

FLOOR KORTE



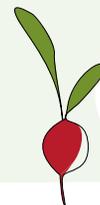
DE MOESTUIN



MY STRESSFREE ZONE



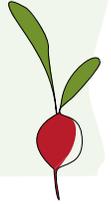
INHOUD



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



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 puilde 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

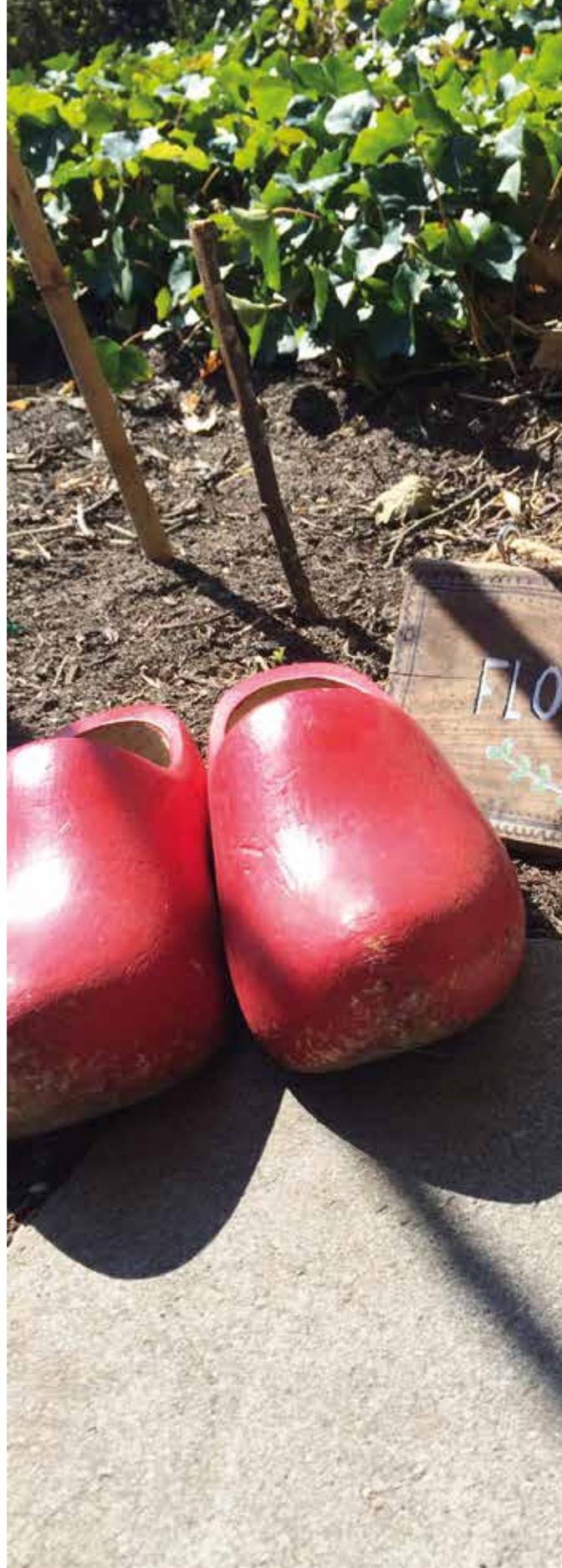
- ☞ OPDOEN VAN INSPIRATIE VOOR HET NIEUWE SEIZOEN.
- ☞ ANALYSEREN VAN DE PLEK WAAR JE JE MOESTUIN WILT STARTEN.
- ☞ MAKEN VAN EEN MOESTUINPLAN, TUINTEKENING, ZADENLIJST EN EEN ZAAI- EN OOGSTKALENDER.
- ☞ ZADEN KOPEN.
- ☞ WINTERGROENTE OOGSTEN VAN VORIG SEIZOEN.
- ☞ GEREEDSCHAP CHECKEN OF KOPEN.

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

TWINKERS

~ PLANTEN ~

ER IS IN JANUARI NOG NIETS TE PLANTEN

~ OOGSTEN ~

BIETEN
BOERENKOOL

PASTINAAK
PREI

WORTELS

BOERENKOOLCHIPS

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?

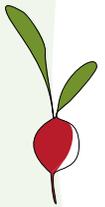
Zet je oven op 190 °C, doe de **BOERENKOOLBLADEREN** in een kom met wat **OLIE** en **KNOFLOOKPOEDER**, hussel dit goed door elkaar en leg het op bakpapier op een bakplaat. Omdat het blad van de boerenkool heel erg dun is, is het verstandig om het niet te lang in de oven te zetten, want anders verbrandt 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.

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

'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 VLAKE 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.

