

DE MOESTUIN

F L O O R K O R T E



MY STRESS FREE ZONE



KOSM • S

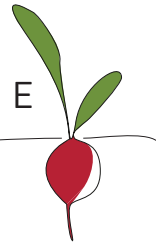
DE MOESTUIN



F L O O R K O R T E

DE MOESTUIN

MY STRESS FREE ZONE



KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst en illustraties: Floor Korte

Vormgeving: Marieke Oele

Foto auteur: Geert Snoeijer

Redactie: Madeleine Gimpel

ISBN 978 90 215 6794 5

ISBN e-book 978 90 215 6795 2

NUR 423

All rights reserved / Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

INHOUD



Wat voorafging	7
De opzet van dit boek	9
Januari	10
Februari	26
Maart	46
April	70
Mei	88
Juni	102
Juli	114
Augustus	127
September	141
Oktober	151
November	160
December	170
Zaai- en oogstkalender	190
Helpdesk	
Floors moestuinwoordenboek	196
Meer inspiratie	201
Index voor recepten	202
Register	204
Dank je	207





Floors moestuin BLOG

www.floorsmoestuin.blogspot.nl

woensdag 30 juli 2014

radijjes gezaaid, de 3e lichtung.

vanmiddag weer een lading radijjes gezaaid. oh wat hou ik van radijjes en kan niet wachten.

radijjes kan je zaaien vanaf januari (dan wel binnen in de kas, of in je keuken achter het glas) vanaf maart in de volle grond tot en met half augustus.

eerste lading gezaaid op 13 april - 20 mei geogost
tweede lading gezaaid op 1 juni - 22 juni geogost
nu dus de derde lading gezaaid 30 juli - ?? hopelijk 15 augustus, net voor mijn vakantie dan neem ik ze lekker mee naar Frankrijk, heerlijk bij een toasje met kaas trouwen!



toen ik de eerste lading radijjes ging zaaien, dat was trouwens een van de eerste groenten die ik op mijn lijstje had staan om te gaan zaaien, begon ik vrolijk, nonchalant, wel enigzins in een rechte lijn te strooien. Toen stond mijn pa er al snel naast en zei toen, uhhmmm dat kan je dus beter zo doen. Laat hij nou toch af en toe goede ideeën hebben, dus ik heb het ultrazaai van hem aangenomen.



hij zei "zorg dat je de grond goed los"

YOU ARE NOW ENTERING A BLOGGERS FREE ZONE

recepten verwerken en delen, zelf vaak proberen en andere recepten inspireren. Gezaaid met een beetje zaai- en kompostmest om de bodem vruchtbaar te maken en de planten goed te laten groeien.

Volg mij ook op Instagram



Volg mij ook op Facebook



Twitter

Volg je een goede tip of heb je een vraag, laat het weten!

Twitter@Floors

Floors Moestuin



WAT VOORAFGING



Mijn interesse voor moestuinieren begon in 2013 toen ik vier tomatenplantjes kreeg van mijn zus. Ik wist eerst echt niet wat ik ermee moest doen. Mijn vader echter heeft vroeger jarenlang een moestuin gehad van circa 200 m² (een serieus grote moestuin dus). Nadat ik zijn advies had opgevolgd om ze uit te planten in de volle grond was ik verliefd. De plantjes zien groeien, ze verzorgen en bezig zijn met de natuur gaf me veel rust in mijn drukke bezige leven. Ik zit veel achter de computer, dus mijn moestuin is echt mijn stressvrije zone geworden. Even weg van de drukte, lekker naar de rust en bezig zijn met de basis in het leven.

VAN DAGBOEK NAAR WEBSITE ...

Het is allemaal begonnen met een dagboekje. Ik hield echt alles bij, bijvoorbeeld wanneer ik iets gezaaid had en wanneer iets was ontkiemd. Ik schreef er voor mezelf ook tips bij. Door alles zo te observeren en op te schrijven, word je nog enthousiaster. Bovendien leer je er veel van. Als iets niet lukt, zoek ik meteen op waarom het niet gelukt is of doe ik navraag bij mijn vader.

Dit boekje pulde op een gegeven moment helemaal uit. Er zat geen structuur meer in en ik kon niks meer terugvinden. Toen zei mijn vriend Bas: 'Waarom maak je er geen blog van? Dan schrijf je al je verhalen op en zet je het online. Wie weet vinden andere mensen het ook wel leuk om te lezen.' Dat deed ik. Het was eigenlijk meteen een groot succes. Vanaf het begin lezen er trouwe volgers mee en beantwoord ik veel vragen – iets wat ik erg leuk vind om te doen. Daarbij is het voor mij ook erg gemakkelijk, want als ik in de tuin sta en iets wil weten, hoef ik alleen mijn telefoon

maar te pakken. Voor mij is het dus ook nog een goed hulpmiddel.

