

*Een jaar  
in de moestuin  
van Jos*

# ZAAIEN PLANTEN OOGSTEN



# ZAAIEN PLANTEN OOGSTEN

*Jos Van Hoecke*





## AANAARDEN

59 / 60

## AFHARDEN

54

## BASILICUM

43 / 71 / 72 / 90 / 97

## COMPOST

17 / 32 / 37 / 103 / 105

## GOED ZAAD KOPEN

30 / 31 / 137

## GROENBEMESTERS

20 / 96 / 124

## HELPERS

111 / 113

## HUMUS

35 / 37 / 98

## INKUILEN

132

## KRUIDENEXTRACT

89 / 90

## MAKKELIJKE GROENTEN

20

## MULCHEN

41 / 72 / 73 / 88 / 89 / 136

**NATEELT**

96

**VERSPENEN**

49 / 51

**ONGEWENSTE  
KRUIDEN**

73 / 75

**VOORZAAIEN  
OF NIET**

27 / 28

**OPBRENGST**

143 / 146

**WITLOOF FORCEREN**

134 / 136

**TEELTPLAN**

15 / 20

**ZAAD WINNEN**

80 / 81

**TOMATEN ENTEN**

47

**ZAAIGROND**

31 / 32

**TUINGEREEDSCHAP**

20 / 21

**ZADEN SCHONEN**

119





.....

## MIJN TUIN,

Je brengt me  
in vervoering,  
verrukking,  
soms vertwijfeling.  
Ik bewerk jou  
zoals jij mij bewerkt:  
meestal zachtjes,  
soms gehaast.  
Voor ik jou toedek  
naar een volgend  
samenzijn.  
Mijn tuin.

.....

# WELKOM

.....

Dit is een verhaal van vreugde, van verbinding tussen mens en natuur. Van groeiende en bloeiende planten, geuren en kleuren. Zien hoe plantjes zich kiemend naar boven worstelen, is voor mij nog altijd een bron van vreugde, die ik graag met je deel. Tuinieren is voor mij dan ook geen werk, geen hobby, maar mijn dagelijkse therapie. En natuurlijk hoort daar ook gezonde voeding bij, vers geplukt, rechtstreeks uit de tuin op het bord. Korter kan de keten niet zijn: die wortel, die tomaat heb ik gezaaid en met liefde en in de beste omstandigheden laten opgroeien. Geluk is voor mij ook: mijn vrouw, kinderen en kleinkinderen die elke dag van de oogst genieten.

Zelfs als je maar op enkele vierkante meters tuiniert: doe het met plezier. Weinig mensen besteden evenveel tijd als ik in de moestuin, en dat is zeker prima. Mij vind je elke dag in de tuin en bijna dagelijks ontdek ik nog wat nieuws. Meer dan veertig jaar eigen ervaring, uitwisseling met andere tuiniers en ook professionele telers: al die moestuinkennis wil ik met je delen in dit boek. Of je nu een beginnende of meer ervaren moestuinier bent.

Welkom op deze tocht langs de maanden van het jaar. Ik wens je elke dag opnieuw boeiende ontmoetingen in de tuin.

Voor de Nederlandse tuinvrienden nog dit: onze Vlaamse serre is bij jullie een kas en ons witloof heet bij jullie witlof. Savooiekool smaakt natuurlijk net zoals savooiekool. Staakbonen zijn gewoon stokbonen, prinsessenbonen noemen jullie slabonen en onze struikbonen zijn jullie stambonen. Maar goesting om te tuinieren hebben we allemaal. — *Jos Van Hoecke*







# JANUARI

## MIJMERINGEN

Wat is geweest, wordt bewaard  
in de vele kamers  
van de ziel,  
daar waar de zaden liggen  
van morgen.

Nog even,  
stilte in de tuin.

Maar spoedig schuiven  
spitvork en schoffel  
door de bodem.



... Een nieuw jaar: ik blader door mijn tuindag-  
... boeken van de voorbije jaren en plan alweer een  
... nieuw moestuinjaar.

## De vroegste zaai

Het mag dan hartje winter zijn, ik blijf verse groenten oogsten. Denk aan hapklare blaadjes uit de serre, ingekuilde groenten, grondwitloof en nog een aantal vorstbestendige groenten die buiten staan. Stuk voor stuk heb ik ze vorig jaar gezaaid en geplant. In de volgende hoofdstukken ontdek je hoe ik dat precies aanpak. Als je het mij vraagt, zijn verse groenten het allerlekkerste. Daarbij bevatten ze de meeste vitaminen. Zelf groenten kweken, dat is verwennerij waar je het hele jaar door van kunt genieten.