Als je wilt beginnen met een moestuin, is het heel belangrijk dat je een aantal dingen eerst nagaat: Wat vind je lekker en eet je veel? Wat voor plek heb je beschikbaar? Waarmee kun je het beste starten?

EEN MOESTUINPLAN MAKEN

Start een moestuin altijd met een moestuinplan. Bedenk vooral het volgende: wat vind je lekker en wat eet je veel? Een moestuin is leuk om te hebben, maar het is nog leuker om er soorten uit te kunnen eten waar je blij van wordt en die je normaal gesproken niet in de winkel kunt kopen. Maak een lijstje met wat je in de tuin wilt **kweken**.

Start je voor het eerst met moestuinieren, kies dan vooral niet voor te moeilijke gewassen, maar begin met de basisgroenten waarmee bijna niks kan misgaan. Het jaar erna kun je dan altijd een stapje hoger gaan en experimenteren met gekke rassen.



BASISGROENTEN DIE ZELDEN OF NOOIT MISLUKKEN

≡ **Radijs** – Radijsjes zijn ontzettend gemakkelijk te zaaien en ze hebben maar weinig ruimte nodig. Ongeveer zes tot acht weken na het zaaien kun je er al van eten.

≡ **Sla** – Vooral de pluksla-variant is heel erg eenvoudig en kun je vijf weken na het zaaien al oogsten. En nog mooier: als je alleen het blad plukt, groeit het gewoon verder.

≡ **Boontjes** – Bonen doen het op elke grond. Laat ze omhoogklimmen langs een bonenstaak en het gaat vanzelf. Door een klimvariant te kiezen (stokboon) kunnen bijvoorbeeld slakken er minder gemakkelijk bij.

≡ **Wortels** – Voor zandgrond zijn wortels ideaal.

Door de losse grond hebben de wortels vrij baan om recht naar beneden te

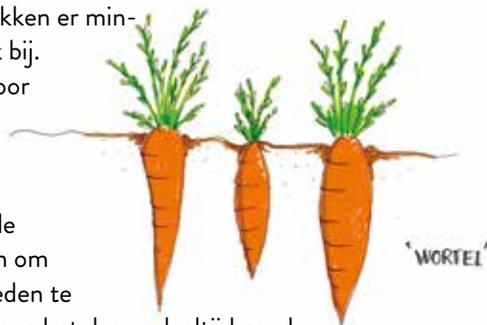
groeien en ze doen het daar ook altijd goed.

≡ **Bieten** – Bietjes groeien op elk type grond en er kan niet zoveel mee misgaan. Alleen af en toe het onkruid ertussen weghalen.

≡ **Kruiden** – Deze groeien heel erg traag, maar je hoeft er weinig aan te doen. Af en toe wat water en voeding en je kunt in de zomer eigen kruiden oogsten.

≡ **Aardbeien** – Naast wat voeding en het verwijderen van uitlopers en dor blad zijn aardbeien erg makkelijk. En ook heel erg lekker! Kies een ras dat doordragend is, dan kun je vaker in het jaar oogsten.

≡ **Courgette** – Zet de courgetteplant op de composthoop en mest wat bij zodra je de eerste vruchten kunt plukken. Je hoeft courgettes niet te snoeien of iets dergelijks, dus ze zijn heel geschikt als startersgroente.



WAT KIES JE VERDER?

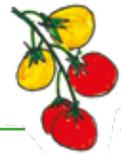
Je kunt altijd nog wat extra soorten kiezen, maar lees je vooraf eerst in, zodat je het niet na twee weken al opgeeft omdat de zaden bijvoorbeeld niet **ontkiemen**. Elke soort heeft een andere gebruiksaanwijzing. Als je over een jaar of twee het tuinieren helemaal onder de knie hebt, dan kun je altijd voor de moeilijk te **kweken** groentesoorten kiezen, zoals *artisjok*, *asperges* of *witlof*.

LIEVER IN DE KAS

In een kas is het lekker warm en zijn er omstandigheden waarbij veeleisende groenten en fruitsoorten kunnen groeien. Zaai je deze rassen buiten, dan zal er bij veel soorten niets gebeuren. Ons Nederlandse klimaat is veel te koud om bijvoorbeeld *aubergines*, *grote komkommers* en *meloenen* in de buitenlucht te **kweken**. Mochten we toch een heel warme zomer hebben, dan kun je nog weleens geluk hebben.



Tomaten hangen er een beetje tussenin. De ene hobbykweker zegt: 'nee, de tomaat moet in de kas, buiten heb je geen succes' en de ander zegt: 'het gaat prima buiten, gewoon doen'. Als je geen kas hebt, zoals ik, dan kun je altijd proberen of het buiten lukt. Ik heb nu al een aantal jaar tomaten buiten groeien en de oogst is altijd prima. De oogst in de kas zal uiteraard groter zijn, de kans op ziektes is veel kleiner, maar daar draait het bij mij in eerste instantie niet om.