... EN INSTAGRAM

Toen ik begon met moestuinieren had ik in mijn omgeving niet echt leeftijdsgenoten met wie ik mijn nieuwe hobby kon delen. Daarom ben ik online op zoek gegaan naar mensen die dezelfde passie hebben en startte ik een Instagramaccount. Op Instagram zijn veel moestuinliefhebbers te vinden die inspirerende foto's, tips en verhalen delen. Het bouwen aan een soort online moestuincommunity waarbij iedereen die wil zich kan aansluiten, vind ik zo mooi – het inspireert mij enorm!

ENERGIE!

Uit bloggen/schrijven en vooral anderen inspireren om ook een moestuin te starten, ze helpen met hun vragen en mensen blij maken, haal ik veel energie! Ik word vooral gemotiveerd door de positieve reacties van mensen en door je samen meer bewust te worden waar groente oorspronkelijk groeit en hoe lang het eigenlijk duurt voordat je een tomaat kunt oogsten. Deze passie wil ik dan ook heel graag nog heel lang met iedereen blijven delen. 😊

Ik wens jullie heel veel stressvrije moestuinmomenten toe!

FLOOR

Instagram:

@_floorkorte

Facebook:

www.facebook.com/floorsmoestuinblog

Website:

www.floorsmoestuin.nl

JANUARI

HET IS DONKER EN KOUD BUITEN EN IN DE MOESTUIN GEBEURT EIGENLIJK WEINIG. JANUARI IS DE TIJD VOOR DROMEN HOE JE TUIN ER IN DE ZOMER UIT KOMT TE ZIEN. HEERLIJK! 'S AVONDS OP DE BANK MET EEN MOESTUINBOEK, LIJSTJES MAKEN WAT VOOR GROENTE, FRUIT EN KRUIDEN JE ALLEMAAL WILT GAAN VERBOUWEN. MAAR VERGEET NIET, VOORDAT JE BLIND ALLES AAN-SCHAFT, DE SOORTEN EN RASSEN AF TE STEMMEN OP JE MOESTUINPLAN. ZO HOUD JE HET VOOR JEZELF LEKKER GEMAKKELIJK EN LEVERT JE TUIN JE GEEN STRESS OP.

TO DO IN JANUARI

- ☞ OPDOEN VAN INSPIRATIE VOOR HET NIEUWE SEIZOEN.
- ☞ ANALYSEREN VAN DE PLEK WAAR JE JE MOESTUIN WILT STARTEN.
- ☞ MAKEN VAN EEN MOESTUINPLAN, TUINTEKENING, ZADENLIJST EN EEN ZAAI- EN OOGSTKALENDER.
- ☞ ZADEN KOPEN.
- ☞ WINTERGROENTE OOGSTEN VAN VORIG SEIZOEN.
- ☞ GEREEDSCHAP CHECKEN OF KOPEN.

GENIETEN VAN DE OOGST VAN HET VORIGE SEIZOEN

Als het niet je eerste jaar in de moestuin is, kun je ook nieuwe inspiratie opdoen door te genieten van de oogst van wintergroenten. Boerenkool, prei, pastinaak, wortels en bieten zijn als het goed is nog te vinden in de moestuin als je ze vorig jaar hebt gezaaid. Je kunt ze gemakkelijk laten staan, want ze kunnen wel tegen een beetje vorst.

Tip voor het kopen van zaden

Ook in de winter zijn de zaden speciaalzaken en tuincentra open. Ga er juist nu heen om lekker inspiratie op te doen. Kijk rond wat voor moois er dan al staat. De speciaalzaken hebben in de wintermaand al een rijk assortiment aan zaden liggen, neem vast mee wat je lekker lijkt, je kunt er maar beter op tijd bij zijn. Zo weet je zeker dat je over twee maanden niet ineens misgrijpt.



