

Bobbi Eden

# HOE BEGIN JE EEN MOESTUIN

Zaai, plant  
en oogst je eigen  
fruit, kruiden  
en groenten





# Hoe begin je een moestuin

Zaai, plant  
en oogst je eigen  
fruit, kruiden  
en groenten

Bobbi Eden

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

- Voorwoord 9

Hoofdstuk 1

## Wat je nodig hebt

- De beste plek voor je moestuin
- Losse bakken of volle grond
- Zaden
- Budgettips

Hoofdstuk 2

## Aan de slag

- Zo zet je je moestuin op
- Verzorging
- Water
- Mest
- Insecten en plagen
- Oogsten

9 Hoofdstuk 3

## Gemakkelijke groenten, fruit en kruiden

11 25

### GEMAKKELIJKE GROENTEN

- Radijsjes 26
- Rucola 27
- Snijbiet 27
- Bieten 27
- Tomaten 29
- Sla 29
- Wortels 30
- Komkommers 30
- Peulvruchten (*sperziebonen, doperwten, sugarsnaps, etc.*) 32
- Courgettes 35
- Pompoenen 35

### GEMAKKELIJKE FRUITSOORTEN

- Blauwe bes 36
- Frambozen 36
- Aardbeien 39
- Mini-fruitboompjes 39

### GEMAKKELIJKE KRUIDEN

- Rozemarijn en oregano 40
- Munt, peterselie, basilicum en bieslook 43
- Zaaikalender 44
- Dankwoord 47



Een miep die het zat was om  
weer basilicumplantjes  
bij de supermarkt te kopen,  
dus dit boek is ook echt  
geen Teleac-cursus.





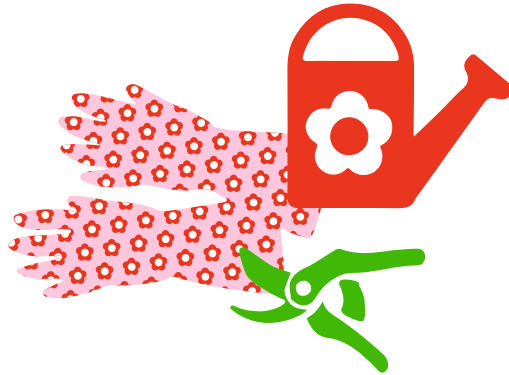
# Voorwoord

Ik ben met mijn moestuin begonnen in coronatijd. Ik dacht: als dan toch de hele wereld vergaat en iedereen in de rij voor de supermarkt moet, dan hebben wij tenminste te eten. En ik wilde het eens proberen omdat ik het belangrijk vond om mijn zoon Brandon te leren dat groente en fruit niet in plastic verpakt uit de supermarkt komen. De coronatijd was daar een uitgelezen moment voor. Dus zo zijn mijn eerste babytomaatjes en komkommerplantjes in mijn vensterbankje gaan groeien. We waren superblij toen de eerste plantjes in die bakjes verschenen!

Sla een gemiddeld moestuinboek open en die wens om zelf iets te kweken zakt echter direct in de grond onder je voeten weg. Hartstikke jammer, want voor het kweken van je eigen groente, fruit en kruiden heb je geen jarenlange ervaring of groene vingers nodig. Ik ben ook gewoon maar een miep die geen zin meer had om basilicumplantjes bij de supermarkt te moeten kopen. Dit boek is dus echt geen Teleac-cursus. Sterker nog, ik ga je uitleggen hoe je met een leeg melkpak, een basilicumplant van de supermarkt en een oude snoeischaar aan de slag kunt. En in welke recepten je je oogst kunt verwerken.

Begin dus lekker, heb plezier en knoop vooral in je oren dat het helemaal oké is als dingen niet goed gaan.

*Liefs,  
Bobbi*



# Wat je nodig hebt

Zelf heb ik een volkstuin met kas en losse bakken, maar dat betekent niet dat je dat allemaal nodig hebt voor een goed resultaat. Je kunt al een moestuin beginnen op je balkonnetje met bakjes van de chinees of een oude cementton. Maak het jezelf niet te moeilijk en begin gewoon eens met één soort om te kijken of je er lol aan beleeft.

## MIJN GEREEDSCHAP:

- ✿ Bakken (eventueel ook bakjes om in voor te zaaien) of een plek in de tuin
- ✿ Mijn blote handen, soms handschoenen
- ✿ Een tuinschepje
- ✿ Een gieter
- ✿ Naambordjes voor de gewassen (bijvoorbeeld van gebruikte ijsstokjes)
- ✿ Een scherp mesje, (snoei)schaar
- ✿ Lange (bamboe)stokken om klimplanten steun te geven
- ✿ Biologische mest en/of compost

## DE BESTE PLEK VOOR JE MOESTUIN

Wat je eerst nodig hebt om je moestuin te beginnen is een goede plek. Je planten moeten op een beschutte plek staan en hebben zonlicht nodig. Veel moestuinplanten zijn echte zonliefhebbers. Denk hierbij vooral aan planten waar vruchten aan groeien, zoals tomaten, courgettes en pompoenen. Ook veel fruit kan niet zonder zon. Hoeveel zon een soort nodig heeft wordt aangeduid met zon, halfschaduw of schaduw.