Tip: je balkon een moestuin

Op het balkon kun je ook heel goed een moestuin creëren. Heel veel punten zijn vergelijkbaar met het starten van een moestuin in volle grond. Het grote verschil is het water geven: op het balkon is dat een voortdurend aandachtspunt omdat planten in potten en bakken niet voldoende bodem hebben om het vocht op te slaan en later uit te halen.

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN EEN MOESTUINPLAN?

Het eerste jaar dat ik startte had ik geen plan, en dat heb ik wel gemerkt. De tomatenplanten waren bijvoorbeeld te laat gezaaid, dus in augustus/september niet groot genoeg om vruchten te kunnen geven. Dat vond ik zo jammer dat ik het jaar erna wel anders heb aangepakt. Maak daarom een moestuinplan, zo ben je voorbereid op bijna alles wat komen gaat. Wat zijn de voordelen hiervan?

Minder ziektes

Door het moestuinplan vergeet je nooit wat je het jaar ervoor waar hebt gezaaid; denk aan de wisselteelt (zie januari). Mocht je je moestuinplan niet volgen en het jaar erna weer precies hetzelfde plan toepassen, dan is de kans op ziektes in de grond en dus ook stervende planten veel groter. Het ergste is dat je de grond soms tot tien jaar lang kunt besmetten met ziektes die je er niet zomaar uithaalt.

Structuur

Ideaal is dat je door het jaar heen veel meer overzicht hebt. Alles staat voor jezelf netjes

op papier en dat geeft het hele jaar rust. Je weet zo precies wanneer je moet starten met zaaien, verspenen, verpotten en wanneer je het buiten kunt uitplanten. Op deze manier creëer je structuur voor het hele jaar, waardoor je optimaal kunt genieten.

Minder fouten

Doordat je een moestuinplan maakt, lees je jezelf ook veel beter in. Start je zonder plan dan gaat er ook veel meer mis. Je leert heel veel van je fouten maar om sommige fouten te voorkomen door je vooraf te verdiepen in sommige soorten blijf je gemotiveerd.

Meer oogst

Door alle punten bij elkaar op te tellen, minder ziektes, structuur en minder fouten, blijft er uiteindelijk ook meer oogst over. Je zult misschien denken: een moestuinplan maken is mij te veel werk en veel te moeilijk. Dat is het echt niet, maak er een leuk moment voor jezelf van. Doordat je beter weet wat je zaait, blijf je het hele jaar een stuk gemotiveerder en dwaal je niet alsnog naar de groenteafdeling in de supermarkt omdat je de moestuin hebt opgegeven.

‘MAAK EEN MOESTUINPLAN, DAN HEB JE HET HELE JAAR VOORAL DE TIJD OM VEEL TE GENIETEN VAN DE MOOIE MOESTUIN.’





SCHADUW OF ZON?

Erg belangrijk voor het maken van een moestuinplan is dat je de stand van de zon in de moestuin bekijkt. Neem er de tijd voor om niet alleen het aantal zonuren vast te stellen, maar ook de plek waar de zon het langst schijnt. De zonanalyse die je maakt is heel erg belangrijk, want hier kun je later de plaatsing van de soorten op afstemmen. Helaas zijn er tuinen die vooral in de schaduw liggen, maar zelfs dan kun je nog wel groenten en kruiden laten groeien in de tuin.

Fruit gaat dan helaas niet lukken, want fruitsoorten zijn echte zonzonaanbidders.

HOEVEEL UREN ZON PER DAG?

Hieronder heb ik een aantal groenten en kruiden gesorteerd op zonuren per dag; dit helpt je alvast een beetje met het kiezen van soorten.

Minimaal twee uur zon per dag

Pluksla: deze groeit zeker niet in volle zon. Pluksla moet je dus op een plekje zaaien waar minder zon komt.

Aziatische groenten, zoals paksoi of andere kolen vinden het heerlijk om in de schaduw te groeien. Ze kunnen wel wat zon verdragen, maar niet te veel.

Minimaal drie uur zon per dag

Denk bijvoorbeeld aan eenjarige kruiden als *peterselie*, *basilicum*, *koriander*, *dille*, *bieslook* en *mint*.

Spinazie houdt van schaduw. Als er te veel zon op staat, schiet hij veel te snel door en wordt het blad minder lekker. Nieuw-Zeelandse spinazie is een goede keus; die gaat heel lang mee en schiet ook niet zo snel door.

Lente-uitjes lopen misschien wat achter qua groei, maar zullen het zeker doen met drie uurtjes zon per dag.

Rucola houdt van schaduw. Als er te veel zon aanwezig is wordt het blad erg bitter, dat is niet lekker.



