

Vormgeving omslag en binnenwerk: bij Barbara
Fotografie: Tirza Wesseling-Nap
Illustraties: Shutterstock

ISBN 978 90 00 40195 6
NUR 423

© 2026 Lisa Moll
© 2026 Forte Groen, Amsterdam
Eerste druk, 2026

Forte Groen maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.fortegroen.nl

 forteboeken
 Forte Groen

www.boerderijineenrijtjeshuis.nl

 boerderijineenrijtjeshuis

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Lisa Moll

BOERDERIJ IN JE RIJTJESHUIS

Zaaien, oogsten en conserveren
– Creëer je eigen moestuin



FORTE GROEN



Inhoud



Voorwoord	6
Hoe start je een moestuin?	9
Zaaien	31
Moestuinieren	47
Compost	73
Oogsten en bewaren	89
Kippen houden zonder boerderij	103
Oogst conserveren	113
Slotwoord	157
Kweekcatalogus	159
Snoeikalender fruit & noten	179



Voorwoord

Hi! Ik ben Lisa en ik heb een boerderij in een rijtjeshuis. Ik kweek het grootste gedeelte van mijn groente en fruit in mijn voor- en achtertuin en in de achtertuin lopen ook gezellig vier krielkippen rond. Alle oogst die ik in de zomer naar binnen haal, conserveer ik, zodat ik daar in de winter van kan genieten. Voornamelijk in de zomer staat mijn huis altijd vol met oogst, gebruikte pannen en behoorlijk veel gevulde potjes met allemaal lekkers. Dit lekkers bewaar ik in een kamertje dat ik mijn supermarkt noem. Als ik in de winter ga koken dan loop ik met mijn mandje naar boven om even wat 'boodschappen' te doen.

Deze manier van leven is niet in één dag ontstaan, daar ben ik langzaam in gegroeid. Ik droomde van het landleven, dieren en vooral een grote moestuin. Ik begon daarom in mijn rijtjeshuis te oefenen voor later. Maar na een aantal jaar is dit het echte werk geworden. Als je het mij vraagt hoef je niet op een grote boerderij te wonen om te kunnen genieten van zelfgekweekt voedsel of darterende kippen. In elke woonsituatie kun je het landleven naar je toe trekken. Of je nu alleen een balkon hebt of zoals ik een rijtjeshuis met tuin, wacht niet met het uitvoeren van je wensen. In dit boek help ik je graag op weg. Ik laat zien hoe ook jij kunt starten met een moestuin en je oogst kunt conserveren, zodat je er het hele jaar van kunt genieten. Ik ben ook gewoon maar met drie tomatenplantjes begonnen, en één ding is zeker: als ik het kan, kun jij het ook!

Verder kijken

In dit boek vind je QR-codes naar mijn YouTube-video's. Scan ze en leer meer over het onderwerp dat je interesseert.



Voorzaaien

Als je een moestuin hebt, komt er een moment dat je moet gaan voorzaaien. Voorzaaien betekent dat je binnen begint met het zaaien van bepaalde planten (als je iets buiten zaait heet dat direct zaaien). Voorzaaien is om verschillende redenen erg handig, of zelfs onmisbaar:

- Sommige planten zoals tomaten en pepers hebben veel tijd nodig voor je kunt oogsten. Je kunt ze pas zaaien als het buiten 's nachts niet kouder wordt dan 10 °C. Dat betekent dat ons kweekseizoen in Nederland te kort is om buiten te starten met zaaien van deze groenten, want als het warm genoeg is om te zaaien heeft de plant niet meer genoeg tijd tot je ervan kunt oogsten. Daarom kun je binnen beginnen met zaaien en het plantje uitplanten wanneer het buiten warm genoeg is. Zo kun je eerder starten!
- Als je buiten gaat zaaien dan start je plantje natuurlijk heel klein als hij ontkiemt. In deze fase is het plantje erg

gevoelig voor insecten- of slakken-schade; het plantje kan in één keer opgegeten worden. Als je het plantje eerst binnen kweekt en later uitplant dan geef je het plantje een goede start, en als hij wat groter is en buiten uitplant wordt kan hij ook wel wat schade aan.

