

'n Beginnersgids tot voedseltuinmaak: Pas aan by klimaatsverandering in Suid- Afrika met permakultuurtegnieke



Rural Action for
Climate Resilience



HEINRICH
BÖLL
STIFTUNG
CAPE TOWN



Ambasáid na hÉireann | An Afraic Theas
Embassy of Ireland | South Africa



Acknowledgements

This booklet was compiled by the Rural Action for Climate Resilience (RACR) team based on a variety of permaculture resources. Grateful thanks to permaculturalists John Nzira and Lawrence Tshuma for reviewing the material and to Kyla Hazell for designing and illustrating the content, and Barefoot Guides Creative Commons for certain images. It was created in response to participants in the RACR project requesting accessible permaculture material designed for rural communities in South African languages.

The RACR project is a partnership project between Social Change Assistance Trust (SCAT), Southern African Faith Communities' Environment Institute (SAFCEI) and Heinrich Böll Stiftung (HBF). It works with 36 community-based organisations and faith leaders in rural areas across five South African provinces: Eastern Cape, Northern Cape, Western Cape, Free State and Limpopo. The project aims to build resilience to climate change in rural South Africa. The Embassy of Ireland South Africa provided funding for the RACR project beginning in March 2024. A previous phase of the project (2021-2024) was co-funded by the European Union Climate Change Champions programme.

Inhoud

Woordelys	4
Reageer op klimaatsverandering	5
Designing your permaculture garden	6
Grondgesondheid	8
Maak die grond los	8
Kompostering	8
Bemesting	9
Deklaagbewerking	9
Vloedgevoelige waterbestuur	10
Droogtegevoelige waterbestuur	11
Tussenverbouing + Wisselbou	12
Metgeselplante	14
Saadstoring	16
Voortplanting	17
Inheemse plante vir klimaatbestande tuine	18
Kruie en medisinale plante	19
Plagmonitering en -bestuur	20
Beskerm jou tuin teen die elemente	22
Hou rekord: Monitering en evaluering	24
Plantindeks	25

Glossary

Arid Dor:	'n Droë klimaat met baie min reënval wat dit vir die meeste plante moeilik maak om sonder besproeiing of spesiale aanpassing te groei.
Contour Farming Kontoerboerdery:	Plant al langs die natuurlike kontoere van die land om gronderosie te verminder en waterretensie te verbeter.
Greywater Gryswater:	Herwonne huishoudelike water (bv. van skottelgoedwas, storte) wat vir besproeiing gebruik word.
Indigenous Plants Inheemse plante:	Plante wat natuurlik in 'n spesifieke streek voorkom en goed aangepas is by die plaaslike klimaat en grond.
Organic Matter Organiese stowwe:	Natuurlike materiale, soos ontbinde plante en diere-afval, wat die grond verryk.
Perennials Meerjariges:	Plante wat vir veelvuldige jare leef en wat voedsel of blomme produseer sonder dat dit jaarliks herplant hoef te word.
Permaculture Permakultuur:	'n Volhoubare ontwerpstelsel wat natuurlike ekostelsels naboots om selfstandige, veerkragtige omgewings te skep.
Pollinators Bestuiwers:	Insekte, voëls en ander diere wat stuifmeel tussen plante oordra en daardeur vrugte- en saadproduksie moontlik maak.
Rainwater Diversion Reënwaterafleiding:	'n Tegniek wat gebruik word om oortollige reënwater weg van erosiegevoelige gebiede na opgaarstelsels of plantbeddings te herlei.
Rainwater Harvesting Reënwateroë:	Vang reënwater op en berg dit vir besproeiing en huishoudelike gebruik.
Soil Erosion Gronderosie:	Die verlies van bogrond as gevolg van wind, water of swak grondbestuur.
Soil Fertility Grondvrugbaarheid:	Die grond se vermoë om gesonde plantgroei te ondersteun deur noodsaaklike voedingstowwe, water en 'n goeie struktuur vir wortelontwikkeling te verskaf.
Swales Afvoervore:	Vlak vore of slote wat ontwerp is om reënwater op te vang en te vertraag om afloop te voorkom en grondvog te verbeter.
Terracing Terrasvorming:	Die skepping van trapsgewyse vlakke op skuins grond om erosie te verminder en waterabsorpsie te verbeter.
Waterlogging Versuiping:	Wanneer grond oorversadig raak met water voorkom dit dat lug die plantwortels bereik en veroorsaak dan swak groei of wortelvrot.

Reageer op klimaatsverandering

Klimaatsverandering veroorsaak warmer somers, swaarder reën en meer gereelde vloede. Dit bedreig voedselstelsels deur gewasse te beskadig, grondvrugbaarheid te verminder en watertekorte te verhoog. Uiterste weer kan ook boerdery, voorsieningskettings en toegang tot voedsel ontwrig, en daardeur landelike gemeenskappe kwesbaarder maak.

Permakultuurpraktyke en -beginsels kan ons help om voedsel op 'n ekologies volhoubare manier te kweek terwyl ons veerkragtigheid bou ten opsigte van klimaatsuitdagings soos droogte en vloede. Hierdie metodes bied ekonomiese, voedings- en omgewingsvoordele wat dit 'n waardevolle benadering tot voedselproduksie maak.

Hierdie boekie is ontwerp vir landelike gemeenskappe in Suid-Afrika wat nog onbekend is met permakultuur. Dit fokus op die skepping van voedseltuine vir gemeenskapsentrums deur permakultuurbeginsels as grondslag te gebruik. Alhoewel sonering 'n belangrike aspek van permakultuurontwerp is, word dit nie eksplisiet in hierdie boekie gedek nie.



Ontwerp jou permakultuurtuin

Dis noodsaaklik om jou plaaslike klimaat en omgewing te verstaan as jy 'n veerkragtige tuin wil skep.

Oordink die volgende vrae:

- Wat is jou klimaat? Is dit dor of vloedgevoelig?
- Wat is jou jaarlikse temperatuurspelings?
- Wanneer kry jy reën?
- Watter soort grond het jy? Is dit klei of sanderig? Dreineer water maklik?
- Is water toeganklik en beskikbaar deur die hele jaar?

Jou antwoorde sal identifiseer of jy droogte- of vloedbestande tuinmaaktegnieke en plante benodig.

