

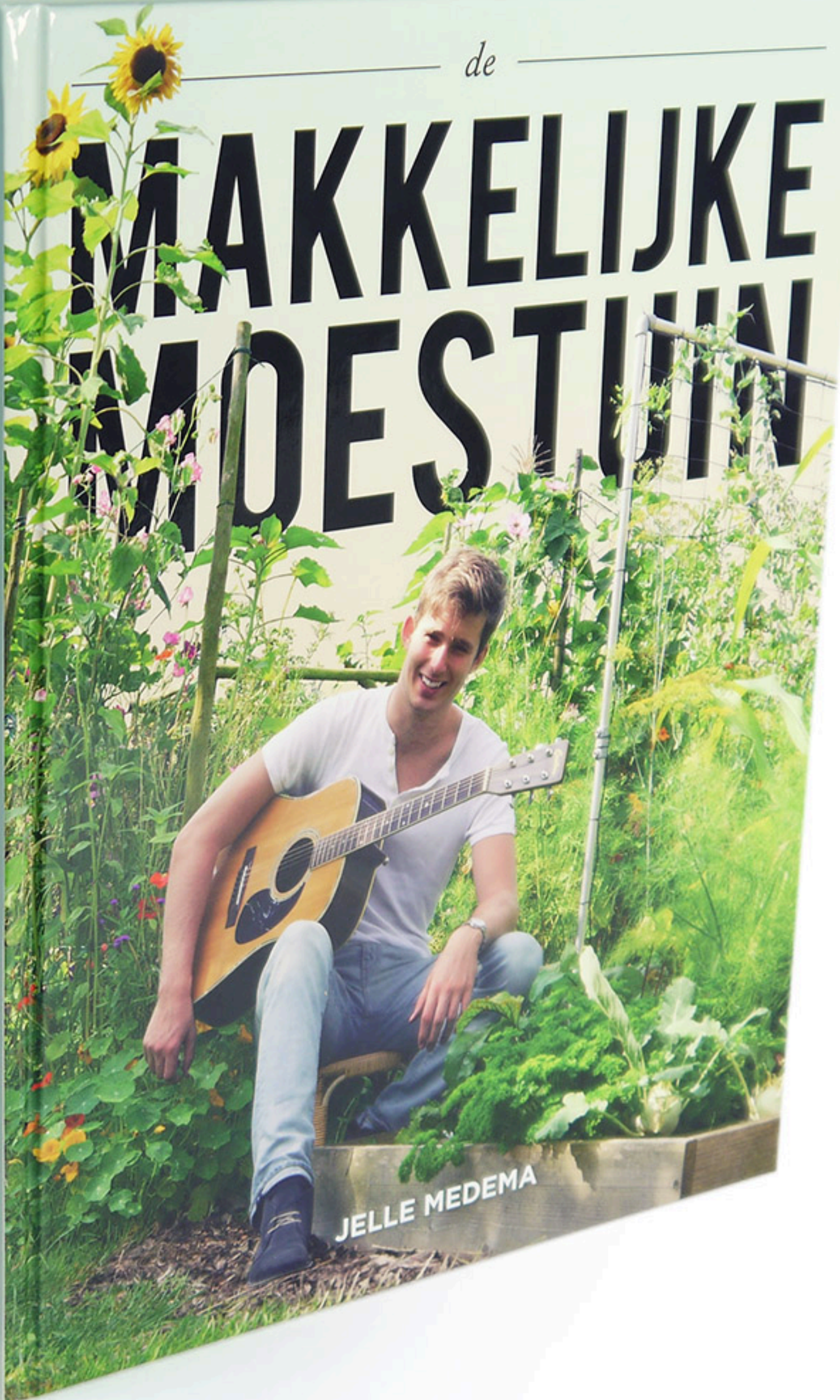
de **MAKKELIJKE MOESTUIN**

De moestuin anno nu.