ZAAIEN, PLANTEN, OOGSTEN

~ ZAAIEN ~

PLUKSLA

RUCOLA

TUINKERS

~ PLANTEN ~

ER IS IN JANUARI NOG NIETS TE PLANTEN

~ OOGSTEN ~

BIETEN
BOERENKOOI

PASTINAAK
PREI

WORTELS

ORS MOESTUIN

'KLOMPEN ZIJN IDEEAAL,
HIER BLIJFT GEEN AARDE AAN
HANGEN OMDAT ER GEEN
PROFIEL ONDER ZIT.
MIJN FAVORIET. JE MOET ER
WEL OP LEREN LOPEN. 😊'

BOERENKOOI CHIPS

Ik heb in januari altijd nog een paar boerenkoolplanten in mijn tuin, die groot genoeg zijn om er nog zo'n twee keer van te eten. Of om er boerenkoolchips van te maken! Waar koop je dat?

Zet je oven op 190 °C, doe de **BOERENKOOI BLADEREN** in een kom met wat **OLIE** en **KNOFLOOKPOEDER**, hussel dit goed door elkaar en leg het op bakpapier op een bakplaat. Omdat het blad van de boerenkool heel erg dun is, is het verstandig om het niet te lang in de oven te zetten, want anders verbrandt het te snel. Ongeveer 10-12 minuten in de oven is dan ook meer dan voldoende. De boerenkoolchips horen lekker knapperig te zijn als je ze uit de oven haalt. Echt een aanrader om boerenkool mee te nemen in je moestuinplan.

'INSPIRATIE ZOEKEN
OP PINTEREST MAAKT
MIJ ZO BLIJ!'

BEGIN MET LEKKER VEEL INSPIRATIE OPDOEN

Ik veeg elk jaar de tuin als het ware leeg en start weer van voren af aan. Waar ik heel erg blij van word, zijn moestuinboeken en het afstruinen van internet en Instagram voor inspiratiebeelden van moestuinen. Deze tuinen bevinden zich over de hele wereld. Het leuke is vooral dat ik veel mooie tuinen tegenkom, handige ideeën opdoe en gekke/kleurrijke rassen opzoek waar ik nog nooit van had gehoord. Zo maak je jezelf superenthousiast en kun je je bijna niet inhouden om te starten. Daarnaast maak je het voor jezelf ook wat makkelijker, omdat je zo een beter overzicht krijgt van wat je wilt. Op deze manier kun je deze zomer je kratje vullen met veel kleurrijke groenten, kruiden en fruit.



WAAR MOET JE AAN DENKEN ALS JE MET EEN MOESTUIN WILT STARTEN?

Het is de perfecte tijd om na te denken over wat je met de tuin wilt doen. Misschien ben je enthousiast geraakt door mensen om je heen of begin je omdat je wilt eten van eigen bodem. Of omdat je op zoek bent naar een superleuke, ontspannende hobby, want het bezig zijn met plantjes, het zien groeien en later opeten van zelfgekweekte groenten, kruiden of fruit geeft mij een heel fijn en relaxt gevoel.

RECEPT PREI – UI FRITTATA

Snijd de **300 GRAM PREI** in kleine reepjes, de **2 UIEN** in kleine ringetjes en alle **VERSE WINTER KRUIDEN (ROZEMARIJN EN TIJM)** goed fijn. Doe dit allemaal in een kom samen met **100 GRAM GEROOKTE ZALM** en meng dit met **2 EIEREN** en **2 VLAKKE EETLEPELS BLOEM** door elkaar en doe hier wat **GROF GEMALEN PEPER** doorheen. Zet de pan met **1 EETLEPEL OLIJFOLIE** op het vuur en giet het mengsel in de pan. Laat het aan beide kanten wat bruiner worden. Als hij klaar is snijd je hem in 2 stukken. Doe er een lekkere **SCHEP KWARK** overheen en klaar.