Identifisering van potensiële risiko's

Oordink die volgende vrae om potensiële risiko's te identifiseer:

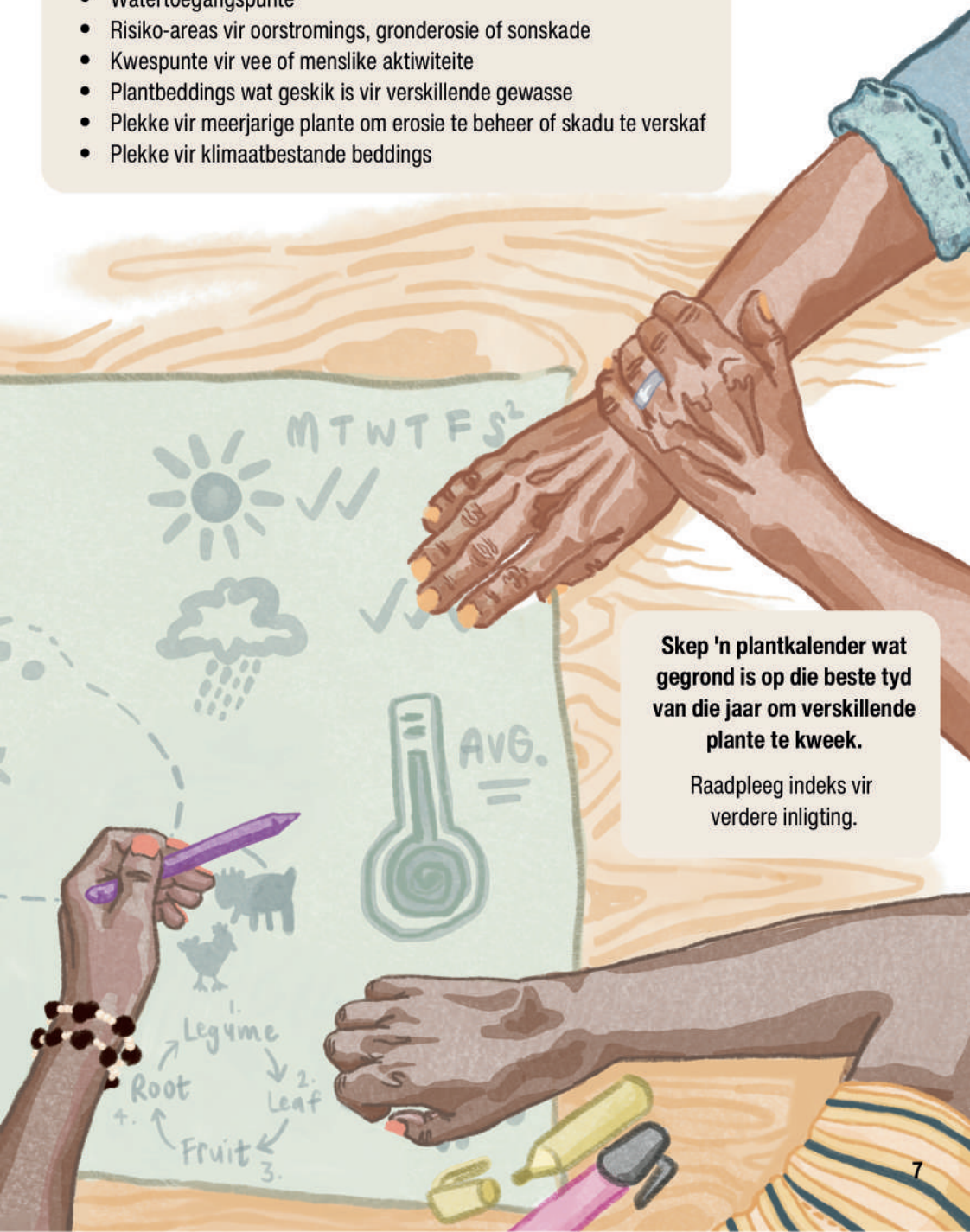
- Wie is verantwoordelik vir daaglikse tuinonderhoud (bv. natmaak, monitering van plantgesondheid)?
- Hoe veilig is jou watertoegang? Wat is jou waterbronne?
- Hoe veilig is jou tuin teen eksterne bedreigings (bv. vee, mense)?
- Wat is jou grondhelling? Waarheen vloei water? Is gronderosie 'n probleem?
- Watter dele van die tuin ontvang oggend-, middag- of voldagson?



Karteer jou tuin

Maak 'n kaart van jou tuin en merk die volgende daarop:

- Watertoegangspunte
- Risiko-areas vir oorstromings, gronderosie of sonskade
- Kwespunten vir vee of menslike aktiwiteite
- Plantbeddings wat geskik is vir verskillende gewasse
- Plekke vir meerjarige plante om erosie te beheer of skadu te verskaf
- Plekke vir klimaatbestande beddings



Skep 'n plantkalender wat gegrond is op die beste tyd van die jaar om verskillende plante te kweek.

Raadpleeg indeks vir verdere inligting.

Grondgesondheid

Die belangrikheid van grondgesondheid en om jou grond te voed

Lug en water kan vrylik beweeg in gesonde grond en bevorder sterk plantgroeï. Wortels kan nie in verdigte grond uitsprei nie en plante sukkel dan om voedingstowwe op te neem.

Maak grond los

Verdigte grond het 'n gebrek aan suurstof en word te hard om water te absorbeer.

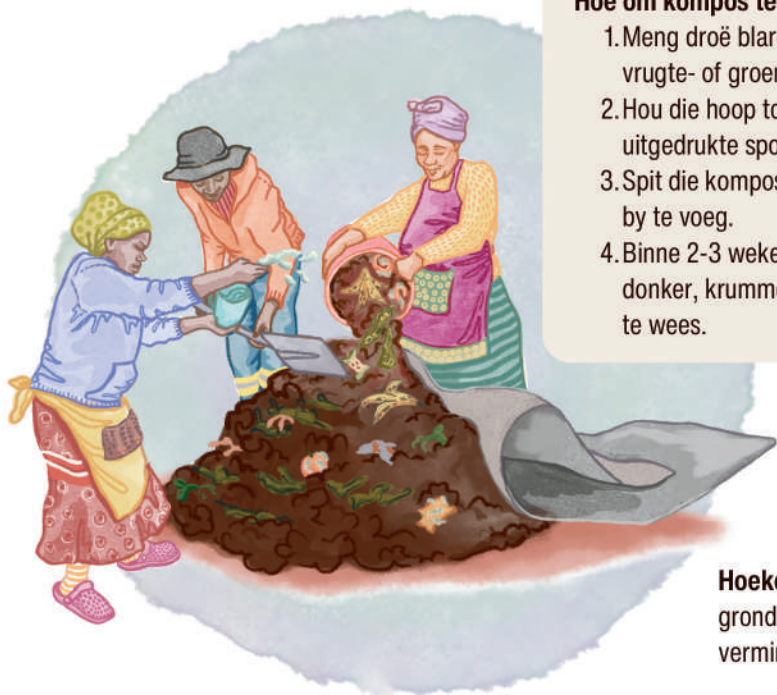
Gebruik die volgende tegnieke:

1. Maak grond los met 'n tuinvurk of -graaf deur die grond liggies om te dolf.
2. Moenie te diep spit nie – maak net die boonste 10-15 cm los.
3. Voeg kompos of deklaag by om grond sag en gesond te hou.

Hoekom? As die grond losgemaak is, help dit wortels om te groei, keer dat water opdam en maak dit makliker vir wurms om die grond te verryk.