JELLE MEDEMA

de

MAKKELIJKE MOESTUIN





Het is het einde van een warme dag en het is al laat. Ik ben net klaar met mijn werk en moet nog eten.

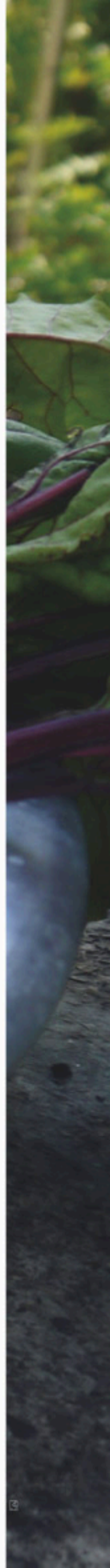
Ik loop de keukendeur uit en stap in mijn moestuin. Die is qua oppervlakte niet groot maar er staat wel veel in. Er staan bakken vol groentes, kruiden en bloemen en overal valt wel iets te oogsten. Ik pluk wat slablaadjes, tomaatjes, en een komkommertje voor mijn salade. En hé, de worteltjes zijn net klaar; dan pluk ik ook nog wat peterselie uit een andere bak. Heerlijk bij de vis!

Ik geef mijn planten water, kijk naar de vlindertjes en bijtjes die van mijn moestuin hun thuis hebben gemaakt en verwonder me over hoe alles groeit en bloeit. Een piepklein onkruidplantje pluk ik weg. Een jonge courgetteplant help ik bij het omhoog klimmen.

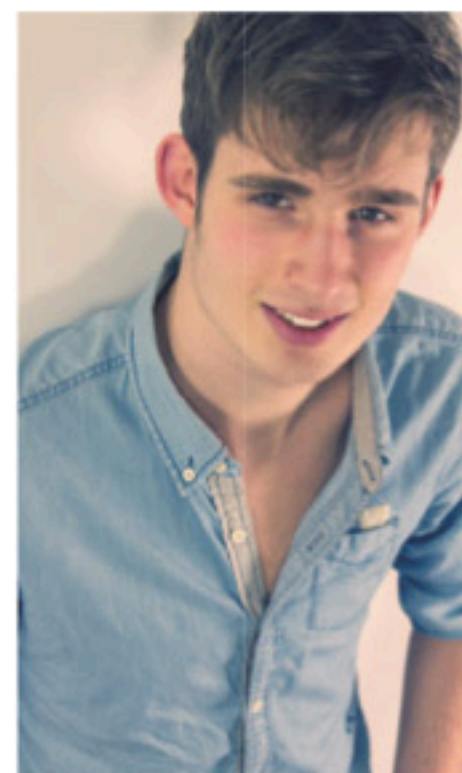
Na vijf minuutjes heeft mijn moestuin alle verzorging gekregen die ze nodig heeft. Na een stressvolle dag voor mijn computerscherm, ben ik helemaal tot rust gekomen. Nog even geniet ik van al het frisse, heerlijk ruikende groen om me heen.

Dan loop ik met mijn feestmaal van superverse groentes naar binnen.

*Welkom bij de Makkelijke Moestuin,
de moestuin anno nu.*



HOI, IK BEN JELLE



Ik ben grafisch vormgever en ondernemer, speel gitaar in een rockbandje en hou van reizen en uitgaan.

En ik heb een moestuin.

Bijna iedereen aan wie ik dat laatste vertel schiet in de lach. „Jij?! Een moestuin? Dat had ik nooit achter je gezocht! Waarom doe je dat?”

Ik snap dat wel want bij een moestuin denk je al snel aan urenlang onkruid wieden, zwaar werk (zoals spitten), eindeloos water geven en zielige, half aangevreten kropjes sla. En inderdaad; dat is niets voor mij. Ik word al moe als ik er aan denk!