Starten doe ik met tuinbonen. Die zaai ik eind januari al voor, maar je kunt dat ook in februari doen. Ik vul potjes van 9 cm diameter met mijn eigen zaaigrond.

Dat is een mengsel, half om half, van biopotgrond en cocopeat. In elk potje duw ik één tuinboon 2 cm diep. Mijn favoriete tuinbonenras is Eleonora van zaadhuis De Bolster. Dat heeft lange en glimmende peulen en brengt elk jaar goed op.

Vervolgens plaats ik de potjes in de serre of veranda. Belangrijk is dat er veel licht is. Ook moet het een tikeltje vochtig zijn. Het kan nog licht vriezen in de serre, maar dat deert tuinbonen niet. Na tien dagen zie ik hun kiempjes al. Elke keer word ik even stil van dat wonder dat zich elk jaar herhaalt. Ik kijk er stiekem al naar uit om ze in maart uit te planten in de vollegrond en eind mei te oogsten. Voorpret is ook een deel van de oogst, toch?

## Beginnen en ontginnen

Ben je een beginnend moestuinier? Zie het dan niet meteen te groots. De volgende jaren kun je altijd nog





uitbreiden, als je de smaak te pakken hebt. Kies om te starten een zonnig plekje in je tuin op het zuiden, eventueel op het zuidwesten. Blijf ongeveer even ver van bomen vandaan als ze hoog zijn. Hun wortels reiken namelijk zo ver en halen graag vocht en voeding uit je moestuintje.

Als het even kan, tuinier je zo dicht mogelijk bij huis. Ik kijk vanuit mijn keuken- en woonkamerramen pal op de moestuin en serre uit. Mijn groenten, kruiden en fruit heb ik zo binnen handbereik.

Zet met paaltjes een rechthoek van bijvoorbeeld 7,50 bij 4 m uit. Kies voor makkelijke groenten en kruiden – dat lijstje vind je verderop – om op die 30 vierkante meter te zetten. Als je er gemiddeld twee uur per week zorg aan besteedt, heb je een leuke opbrengst én beleef je het plezier van zelf te kweken.

Wellicht heb je een stuk gazon of een lapje grond vol wilde planten dat je in een moestuin wilt omtoveren. Daarvoor stel ik je twee handige methodes voor. Je kunt daarbij kiezen tussen een snelle en een rustige.

- Spit, ploeg of frees één keer. Doe dat bij voorkeur voor de winter. Zo breng je de bestaande planten onder de grond, waar ze zullen verteren, en heb je schone grond bovenaan waarin je kunt zaaien en planten.

Zie je tijdens het spitten, ploegen of frezen wortels van doorlevende onkruiden? Haal die dan uit de grond. Breng 5 cm compost op die schone grond aan en hark die in.

Een variatie op deze methode: schep de graszoden weg voor je spit, ploegt of freest en composteer die graszoden apart. Een beetje extra werk, maar je hebt een schonere grond als resultaat.

- Dek het perceel af met karton. Dat kan het hele jaar door, maar voor de winter is ideaal. Neem bruin karton, zonder inkt, en verwijder

nietjes en plakband als die er zijn. Leg twee lagen karton en laat de stukken telkens met 10 cm overlappen. Sproei het karton volledig nat, dan sluit het meteen het licht af voor onderliggende kruiden.

Breng boven op het karton een laag van 5 cm compost aan. Door lichtgebrek zullen de ongewenste planten afsterven, al kan dat enkele maanden duren. In de zomer gaat het sneller dan in de winter. Ook neerslag heeft een invloed: als het vaak regent, vergaat het karton na een paar maanden. Anders duurt dat tot een half jaar.

Je kunt intussen ook plantgaten in het karton maken en daar bijvoorbeeld pompoenplantjes in zetten of aardappelen in poten. Sowieso verteren regenwormen en andere diertjes het karton en de compost binnen het jaar tot vruchtbare grond.

Ontginnen doe je maar een keer: daarna heb je geen spade, karton of machine meer nodig.

#### **JE KUNT OOK**

- een deel van je perceel al omspitten en het andere met karton ontginnen
- elke week/maand/winter een extra stukje ontginnen: zo kun je klein beginnen en rustig uitbreiden

## **Wat zit er in de bodem?**

‘Ach jongen, op deze grond wil het onkruid zelfs niet groeien’, zei een boer tegen me, toen ik op deze schrale zandgrond met mijn moestuin begon. En toch kweekte ik na enkele jaren mooie groenten. Als ik tijdens mijn voordrachten hoor dat je op bepaalde grondsoorten niet kunt moestuinieren, moet ik dan ook altijd fronsen.