- Het is erg leuk als je je moestuin zo productief mogelijk kunt gebruiken. Als je oogst dan creëer je lege plekjes in je moestuin. Als je een plant oogst en daarna pas op die plek gaat zaaien, kan het even duren voor de lege plek weer is opgevuld. Als je binnen een aantal plantjes voorzaait, heb je altijd iets achter de hand voor als er lege plekken in de moestuin ontstaan.

Wil je weten wanneer je welke planten kunt (voor)zaaien? Dat vind je allemaal in de kweekcatalogus achter in dit boek of in de kweekkalender op de voorflap van dit boek.

Ik luister niet altijd naar mijn eigen regels en heb wel eens eerder de plantjes buitengezet.

Dit ging soms goed en soms niet. In deze video vertel ik dat ik een beetje eigenwijs ben geweest rondom ijsheiligen en gewoon mijn moestuin al eerder volzette.

Ook geef ik tips over hoe je tomaten succesvol buiten kunt planten die binnen met te weinig licht zijn gekweekt.



Lichttip



- Draai je plantjes in de vensterbank zo nu en dan om te voorkomen dat ze naar de zon toe groeien, allemaal één kant op. Als je ze draait, groeien ze recht omhoog.
- Worden je plantjes hoog, dun en daardoor slap? Dan zoeken ze naar meer licht. Als je gebruikmaakt van een kweekbak met een plastic deksel om het vocht in de bak te houden, verwijder dan de deksel zodra de meeste plantjes ontkiemd zijn.

Deze deksel kan namelijk het licht tegenhouden. Ook zonder zo'n kweekbak is het belangrijk dat je je plantjes dan op een plek zet waar ze meer zonlicht krijgen.

- Heb je geen vensterbanken of plekken bij het raam? Dan kun je gebruikmaken van groeilampen.
- Plaats een open stellingkast voor het raam zodat je meer plankruimte tot je beschikking hebt, en het licht van buiten niet helemaal wordt weggenomen uit je (woon)kamer.

Hoeveel ruimte heb je?

Voor je met zaden gaat strooien en elk mogelijk oppervlak in je huis vult met kweekbakjes is het handig om te weten over hoeveel moestuinruimte je beschikt. Het is erg verstandig om niet te gaan zaaien aan de hand van hoeveel vensterbankruimte je hebt, maar eerder over hoeveel ruimte je buiten tot je beschikking hebt. Die kleine plantjes op je vensterbank zijn namelijk erg schattig, maar vergeet niet: kleine plantjes worden groot. Mijn tip voor starters is dan ook: begin klein.



Side note: als je met iemand samenwoont die het moestuinvirus niet heeft, dan kan een waarschuwing ook wel op zijn plek zijn. Doe dit wel voor je huis binnen vol staat met plantjes.



Meer tips voor het starten van een moestuin?

Als je hebt bedacht hoeveel zaairuimte je binnen hebt, is het tijd om jouw moestuinruimte buiten in beeld te brengen. Dit kan een balkon zijn, een voor- of achtertuin, volkstuintje of zelfs de voortuin van iemand anders waar je gebruik



Zaaigrond

Ik krijg regelmatig de vraag welke grond ik gebruik. Gelukkig hoeft je voor het ontkiemen niet ingewikkeld te doen, want zaden zijn ontzettend slim: ze hebben al genoeg voedingsstoffen bij zich voor het ontkiemen. Tijdens het voorzaaien hoeft je je dus niet erg druk te maken over voedingsrijke grond. Je moet wel letten op de textuur van de grond. Ik gebruik zelf simpele potgrond van de bouwmarkt, die is vaak voordelig (en mij zul je er ook alleen vinden als er een 2+1-deal is). Het nadeel is dat het wat te grof van textuur kan zijn, waardoor de zaden moeite kunnen hebben met ontkiemen. Let dus op of er grote stukken organisch

materiaal in de aarde zitten, want die kun je er beter uit halen of zeven. Luchtige en fijne grond is zeer belangrijk. Druk tijdens het zaaien de aarde ook niet compact aan. Hierdoor maak je het lastiger voor de wortels om naar beneden te groeien.