Maar mijn moestuin is compleet anders, past wél goed bij mij en is een deel van mijn leven. Dat kan, want hij ligt naast het huis en het onderhoud ervan kost mij minder tijd dan het doen van de afwas. In ruil daarvoor krijg ik er heel veel voor terug.

Waarom een moestuin

Stel je even voor: je stopt een zaadje in de grond en na een paar dagen komt er een klein plantje omhoog. Je geeft het een beetje water, het groeit en groeit en op een dag is het groot genoeg om te eten.

Dan heb je dus zomaar je eigen eten gemaakt en blijkt dat ook nog eens super lekker te zijn! Diep van binnen voelt dat héél erg goed.

Volgens mij komt dat omdat het verbouwen van groentes in ons DNA zit; het hoort bij ons, het past bij ons. Het is wat wij mensen al tienduizend jaar doen om aan een groot deel van ons eten te komen. Ons lijf heeft dat verse groen ook echt nodig.



de
MM-
MIX

In de Makkelijke Moestuin maak je geen gebruik van je eigen grond en ook niet van kant-en-klare tuin- of potaarde die je in het tuincentrum koopt. Het makkelijke van mijn manier van tuinieren draait namelijk om de speciale aardemix waarmee je je bakken vult.

ALLES BEGINT MET GOEDE GROND

Het geheim van een succesvolle moestuin zit in de grond. Dat zal elke moestuinder je vertellen. Hoe beter de grond, hoe beter je groentes groeien want daar halen de planten hun voeding, water en lucht voor de wortels uit.

In een gewone moestuin zijn de tuinders dan ook - naast het wieden van onkruid - de meeste tijd kwijt aan het verbeteren van hun grond. Er wordt heel wat afgespit

en karrenvrachten mest, compost, kalk en beendermeel worden door de grond gemengd.

Professionele kwekers pakken het anders aan.

Die willen zo snel mogelijk perfecte planten, vruchten en/of groentes kweken. Per soort plant kijken ze daarom goed naar waar die behoefte aan heeft. Wat voor voeding hebben de planten nodig en willen ze veel of juist weinig daarvan? Wat is de ideale zuurgraad (of pH-waarde) van de grond; zurig of juist basisch? Moet de grond vochtig zijn of liever wat droger. Voor welke ziektes is de plant gevoelig? Enz., enz. Als ze alles hebben uitgezocht maken ze voor elke soort afzonderlijk een speciale potgrond waaraan vaak een heel arsenaal mest- en bestrijdingsmiddelen is toegevoegd. Een complete studie dus, maar zo zijn ze wel verzekerd van het beste resultaat.



HET KLIMREK

Tomaten, courgettes, bonen, erwten, sugarsnaps en pompoenen zet je in de Makkelijke Moestuin bij verticale klimrekken.

Deze groentes nemen in een normale moestuin extreem veel ruimte in. Tomaten hebben bijvoorbeeld de neiging om enorm uit te groeien doordat ze zijscheuten krijgen waar ook weer tomaten aan groeien. Courgettes nemen ook behoorlijk wat ruimte in beslag; een vierkante meter is niets. Pompoenen zijn zelfs nóg erger. Zo staat een moestuinbak wel heel snel vol!

In de Makkelijke Moestuin hou je al deze planten aardig onder controle door verticaal te tuinieren: je leidt ze omhoog langs een klimrek. Zo nemen ze maar een fractie van de anders benodigde ruimte in en kan je ze makkelijk onderhouden. Omdat het rek aan de noordelijkste kant van de bak staat, werpen deze hoge planten geen schaduw op de lagere planten. Bovendien hoef je niet te bukken om te oogsten en ziet zo'n klimrek vol groentes er ook nog eens prachtig uit!

Zo'n rek moet goed stevig zijn want er komt behoorlijk wat gewicht aan te hangen. Denk alleen al aan de pompoenen en courgettes die je gaat scoren! Maar ook als het vol met peultjes of stokbonen hangt heeft het van een stevige windvlaag flink wat te verduren.

