



MOESTUIN

SUPERSIMPEL MOESTUINIËREN

GERARD JANSSEN & ANNEMARIEKE PIERS

SNOR
~

VOORWOORD

Moestuiniëren is geen rakettechnologie. Je hoeft niet veel te weten. Je hoeft zelfs geen grote tuin te hebben. Moestuiniëren kan in kistjes, op een balkon. Sterker nog, hoe kleiner je moestuin, hoe kleiner de kans dat je drie weken andijvie moet eten.

Okay. Je hebt een hart van steen nodig. Het valt voor iemand met een gevoelige natuur niet mee om een courgette die zelf gekweekt is, van een plant af te scheuren, er het mes in te zetten, te koken en op te eten. Maar na de eerste keer, wordt het steeds een beetje makkelijker.

Het voordeel van het eten van planten uit je tuin is dat je ze kakelvers kunt eten. En hoe verser, hoe lekkerder. En daarbij, een moestuintje trekt insecten aan, zo doe je nog wat voor de natuur.

Steek je handen dus in de natte aarde, en je neus in de lucht... en ga lekker moestuiniëren!

Gerard Janssen & Annemarieke Piers



- 2 -
MOESTUIN





INHOUD

DEEL 1: DE BASICS	6	DEEL 2: AAN DE SLAG	28
+ Moestuinlabels	8	+ Moestuinplan	29
+ Voordeel kistjes	9	+ Radijs	30
+ Etagère	9	+ Aardappels	37
+ Grond	9	+ Tuinboon	43
+ Voedingswaarde van de grond	10	+ Knolselderij	49
+ Compost	10	+ Bieten	55
+ Mest	11	+ Sla	61
+ Biologische zaden	11	+ Ui	67
+ Gereedschap	11	+ Eetbare bloemen	73
+ Dieren in de moestuin	12	+ Wortel	79
+ Voorzaaien en planten	14	+ Snijbiet	85
+ Stappenplan voorzaaien	16	+ Rabarber	91
+ Zaaien	18	+ Palmkool	97
+ Verspenen	18	+ Tuinkruiden	103
+ Verzorgen	19	+ Boon	109
+ Wisseloogst	19	+ Courgette	115
+ Kistjes klaarmaken	20	+ Tomaat	121
+ Zaai- en oogstkalender	23	+ Venkel	127
+ Gebruik bio zaden	37	+ Pompoen	133
+ Op vakantie	37	+ Fruit	139
		Colofon	144



DEEL 1

DE BASICS

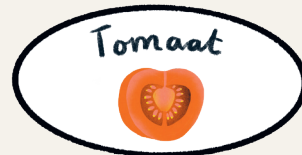
**MOESTUNIEREN KAN OP EEN GROOT STUK GROND,
MAAR OOK HEEL GOED IN KISTJES OF POTTEN. OP DEZE
MANIER MOESTUINIEREN HEFT VEEL VOORDELEN.**





MOESTUINLABELS

OM TE KOPIËREN, UIT TE KNIPPEN, TE LAMINEREN EN
OP JE KRATJES TE PLAKKEN



VOORDEEL VAN KISTEN

Moestuinieren in fruitkistjes heeft veel voordelen boven een lap grond. Je kunt ze bijvoorbeeld op je balkon kwijt. Zo wordt moestuinieren voor iedereen toegankelijk. Je kunt per kistje een paar groenten planten die van dezelfde soort grond houden. Sla houdt namelijk van natte grond, waar kruiden als rozemarijn en tijm juist meer van een beetje zanderige droge grond houden. Zet gelijkgestemde soorten bij elkaar in een kist, dan zijn ze makkelijk te verzorgen.