Wil je een iets betere kwaliteit zaaigrond, dan heb ik hier wat andere voorbeelden:

Zaai- en stekgrond

Deze grond is speciaal voor het ontkiemen van zaden en het opkweken van jonge planten. Deze mix bestaat vaak uit materialen zoals turf, perliet, vermiculiet en soms wat compost. Deze grond is rijk aan voedingsstoffen om de plantjes een goede start te geven. Dat is fijn bij bij-

Zelf zaaimix maken

Als je losse materialen hebt zoals compost, tuingrond, zand, kokosvezels of boomschors zou je natuurlijk ook je eigen mix kunnen samenstellen. Het voordeel hiervan is dat je een textuur en verhouding kunt maken die helemaal naar jouw wens is, en dat je de kosten een beetje kunt drukken. Het nadeel is wel dat je enigszins verstand moet hebben van de verhoudingen voor een geschikte samenstelling. Maar ik help je graag op weg! Dit is een gemiddelde samenstelling waar je je ongeveer aan kunt houden:

- 50 procent turf: turf houdt goed vocht vast en zorgt ervoor dat de zaden vochtig blijven. Het is licht en luchtig van textuur, waardoor zaden makkelijk kunnen ontkiemen.
- 25 procent perliet of vermiculiet: perliet of vermiculiet zorgt ervoor dat overtollig vocht weg kan en het houdt de aarde luchtig.
- 15 procent compost: compost voegt extra voeding toe die de plant na het ontkiemen kan gebruiken. Dit is vooral handig als het plantje langer in het potje blijft zitten, zoals bij pepers, paprika's en tomaten.
- 10 procent zand: zand zorgt voor extra drainage zodat de wortels niet gaan rotten in het vocht.

voorbeeld pepers, paprika's, tomaten en aubergine, omdat deze heel vroeg gezaaid kunnen worden. Hierdoor staan ze wat langer in hun individuele potjes en kunnen ze wat extra voeding wel gebruiken. De textuur is heel luchtig en fijn waardoor de wortels zich makkelijk kunnen ontwikkelen. Wanneer je grote hoeveelheden nodig hebt, kan het wel behoorlijk oplopen in de kosten.

Vermeerderingsgrond

Deze grond is net zoals zaai- en stekgrond ontwikkeld voor het ontkiemen van zaden en het opkweken van jonge planten. Toch is er een verschil: vermeerderingsgrond heeft minder voedingsstoffen, waardoor de aarde nog luchtiger is. Deze grond is dus zeer geschikt voor

de beginfase van het opkweken van planten, aangezien de zaden dan zelf nog voldoende voedingsstoffen bevatten. Deze grond bestaat vaak uit materialen zoals zand, kokosvezels of boomschors om drainage te bevorderen. Het nadeel is dat deze grond duurder is dan potgrond.

Het is aan jou welke keuze je maakt: wil je goedkoop uit zijn, koop dan de potgrond van de bouwmarkt en haal de grove stukken eruit. Als je wat meer geld kunt besteden, dan heb je twee mogelijkheden voor iets meer kwaliteit. Als je de planten maar kort binnen laat staan, gebruik dan vermeerderingsgrond. Als het nog wat langer duurt voor je jouw plantjes buiten uit kunt planten, schaf dan zaai- en stekgrond aan.

Wisselteelttips

- Wissel families af: je kunt je groentesoorten verdelen in deze categorieën: kolen, nachtschade, wortels, bladgroenten en peulvruchten. Als je deze groenten bij elkaar uitplant of bij elkaar in dezelfde tuinbak plaatst dan hoef je alleen na te denken over het rouleren van de tuinbakken. Zo maak je het iets simpeler en hoef je niet per plant rekening te houden met waar die volgend seizoen moet staan.
- Is het rouleren voor jou geen optie vanwege de schaduw en zon in jouw moestuin, dan kun je bodemuitputting voorkomen door compost toe te voegen aan de aarde. Op die manier voeg je handmatig voedingsstoffen toe. Ook kun je extra plantenvoeding toevoegen tijdens het water geven gedurende het seizoen.
- Als je elk jaar een bepaald soort groente op dezelfde plek uitplant, kunnen bloemen of kruiden je misschien helpen. Verschillende bloemen en kruiden kunnen helpen tegen plagen of andere eventuele ziektes. Voorbeelden van deze kweekvriendjes vind je in de tabellen op blz. 57.
- Moestuinier jij in potten? Dan is wisselteelt minder van belang. Elke groente staat in zijn eigen pot, dus die kan niet de voedingsstoffen van de potten ernaast uit de aarde trekken. Ziektes of beestjes die in de potaarde blijven zitten, kunnen wel een issue worden, dus houd in de gaten of je planten gezond blijven, en vervang eventueel de potgrond voor je er nieuwe soorten in plant. Eventueel kun je groenten die veel voeding nodig hebben elk jaar in een andere pot plaatsen.



