

# DE NOODZAAK VAN DIVERSITEIT

## GEÏNSPIREERD DOOR DE NATUUR

Plantenvariatie is de sleutel tot een productievere, veerkrachtiger en duurzamere moestuin. Ontdek hoe je de diversiteit kunt vergroten en tegelijk weelderige, gezonde gewassen kunt verbouwen.

Ik tuinier altijd met de natuur in mijn achterhoofd, en een van de permacultuurprincipes die het diepste ingebed is in mijn aanpak, is om een grote biodiversiteit na te streven. Natuurlijke, ononderhouden habitats bieden plaats aan een brede variatie aan planten- en diersoorten; deze diversiteit bevordert een gezonde groei en ontwikkeling van het hele ecosysteem.

### WAT IS (BIO)DIVERSITEIT?

De principes van diversiteit toepassen op je tuin betekent dat je een variatie aan voedselgewassen teelt en er andere planten tussen zet. Door dit te doen creëer je een polycultuur (zie blz. 154), en die staat haaks op een monocultuur (waarbij een of maar weinig plantensoorten op een groot oppervlak worden gekweekt). Zodra er bij een monocultuur een plaag of ziekte optreedt, gaat er vaak een hele oogst verloren. Bij diversiteit in beplanting is het voor een plaag of ziekte lastiger om zich op een bepaald gewas te richten en zich te verspreiden.

### DE VOORDELEN VAN DIVERSITEIT

Een variatie aan plantensoorten biedt niet alleen meer bescherming tegen plagen en ziekten, maar maakt de tuin ook aantrekkelijker voor nuttige insecten die je gewassen bestuiven en die de hoeveelheid ongedierte laag houden. De aanwezigheid van een kleine hoeveelheid ongedierte is echter niet per se slecht – en geen enkele tuin kan geheel plaag- en ziektevrij zijn. Voor een gezonde populatie van 'goede' insecten heb je juist wat ongedierte nodig dat een voedselbron voor ze vormt. Een tuin die beplant is met een reeks verschillende plantensoorten heeft de potentie om rijk aan nuttige dieren te

worden, weelderig te groeien en een gezonde oogst op te leveren.

### HOE BEREIK JE DIVERSITEIT?

Hieronder noem ik enkele tuiniertechnieken die je kunnen helpen om diversiteit in al haar vormen te creëren. Ik pas ze graag allemaal toe om iets te creëren wat ik 'intensieve diversiteit' noem.

- Polycultuur (blz. 154)
- Combinatieteelt (blz. 156)
- Opvolgteelt (blz. 152)
- Eetbare en sierplanten combineren (blz. 186-197)
- Werken aan een gezonde bodem (blz. 44-71)
- Ruimtebesparende mindset (blz. 170-173)
- Een- en meerjarige planten combineren (blz. 186-199)

Meer informatie over specifieke plagen en ziekten vind je op blz. 134-141. Het is echter belangrijk om je te realiseren dat veel van de technieken die ik in dit boek uitleg al vanzelf plagen en ziekten helpen voorkomen en je tuin productiever maken. Onthoud dat in de natuur (en soms in je tuin), kleine aantallen plagen en ziekten veroorzakende organismes een belangrijke rol spelen bij het onderhouden van de populaties van andere cruciale soorten die ze ook afweren. De natuur weet altijd een goed evenwicht te (her)vinden, als we haar haar gang laten gaan.



Sierbloemen telen in en rond de moestuin is een geweldige manier om een groot aantal nuttige insecten aan te trekken die plagen in toom houden en voor de bestuiving zorgen.

### TIP

TEL EENS HOEVEEL  
PLANTENSOORTEN  
JE IN EEN  
GEMENGDE WILDE  
HAAG OF IN EEN  
BLOEMENWEIDE  
VINDT.

# TWEE 5-MINUTENOPLOSSINGEN

## STRATEGIEËN BIJ STRESS

Maak checklists, stel prioriteiten en bundel taken; zo houd je controle, maar als je erdoor overweldigd wordt, kan een beetje extra hulp nodig zijn.