In het hoofdstuk 'Aan de slag' op blz. 72 geef ik je tips over het maken van de bak, het raster en het klimrek.





ZAAIEN

Bij het gros van de groentes zal je de zaadjes direct in MM-mix van je bak zaaien. Zaadjes kunnen er heel verschillend uitzien: die van wortels zijn bijvoorbeeld heel klein maar de zaden van snijbonen zijn juist heel groot.

Om in een plantje te veranderen hebben zaadjes twee dingen nodig: water en warmte. Het kleine plantje dat uit een zaadje of boon komt noem je een zaailing of kiemplantje. Zo'n zaailing haalt de voeding voor de eerste worteltjes en blaadjes uit de boon of het zaadje. Zodra het plantje boven de aarde uitsteekt maakt het met water, lucht en zonlicht zijn eigen voedsel. Als je de zaadjes te diep in de grond zou stoppen, is halverwege de weg naar

boven het voedsel uit het zaadje op en gaat het plantje dood. Maar als je het zaadje bovenop de grond laten liggen, gaat het ook niet goed. Dan droogt het snel uit of wordt opgegeten door vogels. Bovendien ontkiemen de meeste zaden het best in het donker; bedekt met een laagje grond. Stop daarom grote zaden zoals bonen en erwten ongeveer 3 centimeter diep de grond in. Bij kleine zaadjes is een kleine centimeter meer dan genoeg.

Heel soms is een zaadje een zogenaamde 'lichtkiemer'. Bosaardbeitjes bijvoorbeeld. Als je die zaden te diep in de grond drukt komen ze juist niet uit. Meestal wordt dat wel op de zakjes vermeld.



Een moestuin is een tuin waarin je op kleine schaal je eigen groentes kweekt. Moestuiniëren is ervoor zorgen dat je groenteplantjes goed en gezond opgroeien, zodat je ze straks kan oogsten. Om dat voor elkaar te krijgen moet je ze dus geven wat ze daarvoor nodig hebben.

In de Makkelijke Moestuin hoef je daar bijna niets voor te doen. Dat komt omdat je met materialen en een systeem werkt die je plantjes zo goed als alles geven wat ze nodig hebben.

Dit hoofdstuk gaat over de materialen en het systeem van de Makkelijke Moestuin.

Toen ik hiermee begon was ik 14. Elk jaar word ik er enthousiaster over want het werkt gewoon super goed. Door de jaren heen ben ik er achter gekomen waarom het zo goed werkt. Want als je kijkt naar wat een plantje nodig heeft om groot en gezond te worden komt dat vooral op vijf dingen neer: zonlicht, lucht, water, voedsel en ruimte.

Het is eigenlijk heel eenvoudig: als je snapt hoe een plantje groeit, wat het nodig heeft om te groeien en waarom je de dingen doet zoals ze worden aangegeven in de methode, dan wordt moestuiniëren opeens super simpel.

Ik begin dus met de vijf dingen die plantjes nodig hebben.

WAT HEBBEN PLANTJES NODIG

Om goed te kunnen groeien en groot en sterk te worden hebben planten een aantal dingen nodig. De vijf belangrijkste zijn: zonlicht, lucht, water, voedsel en ruimte. Op deze pagina's leg ik je uit waarom ze zo belangrijk zijn en wat je planten ermee doen.

Zonlicht



Planten kunnen iets heel bijzonders: ze maken hun eigen voeding. Dat proces heet fotosynthese.

Heel in het kort werkt het zo: planten verzamelen met hun bladeren energie uit zonlicht. Die zonne-energie gebruiken ze om water en lucht om te zetten naar suikers en zetmeel en dat is hun voeding. Veel planten slaan een deel daarvan op in hun wortels of vruchten. Zo zitten aardappels en granen vol zetmeel en wortels en vruchten vol glucose (suikers). Dat is handig want op die manier komen wij aan ons voedsel.