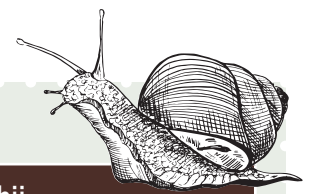
Ongedierte en ziektes in de moestuin

Vervelend hoor: heb je zo je best gedaan op jouw mooie moestuintje en kom je er de volgende dag achter dat alles half opgegeten is door insecten, of dat al je tomatenplanten ziek zijn van de fytoftora! Dit kan superfrustrerend zijn (geloof me, ik heb best eens met tranen in de moestuin gestaan). Toch heb ik geen streng regime als het gaat om ongediertebestrijding en ik spray geen

middeltjes op mijn planten om ziekte te bestrijden of te voorkomen. Dit doe ik niet omdat ik zo graag een biologische moestuin wil, maar dit is voornamelijk omdat ik tijd tekortkom om al mijn plantjes elke keer af te gaan. En ik wil geen geld uitgeven aan middeltjes en sprays. Er is echter één ongedierte dat wel mijn aandacht krijgt. Dit zijn de slakken! Ze hebben mij het leven heel zuur gemaakt. Hier volgt mijn ervaring en wat weetjes over deze oogstjatters.

Kweekvriendjes

Plant	Werkt tegen	Goed bij
Basilicum	Bladluizen, muggen, witte vlieg, tomatenwormen	Tomaten, paprika, sla
Bieslook	Bladluizen, wortelvlieg	Wortels, tomaten, sla
Calendula	Bladluizen, witte vlieg, trips	Sla, koolsoorten
Chrysanten	Mieren, kevers, bladkevers, teken	Rand van je tuin of probleemzones
Dille	Bladluizen, spintmijt	Komkommer, sla, broccoli
Goudsbloem	Bladluizen, witte vlieg, aaltjes, kevers	Tomaten, bonen, komkommer, wortels
Munt	Mieren, bladluizen, kevers, koolmotten	Kool, wortels (let op: munt woekert – liever in potten)
Oost-Indische kers	Bladluizen, witte vlieg, kevers	Komkommer, pompoen, bonen, tomaten
Rozemarijn	Wortelvlieg, koolmotten, kevers	Wortels, bonen, kool
Salie	Koolmotten, wortelvlieg	Kool, broccoli, wortels



Dit zie je liever niet, maar ook bij mij in de moestuin vind je vaak rupsen.

Compost

- In dit hoofdstuk zet ik alle informatie over compost op een rij. Ga je voor gemak en haal je het in de winkel, of ga je zelf aan de slag om compost te maken? Eerst vertel ik je waarom compost zo belangrijk is: compost maakt je bodem vruchtbaarder. In compost zitten veel voedingsstoffen die langzaam vrijkomen waar je plantjes lekker van kunnen smullen om groot en sterk te worden. En je raadt het al: grote en sterke planten geven een hoop oogst!
- Compost verbetert je bodemstructuur. Door compost toe te voegen aan kleigrond wordt je bodem veel luchtiger waardoor het beter overtollig vocht weg laat vloeien. Het maakt zandgrond juist steviger waardoor die grond beter vocht vasthoudt. Als de textuur van de aarde verbetert, dan kunnen de worteltjes van je planten zich er ook beter doorheen banen.
- Er ontstaat meer bodemleven. De compost trekt goede beestjes en micro-organismen aan die de bodem luchtiger maken doordat ze gangetjes onder de grond graven.
- Je hoeft minder water te geven. Door de compost houdt je bodem het vocht beter vast, en dit is natuurlijk ontzettend handig in drogere periodes.
- Compost voorkomt ziektes en plagen. Een gezonde en levendige bodem zorgt ervoor dat je grond minder vatbaar is voor ziektes. Sommige organismen in je compost kunnen zelfs schadelijke bacteriën en schimmels onderdrukken.

Compost kopen

Compost kun je kopen op verschillende plekken, zoals bij gemeentelijke composteerplaatsen of milieustraten. In sommige gemeenten kun je gratis compost ophalen. De kwaliteit van de compost kan wel verschillen.