Maak dan gebruik van deze technieken.

### TIP

EEN AANTAL 5-MINUTENKLUSJES AFRONDEN IS EEN GEWELDIGE MANIER OM VAN START TE GAAN VOOR DE NIEUWE MAAND BEGINT.

### 1. DE 5 MINUTENTAKENLIJST

Tegen het eind van de maand ga ik graag de tuin in om elke taak die minder dan 5 minuten kost af te ronden. Als ik een grote berg kleine taakjes heb, kan dat stressgevoelens triggeren, maar als je elke maand een vast moment hebt waarop je enkele van deze kleine taakjes kunt afvinken, geeft dat veel voldoening. Maak het jezelf gemakkelijk en stel een kort lijstje op met 5-minutentaakjes en ga er dan met rechte rug tegenaan om ze te volbrengen.

Kleine taken eerst doen zal je niet alleen een productiever gevoel geven, maar ook de juiste mindset voor grotere taken op je lijst. Onthoud dat de kleinere taken ook echt korter dan 5 minuten duren, nooit langer! Ik begin vaak, voordat ik mijn belangrijkste to-dolijst afwerk, met een tuinersessie door een paar 5-minutenklusjes op me te nemen. Om je een voorbeeld te geven van wat voor dingen dit kunnen zijn:

- A. rond de koolzaailingen wieden
- B. groeipunten van de pronkbonen afknippen
- C. radijszaailingen uitplanten
- D. zaailingen onder glas begieten
- E. zijscheuten van de tomaat afknippen
- F. siererwten aanbinden

### 2. DE 5 MINUTENCHALLENGE

We voelen allemaal weerstand wanneer we vervelende klussen moeten doen, maar in plaats van ze te negeren kun je ook de 5 minutenchallenge op je nemen. Begin met de klus en spreek met jezelf af dat als je na 5 minuten nog steeds geen motivatie voelt, het prima is om te stoppen en er een andere keer mee verder te gaan. Het enige nadeel van deze aanpak is dat je misschien 5 minuten van je tijd kwijtraakt, maar veel is dat niet.

Bovendien heb je dan al wel een beginnetje gemaakt.

Een voordeel is dat er een heel goede kans is dat je doorgaat na die 5 minuten en het karwei alsnog afrondt – veruit het moeilijkste deel is om jezelf te overtuigen die eerste stap te zetten. Zodra je over deze drempel bent, is de tegenzin vaak al gauw verdwenen en ben je gefocust.

### STRESSVERLICHTENDE STRATEGIEËN

Vliegt het je allemaal enorm aan, neem dan een moment om uit te zoeken waarom je je zo voelt. Graaf door in jezelf om de wortel van dat gevoel te vinden. Herinner jezelf aan je mission statement (zie blz. 12) en bedenk of dit statement nog klopt of misschien aanpassingen vergt.

Ervaar je een gevoel van stress als je aan tuinklusjes denkt? Dan heb je waarschijnlijk te veel hooi op de vork genomen – een gevoel dat ik goed ken. Gelukkig is er een eenvoudige oplossing. Het enige wat je moet doen is enkele delen van de tuin 'in slaap brengen' door een plantenbed af te dekken met worteldoek of karton en dit de rest van het seizoen lekker zo te laten. Zodra je weer ruimte voelt om met dit bed aan de slag te gaan, maak je dat stuk grond weer 'wakker' en verbouw je er weer iets in. Dankzij het afdekken zal er geen onkruid in het bed staan en kun je er meteen mee aan de slag zodra jij er klaar voor bent.



# IN DE VOLLEGROND ZAAIEN

## IN ZAAIBEDDEN EN GEULTJES

In trays zaaien is prima voor opvolgteelt en om het seizoen te verlengen, maar in de vollegrond is mijn favoriete methode voor wortels en pastinaken, die niet van uitplanten houden. Ook doe ik dit met bladgroenten.