Genoeg zonlicht zorgt voor sterke en gezonde planten met mooi groen blad. Bij te weinig zonlicht worden planten slap en spichtig en blijven de blaadjes klein en bleek.

Lucht



Net als mensen en dieren hebben planten lucht nodig om te leven. Lucht bestaat hoofdzakelijk uit zuurstof en koolstofdioxide (CO²). Planten gebruiken de zuurstof om de cellen gezond te houden en de CO² om voeding mee te maken.

Planten ademen met alles: bladeren, stengels én wortels. Dus niet alleen boven de grond maar ook in de grond. Als er geen lucht in de grond zit kunnen de wortels niet ademen en dus ook niet groeien. Dat is heel slecht want daarmee haalt de plant water en voedingstoffen uit de grond. Lekker luchtige aarde is dus veel beter dan grond die vast is aangestampt. Daarom ploegen boeren hun akkers om en staan de meeste tuinders zo ijverig te spitten.



RUCOLA



4-6 weken



FEBRUARI

MAART

APRIL

MEI

JUNI

JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

Rucola is een snelgroeïende groente waarvan het blad een pittige en nootachtige smaak heeft, soms zelfs wat bitter. Je zou denken dat rucola een bladgroente is maar het hoort bij de familie van de kruisbloemigen, net als radijs en kool.



WANNEER EN HOE ZAAIEN?

Je kan rucola bijna het hele jaar door kweken. Zaai het vanaf begin maart tot september buiten in je bak. Vanaf oktober kan je het 'onder glas' telen; in een afgedekte bak of in een koude kas. Er passen 9 plantjes in een vak. Kies een plekje vooraan de bak. Rucola doet het ook goed op een plek met half schaduw.

Maak ondiepe gaatjes en stop daar 2 of 3 zaadjes in. De zaadjes kiemen bij een temperatuur tussen de 5 en 22 °C. Na 3 tot 11 dagen zie je de zaailingen verschijnen. Laat er één per gaatje staan; de andere knip je weg.

VERZORGING

Rucola groeit heel snel en makkelijk, zeker als de aarde-mix vochtig blijft. In de zomer, bij warm weer, schieten de plantjes wel snel in bloei en wordt de smaak van het blad scherp. Je kan dat voorkomen door veel water te geven en de planten in de middag wat schaduw te geven..

OOGSTEN

Van rucola oogst en gebruik je het blad. Het jonge blad kan je al na 3 weken oogsten; dat vind ik het lekkerst. Hoe ouder en groter de plant wordt, hoe pittiger de smaak van het blad. Omdat rucola zo snel en makkelijk groeit, zaai ik regelmatig een nieuw vak in en gooi ik de grotere planten op de composthoop.

Zelf vind ik de jonge blaadjes erg lekker in een groene salade; het geeft de sla een lekker smaakje. Wat blaadjes op een bruine boterham met kaas is ook heerlijk!

Het oudere blad kan je prima gebruiken in een stampot of een quiche want door het verhitten wordt de smaak veel zachter. De bloemen zijn ook eetbaar.



de MAKKELIJKE MOESTUIN ZAAI KALENDER

Elke MM-bak is onderverdeeld in vakken van 30 bij 30 cm. In elk vak komt een andere groente. Door elk vak als een apart mini-tuintje te zien maak je het jezelf een stuk eenvoudiger.

Om te bepalen welke groente je in zo'n minituintje zet - en wanneer je dat doet - gebruik je de zaaikalender. Daarop vind je alle informatie die je nodig hebt:

Hoogte

De groentes zijn - op basis van de hoogte - onderverdeeld in 4 blokken. In het bovenste blok staan de lage plantjes (tot ongeveer 20 cm), in het tweede blok de middelhoge plantjes (tot ongeveer 40 cm), in het derde blok de hoge planten (hoger dan 40 cm) en in het onderste blok de klimmende planten.

