbos.

Kijken. Op de kaart van Voedsel uit het Bos vind je voedselbossen bij jou in de buurt. Veel ervan ontvangen graag bezoek.

Een bos waar je van kunt eten, dat elk jaar mooier wordt en goed is voor bodem, water en dieren? Lekker natuurlijk!

Meer lezen

- [Wat is een voedselbos?](#) (Voedsel uit het Bos)
- [Vereniging Voedsel uit het Bos](#): kaart met voedselbossen, cursussen en de Voedselboscast
- [Stichting Voedselbosbouw Nederland](#)
- [Samen bouwen aan 1000 hectare voedselbos](#) (Voedselbosbouw Nederland)
- [In voedselbos 5,5 keer meer insecten dan in aangrenzend kruidenrijk grasland](#) (Voedselbosbouw Nederland)
- [Voedselbos geeft eten én natuur](#) (Vroege Vogels, over Ketelbroek)
- [Voedselbossen, met Voedselbos Ketelbroek](#) (Informatiepunt Leefomgeving, over de 400 gewassen)
- [Kamerbrief over voordelen en stimulering van voedselbossen, 26 november 2021](#) (cijfers over CO2)