De bodem van je moestuin bestaat namelijk uit twee grote componenten. De eerste heb je niet in de hand, die bestaat uit het minerale materiaal. Bodemkundigen onderscheiden klei-, leem-, zandleem- en zandbodems. Die bodemsoort hangt af van de streek waar je woont. Het verschil tussen de verschillende soorten zit in de grootte van de deeltjes. Kleideeltjes zijn amper 0,002 mm groot, zandkorrels hebben een diameter tussen 0,063 mm en 2 mm en leem zit daartussenin. Klei geeft een compacte bodem en houdt het water heel goed vast, maar zand is letterlijk los zand en laat het water helemaal door. Een leuk extraatje dat ik graag met je deel, is dat zandgrond in het voorjaar snel opwarmt. Daardoor kun je vroeger beginnen met tuinieren.

De tweede component van je bodem bestaat uit het organische materiaal (plantaardige en dierlijke resten, zeg maar) en het bodemleven. En daar kun je als tuinier zeer effectief bijsturen. Compost is een van de beste manieren om organisch materiaal aan je bodem

toe te voegen. In een gezonde bodem zet het bodemleven – denk aan bacteriën, insecten, schimmels, regenwormen en nog veel meer – het organische materiaal om in humus en voedingsstoffen die planten kunnen opnemen. Een bodem die rijk is aan organisch materiaal is donker en kruimelig. Ideaal om groenten te laten groeien.

Er bestaan nog heel wat andere manieren om het bodemleven optimaal te laten werken en dus je bodem te verbeteren. Die komen aan bod in de volgende hoofdstukken. Ik som ze alvast op: compost geven, mulchen, de grond bedekt houden met levende planten en/of mulch en je grond zo weinig mogelijk verstoren of betreden. Met al die maatregelen samen maak je van elke bodem – ook van mijn oorspronkelijk schrale zandgrond – een vruchtbare voedingsbodem voor je moestuin. Dat is mijn ervaring, maar ook die van ontelbare andere ecologische moestuiniers.









# JUNI

## GROEIEND EVENWICHT

In mijn tuin  
is de stilte de dirigent,  
zijn de vogel en de bij  
samen met mij  
het orkest.

Ze zijn  
– mijn plantjes groot en klein –  
stil, opgroeiend  
rondom mij,  
het evenwicht nabij.





... Als je een berg beklimt en de top bereikt, dan kijk je rond en geniet van al dat moois. Zo is juni ook, met die heerlijke lange dagen. Vanaf nu stop ik minder tijd in zaaien en planten en meer in het dagelijkse beheer. Oogsten doe ik natuurlijk ook. ... Of dat veel werk is? Nee, dat is puur genieten.

## De eerste aardappel en bloemkool

Bloemkool is een van de moeilijkste teelten, zeggen veel tuiniers. Maar bij ons komt deze heerlijke groente vaak op tafel, recht uit de tuin. Na jaren ervaring weet ik perfect wat die teelt nodig heeft: veel liefde en aandacht bij de opkweek van maart tot april, een bodem die veel goede humus en voeding bevat, en genoeg water.

De vroegste rassen bereiken begin juni hun ware grootte. Mechelse Vroege is al vele jaren mijn favoriete vroege bloemkoolras. Recent testte ik ook Bermeo F1 van zaadhuis De Bolster uit met een zeer mooi resultaat. Begin juni staat hun gaastunnel bol van die forse bloemkoolplanten. Ik ga nu elke dag kijken. Als de bloemkool net een beetje los van zijn bladeren (het omblad heet dat) komt te zitten, is hij oogstklaar. En we eten hem meteen op. Net zoals veel andere groenten is bloemkool het lekkerste als je hem net geoogst hebt.

In de derde week van juni smullen we van aardappel Annabelle, een van de vroegste rassen. De stevige stengels en het gezonde bladerdek scheppen al grote verwachtingen, maar de eerste aardappelen rooien vind ik altijd een spannend moment. De ovale gele knollen begroeten me: ze zijn nog niet te groot, maar voor de start zit het goed. Ze zien er fris en gezond uit.

