

# ZAKBOEK VOOR DE STADSTUINIER

JE EIGEN KRUIDEN EN GROENTEN TELEN  
OP EEN KLEINE RUIMTE

JEAN VANHOOF

FOTOGRAFIE ARTIFIX – VERONIQUE DE WALSCHE



LANNOO













## DE TUIN IN MET JE BUREN

Kinderen weten vaak niet of je een ui met het puntje naar boven of naar beneden moet planten. En kennen ze het verschil tussen selderij en prei? Hebben ze ooit versgeplukte munt of basilicum geproefd? Hebben ze al eens zelfgeplante tomaten water gegeven? Wedden dat ze die zelfgekweekte kerstomaten graag zullen eten!

In dit boek vindt het stadsgezin tal van tips om kleine ruimten rond de woning, op platte daken en balkons om te toveren tot miniatuurtuintjes waarin je je eigen kruiden en groenten kunt kweken en samen met de kinderen aan de slag kunt. Zelfs binnenshuis tuinieren behoort tot de mogelijkheden.

Het stadstuinieren vindt steeds meer aanhangers en in elke grote stad vind je tegenwoordig winkels die hun aanbod hierop ingesteld hebben. Maar je kunt net zo goed met eenvoudige hergebruikte materialen aan de slag en met succes je eigen kruiden en groenten telen.

Stadstuiniers delen hun ervaringen graag met hun buren. De meeste tuinkneepjes en praktische oplossingen zal de stadstuinier ongetwijfeld leren van zijn tuinierende buurman/-vrouw. Zo wordt stadstuinieren een belangrijke binddraad in het sociale weefsel en verhoogt het de levenskwaliteit van het stadsgezin. Bovendien is het verzorgen van groenten en kruiden op het balkon of bij de achterdeur zeer ontspannend en rustgevend. Een omelet met versgeknipte kruiden? Gewoon de schaar nemen en oogsten. Een pan gebakken nieuwe aardappeltjes met rozemarijnknippers van eigen balkonkweek smaakt dubbel zo lekker! Sla van de vensterbank, aardbeien uit een verticale pallet, tomaten uit een hangende emmer, eigen compost van keukenafval uit de wormenbak, het is allemaal mogelijk. Tot voldoening van de ouders en plezier van de kinderen. Doen!

JEAN VANHOOF









## INHOUD

Samentuinen in de stad	10
Van keukenafval tot plantenmest	24
Groenten en kruiden op kleine plekje	36
Op een vierkante meter	58
Groenten en kruiden creatief planten	70
Verticale pallettuin	90
Tuinieren in petflessen	100
Eetbare klimmers	106
Een beestjestoren	120
Tuinieren op school	128





TWELVE.





A vibrant urban garden scene featuring several wooden raised beds filled with lush green plants. The beds are protected by green mesh netting supported by wooden stakes. In the background, a wall is painted light blue with a brick pattern and graffiti, including the words 'ARIS', 'LEAKS', and 'WISLO'. The overall atmosphere is one of a well-maintained, productive city garden.

# SAMENTUINEN IN DE STAD







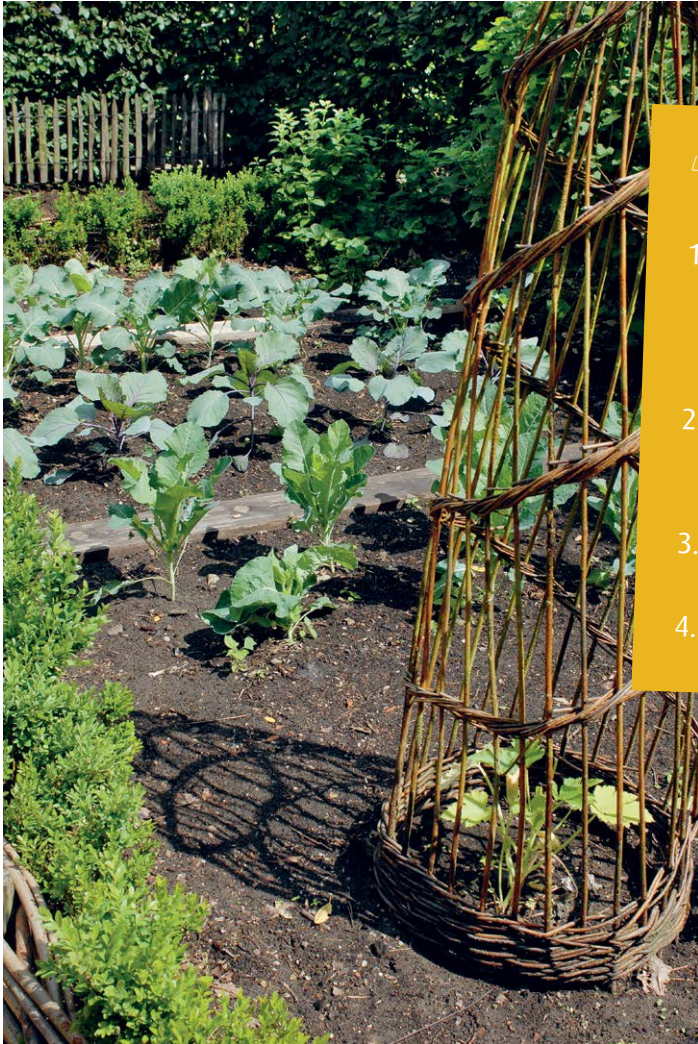
Samentuinen is een initiatief van VELT. Het vormt intussen een belangrijk sociaal bindmiddel in buurten waar vroeger de mensen elkaar nauwelijks kenden, maar waar nu door samen te tuinieren een positieve sociale dynamiek ontstaat. Doordat de ouders hun kinderen hierbij betrekken, zullen die laatsten later sneller geneigd zijn om ook zelf te tuinieren. Samentuinen werkt aanstekelijk en in tal van steden tellen we nieuwe samentuin-projecten, het ene al groter dan het andere.