Je kunt ook naar tuincentra of bouwmarkten gaan, daar kun je heel gemakkelijk compost uitzoeken. Het nadeel is alleen dat je het in zakken koopt en vaak heb je redelijk wat zakken nodig. Dit is niet alleen een behoorlijke work-out, maar het kan ook in de papieren lopen.

Als je wilt voorkomen dat je zeventig zakken moet sjouwen, kun je ook kijken naar boeren of hoveniers die compost of stalmestcompost verkopen. Dan kun je in één keer een grote kar vol laten scheppen, dat scheelt losse zakken tillen. Let wel op dat de compost echt rijp is, en klaar is om direct op de moestuin te gooien. Als je compost nog te heet is, kan het je planten, de wortels en zaden verschroeien. Een nachtmerrie voor de moestuinder. Vraag dus goed na bij het aanschaffen bij de hovenier of de boer of de compost klaar is voor gebruik.

En wat nu als je geen mogelijkheden hebt om grote hoeveelheden op te halen? Dan heb je altijd nog het internet! In verschillende web-



shops kun je zakken of bigbags aan compost bestellen en dan leveren ze het gewoon bij je af. Natuurlijk betekent dit ook dat er een prijskaartje aan zit en dat je verzendkosten moet betalen. Ook kun je helaas niet van tevoren de compost bekijken. Maar als je een webshop hebt gevonden waar je vertrouwen in hebt, moet dat helemaal goedkomen.

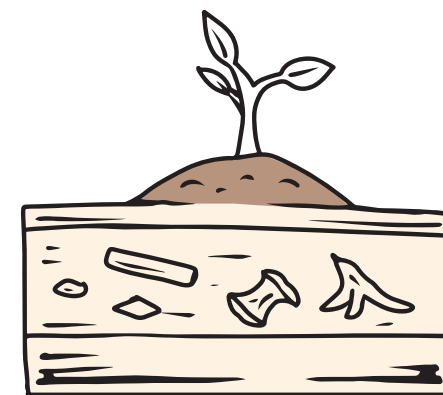
Tips bij compost aanschaffen

Niet alle compost is hetzelfde. Er zijn wat dingen waar je kritisch op moet zijn. Er kunnen onkruidzaden in zitten, het is slecht gezeefd of de compost bevat te veel zouten. Hier wat dingen om op te letten:

- Je hebt keurmerken voor goede compost en in Nederland is dat Keurcompost van BVOR of RHP. Als dit erbij staat, heb je een goede compost te pakken.
- Vraag na of de compost volledig gerijpt is, zodat je er meteen in kunt planten en zaaien. Dit kun je zelf ook ruiken. Als de compost echt naar aarde ruikt zit het wel goed, maar als je een vleug ammoniak ruikt, is het verstandig om die compost niet meteen op je moestuin te gebruiken.
- Kijk of de compost fijn van textuur en dus goed gezeefd is. Bij ongecontroleerde compost, vaak de compost van gft-afval, kan er nog plastic, glas of metaal tussen zitten.

Hoe ontstaat compost?

Compost ontstaat niet zomaar door gewoon van alles op een hoop te gooien. Er zit een gedachte achter! Om zelf compost te maken moet je een goede balans vinden tussen natte en droge materialen. De verhouding die je ongeveer aan moet houden is 1 deel nat materiaal en 2 tot 3 delen droog materiaal. Natte materialen bevatten veel stikstof en veel vocht waardoor het de compost vochtig houdt, wat noodzakelijk is voor het composteerproces. De droge materialen hebben veel koolstof en die zorgen ervoor dat de structuur van de compost lekker luchtig blijft. Als je de verhoudingen van deze twee componenten aanhoudt en je compost zo nu en dan door elkaar heen schept om nieuwe zuurstof toe te voegen, voorkom je vervelende geuren. Als je compost gaat stinken dan is het waarschijnlijk te nat en gaat het rotten in plaats van composteren. Voeg dan flink wat droog materiaal toe en hussel het lekker door.





deze fase 1 op je groente, vlees of vis hebt zitten (dus producten met een lage zuurgraad) en je gaat dit wecken, dan kan fase 1 overgaan naar fase 2 en een gifstof ontwikkelen. Gelukkig is de gifstof wel makkelijk onschadelijk te maken.