Kompostering

Compost is nature's way of recycling. It turns food scraps and dry leaves into nutrient-rich soil.



Hoe om kompos te maak:

1. Meng droë blare, gras en opgekapte vrugte- of groentereste.
2. Hou die hoop toe en klam (soos 'n uitgedrukte spons).
3. Spit die kompos weekliks om om lug by te voeg.
4. Binne 2-3 weke behoort die kompos donker, krummelrig en reg vir gebruik te wees.

Hoekom? Kompos voed die grond, hou plante sterk en verminder afval.

Bemesting

Mis (dierlike afval) is 'n natuurlike kunsmis, maar dit moet eers gekomposteer en versigtig gebruik word. Kompostering kan enige patogene wat in die mis is, soos lintwurms, doodmaak. Kompostering verminder ook die suurheid van mis sodat dit nie die pH van jou grond beskadig nie.

Hoe om mis te gebruik:

1. Gebruik gekomposteerde mis (vars mis kan plante brand en jou grond te suur maak).
2. Smeer 'n dun lagie oor die grond en meng dit liggies met die bolaag.
3. Maak mistee om plante nat te maak.

Hoekom? Mis voeg voedingstowwe by die grond wat plante help om groter en sterker te groei.

Moenie mis direk op die bogrond sit nie en moenie te veel gebruik nie. Dit sal jou plante brand.

Deklaagbewerking

Deklae bedek die grond om dit te beskerm teen uitdroging. Daar is twee soorte deklae: 'n droë deklaag en 'n nat deklaag.

Droë deklaag: Sny gras en ander plantmateriaal op en laat dit uitdroog. Wanneer dit droog is, gebruik dit om die grond te bedek.

Nat deklaag: Dit staan ook bekend as groenmis. Sny vars plante op wat ryk aan voedingstowwe is en wat in die bedding groei, soos smeewortel, en gebruik dit direk om die grond te bedek.

Hoe om deklae aan te wend:

1. Sprei die blare, strooi of grassnysels rondom plante.
2. Hou 'n klein spasie rondom die stam skoon.
3. Voeg meer deklaag by wanneer dit begin afbreek.

Hoekom? 'n Deklaag hou die grond klam, keer onkruid en beskerm die grond teen swaar reën en uiterste weerstoestande.

Al doen jy niks anders nie, gebruik deklae!

Vloedgevoelige waterbestuur

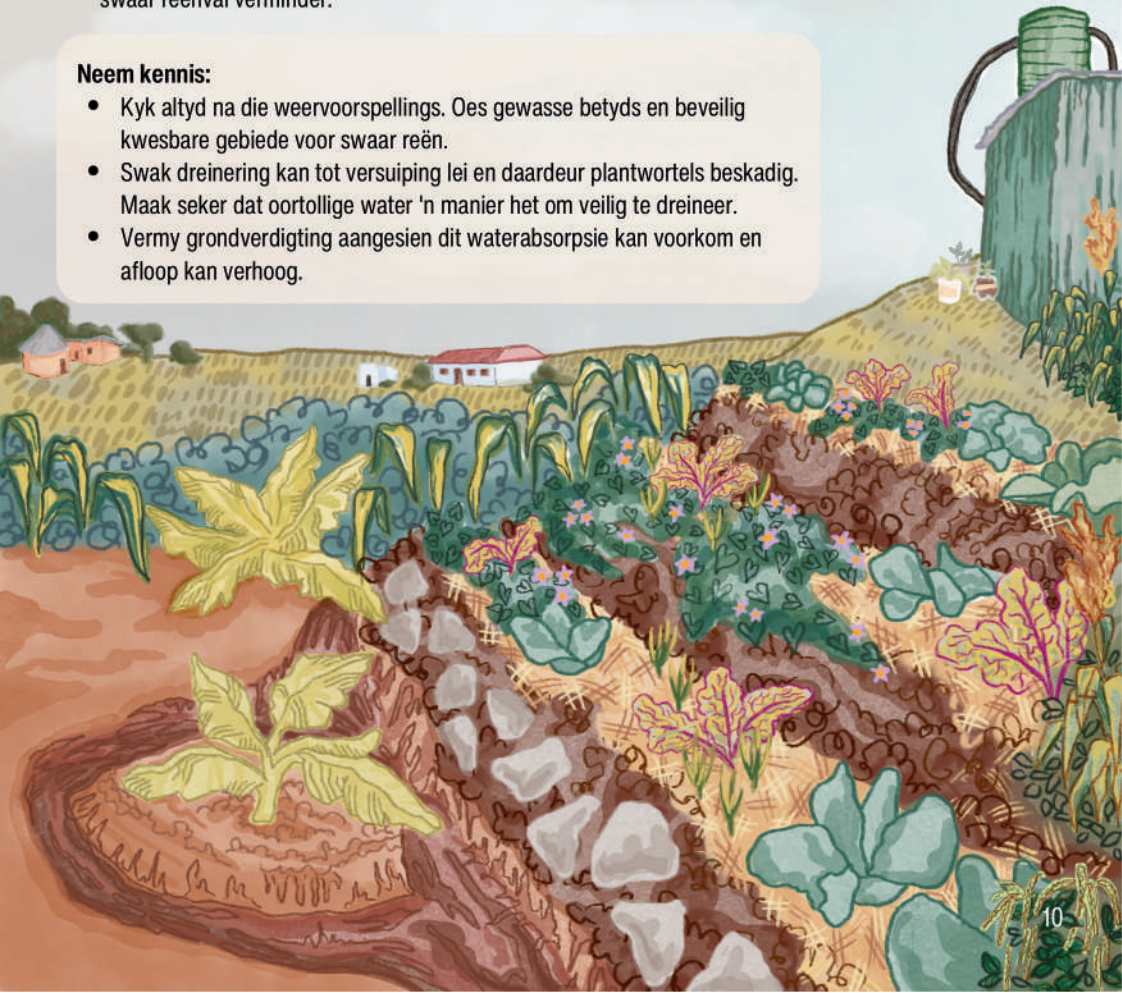
As water doeltreffend bestuur word in vloedgevoelige gebiede, keer dit dat gronderosie die grondgehalte verlaag en voedingstowwe verminder. Dit behels om watervloei te rig en grondabsorpsie te maksimeer met behulp van vlak afvoervore, kontoere en hoër beddings. Grondbedekking keer dat grond wegspoel en voedingstowwe en grondgehalte verlore gaan. Hierdie metodes beskerm die grond en vertraag afloopwater sodat dit geleidelik in die grond kan sypel sonder om die beddings te oorstroom.

Sleutelstrategieë:

- **Verbeter grondgehalte:** Die byvoeging van kompos en organiese stowwe verbeter dreinerings en voorkom versuiping.
- **Grondbedekking:** Die gebruik van deklae of dekgewasse verminder gronderosie en voorkom die verlies van voedingstowwe.
- **Reënwaterafleiding:** Slote en oorloopkanale help om oortollige water veilig weg te lei van gewasse en strukture.
- **Agrobosbou:** Bome, grondbedekking en struik help om grond te stabiliseer wat die impak van swaar reënval verminder.