#### 4 BASISREGELS

1. Sla de handen ineen om met de buurt een stukje grond om te vormen tot een moestuin.
2. Tuinier samen op een milieuvriendelijke manier.
3. Haal alleenstaanden uit hun isolement.
4. Betrek de kinderen erbij.





Heb je het geluk om met mensen uit je buurt in de stad een stukje grond te mogen bewerken? Dan kun je in volle grond tuinieren, maar ook in bakken groenten telen. Belast de bodem niet te zwaar: elk gewas heeft een specifieke voedingsbehoefte. De regel is dat een gewas nooit twee jaar na elkaar op dezelfde plek wordt geteeld. Zo vermijd je dat plantenziekten zich in de bodem vestigen. Verdeel het tuintje in vier tot zes plantvakken of verhuis je nieuwe groenten jaar na jaar doorheen de plantbakken. Enkel aardbeien en kruiden mag je meerdere jaren na elkaar op dezelfde plek laten staan.

## GROEPEN GEWASSEN

### 1. Nachtschadegewassen:

bv. tomaten

### 2. Vlinderbloemgewassen:

bv. erwten, bonen

### 3. Kruisbloemgewassen:

bv. kolen

### 4. Bladgewassen:

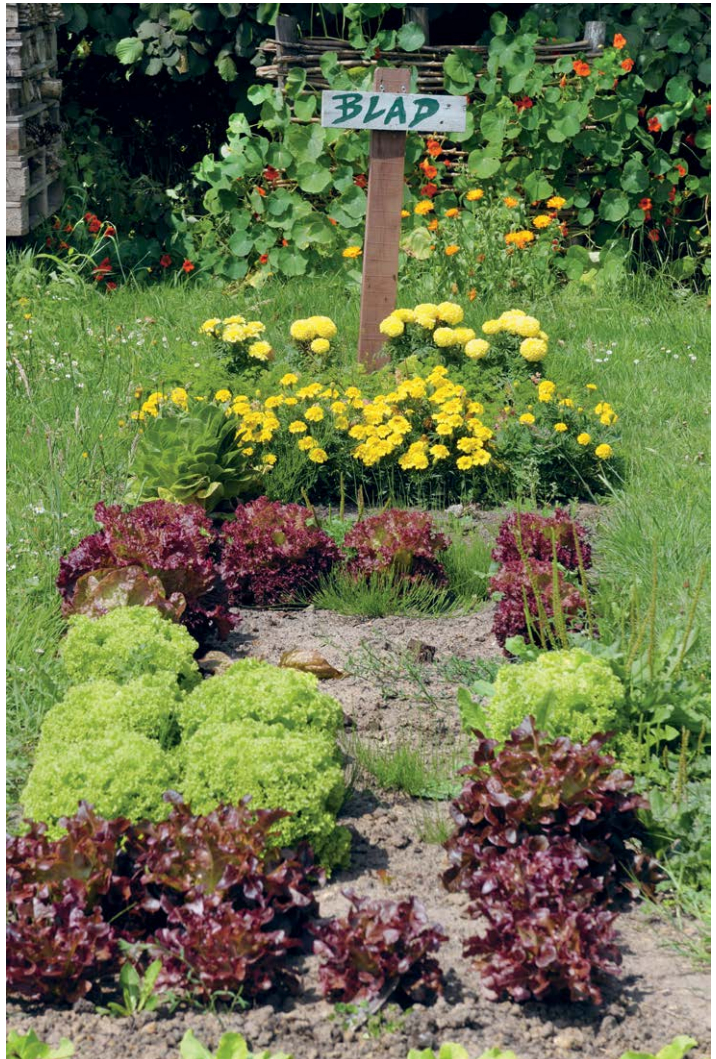
bv. sla, andijvie, rucola, veldsla

### 5. Vruchtgewassen:

bv. aardbeien, augurken, courgette, suikermais, paprika