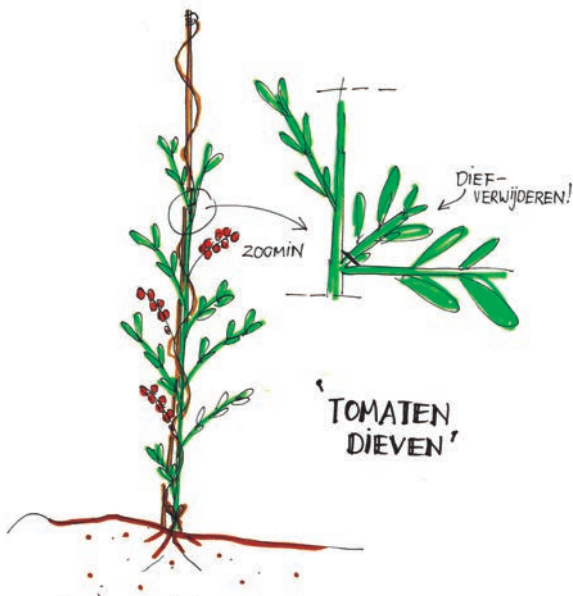
JUNI

HET IS EINDELIJK ZOVER: HET IS ZOMER EN DUS EEN TOPTIJD IN MIJN MOESTUIN. IK BEN ER NU VEEL VAKER, OMDAT ER WAT MEER TE DOEN EN TE ZIEN IS. IK WORD HIER ZO BLIJ VAN! VERGEET NIET HET ONKRUID IN DE GATEN TE HOUDEN, PLANTEN OP TE BINDEN EN TE BEGELEIDEN, EN TOMATEN TE DIEVEN. DAT WORDT LEKKER IN HET ZONNETJE GENIETEN EN KIJKEN NAAR DE TUIN. JE VINDT DEZE MAAND OOK AL JE EERSTE COURGETTEVRUCHTEN AAN DE PLANT EN ER ZIJN STEEDS MEER BLOEMEN ZICHTBAAR. GENIET ERVAN 😊



TO DO IN JUNI

- ☞ GROENTEN ZAAIEN, OOSTEN EN INMAKEN — VAN ALLES KAN NU.
- ☞ GEEF PAPRIKA'S EN PEPELS NET EVEN IETS VAKER WATER, WANT ZE HEBBEN OPPERVLAKKIGE WORTELTJES.
- ☞ HOUD DE BEESTJES IN DE TUIN IN DE GATEN, ZODAT ZE NIET INEENS JE HELE OOGST OPETEN.
- ☞ ONKRUID WEGHALEN, ANDERS STAAT HET BINNEN NO TIME SUPERHOOG — WAT STRAKS MEER WERK EN MINDER OOGST OPLEVERT. DAT IS ECHT ZONDE!
- ☞ KRUIDEN OOGSTEN ZORGT ERVOOR DAT DE KRUIDEN MEER SCHEUTEN AANMAKEN, WAARDOOR DE PLANT STERKER EN VOLLER WORDT.
- ☞ HOUD DE SNIJBIET IN TOOM; DOOR DE ZONUREN VAN DEZE MAAND KAN DE PLANT INEENS SNEL VEEL BLAD AANMAKEN. ALS DE BLADEREN TE GROOT WORDEN, IS HET GOED OM HET BLAD VAN DE PLANT AF TE BREKEN.
- ☞ TOMATEN **DIEVEN!** HET IS ZO ZONDE ALS JE ZE LAAT ZITTEN, WANT ZE ZUIGEN JE PLANT HELEMAAL LEEG. DE VOEDING GAAT DAN MEER NAAR DE NIEUWE SCHEUTEN IN PLAATS VAN NAAR HET VORMEN VAN NIEUWE BLOEMEN DIE MOETEN WORDEN OMGETOVERD IN TOMAATJES.



Tip Compost omgooien

Je bent flink aan het sparen om de compostbak vol te krijgen. Vergeet niet af en toe de compost om te gooien. Doe dit met een riek, een drietands hooivork. Doordat er lucht in het groene afval komt, gaat het verteren wat sneller. In de zomermaanden draaien vooral wormen overuren; ze houden van de warmte en werken daardoor dan ook veel sneller.

ZAAIEN, PLANTEN, OOGSTEN

~ GROENTEN ZAAIEN ~

ANDIJVIE	PAKSOI
AUGURK	PASTINAAK, POMPOEN
BIETJES	POSTELEIN
BINDSLA	RADIJS
COURGETTE	RUCOLA
IJSBERGSLA	SNIJBIET
KROPSLA	SNIJSLA
KRULSLA	SPERZIEBONEN
MAIS	VENKEL
NIEUW-ZEELANDSE SPINAZIE	WORTELS

~ GROENTEN OOGSTEN ~

AARDAPPELEN	PLUKSLA
ANDIJVIE	PREI
AUGURK	RAAPSTELLEN
BIETJES	RADIJS
BINDSLA	RUCOLA
DOPERWT	SNIJBIET
IJSBERGSLA	SPINAZIE
KAPUCIJNERS	TUINBONEN
KROPSLA	MINI WORTELJES
KRULSLA	
NIEUW-ZEELANDSE SPINAZIE	

~ GROENTEN PLANTEN ~

ANDIJVIE	MAIS
AUGURK	PAPRIKA
BINDSLA	POMPOEN
COURGETTE	PREI
IJSBERGSLA	SPERZIEBONEN
KOMKOMMER	TOMAAT
KROPSLA	VENKEL
KRULSLA	