Andijvie, *bloemkool* en *broccoli* groeien prima met drie uurtjes zon per dag.

Aardappelen, ook zoete, hebben helemaal weinig zon nodig.

Knoflook kun je prima tussen de aardbeien planten, want dat neemt heel weinig ruimte in beslag, dat is superfijn

Kamille kun je heel goed in de schaduw laten groeien en de plant wordt dan ook veel groter.

Minimaal vier uur zon per dag

Boerenkool, *kropsla* en *snijbiet* willen wel zon, maar geen fel, direct zonlicht, want vooral sla schiet dan snel door.

Worteltjes, *radijsjes* en *bieten* kunnen wel met minder zon toe, maar zijn met meer zon veel sneller te oogsten.

Minimaal vijf uur zon per dag

Boontjes en *erwtjes* geven een betere oogst dan op een plek waar minder zon schijnt.

Meer dan zes uur zon per dag

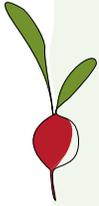
Tomaten, *courgette*, *pompoen*, *augurk*, *paprika* – eigenlijk alle vruchtgroenten zijn dol op zon.

Weetje Schaduw heeft ook voordelen!

Handig: planten die in de schaduw staan hebben minder water nodig omdat het water in de zon heel snel verdampst.

'SUNSHINE'





VRIENDEN HELPEN ELKAAR

Als je een lijstje hebt gemaakt met wat je allemaal in de moestuin wilt verbouwen, is het goed om ook te kijken welke gewassen in de tuin vriendjes van elkaar zijn. Sommige planten geven bepaalde stoffen af waar sommige planten blij van worden – of juist niet.

COMBINATIETEELT

De combinatieteelt is heel goed toe te passen als je een wat kleinere tuin hebt. Zo houd je je plantjes op een natuurlijke manier gezond en helpen ze elkaar een handje om ongedierte te bestrijden.

Peulgroenten maken veel stikstof aan in de grond waar ze groeien. *Spinazie* en *sla* houden hiervan, omdat stikstof de groei van bladgroei stimuleert. Door deze bladgroenten vlak bij de peulen te zaaien helpen ze elkaar een handje en dat is mooi.

Tomaten zijn erg gevoelig voor aaltjes aan de wortels. De aaltjes eten de wortels op waardoor de plant doodgaat. *Afrikaantjes*, ook wel 'stinkertjes' genoemd, houden deze aaltjes op een afstandje.

Wortels zijn erg gevoelig voor de wortelvlieg, maar die houdt niet van de geur van uien. Door een rij *uien* of *prei* naast de wortels te zaaien houd je deze nare vliegjes op een afstand en eten ze wortels niet op.



Oost-Indische kers is een vangplant die luizen aantrekt. Zaai je deze naast soorten die erg gevoelig zijn voor luizen, bijvoorbeeld *tuinbonen*, dan zullen de luizen deze soorten minder bestormen, omdat ze als het ware worden afgeleid door de Oost-Indische kers.

Groentefamilies

Wil je nog jaren door met de moestuin op deze plek, dan is het goed om wisselteelt toe te passen, anders raakt de grond ziek of uitgeput.

Zorg eenvoudig dat je de zes groentefamilies verdeelt in zes vakken/plekken in de moestuin. De plekken zet je af met borders of met stapstenen op de grond.

Bladgroenten: andijvie, postelein, prei, sla, snijbiet, spinazie.

Vruchtgroenten: augurk, courgette, komkommer, mais, paprika, pompoen en tomaten.

Peulen: bonen, erwten en tuinbonen.

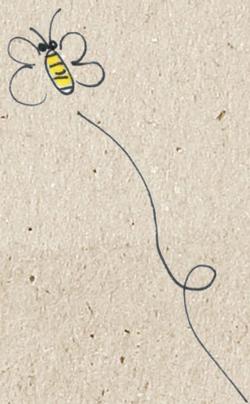
Koolgroenten: bimi, boerenkool, broccoli, Chinese kool, raapstelen, radijs, paksoi.

Wortelgroenten: bieten, knoflook, pastinaak, schorseneren, uien, venkel en wortels.

Aardappels: aardappels, aardbeien.

Op de losse vakken/plekken kun je de winter- en zomerkruiden uitplanten of meerjarige groenten zoals *rabarber*. Deze hoeft je niet mee te nemen in de wisselteelt.





INSPIRERENDE MOESTUINIDEEËN

VOOR EEN GEZOND EN RELAXT LEVEN

Kun je tot rust komen door moestuinieren? 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 veelkomende vaktermen. En dat alles voorzien van haar levnslustige illustraties.

© Hanke Arkenbout



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 en vele andere leuke samenwerkingen.



**KOS
MOS**

NUR 423
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