Neem kennis:

- Kyk altyd na die weervoorspellings. Oes gewasse betyds en beveilig kwesbare gebiede voor swaar reën.
- Swak dreinerings kan tot versuiping lei en daardeur plantwortels beskadig. Maak seker dat oortollige water 'n manier het om veilig te dreineer.
- Verminder grondverdichting aangesien dit waterabsorpsie kan voorkom en afloop kan verhoog.



Droogtegevoelige waterbestuur

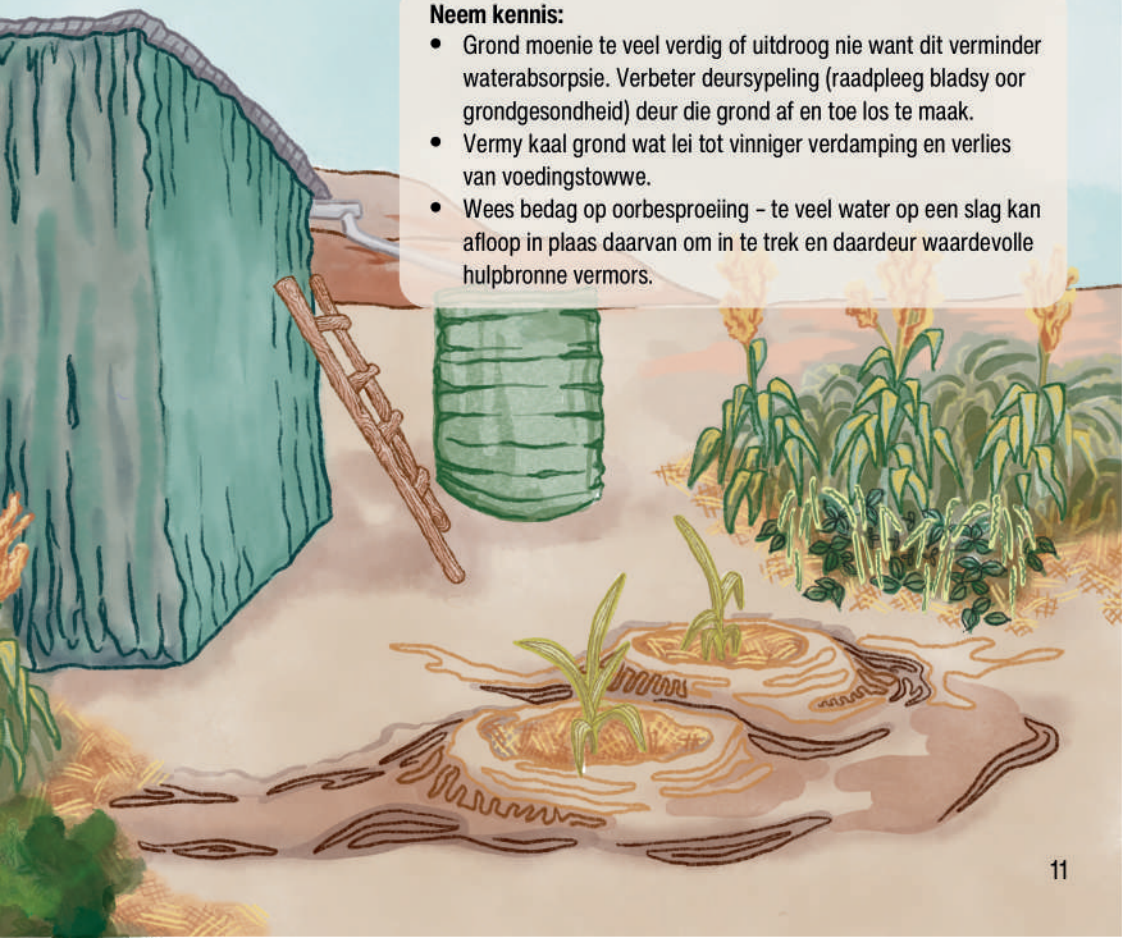
In droogtegevoelige gebiede help droëlandboerdery, deklaagbewerking en reënwateroes om water te spaar en gronderosie te voorkom. Gronderosie verlaag grondgehalte en verminder voedingstowwe. Besproeiing kan aangevul word deur grondwater in vore en reënwater op dakke op te vang. Die instandhouding van hoër tuinbeddingrande kan grond- en waterverlies voorkom.

Sleutelstrategieë:

- **Droogtebestande gewasse:** Die verbouing van inheemse gewasse soos swartbekboontjies, sorghum en verskillende giersvariëteite verbeter bestandheid teen lae reënval.
- **Reënwateroes:** Eenvoudige dakreënwateroesstelsels kan water opvang.
- **Grondbedekkerplante:** Hierdie plante verminder verdamping en beskerm die grond teen erosie.
- **Skadu en windskerms:** Bome en struik help om verdamping te verminder en plante teen uitdrogende winde te beskerm.
- **Gryswatergebruik:** Die veilige hergebruik van huishoudelike water vir besproeiing kan gewasse ondersteun tydens droë tye. Gebruik minder seep sodat die water nie te giftig vir jou plante is nie.
- **Droëlandverbouing:** Plant sade en saailinge in klein holtes sodat water daar rondom versamel.

Neem kennis:

- Grond moenie te veel verdig of uitdroog nie want dit verminder waterabsorpsie. Verbeter deursypeling (raadpleeg bladsy oor grondgesondheid) deur die grond af en toe los te maak.
- Vermyn kaal grond wat lei tot vinniger verdamping en verlies van voedingstowwe.
- Wees bedag op oorbesproeiing – te veel water op een slag kan afloop in plaas daarvan om in te trek en daardeur waardevolle hulpbronne vermors.



Tussenverbouing en wisselbou

Sowel tussenverbouing as wisselbou is maniere om die produktiwiteit van die grond te verhoog.

Enkelverbouing lei tot die ophoping van plae.

Tussenverbouing

Tussenverbouing beteken om verskillende plante saam te kweek om mekaar te help.

Hoe om tussenverbouing toe te pas:

1. Plant lang plante (soos mielies) by korter plante (soos bone).
2. Meng plante wat plae weghou (bv. plant uie naby wortels).
3. Plant vinnig groeiende gewasse tussen dié wat stadiger groei.

Hoekom? Hierdie metode spaar plek, beskerm plante en verbeter grondgesondheid.

Wisselbou

Wisselbou beteken om elke seisoen die plek te verander waar jy gewasse plant om grondvrugbaarheid te behou en plae en siektes te verminder.

Hoe om gewasse te roteer:

1. Verdeel jou tuin in afdelings.
2. Plant elke seisoen ander gewasse in elke afdeling.
3. Moenie dieselfde gewas vir twee seisoene ná mekaar op dieselfde plek plant nie.