Stel, je hebt wortels geweekt en op deze wortel zat de botulismebacterie. Deze fase 1 zit nu in een pot met vocht, geen zuurstof, een lage zuurgraad en op kamertemperatuur. Nu kan die fase 1 zich ontwikkelen naar fase 2 en dat creëert dan weer een gifstof in je pot. Als je dit potje openmaakt, zul je niks zien, ruiken of proeven, want de gifstof is geur- en smaakloos. Maar hier is de oplossing! Voor je deze wortels gaat eten, moet je alles 10 minuten koken. Fase 2 verandert weer terug naar fase 1, en fase 1 is helemaal niet gevaarlijk om te eten. Dus dan zitten we helemaal goed! Je doodt dus niet de bacterie, maar je maakt wel de gifstof onschadelijk.

Wecken en botulisme

Met wecken moeten we goed opletten voor botulisme. Als je je pot gevuld hebt en je gaat hem daarna wecken in je ketel, dood je praktisch alle bacteriën en schimmels, waardoor je product houdbaar wordt. De botulismebacterie is echter nogal eigenwijs. Als je water gaat koken, dan kookt het bij 100 °C en daarna verdampt het. Een hogere temperatuur in je pan kun je dus niet bereiken. Helaas gaat de botulismebacterie pas dood vanaf 115 °C. Hoe pak je dit dan veilig aan?

Herinner je je nog dat deze bacterie zich in twee fasen kan begeven? Fase 1 is onschadelijk om binnen te krijgen. Als je

Let dus op! Als je groente, vlees of vis gaat wecken zonder toevoeging van zuur moet je het altijd 10 minuten doorkoken voor je het veilig kunt eten.

Een uitleg over wecken voor beginners.



Stap voor stap wecken

- Als je aan de hand van een recept werkt: lees dit dan eerst zorgvuldig door, verzamel je ingrediënten en weeg alles af.
- Zorg dat je ketel en potten schoon zijn. Steriel is niet nodig, dat gebeurt tijdens het wecken zelf.
- Volg je recept en vul de potten. Houd 1 à 2 cm vrij vanaf de rand. Verwijder luchtbellens met een stokje.
- Maak de randen schoon en doe de deksel erop:
 - Schroefdraaddeskel: draai de deskel er vingervast op.
 - Mason jar: draai de deskel er vingervast op.
 - Weckpotten met klemmen: plaats de rubberen ring op de deskel, leg de deskel op de pot en plaats twee klemmen.
- Plaats de potten in je weckketel met rekje of in je pan met vaatdoek. Giet warm water in de ketel of pan tot de grootste pot voor driekwart onder water staat. Het is niet erg als kleinere potten onder water komen te staan.
- Laat de temperatuur oplopen zoals aangegeven in jouw recept. Dit kun je aflezen of instellen bij weckketels.
- Als de juiste temperatuur is bereikt, kun je je timer aanzetten. Tijden verschillen per product, dus bekijk dit goed in je recept of bekijk de achterflap van dit boek voor wecktijden.
- Als de timer afgaat haal je je potten voorzichtig met een glastang uit je ketel of pan en laat 24 uur afkoelen.
- Doe de vacuümtest:
 - Schroefdraaipotten: het ploplek-seltje is naar binnen gezogen.
 - Mason jars: je kunt na 24 uur de ring verwijderen en het plaatje blijft goed zitten.
 - Beugelweckpot: je kunt de beugel losmaken na 24 uur en de pot optillen aan de deskel.
 - Weckpot met klemmen: je kunt de klemmen na 24 uur verwijderen en de pot optillen aan de deskel.
- Zet de pot in je voorraadkast. Noteer de datum op de pot met bijvoorbeeld een krijtstift of een etiket. Eet het binnen een jaar op.

Vingervast?

Ik raad altijd aan om een deskel vingervast dicht te draaien. Dit betekent dat je de deskel strak dichtdraait terwijl je alleen je vingers gebruikt. Gooi niet je pols in de strijd voor extra kracht. Als je je pot te strak dichtdraait, kan de zuurstof tijdens het conserveren niet ontsnappen en gaat je deskel bol staan. Draai je de deskel juist niet strak genoeg, zal hij daarna niet vacuüm trekken.

Kweek-
catalogus