Met de kleine moestuinbakjes (links) heb ik aangegeven waar je deze groentes het beste neer kunt zetten. Dat moet je niet al te letterlijk nemen want als al je groentes dezelfde hoogte hebben maakt het natuurlijk niets uit.

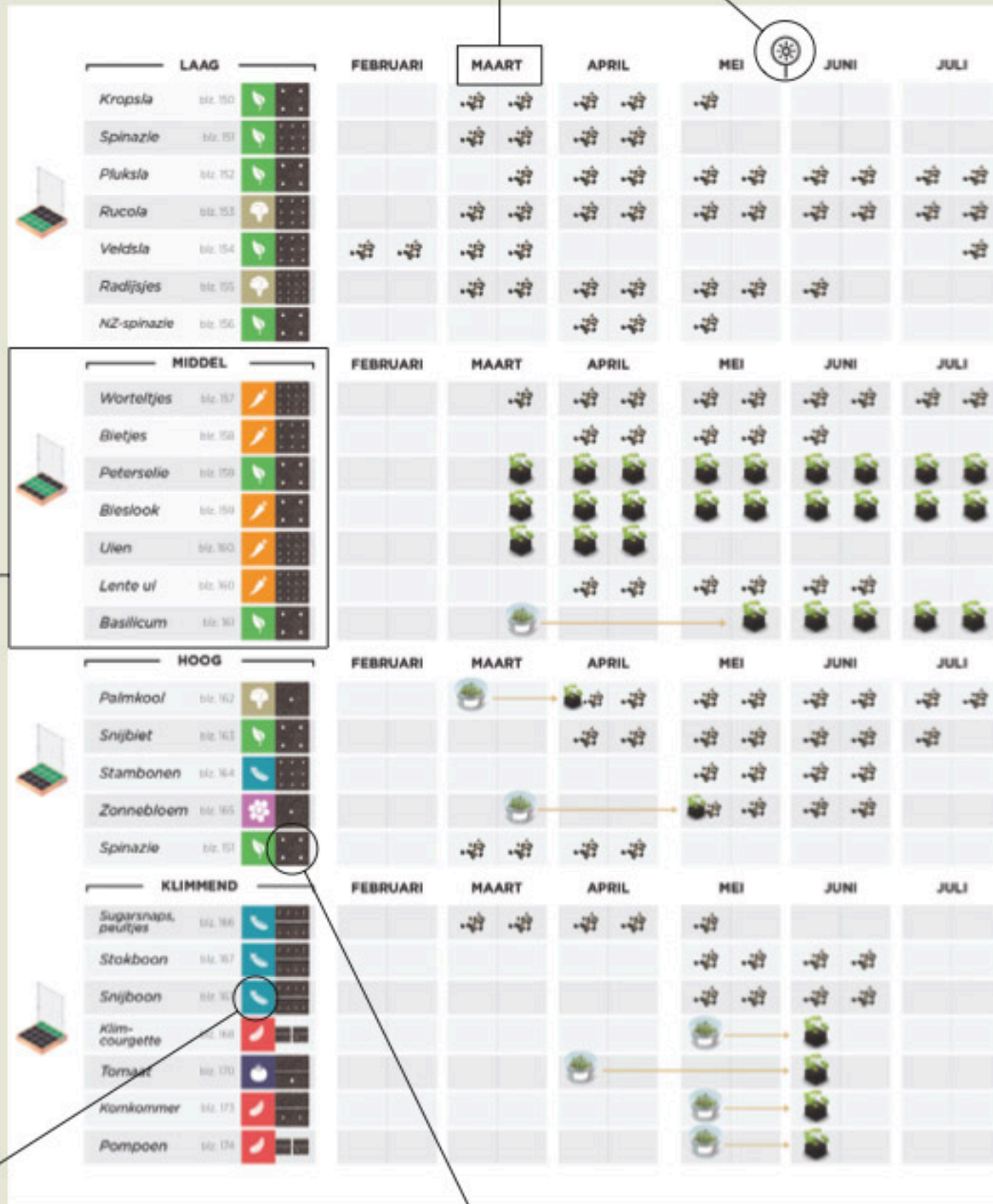
Plantenfamilie

De gekleurde blokjes achter de naam geven de plantenfamilie van de groentesoort aan. Door deze kleurtjes in de gaten te houden en de families zoveel mogelijk door elkaar te zetten blijven ongedierte en ziektes binnen de perken. Zet daarom ook niet twee keer achter elkaar dezelfde plantenfamilie in hetzelfde vak.

Zaaitijd

Boven de kolommen staan de maanden van het jaar. De stippe lijn met het zonnetje erboven geeft de datum aan wanneer je nog een (sporadische) nachtvorst kan verwachten. Groentes die echt niet tegen kou kunnen (zoals tomaten en komkommers) moet

je dus niet vóór eind mei in je bak planten. De stippelijntje aan het einde van de maand oktober geeft de datum aan waarop je weer vorst kan verwachten. Groentes die niet tegen kou kunnen zullen dan afsterven. De eerste nachtvorst kan al rond half oktober liggen.



Ruimte

Achter de gekleurde blokjes staat een vierkantje dat aangeeft hoeveel plantjes er in een vak passen.

Zie je dat lage plantjes soms meer ruimte nodig hebben dan de hogere? De hoogte van de planten zegt dus niets over de ruimte die ze nodig hebben.





ZAAIEN

Bij het gros van de groentes zal je de zaadjes direct in MM-mix van je bak zaaien. Zaadjes kunnen er heel verschillend uitzien: die van wortels zijn bijvoorbeeld heel klein maar de zaden van snijbonen zijn juist heel groot.