Let wel: Meerjarige plante roteer nie. Dit verseker dat jy 'n paar plante het wat regdeur die jaar produseer. Meerjariges kan ook jou plante teen die elemente beskerm (sien 23).

Hoekom? Wisselbou voorkom plae en siektes, hou die grond gesond en verbeter plante se groei.





Metgeselplante

Sommige plante ondersteun mekaar wanneer hulle saam groei. Metgeselplante kan bestuiwers lok, peste afweer of ander voordele bied.

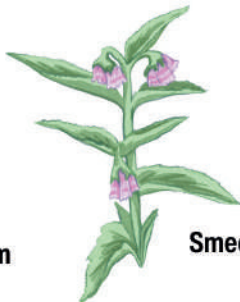
Voorbeelde van metgeselplante:

- **Gousblomme:** Beskerm wortels teen aalwurms en weer plaë af.
- **Bone en mielies:** Bone bind stikstof; mielies bied ondersteuning vir rankbone en swartbekboontjies.
- **Tamaties en basiliekruid:** Basiliekruid verbeter die groei van tamaties en weer plaë af.

Universele metgeselplante:



Gousblom



Smeerwortel



Duisendblad



Koljander



Klawer



Lusern



Knoffel

Malva



Daar is 'n paar plante wat nie goed saamgroei nie.
Hulle kan soortgelyke plaë lok of dieselfde
voedingstowwe benodig.

'n Paar voorbeelde:

Tamaties en aartappels of kool of mielies,
Kool en komkommers.
Uie en boontjies

Voorbeelde:



Saadstoring

As jy sade stoor, help dit jou om sterk plante te kweek en geld te spaar!

Watter sade om te stoor:

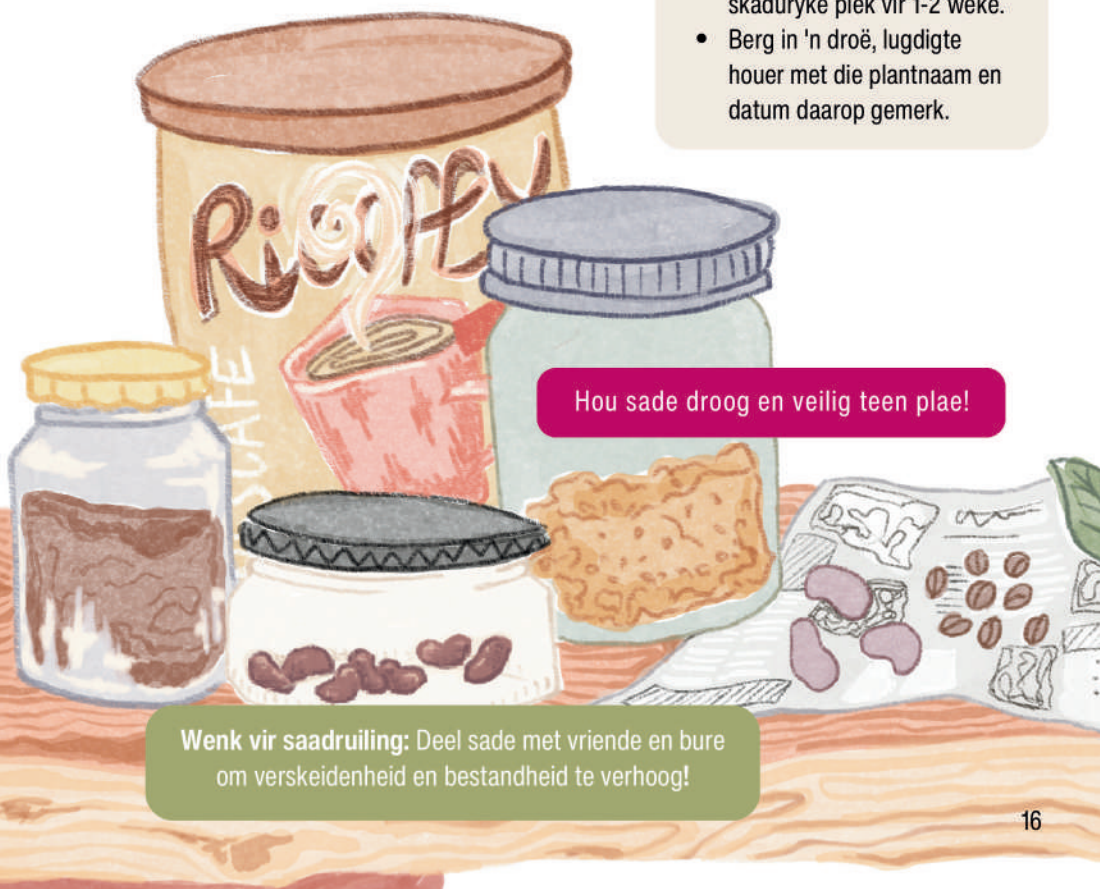
- Kies sade van gesonde, sterk plante.
- Stoor sade van oopbestuifde of erfenisvariëteite.
- Vermy bastersade – hulle is onstabiel en produseer minder in die tweede generasie.

Voorbeelde van sade om te stoor:

- **Tamaties:** Versamel sade van volryp tamaties. Skep dit uit, spoel af en droog dit vir 1-2 weke.
- **Bone:** Laat bone op die plant droog word, oes dan die peule en stoor die sade op 'n droë plek.
- **Komkommers:** Stoor sade van volwasse komkommers. Maak die sade skoon en droog dit voor berging.
- **Sonneblomme:** Laat die blomme droog word, en verwyder en droog dan die sade.
- **Soetrissies:** Verwyder sade van ryp soetrissies, droog dit en berg op 'n koel, droë plek.

Hoe om sade te stoor:

- Versamel sade van ryp vrugte of groente.
- Droog sade in 'n koel, skaduryke plek vir 1-2 weke.
- Berg in 'n droë, lugdigte houer met die plantnaam en datum daarop gemerk.