Annabelle en de meeste andere moderne aardappelrassen zijn goed bestand tegen schurft. Bij aardappel gaat dat om kurkachtige vlekjes op de schil, veroorzaakt door de schimmel *Streptomyces*. Die gedijt goed bij een hogere zuurtegraad, dus bij veel kalk in de bodem. De pH zou in mijn zandgrond maar 6,5 mogen zijn, maar de compostgiften hebben er in de loop van de jaren voor gezorgd dat die 7 is geworden.



Rijpe compost heeft immers pH 7. Maar geen zorgen, schurft is vooral een esthetisch probleem. Je schilt die kurkvlekken makkelijk weg.

Op elke bodem past wel een aardappelras. Soms is dat even zoeken en experimenteren.

## Broccoli, bloemkool en zomerse sla zaaien

Rond 6 juni zaai ik broccoli die we in de herfst zullen oogsten. In een zaaitray met zaaigrond leg ik om de 5 cm een zaadje – dat klinkt je nu al bekend. Maar juni is warm, dus bescherm ik het zaaisel tegen felle zon. Ik controleer desnoods twee keer per dag of de grond nog vochtig is. Het voordeel van die lange warme dagen is wel dat ik de broccoli na amper twee weken kan verspenen. Daarbij zorg ik voor voldoende schaduw.

(Groene) Calabrese en Calinero zijn mijn beste broccoli-rassen, ook voor de herfstteelt. Romanesco is daar





enkele jaren geleden bij gekomen. Dat is eveneens een Italiaans ras, dat het midden houdt tussen broccoli en bloemkool. Het is de mooiste van alle koolgewassen als je het mij vraagt, met die lichtgroene spiralen en topjes. De naam torentjesbloemkool is dan ook terecht. Romanesco geeft forse planten, daarom plant ik in juli uit op 70 bij 70 cm. Nog een voordeel is dat je kans op oogst vrij groot is.

Eind juni zaai ik dan weer winterbroccoli en -bloemkool voor, ook in trays. Dat zijn twee teelten met een heel lange duur, maar met een verrukkelijke oogst in maart en april. Early Purple Sprouting geeft dan paarse minibroccoli's in veelvoud, en met winterbloemkool Walcheren oogst ik de eerste bloemkool volgend voorjaar.

Al die koolplantjes controleer ik tijdens de zomer en herfst regelmatig op rupsen van de koolwitjes.

Zomerse sla – alweer met mijn alleseizoenrassen – vraagt wat meer moeite. Boven 20 °C kiemt slazaad behoorlijk moeilijk. Met deze trucjes lukt het wel:

- Ik zaai in bakken die ik kan beschermen tegen de felle zon, of vollegronds op een schaduwrijke plek.
- Of ik zaai tijdens een frissere week, al dan niet met buien en wolken.
- Ook houd ik het zaaisel vochtig: desnoods broes ik twee keer per dag.

## Insectengaas tegen belagers

Insectengaas is een fijnmazig weefsel dat bestaat uit kunstvezels, meer bepaald UV-gestabiliseerd polyamide of polyethyleen. Tuiniers gebruiken het vooral bij wortel, prei, ui en kool. Dat zijn stuk voor stuk teelten die door vliegende insecten belaagd worden. Er zijn verschillende soorten gaas te koop, met diverse maaswijdtes en afmetingen.

### DE VOORDELEN VAN DAT GAAS

- Het vormt een barrière voor vlinders, motten en vliegen. Daardoor hoeft je weinig andere maatregelen te nemen tegen die beestjes.
- Het creëert een microklimaat waardoor gewassen sneller groeien en waarin ook subtropische groenten zoals paprika en komkommer zich thuis voelen.
- Het beschermt je gewassen tegen koude, hitte, hagel en slagregen.

### DE NADELEN

- Na vele jaren verslijt het gaas en komen er microplastics vrij. En versleten gaas komt sowieso op de afvalberg terecht.
- Het is plastic, dus het voegt niets toe aan de schoonheid of de biodiversiteit van je tuin.
- Onder het gaas groeien ook ongewenste planten harder en voelen bijvoorbeeld bladluizen zich helemaal thuis.

### OOK TE KOOP

- Vliesdoek: een niet-geweven stof, die nog fijner en lichter is dan de meeste gaastypes. Gaat maar een of twee jaar mee.
- Klimaatdoek: grof gebreide kunstvezels, waar insecten in principe nog doorheen kunnen, maar in de praktijk houdt het de meeste beestjes toch tegen.

