



Kolen

Uien

Komkommers

Nachtschades

Composieten

Vlinderbloemigen

schermbloemig

Ganzevoeten

.....

Vruchtwisseling



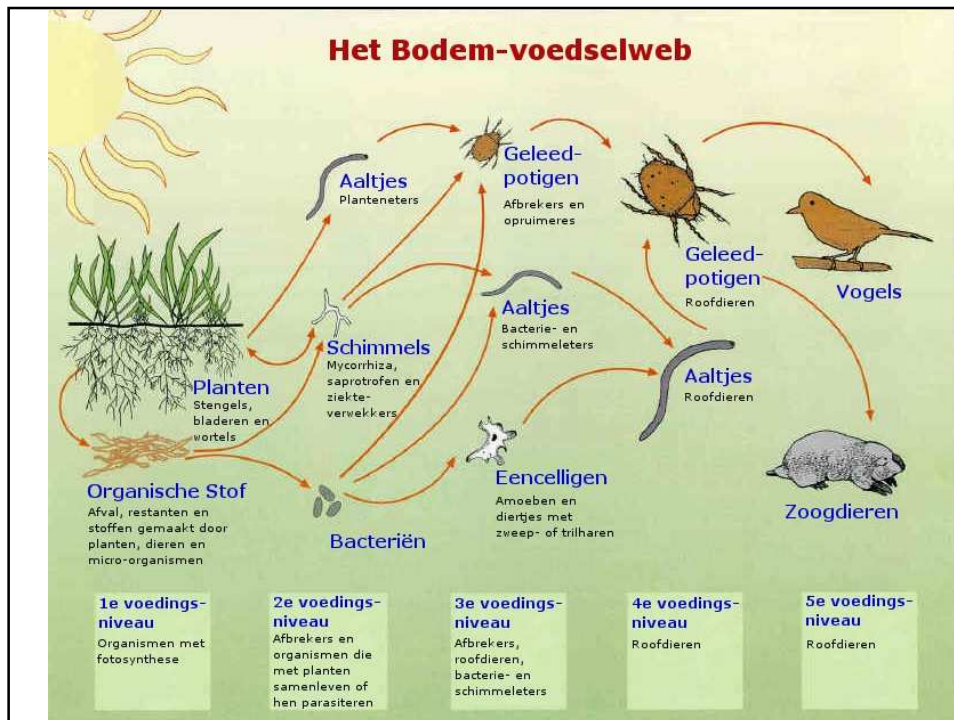
Tips om het simpel te houden:

- Probeer duidelijke blokken te maken
- Probeer altijd families in 1 blok te houden
- Probeer ruimtelijk te spreiden

Mineralen en vitaminen in Mg. per 100 gr.	Onderzochte stof	1985	1996	2002	verschil '85 - '96	verschil '85 - '02	percentage '85 - '02
Levensmiddelen:							% t.o.v. '85
Broccoli	Calcium	103	33	28	70	75	27
	Foliumzuur	47	23	18	24	29	38
	Magnesium	24	18	11	6	13	46
Bonen	Calcium	56	34	22	22	34	39
	Foliumzuur	39	34	30	5	9	77
	Magnesium	26	22	18	4	8	69
	Vitamine B6	140	55	32	85	108	23
Aardappels	Calcium	14	4	3	10	11	21
	Magnesium	27	18	14	9	13	52
Wortels	Calcium	37	31	28	6	9	76
	Magnesium	21	9	6	12	15	29
Spinazie	Magnesium	62	19	15	43	47	24
	Vitamine C	51	21	18	30	33	35
Appels	Vitamine C	5	1	2	4	3	40
Bananen	Calcium	8	7	7	1	1	88
	Foliumzuur	23	3	5	20	18	22
	Magnesium	31	27	24	4	7	77
	Vitamine B6	330	22	18	308	312	5
Aardbeien	Calcium	21	18	12	3	9	57
	Vitamine C	60	13	8	47	52	13