Voortplanting

Kweek vanaf saad

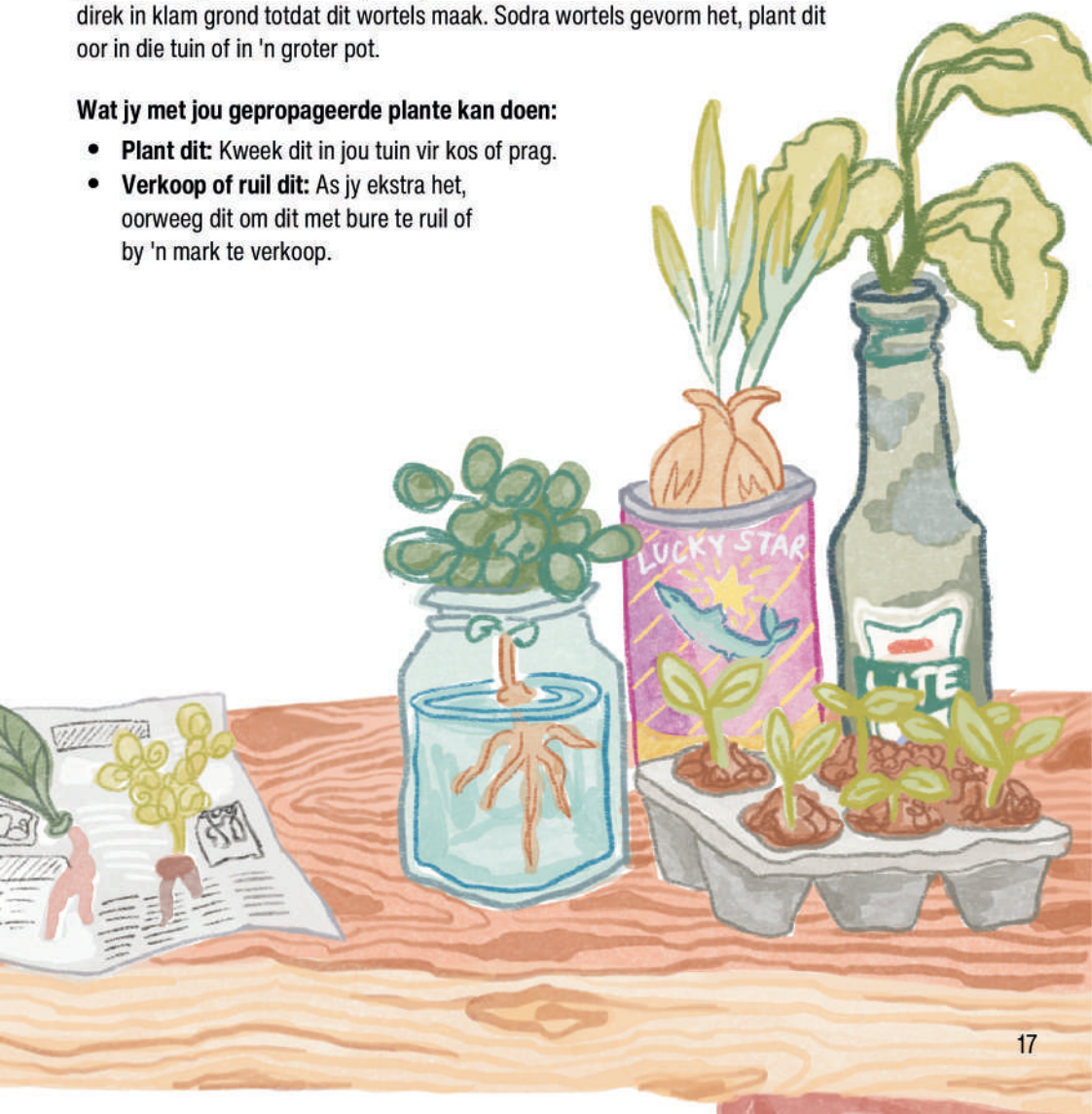
Begin jou plante vanaf die saad met 'n eenvoudige grondmengsel van riviersand en kompos. Hierdie mengsel verskaf goeie dreinerings- en voedingstowwe vir gesonde groei. Vul bakkies of houters met die grondmengsel, saai sade en maak effens nat. Hou dit op 'n warm, sonnige plek. Plant saailinge in jou tuin oor sodra hulle sterk genoeg is.

Kweek vanaf steggies

So Sommige plante kan deur steggies gepropageer word. Sny eenvoudig 'n gesonde stingel van 'n plant af, verwyder onderste blare en plaas dit in water of direk in klam grond totdat dit wortels maak. Sodra wortels gevorm het, plant dit oor in die tuin of in 'n groter pot.

Wat jy met jou gepropageerde plante kan doen:

- **Plant dit:** Kweek dit in jou tuin vir kos of prag.
- **Verkoop of ruil dit:** As jy ekstra het, oorweeg dit om dit bure te ruil of by 'n mark te verkoop.



Inheemse plante vir klimaatbestande tuine

Inheemse plante het by plaaslike toestande aangepas en is dikwels meer bestand teen klimaatsuiterstes. Ons kan ons plaaslike voedselvoorraad meer bestand teen klimaatsimpakte maak deur 'n verskeidenheid verskillende inheemse plante te kweek terwyl inheemse kennis en kulturele praktyke oor die gebruik van plante daardeur beskerm word.

Voorbeelde van inheemse gewasse:

- Peulgewasse: Lablab-bone, swartbekboontjies, angola-ertjies
- Blaargroentes: Marog (verskeidenheid Afrikaspinasies), amarant, spekboom
- Grane: Pêrelgiers, sorghum, amarant
- **Vrugte en bome:** suurvry, noemnoembessies, maroela, kei-appel, wilde olyf
- **Kruie vir kook en medisinale gebruike:**
Wilde knoffel, Kaapse sneebos/wilde roosmaryn, kankerbos, umhlonyane (*Artemesia afra*), wildedagga, wilde kruisement, geurige malva, Afrika-aartappel, Aloe vera, bulbinella

Plante wat nie inheems is nie, maar voedsaam, meerjarig en by warm en droë toestande aangepas is Moringa, boomtamatie, chaya (boomspinasie)



Kruie en medisinale plante

Tussenverbouwing met kruie kan jou tuin teen plaë beskerm. Hierdie plante kan ook medisinale eienskappe hê wat simptome van verskillende kwale kan verminder. Die volgende is 'n paar voorbeelde. Raadpleeg die plantindeks vir meer besonderhede.

Spysverteringsprobleme

Kruisement, suurlemoenverbena, suurlemoenbalsem, roosmaryn, wilde roosmaryn (Kaapse sneeubos)

Hoofpyn

Minkruisement, *Artemisia afra* (umhlonyane), laventel, roosmaryn

Slapeloosheid en stres

Chamomile, lemon balm, lavender, lemon verbena, Cape Snowbush, wild dagga

Verkoue, hoës en asemhalingskwale

Echinaceae, kruisement, suurlemoenverbena, wilde knoffel, umhlonyane, tiemie, Kaapse sneeubos, wildedagga

Algemene immuunondersteuning

Kankerbos, umhlonyane, Afrika-aartappel, wildedagga, knoffel, roosmaryn, tiemie, moringa, Echinaceae

Brandwonde, veluitslag, insekbyte, aknee

Bulbinella, aloe vera, wildedagga

Inflammasie

Moringa, kruisement, Afrika-aartappel, suurlemoenverbena, wilde knoffel, laventel, roosmaryn, smeerwortel, wildedagga



Plaaigmonitering en -bestuur

Daar is baie natuurlike maniere om plae te monitor en te bestuur sonder om skadelike chemikalieë te gebruik.