ETAGERE

Helemaal handig aan de moestuinkistenmethode is dat je in etages kunt werken. Zo kun je op een klein balkon bijvoorbeeld op de grond een kistje met sla zetten, erboven een kistje met kruiden (lekker handig, dat je niet hoeft te bukken om te knippen). Je maakt dan optimaal gebruik van de ruimte. Let er wel op dat je de kisten trapsgewijs plaatst, zodat kistje 1 niet de zon wegneemt van kistje 2. In de kistjes kun je ook goed in de gaten houden hoe je groenten het doen. Je hoeft er tenslotte alleen maar een blik op te werpen. Zodra je ongedierte ziet kruipen, kun je dat te lijf gaan. (Op pagina 12 lees je welk middel je het beste kunt inzetten tegen welk dier).

GROND

Je vult de kisten met biologische potgrond zonder turf. Dat is het meest milieuvriendelijk. Omdat je de kisten vult met potgrond, heb je niets te maken met de grondsoort die van nature in jouw tuin voorkomt. In potgrond groeit namelijk alles redelijk goed. Al draait het bij groenten, die ware slokops zijn, vooral om de voedingswaarde van de grond. Zorg er dan ook voor dat je bemeste potgrond koopt. Of de grond bemest is of niet, staat op de verpakking. Groenten hebben flink wat voeding nodig om te groeien en voor een vette oogst te zorgen, maar ook om bestand te zijn tegen ziektes, schimmels, luizen en andere ongenode gasten. De meeste planten moet je dan ook elke veertien dagen bij voeden.

Naast gulzige groenten zijn er ook planten die van arme grond houden (tijm en rozemarijn bijvoorbeeld). Vaak staat

WEETJE

ER BESTAAN OOK GROEIZAKKEN MET SPECIALE GROND VOOR AAN DE MUUR. DAARIN KUN JE MET PLANTEN EEN VERTICAAL TUINTJE MAKEN.

dat wel op de verpakking van de zaden of adviseert een kweker je dat. Is dat het geval, dan meng je wat zandbakzand door je potgrond, voordat je die in het kistje kiepert.

VOEDINGSWAARDE VAN DE GROND

Wat betreft de voedingswaarde van de grond is een aantal stoffen belangrijk: stikstof, fosfor en kalium. Ontbreekt een van deze elementen in de grond, dan zie je dat direct:

- ♦ te weinig stikstof betekent gele bladeren
- ♦ te weinig fosfor leidt tot donkergroen blad en stengels en later naar rood verkleurende bladeren

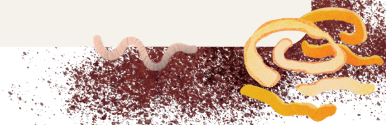
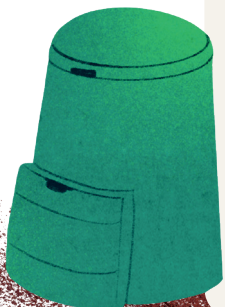
- ♦ te weinig kalium heeft bladeren met bruine randen tot gevolg. Mochten je groenten hier last van hebben, let dan op de voeding die je ze geeft. Misschien moet je specifiek één van de grondstoffen toevoegen. Of ben je een paar keer vergeten bij te mesten. Verschillende grondstoffen zijn te koop bij tuincentra. Je kunt ook compost door de grond werken.

COMPOST

Compost bestaat eigenlijk uit niks anders dan verteerde plantenresten. Het zorgt voor een betere bodemstructuur en dat is goed voor alle planten die er groeien. Met compost kun je dus ook de grond

ZELF COMPOST MAKEN

Als je een grote tuin hebt, kun je een composthoop maken. Op een klein balkon kun je beter een wormenbak of compostvat neerzetten, bij ieder tuincentrum te koop. In een wormenbak zorgen wormen voor de vertering van de plantenresten. Een compostvat is lekker klein en doet hetzelfde als z'n grote broer de composthoop: schimmels en bacteriën verteren de plantenresten en maken vruchtbare compost van je groente-, fruit- en tuinafval (gft). Zet de bak op een plek met een aantal zonuren per dag. Na een half jaartje heb je je eigen compost. Let op: gooi alleen gft afval op de composthoop, geen gekookt voedsel, botten of vlees. Dat verteert niet goed.