### 6. Wortel-, bol- en knolgewassen:

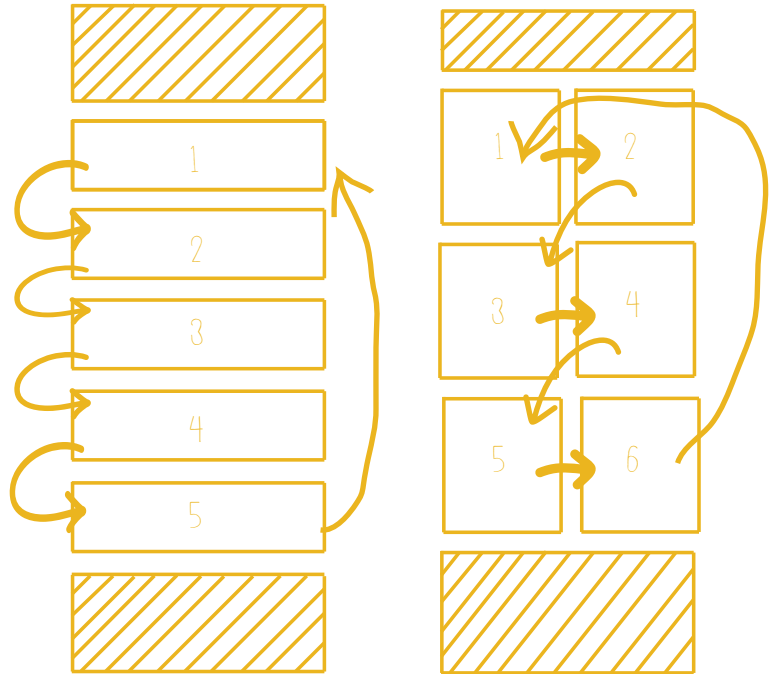
bv. peen, radijs, ui, knolselderij, pastinaak, knolvenkel, wortelen, rode biet, knoflook, sjalot





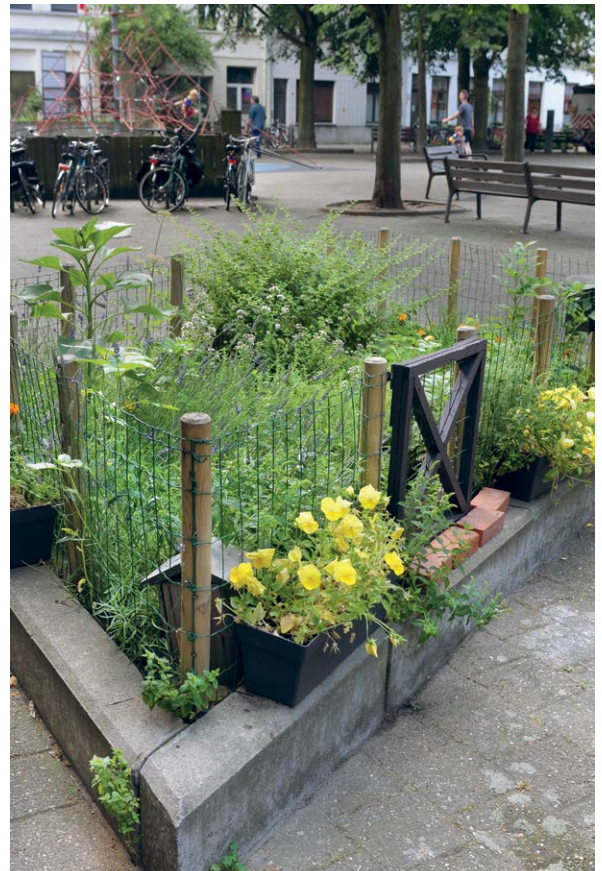
WISSEL JAARLIJKS AF VOLGENS  
EEN VASTE VOLGORDE:

- > (Bladgewassen)
- > Vruchtgewassen
- > Wortelgewassen
- > (Tomaten)
- > Vlinderbloem-gewassen
- > Kruisbloem-gewassen



### PRAKTISCH: WAAROP MOET JE LETTEN?

- \* Vermijd uitputting van de grond en pas wisselteelt toe om plantenziekten te voorkomen.
- \* Kweek een gewas nooit twee jaar na elkaar op dezelfde plek.
- \* Enkel aardbeien en kruiden mogen meerdere jaren op dezelfde plek staan.
- \* Verdeel het tuintje in vier tot zes vakken.
- \* Bij plaatsgebrek kun je je beter beperken tot vier vakken door het planten of zaaien van sla uit te stellen tot de zomer, na de oogst van andere gewassen, en door de tomaten op het balkon in emmers te kweken.
- \* Zaaien is leuk, maar je kunt ook kleine plantjes kopen, dan gaat het sneller.







Benut elk beschikbaar plekje: tegen een zonnige muur kun je een rechtopstaande pallet vullen met potgrond en beplanten met aardbeien. Een vogelafweernet zorgt ervoor dat je aardbeien ook op de tafel komen.