Plaaigverkenning

Plaaigverkenning is die eerste stap om plae in jou tuin te bestuur. Gaan jou plante gereeld na vir tekens van skade, soos gate in blare, verwelking of verkleurde kolle. Kyk onder blare en op stingels waar plae dikwels skuil. Maak aantekeninge van die tipe plae wat jy vind, hoeveel dit is en waar dit voorkom. Met vroeë opsporing kan jy vinnig optree en vervuiling voorkom.

Plante vir plaaigbestuur

Sommige plante help om plae natuurlikerwys weg te hou.

1. **Gousblomme:** Hul geur weer aalwurms en verskeie insekte af.
2. **Uie en knoffel:** Albei het sterk reuke wat plae soos plantluise, kewers en ruspes kan afweer.
3. **Brandrissie:** Weer plantluise, spinmyte en ander insekte af.
4. **Soet basiliekruid:** Lok voordelige insekte soos lieuweheersbesies, en kan muskiete en vlieë afweer.
5. **Patat:** Die digte grondbedekker help om onkruid te blokkeer en verminder plaaghabitate.
6. **Kuskusgras:** Die sterk geur kan help om termiete, miere en ander plae weg te hou.

Tussenverbouing vir plaaigbeheer

Deur 'n verskeidenheid plaagwerende plante langs jou hoofgewasse te plant, kan jy die nodigheid vir organiese plaagdoders verminder en voordelige insekte aanmoedig.

**Moenie chemiese
plaagdoders gebruik nie**



Beskerm jou tuin teen die elemente

In afdeling 2 het jy potensiële risiko's vir jou tuin geïdentifiseer. Hier volg nou 'n paar tegnieke om jou tuin teen hierdie risiko's en die verskillende elemente te beskerm.

Skadustrukture: Stewige skadustrukture (gemaak van 40%-HDPE-skadunette) beskerm teen intense son, swaar reën of hael en kan gebruik word om saailinge te kweek.

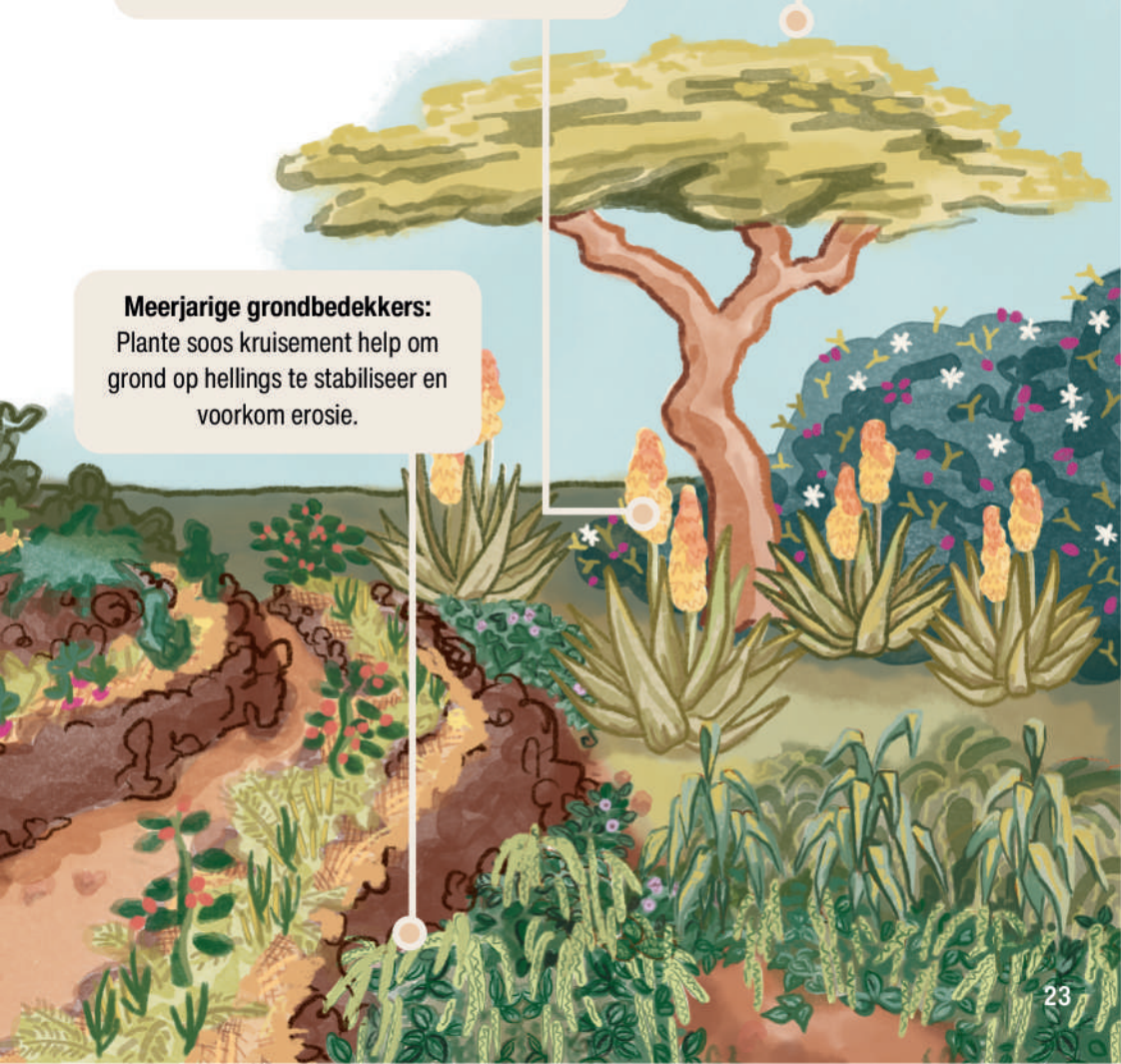
Terrasvorming: As jou tuin teen 'n helling is, kan terrasse help om gronderosie te voorkom en waterabsorpsie te verbeter. Deur trapsgewyse vlakke op die skuinste te skep, vertraag jy waterafloop sodat meer vog in die grond kan trek.



Windskerms: Plant bome al langs die rand van jou tuin om dit teen sterk winde te beskerm en skadu te bied.

Lewende heinings: Stekelrige plante soos aloe vera of inheemse akasiabome wat al langs die rand van jou tuin geplant word, kan 'n natuurlike versperring skep terwyl dit sekuriteit versterk.

Meerjarige grondbedekkers: Plante soos kruisement help om grond op hellings te stabiliseer en voorkom erosie.



Hou rekord

Dit is belangrik om tred en rekord te hou van wat jy in jou tuin doen.

Wat om op te teken:

- Plae in jou tuin.
- Sade en saailinge wat geplant is en hul oorlewingskoers.
- Geoesde gewasse (vir verbruik, verkoop of skenking).
- Die sade wat jy stoor en deel.