~ FRUIT OOGSTEN ~

JAPANSE WIJNBES	RODE BES
KRUISBESSEN	ZOMERFRAMBOZEN
RABARBER	

~ KRUIDEN OOGSTEN ~

BASILICUM	PETERSELIE
BIESLOOK	ROZEMARIJN
CITROENMELISSE	SALIE
DILLE	TIJM
MUNT	





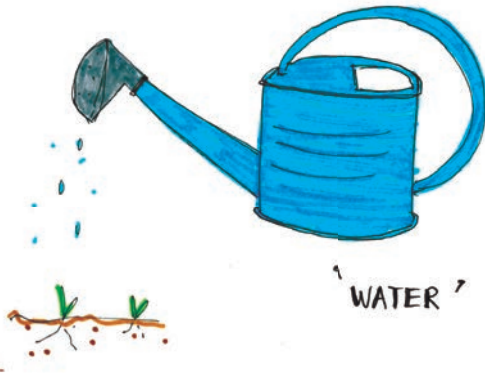
LANGE DAGEN & VEEL ZON: ZOMER!

WATER GEVEN

In de maand juni zijn de dagen lang en laat het zonnetje zich meestal ook veel zien. Dit betekent dat de grond van de moestuin of je bakken op het balkon extra veel water nodig hebben. Daarom heb ik een aantal tips op een rijtje gezet:

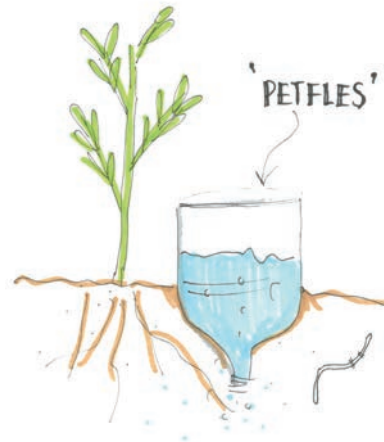
Geef altijd aan het einde van de dag water

Na een warme dag hebben de plantjes veel zin in water, omdat alles is opgenomen en ook een groot deel is verdampt. Het water kan dan goed naar beneden zakken en zo kunnen de planten zich goed herstellen van de warme dag.



Giet niet elke dag

Geef niet elke dag een klein beetje, maar om de twee dagen heel veel. Laat de sproeier een halfuur aanstaan zodat het water lekker diep naar beneden kan zakken. Het voordeel hiervan is dat de wortels veel dieper zullen wortelen om het water te gaan zoeken.



Giet bij de wortels

Stop naast de plant een petfles waaruit je de bodem hebt geknipt met de halsopening naar beneden in de grond. Deze 'trechter' kun je elke keer vullen met water. Doe dit vooral bij vruchtgroenten of planten waarvan je weet dat ze diep geworteld zijn. Zo wordt de plant een stuk sterker en verdampt het water veel minder snel.

Bedek de voet van de plant

Als je een laagje cacaodoppen rondom de voet van de plant aanbrengt, blijft het water beter in de grond, want het kan niet verdampen. Bovendien heb je dan minder last van onkruid en dat is ook niet verkeerd!

EXTRA VOEDEN

Geef gulzige planten zoals pompoenen in deze maand wat extra compost of moestuinvoeding van *Pokon*, want dat kunnen ze wel gebruiken. Ze groeien zo ontzettend hard, soms wel zo'n 20 cm per dag.



INSPIRERENDE MOESTUINIDEEËN VOOR EEN GEZOND EN RELAXT LEVEN

Kun je tot rust komen door moestuinieren? Nou en of! Floor Korte laat zien hoe lekker buiten bezig zijn stress vermindert en de lust opwekt tot puur eten: milieu- en diervriendelijk, zo uit je eigen tuin of van je balkon. Een moestuin lijkt vaak een klus, maar je kunt ook met weinig inspanning van eigen groente, fruit en kruiden genieten. Floor houdt niet van gedoe en vertelt enthousiast over de gemakkelijkste, en vooral ook lekkerste soorten, geeft weetjes en tips, leuke extra's en verrassende recepten. Met voor de echte beginner ook nog uitleg van veelvoorkomende vaktermen. En dat alles voorzien van haar levenslustige illustraties.

Floor Korte wil zo veel mogelijk mensen motiveren een moestuin te beginnen als stress free zone. Omdat ze zelf ontdekte hoeveel rust en inspiratie een tuin biedt, startte ze een blog op haar website. Het succes ervan leidde tot columns op Vtwonen.nl en Pokon.nl

NUR 423



9 789021 567945

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**