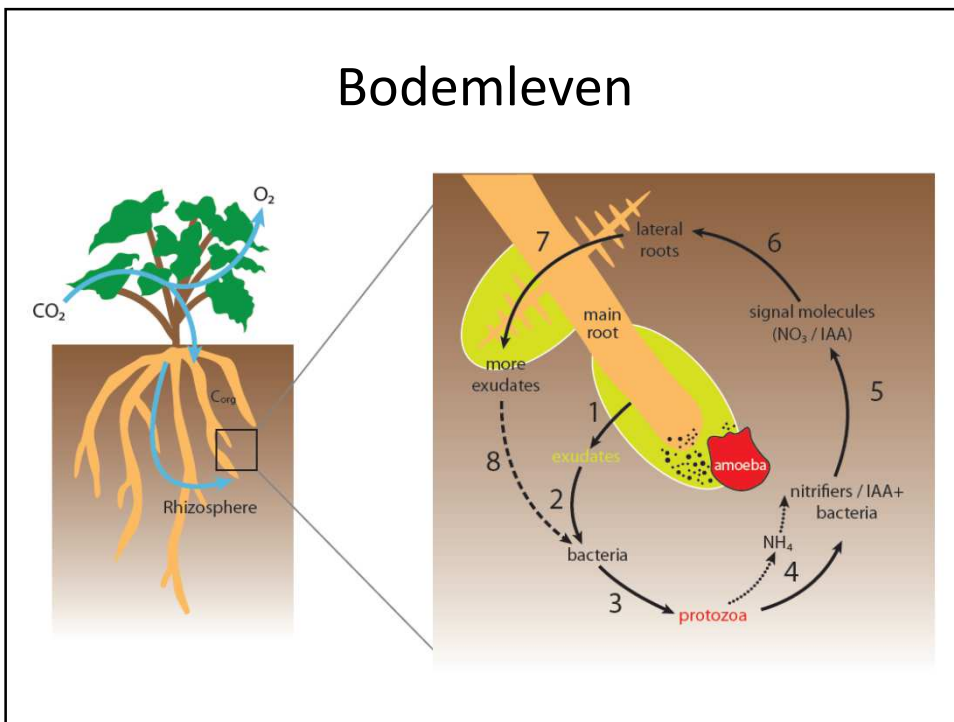
Bron: 1985 Farmaceutisch bedrijf Geigy (Zwitserland) 1996 en 2002: Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe/Sanatorium Oberhof

tabel 1; Achteruitgang in voedingswaarde van levensmiddelen tussen 1985 en 2002



bodemmonster

- Bodemleven
- Gangen
- Kruimels, afgerond, scherp
- Kleur/ geur
- Natte zones?
- Wortels
- wortelvorm



Regenwormen

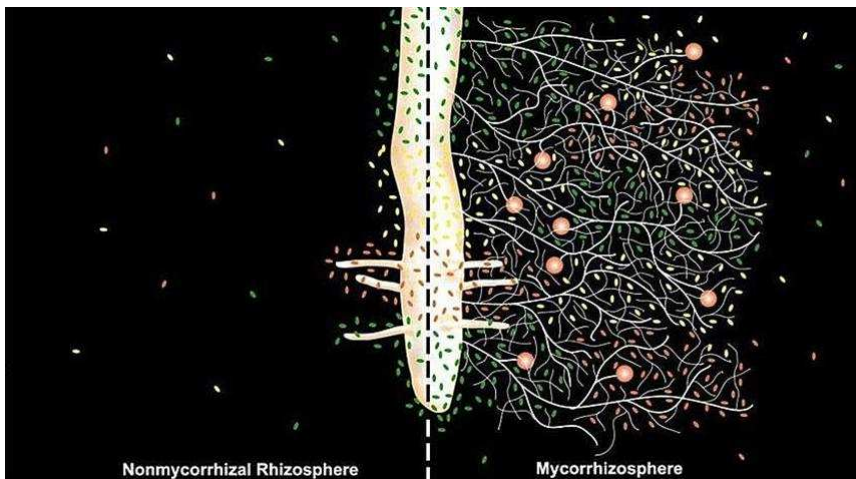
- De meeste regenwormen kennen lange rustperiodes. Zitten dan vaak heel diep
- Levensduur ca 5-10 jaar
- Niet heel mobiel, meeste blijven in hun gang
- Allen eten organisch materiaal
- Gang wordt bekleed met soort slijm



10/5



Mycorrhiza



Wat kun je doen om een
gezondere bodem te krijgen?







Betere bodem in je tuin

- Bodem bedekt laten
- Composteren
- Minder diep spitten
- Rustteelt of groenbemester
- Vaste mest
- Goede gewassen telen
- Niet lukraak door je tuin lopen

Bedankt

Sander Bernaerts
Naturim