IK VIND HET HEERLIJK OM PERFECTE RIJTJES TE MAKEN, OMDAT IK ER GEWOON PLEZIER AAN BELEEF OM PERFECTE ZAAI-BEDDEN TE MAKEN.

In de vollegrond zaaien is minder tijdrovend dan eerst in trays en dan uitplanten, hoewel je je zaailingen dan wel moet uitdunnen.

### IS EEN TEELTLAAG NODIG?

Voor het ter plaatse zaaien wordt traditioneel een bed voorbereid door zorgvuldig het oppervlak van de grond te harken om eventuele stenen en grote kluiten aarde te verwijderen. Deze teeltlaag – de fijne, kruimelige oppervlaktelaag – maakt de grond makkelijker te bewerken en ziet er ook mooi uit. Dit proces is echter niet essentieel en zaden zullen ook kiemen en goed groeien in grond die niet meerdere keren aangeharkt is. Als je grond bijzonder grof is en het creëren van een teeltlaag veel tijd kost, kun je geultjes maken (zie onder): in plaats van de

grond er weer overheen te gooien, bedek je de geul met gezeefde grond of compost. Geef deze rij veel water en gebruik de plankmethode (zie blz. 88) om het vocht vast te houden.

### REGELAFSTAND

Bij het maken van meerdere regels of rijtjes in hetzelfde bed is afstand essentieel. Zorg voor voldoende ruimte tussen elke rij voor een schoffel, zodat je snel korte metten kunt maken met onkruid terwijl de zaailingen groeien. Als de tussenruimte iets breder is dan de kop van je schoffel, is dat prima. Gewassen die ik veel in de keuken gebruik, zoals kool en prei, zaai ik meestal ter plaatse in hun eigen speciale kweekbed.

### HOE ZAAI JE IN DE VOLLEGROND?

Met een hark, touw en twee stokjes of paaltjes heb je een perfecte set om rechte rijtjes te maken.

1. Met een stuk touw en twee stokjes of paaltjes kun je perfecte rijtjes te maken. Neem stokjes van circa 20 cm lang en een stuk touw dat circa 10 cm langer is dan de breedte van je breedste groentebed.
2. Zet de stokjes aan beide kanten van het bed en wind het touw om elke stok, zodat je een strakke rechte lijn krijgt.
3. Trek met het handvat van een hark langs de touwlijn voor een perfect recht geultje.
4. Zaai op de aanbevolen afstand. Als je, zoals ik, te veel zaait, kun je uitdunnen zodra de zaailingen 2,5 cm hoog zijn (zie blz. 88).

5. Dek de zaden af met de opzijgeschoven grond en geef flink water.
6. Verwijder het touw maar zet twee kleinere stokjes op dezelfde plek als geheugensteuntje van waar je rijtjes liggen en zet er een label bij zodat je niet vergeet wat je hebt gezaaid.



## HOE TEEL JE GEWASSEN?

ZAAIDIEPTE  
1-2 CM

ZAAIEN ONDER GLAS  
VANAF 5-6 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

TER PLAATSE ZAAIEN  
VANAF 2-3 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

WINTERHARDHEID  
WINTERHARD

INSPANNING  
●●●●●

### BROCCOLI - CALABRESE

**Beginnen** Zaai in een zaaibed of onder glas 2-3 zaden per module/potje van 7 cm gevuld met zaaigrond/fijne compost (blz. 78) en dun uit tot de sterkste zaailing.

**Opkweken** Plant de zaailingen uit zodra ze 4-5 echte blaadjes hebben; plantafstand 35-40 cm. Leg altijd een flinke handvol compost op de bodem van elk plantgat. Druk na het uitplanten de grond

rond de zaailing goed aan met je voeten.

**Oogsten** Calabrese is oogstrijp als de stengels zich goed ontwikkeld hebben maar de roosjes nog niet uit elkaar gaan staan: van eind zomer tot begin herfst. Een maand na de hoofdoogst kun je een oogst van kleinere zijscheuten verwachten.