Om in een plantje te veranderen hebben zaadjes twee dingen nodig: water en warmte. Het kleine plantje dat uit een zaadje of boon komt noem je een zaailing of kiemplantje. Zo'n zaailing haalt de voeding voor de eerste worteltjes en blaadjes uit de boon of het zaadje. Zodra het plantje boven de aarde uitsteekt maakt het met water, lucht en zonlicht zijn eigen voedsel. Als je de zaadjes te diep in de grond zou stoppen, is halverwege de weg naar

boven het voedsel uit het zaadje op en gaat het plantje dood. Maar als je het zaadje bovenop de grond laten liggen, gaat het ook niet goed. Dan droogt het snel uit of wordt opgegeten door vogels. Bovendien ontkiemen de meeste zaden het best in het donker; bedekt met een laagje grond. Stop daarom grote zaden zoals bonen en erwten ongeveer 3 centimeter diep de grond in. Bij kleine zaadjes is een kleine centimeter meer dan genoeg.

Heel soms is een zaadje een zogenaamde 'lichtkiemer'. Bosaardbeitjes bijvoorbeeld. Als je die zaden te diep in de grond drukt komen ze juist niet uit. Meestal wordt dat wel op de zakjes vermeld.

VOORZAAIEN DOE JE ZO:



Stap 1

Vul de kom met water en de zeef met een flinke hoeveelheid vermiculiet. Hang de zeef in de kom met water. De vermiculiet neemt het water op en wordt donkerder van kleur. Als de vermiculiet helemaal donker is gooi je het water weg en laat je de zeef nog even in de kom hangen; het overtollige water druipt er nu uit.



Stap 2

Schep de natte, uitgelekte vermiculiet in de plastic bakjes. Voor de kleine zaadjes is een laagje van 2 cm genoeg, voor de grote zaden zoals courgettes en pompoenen gebruik je een laag van 3 tot 4 cm. Maak de laag een beetje glad. Dat kan je doen met de bolle kant van een lepel of - nog makkelijker - door er een ander bakje in te zetten en even aan te drukken.