## Hoe gebruik ik insectengaas?

Als handige knutselaar heb ik een hele set buizen met een diameter van 16 mm om groentepercelen te beschermen. Die buizen heb ik op verschillende lengtes gezaagd:

- 75 cm voor de hoogte
- 110 cm voor de breedte van het bed
- 150 cm en 100 cm voor diverse lengtes van het bed



## WORD LID VAN VELT

Sluit je aan bij Velt en zet je passie voor een gezondere, groenere wereld om in concrete steun aan de ecologische beweging. Als Velt-lid word je deel van een warme, inspirerende gemeenschap van ruim 20.000 gelijkgestemden. Samen dromen we niet alleen van een ecologische leefomgeving, we werken er ook actief aan in de tuin, keuken en ver daarbuiten.

Als Velt-lid krijg je waardevolle kennis over ecologisch tuinieren en koken via het boeiende tijdschrift *Seizoenen* en tal van activiteiten. Je geniet ook van kortingen op boeken en biologische producten. Zeker zo belangrijk is dat jouw lidmaatschap Velt steunt om haar missie te verwezenlijken: overheden, bedrijven en burgers inspireren en aanmoedigen om te kiezen voor meer respect voor onze aarde. Zo zorgen we samen voor een positieve en blijvende impact, voor de huidige en toekomstige generaties.

Word vandaag nog lid via **[www.velt.nu/lid](http://www.velt.nu/lid)**.

## ACHTER GLAS

Heb je al een serre of kas of overweeg je de aanschaf? Het praktijkboek *Achter glas. Tuinieren in serre of kas* helpt je om het hele jaar door plezier te beleven aan je serre/kas. Velt-docent Jos Van Hoecke neemt je bij de hand: hij haalt veel oogst uit zijn tuinkas, en hij leert je stap per stap en seizoen per seizoen hoe jij dat ook kunt doen.

Ontdek *Achter glas* en de andere Velt-boeken op **[www.velt.nu/winkel](http://www.velt.nu/winkel)**.



# COLOFON

## ZAAIEN PLANTEN OOGSTEN

Een uitgave van Velt vzw – Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren

### AUTEUR

Jos Van Hoecke

### REDACTIE

Lieven David, Pieter Maes

### LEESPANEL

Hanna Derkinderen, Annemie Mafrans, Hilde Mafrans, Klaske Montizaan, Greet Tijskens

### FOTO'S

François De Heel – [www.swadeheel.be](http://www.swadeheel.be)

### EINDREDACTIE

Gabriëlle Ma'ari, Reine De Pelseneer

### VORMGEVING

Kurt Cornelis – [www.sfumato.be](http://www.sfumato.be)

### DRUK

Albe De Coker – [www.albedecoker.com](http://www.albedecoker.com)

Dit boek is mogelijk gemaakt dankzij de gift van heel wat gulle donateurs.

Eerste uitgave, maart 2026

**ISBN 9789492907127**

**DEPOTNUMMER D/2026/3489/1**

*Overname van uittreksels is alleen mogelijk na schriftelijke toestemming van Velt vzw.*

© 2026 Velt vzw – Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren

Uitbreidingstraat 392c – B-2600 Berchem (België) – **[www.velt.nu](http://www.velt.nu)**



# ZAAIEN PLANTEN OOGSTEN

Heb je al een moestuin of overweeg je om er een aan te leggen? Dit boek helpt je om er van januari tot en met december het beste uit te halen.

Met veel liefde en jarenlange ervaring neem ik jullie mee de tuin in. Ik vertel hoe je een teeltplan opstelt, wanneer je het best dat zaadje in de grond stopt en hoe je erin slaagt om het hele jaar door verse groenten te oogsten en eten.

De gemakkelijkste teelten – aardappel, erwt, sla en courgette – komen aan bod, maar ook de iets moeilijkere zoals bloemkool, wortel, knolselderij en ui. Ik leer je de kneepjes van het vak: van (voor)zaaien, over verspenen tot uitplanten. Hoe en wanneer moet je water geven? Hoe houd je de bodem en je planten gezond? Hoe kun je de oogst koesteren en bewaren? Of hoe kun je zelf zaden winnen? Je ontdekt het allemaal in dit tuindagboek voor de beginnende en gevorderde tuinier, met levendige foto's door François De Heel.

*Jos Van Hoecke*

Jos Van Hoecke is ook auteur van het succesboek *Achter glas: tuinieren in serre of kas* (2017). Hiervan werden al meer dan 15.000 exemplaren verkocht.



ISBN 9789492907127