LET OP!

**KOOP GEEN POTGROND
MET TUINTURF. BIJ HET OPGRAVEN
ERVAN KOMT ER VEEL CO2 VRIJ.
BOVENDIEN WORDEN HELE LAND-
SCHAPPEN VERNIETIGD DOOR
DE WINNING VAN TURF.**



van je kistjes verbeteren. Meng een paar centimeter door de bovenste laag grond en klaar ben je. Je kunt het overal kopen, maar je kunt het ook best makkelijk zelf maken.

MEST

Als je nieuwe potgrond gebruikt, hoeft er nog geen mest of compost doorheen. De grond zit nog vol voedingsstoffen voor de planten. De meeste groenten willen gedurende hun groei wel wat extra mest. Als je wilt bijmesten, gebruik dan het liefste compost. Dat is het meest milieuvriendelijk. Heb je nog geen compost, kies dan voor organische meststoffen, te koop bij ieder tuincentrum. Die verbeteren het bodemleven. Kunstmest kan het bodemleven juist aantasten. Daarbij geeft kunstmest in een keer heel veel voeding af, waardoor de plant te snel groeit. Hij kan de groei eigenlijk niet aan, hij krijgt uiteindelijk gele bladeren en verwelkt. Daardoor is hij veel vatbaarder voor plagen en ziektes.

BIOLOGISCHE ZADEN

Kies altijd voor biologische zaden. Voor bloemenzaden en zeker voor zaden van groenten die je wilt gaan eten. Deze zaden hebben namelijk geen restjes pesticiden of anti-schimmelmiddel. 'Gewone' zaden kunnen die wel hebben. Voor jou niet gezond, maar al helemaal niet voor de bij! Bij de productie van biologische zaden wordt geen gebruik gemaakt van chemische middelen of kunstmest. Veel minder schadelijk dus voor het milieu.

GEREEDSCHAP

Veel gereedschap heb je niet nodig voor je kistjes-moestuin, maar tuinhandschoenen, een harkje, kleine schep en gieter zijn wel handig.

DIEREN IN DE MOESTUIN

SLAKKEN, MIEREN EN WESPEN WIL JE NATUURLIJK HELEMAAL NIET ZIEN IN JE MOESTUIN. MAAR HOE KOM JE VAN ZE AF?

WAT TE DOEN MET SLAKKEN?

De aardigste methode om van slakken af te komen, is ze een beetje dronken te voeren. Zet een ondiep bakje met bier neer, even wachten en geheid dat het bakje vol dronken slakken zit. Nu hoef je ze alleen maar even ergens anders uit te zetten (niet in de tuin van de burennatuurlijk) en je bent voorlopig even van ze verlost. Rond potten waar je ze echt

niet wilt hebben, kun je een randje eierschalen of kapot gestampde schelpen leggen. Daar kruipen slakken niet overheen.

WESPEN

Wespen doen niet zo veel kwaad voor je planten, maar irritant zijn ze wel als je net lekker van het uitzicht op je moestuin en een koude witte wijn wilt genieten. Een paar wespenvangers willen vaak helpen. En verder natuurlijk: zet geen zoete dingen open en bloot neer en breng gebruikte bordjes en glazen meteen weer naar binnen.



POEZEN

Smerig hoor, kattenpoep tussen je groenten. Bovendien kan het nog gevaarlijk zijn ook, want via kattenpoep kunnen ziekten worden overgebracht. Het beste werkt het om kippengaas over je kist te spannen. De groenten groeien daar doorheen, zodat je er op een gegeven moment niks meer van ziet. De kist met een stel satéprikkers als een fakirbed uitrusten kan ook, maar het ziet er ongezellig uit en als je kinderen hebt, kan het nog gevaarlijk zijn ook.