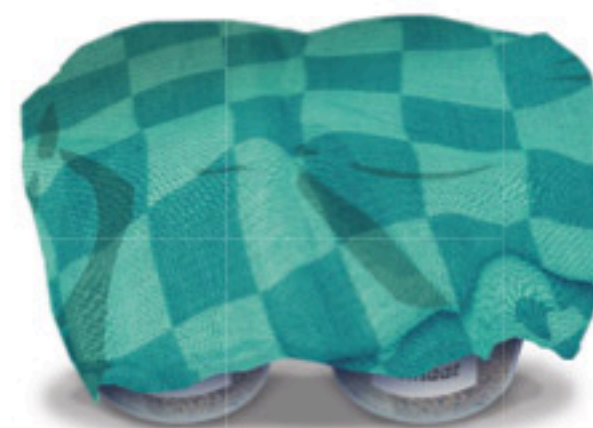
Stap 3

Nu kan je zaaien. Druk de grote zaden een centimeter in de vermiculiet of schep er nog een laagje bovenop. De fijnere zaadjes druk je gewoon een beetje in de vermiculiet met de achterkant van een lepel. Strooi er dan nog een dun laagje vermiculietkorrels over.



Stap 4

Doe het deksel op het bakje en plak er een etiket op. Zet je bakjes op een redelijk warme plek in de woonkamer (niet boven de verwarming; dat is té warm!). De meeste zaden kiemen het best in het donker. Leg daarom de eerste dagen een donkere lap (een theedoek of zo) over je bakjes.





INSPIRATIE & TOEPASSINGEN

COURGETTE



10 weken



FEBRUARI

MAART

APRIL

MEI

JUNI

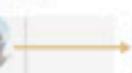
JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER



Courgette is een van de leukste groentes om in de Makkelijke Moestuin te zetten. Super makkelijk te kweken, ziet er prachtig uit en geeft tot ver in oktober een enorme opbrengst. De meeste courgettes worden enorme planten die het prima in je bak doen maar geen ruimte overlaten voor je andere groentes. Ze beslaan al snel 9 vakken of meer en zijn daardoor niet erg geschikt voor de MM.

Er zijn soorten die wat kleiner zijn. Op het zakje staat dan geschreven dat de soort 'geschikt is voor de kleine tuin'. Zelfs die hebben minimaal 4 vakken nodig en omdat ze het op de MM-mix zo goed doen is dat meestal aan de krappe kant! Zet de plant in ieder geval in een van de vakken aan de rand van je bak zodat het blad voor een deel buiten de bak groeit. Dat kan natuurlijk alleen als je een breed gangpad hebt!

Klimmende courgettes

Ik kies altijd de klimmende soorten. Op het zakje staat dan dat het om een rankende soort gaat. De bloemen en vruchten komen aan lange ranken en die kan je heel goed omhoog leiden langs je klimrek. Op deze manier nemen de planten maar weinig ruimte in en heb je aan twee vakken genoeg. Klimmende courgettes zijn niet zo gangbaar. Je moet dus even je best doen om ze te vinden. Ik heb er twee gevonden waar ik erg enthousiast over ben:

'LONG GREEN TRAILING': mijn grote favoriet! Doet het ook buiten altijd goed en geeft een enorme hoeveelheid courgettes. Het duurt meestal even voor de plant echt aanslaat maar als dat eenmaal gebeurt groeit ie geweldig en geeft vanaf augustus vele heerlijke courgettes. We eten ze rauw in de sla of in stukjes door de roerbak. Van de grotere exemplaren maken we soep.

'MUSKAATCOURGETTE VIOLON': als deze plant goed aanslaat wordt die enorm. Vorig jaar heeft 1 exemplaar mijn hele kas overwoekerd! Buiten doen ze het iets minder goed. Langs de ranken groeit om de 15 cm een vrucht die enorm groot kan worden. Pluk ze vooral klein, dan zijn ze zelfs rauw erg lekker. De grote vruchten hebben weinig smaak.