Hoekom jy moet rekords hou:

'n Toegewyde tuinjoernaal help jou om te verstaan watter gewasse goed groei in jou tuin en hoeveel jy gedurende verskillende jaargetye kan produseer. As jy aan 'n plaaslike winkel wil verskaf, sal rekords help om beskikbaarheid van gewasse te voorspel.

Leer uit ervaring

As jy 'n oog hou op wat werk (en wat nie) sal dit jou help om jou tuinmaakpraktyke te verfyn. Die lesse wat jy uit jou foute en suksesse leer, help jou om aan te pas en 'n beter, meer veerkragtige tuinier te word.



Plant Index

A

Aloe Vera

Inheemse plant. Medisinaal. Lewende heining. Die blomme lok bestuiwers soos bye wat jou tuin nodig het.

Amaranth | Amarant

Droogteverdraagsaam. Die blare is eetbaar, soos spinasie. Sade kan soos 'n graan gekook word of tot meel gemaal word.

Aubergine | Brinjal

Ook bekend as eivrug. Benodig gereelde voeding. Metgeselplant vir bone.

Moenie dit langs mielies, spanspek of enige plante in die skorsiefamilie plant nie.

B

Bambara groundnut | Angola-ertjie

Inheemse Afrikagewas. Bind stikstof. Hittebestand. Voedsame bron van koolhidrate en plantproteïene. Kan gekook, gerooster, gestoof en tot meel gemaal word.

Basil | Basiliekruid

'n Krui. Ook bekend as balsemkruid. Metgeselplant vir tamatie. Weer plaë af as tussengewas.

Voeg geur by wanneer dit in kosmaak gebruik word.

Beans | Bone

Algemene term. Bone het lang saadpeule en 'n rankgewoonte. Hulle is stikstofbinders. Voedsame bron van plantproteïene. Een van die drie susters: metgeselplant vir mielies en skorsies. Groei goed saam met baie groentes. Moenie dit langs uie plant nie.

Beetroot | Beet

Metgeselplant vir ui en kool.

C

Cabbage | Kool

Metgeselplant vir aartappels, beet en uie. Moenie dit langs ander koolsoorte, tamaties, komkommers, aarbeie, soetrissies, eivrugte of rankbone plant nie.

Carrots | Wortels

Metgeselplant vir ertjies, blaarslaai, uie en tamaties.

Plant in losser, sanderige grond om groter groei aan te moedig.

Chaya

Meerjarige. Droogteverdraagsame meerjarige variëteit van boomspinassie. Rou blare is giftig. Moet gaargemaak word voordat dit geëet word.

Chilli | Brandrissie:

Weer plaë af deur tussenverbouing. Meng met knoffel, vodka en seep as 'n natuurlike sproeimiddel teen plaë. Moenie dit langs kool of eivrugte plant nie.

Comfrey | Smeerwortel

'n Krui. Grondbedekker wat grond kan stabiliseer en teen uitdroging beskerm. Medisinaal.
Word gebruik as 'n natuurlike kompostekunsmis – plaas geplukte blare in 'n houer met water en hou dit vir 3 weke toe. Syg dit deur en meng met gelyke dele water om plante te voed.
Word gebruik as groenbemesting – vars gesnyde blare word opgekap en rondom plante gegooi

Coriander | Koljander

'n Krui. Weer insekte af. Vars blare word in kosmaak gebruik. Sade word gedroog as 'n spesery.

Corn | Mielies

Ook bekend as "maize" in Engels. Benodig gereelde voeding. Een van die drie susters: metgeselplant vir bone en skorsies. Kan ook saam met grondboontjies, ertjies, komkommer en aartappels geplant word. Moenie dit langs tamatie of eiervrug plant nie.

Cowpea | Swartbekboontjies

Droogteverdraagsaam. Vinnig groeiende stikstofbinder. Inheems. Ook bekend as "Morogo wa dinawa". Bone en blare is eetbaar.

Cucumber | Komkommer

Metgeselplant vir mielies en sonneblomme. Moenie dit langs kool plant nie.

G

Garlic | Knoffel

Plaagweerder. Tussengewas om plaë af te weer. Meng met brandrissie, vodka en seep om 'n natuurlike plaagweedersproeimiddel te maak. Metgeselplant vir die meeste plante. Medisinaal.

Geranium | Malva

Inheems. Baie variëteite. Geurige malvas weer plaë af. Blomme lok bestuiwers. Medisinaal.

Green Pepper | Groen soetrissie

Metgeselplant vir die meeste groentes. Moenie dit saam met kool plant nie aangesien albei gereelde voeding benodig.

L

Lettuce | Blaarslaai

Metgeselplant vir wortels, radyse, aarbeie en komkommers.

M

Marigold | Gousblom

Universele metgeselplant. Plaagweerder. Tussengewas om plaë af te weer. Blomme lok bestuiwers

Mint | Kruisement

'n Krui. Meerjarige. Kan gebruik word om grond te stabiliseer. Medisinaal.

Moringa

Droogtebestand. Vrugte kan geoes en in briedies gebruik word. Blare word ook geëet vir hul voedings- en medisinale waarde.

Morogo | Marog

'n Breë term vir verskillende variëteite van Afrikaspinasie. Dis dikwels meer droogte- en hittebestand as ander spinasievariëteite. Raadpleeg Swartbekboontjies.

O

Onion | Ui

Plaagweerder. Tussengewas om plaë af te weer. Metgeselplant vir beet, aarbeie, tamaties en blaarslaai. Moenie dit saam met bone plant nie.

P

Potato | Aartappel

Metgeselplant vir koljander, gousblom, bone. Moenie dit langs tamatie of spinasie plant nie.

Pumpkin | Pampoen

'n Grondbedekker wat grond teen uitdroging beskerm. Een van die drie susters: metgeselplant vir bone en mielies. Die blare kan gaargemaak en geëet word.

S

Spinach | Spinasie

Metgeselplant vir bone, ertjies, blaarslaai en aarbeie. Ding mee om voedingstowwe wanneer dit langs aartappels gekweek word.

Sweet potato | Patat

'n Grondbedekker wat grond teen uitdroging beskerm. Metgeselplant vir ui, knoffel, beet en gousblomme. Die blare kan gaargemaak en geëet word.

T

Tomatoes | Tamaties

Metgeselplant vir basiliekruid, gousblom, wortels en uie. Moenie dit langs aartappels, kool of mielies plant nie.

V

Vetiver grass | Kuskusgras

Plaagweerder. Soetruikende gras. Meerjarige. Kan gebruik word om grond te stabiliseer.

W

Wild garlic | Wilde knoffel

Inheems. Droogteverdraagsaam. Medisinaal. Meerjarige. Word gebruik om kos te geur. Plaagweerder. Dien as tussengewas saam met ander plante.



Contact
Rural Action for
Climate Resilience
www.ruralaction4climate.org



Rural Action for
Climate Resilience



Ambasáid na hÉireann | An Afraic Theas
Embassy of Ireland | South Africa