ZAAIDIEPTE  
1-2 CM

ZAAIEN ONDER GLAS  
VANAF 6-8 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

TER PLAATSE ZAAIEN  
VANAF 2-3 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

WINTERHARDHEID  
ZEER WINTERHARD

INSPANNING  
●●●●●

### BROCCOLI - PAARSE SPRUIT-

**Beginnen** Als bij calabrese. Voor vroege paarse spruitbroccoli zaai je 4-6 weken later.

**Opkweken** Als bij calabrese. **Oogsten** Oogst paarse spruitbroccoli eind zomer en in de herfst van het jaar dat je gezaaid hebt. Snijd de stengels af voor ze in bloemhoofdjes veranderen. Vroege paarse

spruitbroccoli is oogstrijp vanaf het begin van de lente het jaar erop.



ZAAIDIEPTE  
1-2 CM

ZAAIEN ONDER GLAS  
VANAF 5-6 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

TER PLAATSE ZAAIEN  
VANAF 2-3 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

WINTERHARDHEID  
ZEER WINTERHARD

INSPANNING  
●●●●●

### SPRUITJES

**Beginnen** Als bij calabrese. **Opkweken** Als bij calabrese, maar met een plantafstand van slechts 30 cm, druk stevig aan. Dit helpt bij het produceren van mooi gevormde individuele spruiten aan de stengel. Steek later in het seizoen als steun een stok van 80-90 cm zo'n 30 cm in de

grond en bind hier de stengel losjes aan vast.

**Oogsten** Oogst spruiten als ze stevig aanvoelen, vanaf eind herfst; pluk de onderste eerst en werk dan naar boven.



ZAAIDIEPTE  
1-2 CM

ZAAIEN ONDER GLAS  
VANAF DE VROEGE ZOMER

TER PLAATSE ZAAIEN  
VANAF DE VROEGE ZOMER

WINTERHARDHEID  
ZEER WINTERHARD

INSPANNING  
●●●●●

### KOOL - VOORJAARS-

**Beginnen** Als bij calabrese, maar ik adviseer om voorjaarskool te zaaien in trays in plaats van in een zaaibed. **Opkweken** Als bij calabrese, maar de plantafstand hangt af van het ras. Reken bij kleinere kolen 30 cm; voor grotere 45 cm. Voorjaarskolen hebben in de winter soms een net

nodig om ze te beschermen tegen duiven.

**Oogsten** De planten beginnen vanaf de lente kroppen te vormen zodra het warmer wordt. Oogst waar en wanneer nodig.



### KOOL - ZOMER-

**Beginnen** Als bij calabrese. **Opkweken** Als bij voorjaarskool.

**Oogsten** Oogst de kolen zodra ze mooi stevig zijn. Snijd de grotere eerst en laat de kleinere nog even doorgroeien.



ZAAIDIEPTE  
1-2 CM

ZAAIEN ONDER GLAS  
VANAF 8 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

TER PLAATSE ZAAIEN  
VANAF 2 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

WINTERHARDHEID  
WINTERHARD

INSPANNING  
●●●●●

### KOOL - WINTER-

**Beginnen** Als bij calabrese. **Opkweken** Als bij voorjaarskool.

**Oogsten** Als bij zomerkool.



ZAAIDIEPTE  
1-2 CM

ZAAIEN ONDER GLAS  
VANAF MIDDEN LENTE

TER PLAATSE ZAAIEN  
VANAF MIDDEN LENTE

WINTERHARDHEID  
ZEER WINTERHARD

INSPANNING  
●●●●●

### BLOEMKOOL

**Beginnen** Als bij calabrese. **Opkweken** Bloemkolen hebben heel vruchtbare grond nodig die goed gemulcht is met compost en/of goed gerotte biologische stalmest. Zet de planten 50-60 cm van elkaar; iets ruimer voor winterrassen. Water geven is vooral van belang als de kop zich vormt;

laat de grond in die fase niet uitdrogen.