UI- EN WORTELVLIEG

Om uivlieg te voorkomen, zou je naast je uien een rijtje wortels kunnen zaaien: de wortels houden namelijk de uivlieg weg en de uien houden de wortelvlieg weg. Zaai langs beide groenten nog een randje peterselie, dit kruid helpt ook goed tegen ui- en wortelvlieg.

MIEREN EN LUIZEN

Bloemen horen ook in je moestuin, en niet alleen omdat ze de boel zo charmant opfleuren. Goudsbloemen houden namelijk de uivlieg en mieren tegen. En luizen haten Oost-Indische Kers.

NUTTIGE DIEREN

Niet alle dieren zijn vervelend in de moestuin. Vogeltjes eten rupsjes, die dan dus niet meer jouw oogst kunnen opeten. Vliegende insecten zoals vlinders en bijen zijn perfect omdat ze de bloemen bestuiven en er zo voor zorgen dat de planten vruchten gaan dragen. Lokken dus!

+ VOGELS

Vogels in je moestuin zijn soms vervelend omdat ze bijvoorbeeld je fruit opeten, aan de andere kant helpen ze je van je rupsen af. Hang een nestkastje op, zodat ze lekker kunnen nestelen en zich snel thuis voelen in je tuin.



TIP

**ER ZIJN KANT EN
KLARE BIOLOGISCHE
ZADENMIXEN TE KOOP
MET BLOEMEN WAAR
BIJEN EN VLINDERS
DOL OP ZIJN.**



+ VLINDERS

Vlinders houden van nectar dat in bloeiende bloemen zit. Welke bloemen dat zijn, maakt de vlinder eigenlijk niet uit. Vlinders houden bijvoorbeeld van vlinderstruik, hemelsleutel en koninginnekruid. Slim dus als je een kistje reserveert voor deze bloeiers.

+ BIJEN

Bijen zijn heel goed in het bevruchten van bloemen. Hoe meer bijen in je tuin hoe beter! Je kunt bijen goed helpen door voor nestmogelijkheid in je tuin te zorgen. Hang bijvoorbeeld een bijenhotel op. Je kunt je dat zelf maken, of kant en klaar kopen in het tuincentrum. Bijen houden van duifkruid, ijzerhard, zonnehoed, kogeldistel en bijvoorbeeld droplant.

VOORZAAIEN, VERSPENEN EN VERZORGEN

**SOMMIGE GROENTEN KUN JE HET BESTE VOORZAAIEN, ANDEREN MOGEN
METEEN IN DE VOLLE GROND. VERVOLGENS IS HET WATER GEVEN EN SOMS
EEN BEETJE VOEDING. EN DAN NATUURLIJK OOGSTEN!**

Soms is het slim om eerst voor te zaaien zodat de groente al wat groter en sterker is, als je 'm buiten overplant (zie pagina 16 voor stappenplan voorzaaien). Kijk op de zaai - en oogstkalender of achterop het zakje zaadjes hoeveel zon de groente idealiter nodig heeft en daar zet je het kistje neer. Voorbeelden van groenten die je goed kunt voorzaaien zijn broccoli, boerenkool, bloemkool, andijvie en paprika. Wortels en radijsjes houden er niet van overgeplant te worden, dus die zaai je meteen in de volle grond.

KLIMMUUR

Tomaten, courgettes, pompoenen, stokbonen en erwten, je kunt ze allemaal

in de hoogte laten groeien. Dat scheelt ruimte in je tuin of op je balkon en het is veel makkelijker bij het oogsten. Kijk goed op de verpakking van de zaden, want sommige soorten klimmen beter dan andere.

Zorg dat de klimmers iets hebben om tegenaan te klimmen. Maak van takken of bamboestokken zelf een groenteklimrek. Sneller is een kant-en-klaar frame kopen bij het tuincentrum of de bouwmarkt. Zet dat wel goed vast. Het moet het gewicht van de groenten kunnen dragen, maar ook bestand zijn tegen stevige windstoten. Iets van de muur is een mooie plek. Kisten eronder en klimmen maar.