

6.1.11 Voedselrijke gewassen voor zelfvoorzieners



Enkele toppers: noten (walnoten, amandelen...) lijnzaad, zonnebloempitten, sesamzaad, ei, lever.

De betere voedingsgewassen voor zelfvoorzieners moeten een goede opbrengst en caloriewaarde hebben om dagelijks je energie uit de koolhydraten te halen. En ze moeten makkelijk te oogsten en op te slaan zijn. Ook aardappelen (oogsten na 65 tot 90 dagen), maïs, bonen, pompoen horen daarbij.

Boerenkool is één van de meest nutriëntenrijke groenten met veel vitamines en mineralen. Broccoli ook.

Bessen bevatten weinig suiker en veel vitamines, mineralen en antioxidanten. Vooral bramen en zwarte bessen zijn supergezond.

Ook biologische spirulina (algen) bevat veel antioxidanten, eiwitten en mineralen. Smakelijk in een smoothie.

Een publicatie van FAO ( Food and Agriculture Organization; Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties), stelt: 'Er zijn 10.000 planten die we kunnen eten. Daarvan worden er maar 150 gebruikt. 85 procent van de wereldconsumptie bestaat uit rijst, tarwe, maïs en aardappelen.' Dit laatste valt onder 'staple foods' ( stapel-) of hoofdvoedsel (massaal geconsumeerde, energierijke voeding), dat zeker aanvulling en variatie nodig heeft. Deze teelten zijn vooral granen, knollen en wortels.

In volgorde van wereldwijd volume:

mais Maize / Corn (Centraal Amerika en Mexico),

tarwe (Midden-Oosten),

rijst (China),

aardappelen (en quinoa: Andes),


cassave, sojabonen, zoete aardappelen, (kaffer)koren (Sorghum), (Afrikaanse

broodwortel, wortelknol) yams, plantains (soort keukenbanaan).

Sinds 2020 wordt aangenomen dat de Llanos de Moxos regio (zuidwest Amazone) een vijfde sleutelregio was met maniok (cassave, yucca) sinds 10.350 jaar geleden. Met 100 jaar later pompoen /squach (en pas 6.850 jaar geleden maïs).

Granen zijn makkelijker op (en aan-) te slaan. Regio's met veel graan waren eerder georganiseerd, en hadden hogere belastingtarieven en hiërarchieën (ambtenaren, leger) (Mayshar 2022).



Restanten van de oudste Vlaamse **boerderij**  werden in Riemst opgegraven. Het gebouw van zo'n 25 bij 6,5 meter werd rond 5.200 BC opgetrokken door mensen van de bandkeramische cultuur. In de bodem zijn enkele stukken aardewerk en vuurstenen werktuigen gevonden.

Ook in Rosmeer en in Maastricht zijn dergelijke boerderijen ontdekt met een noordwestelijke deel, als een (extra) woonruimte of stalling, een middenruimte als woon- en werkruimte en het zuidoostelijke deel als opslagruimte.

Al 7.000 jaar geleden werd vanuit het oosten via Duitsland en Nederland de landbouw in Vlaanderen geïntroduceerd. Boeren zochten vooral in Limburg de vruchtbare leembodems op. Tegelijk leefden hier nog jagers-verzamelaars. Bandkeramiekers vestigden zich in clusters van nederzettingen. Soms op maar enkele honderden meter van elkaar. Er zijn sporen van economische uitwisseling tussen die culturen. Er was dus vreedzaam contact. Zeer typisch voor de dorpen zijn de tot soms 30 m lange woonhuizen. Dergelijke archeologische zones zijn het Winkelveld in Hoeselt, de Flikkenberg in Rosmeer (Bilzen), de Keiberg bij Vlijtingen (Riemst), de Sieberg bij Herderen (Riemst), de Bosberg bij Rosmeer (Bilzen) en de Staberg bij Rosmeer (Bilzen).

♪ *Een man maakt je eerst het hof en leidt je dan om de tuin.*