**Oogsten** Snijd af als de kop stevig is, vanaf halfzomer.



ZAAIDIEPTE  
1-2 CM

ZAAIEN ONDER GLAS  
VANAF 8-10 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

TER PLAATSE ZAAIEN  
VANAF 2-3 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

WINTERHARDHEID  
HALFWINTERHARD

INSPANNING  
●●●●●

### PALMKOOL

**Beginnen** Als bij calabrese. **Opkweken** Als bij calabrese, maar je kunt de planten iets dichter bij elkaar zetten, op circa 30 cm. **Oogsten** Oogst een paar bladeren tegelijk vanaf de vroege zomer, waar en wanneer nodig. Als je palmkool de volgende lente laat bloeien, krijg je een heerlijke oogst

zoete stengels, vergelijkbaar met paarse spruitbroccoli, waar je van kunt genieten tijdens de hongerkloof (zie blz. 158).



ZAAIDIEPTE  
1-2 CM

ZAAIEN ONDER GLAS  
VANAF 5-6 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

TER PLAATSE ZAAIEN  
VANAF 2-3 WEKEN VOOR DE  
LAATSTE VORST

WINTERHARDHEID  
WINTERHARD

INSPANNING  
●●●●●



---

**Op deze ijskoude herfstochtend** hebben winterharde gewassen geen bescherming nodig, maar de dag ervoor had ik de vorstgevoelige blaadjes in het slabed wél even afgedekt met vliesdoek.

## MULTI-INZETBARE BLOEMEN

KLEURRIJKE, EETBARE BLOEMEN VOOR ONS EN VOOR BESTUIVERS

Ik kweek graag planten die meer dan één doel dienen. Alle hier beschreven soorten zijn mooi, trekken als een magneet bestuivende insecten aan en zijn nog eetbaar ook.

### BLOEIENDE GROENTEN

Ik experimenteer altijd graag met mijn groentegewassen. Een tijdje geleden liet ik ze voor het eerst bloeien om te zien wat er gebeurt. Dit luie experiment bleek een overvloed aan bloemen op te leveren die kleur geven aan de tuin en bestuivers aantrekken. Veel van die bloemen (en zaden die erop volgen) zijn ook eetbaar. Hieronder enkele van mijn favoriete bloeiende groenten – en één kruid.

#### A. Koriander

De kleine witte bloemetjes veranderen al snel in ronde groene zaadjes die je vers of gedroogd kunt eten en heel of gemalen kunt gebruiken.

#### B. Courgettes

Pluk mannelijke bloemen voor in de keuken, maar laat er wel een paar aan de plant voor de bestuiving van de vruchtvormende vrouwelijke bloemen.

#### C. Venkel

De prachtige schermen eetbare bloemen worden gevolgd door aromatische zaden, die je kunt gebruiken in hartige gerechten en specerijenmengsels.

#### D. Palmkool

Laat palmkoolplanten na de winter staan zodat ze in de lente hun eetbare bloemscheuten kunnen produceren – een heerlijk alternatief voor paarse spruitbroccoli. Laat voor de bestuivers wel wat bloemscheuten aan de plant.

#### E. Prei

De mooie alliumbloemen verschijnen aan de top van hoge stelen en zijn geliefd bij bijen.

#### F. Sla

De kleine paardenbloemachtige bloemen van doorgeschoten sla zorgen naar mijn mening voor een prachtige toef geel in de tuin. Laat eens één slaplant in de hoek van een bed doorschieten en oordeel zelf.

#### G. Paksoi

De bloemstelen en de bloemen zijn eetbaar en verspreiden een heerlijke geur wanneer je ze in de winter in een kas teelt en in het vroege voorjaar tot bloei laat komen.

#### H. Radijs

De stelen produceren mooie, eetbare witte bloemen. Laat een deel van de bloemen staan voor de jonge groene zaadpeulen, waarmee je een knapperig accent aan je salades kunt toevoegen.



LAAT JE BIJ HET  
TUINIËREN  
INSPIREREN DOOR  
FRANSE POTAGERS;  
DAT IS EEN  
FANTASTISCHE  
MANIER OM EEN  
GROTERE  
BIODIVERSITEIT IN JE  
TUIN TE CREËREN.