Iedere soort heeft ook een bepaalde hoeveelheid ruimte nodig. Een bloemkool zelf is niet zo groot, maar het blad dat eromheen groeit wel. Dat blad heeft de bloemkool nodig als bescherming, dus je kunt het niet zomaar weghalen. Ik had sla en paprika naast elkaar staan, maar de een gaf zoveel schaduw dat de ander geen zon meer kreeg. Informatie over zon en ruimte vind je op de verpakking van de zaadjes en anders op het internet.



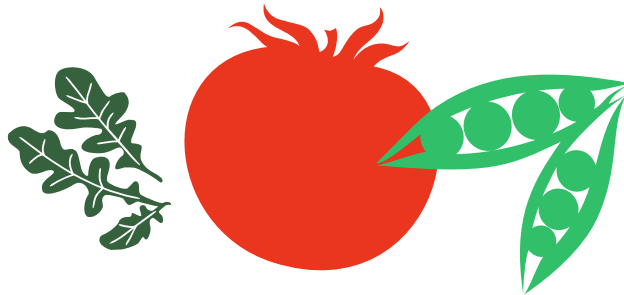
### ZON, HALFSCHADUW OF SCHADUW

**Zon:** de plant moet minimaal 5 uur per dag volle zon hebben.

**Halfschaduw:** de plant mag maximaal 4 uur per dag in de volle zon staan, daarna mag er lekker schaduw over hem heen vallen.

**Schaduw:** de plant wil maximaal 2 uur zon per dag en staat de rest van de dag het liefst in de schaduw.

Weet je niet precies hoelang en waar zonlicht op jouw tuin of balkon valt, dan is daar een handige app voor genaamd Sun Surveyor Lite.



# Gemakkelijke groenten, fruit en kruiden

Er zijn mensen die leven op sla. Ik leef meer op zure matten en borrelnoten. Maar die kun je dan weer niet in je tuintje kweken. Daarom vind je in dit hoofdstuk gemakkelijke moestuinplanten en hun verzorging.

Ik zeg eerlijk: het kweken van groenten vind ik simpeldepimpel, maar fruit vind ik lastiger. Wat niet wil zeggen dat je het niet gewoon moet proberen. En weet je, als de vogels je aardbeien opvreten dan heb jij pech, maar heeft er toch iemand lol van gehad.

Nog één handige vuistregel voor we verdergaan:  
een zaadje mag zo diep in de grond als het  
zelf groot is.



# GEMAKKELIJKE GROENTEN



## Radijsjes

Wil je iets snels en gemakkelijks, dan begin je met radijsjes. Ik vind ze niet te vreten, maar ze staan gezellig in een salade en het is een leuk projectje om met kinderen te doen. Radijsjes houden van korte, koudere dagen. Zaaïen in het voorjaar of de nazomer levert dan ook de lekkerste radijsjes op. Zaaï ze niet in de zomer, dan ontwikkelen ze zich niet goed en worden ze 'voos' (of gewoon nog minder te eten, haha).

- 📦 **Voorzaaien:** n.v.t.
- 🌱 **Zaaïen:** maart-augustus
- ↔️ **Plantafstand:** 5-10 cm
- 🌱 **Soort grond:** alle grondsoorten
- ☀️ **Standplaats:** zon, halfschaduw
- 👐 **Verzorging:** laat de grond niet uitdrogen, regelmatig water geven voorkomt ook dat aardvlooien het blad aanvreten.
- ✂️ **Oogsten:** na zes weken als ze ongeveer 2 cm groot zijn. Het blad is dan 15 cm groot. Draai (niet snijden!) na het oogsten direct het loof van het radijsje af om te voorkomen dat het knolletje zacht wordt.

### Zo eet ik mijn radijs

Nou, radijs eten doe ik dus niet, maar hij staat leuk als garnering in een salade. Wil je een gezond borrelhapje aan de visite opdringen, plet de radijsjes dan met een mes tot ze een beetje barsten, strooi er zout overheen en laat dat 30 minuten intrekken. Meng 1 theelepel witte basterdsuiker, 2 eetlepels lichte sojasaus, 2 eetlepels chili-olie en 1/2 theelepel sesamololie tot een saus en giet die over de radijsjes.

# Je eigen tuin van Eden



Dit vrolijke moestuinboek is voor iedereen die droomt van heerlijke groenten, fruit en kruiden uit eigen tuin. Oók als je nog geen groene vingers of alleen een balkon hebt, kun je met dit boek uit de voeten. Stap voor stap en met een flinke dosis humor neemt Bobbi Eden je bij de hand en legt ze uit:

- ✿ Wat je nodig hebt
- ✿ Hoe je aan de slag kunt gaan
- ✿ Welke gemakkelijke groenten, fruit en kruiden je kunt verbouwen
- ✿ Hoe je je oogst gelijk kunt verwerken in simpele recepten

Je kunt al aan de slag met een leeg melkpak, een basilicumplant van de supermarkt en een oude snoeischaar. **Dus waar wacht je nog op?**

**Bobbi Eden** is een actrice, presentatrice en columniste. Ze stort zich regelmatig op een nieuwe hobby en is daar dan dag en nacht mee bezig. Zo verscheen bij Kosmos Uitgevers eerder al *Iedereen kan haken*, waar bijna 20.000 exemplaren van werden verkocht.



**KOS  
M•S**

NUR 423  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen



9 789043 932295  
www.kosmosuitgevers.nl