



Veel plezier
met **Libelle's**
online
**MOESTUIN
GIDS!**

Deel 1

ZO BEREID JE JE MOESTUIN VOOR IN 6 STAPPEN

Dromen van doperwten, mijmeren over meiraapjes, verlangen naar veldsla, fantaseren over flespompoen. Oké, we overdrijven wellicht, maar geloof ons, een eigen oogst op je bord is echt fantastisch! Niet enkel de onovertroffen smaak, maar ook het hele proces vooraf... Want moestuinieren is een superhobby. Je bent buiten, in beweging én je krijgt er eten voor in de plaats! Dat zijn heel wat rondjes in de fitness en supermarkt uitgespaard. Bovendien bewijst onderzoek keer op keer dat mensen nood hebben aan contact met de natuur. Waar wacht je nog op?

STAP 1: Bepaal welke moestuin je wilt

Kies de juiste manier.....	3
Kies de juiste plek.....	3
Kies de juiste groenten	3

STAP 2: Zet het op papier met een moestuinplan

Bepaal de grootte van je moestuin.....	4
Welk soort moestuinbed.....	4
Elke groente z'n eigen plekje.....	4

STAP 3: Zorg voor degelijk werkmateriaal..... 5

STAP 4: Maak werk van een goede bodemvoorbereiding

Het juiste moment.....	5
Schone start.....	5
Gezond bodemleven	5
Wachten op de aftrap	5
Zaai kalender.....	6

STAP 5: Deel je moestuinbed of -bak in

Vakken maken doe je zo.....	7
Rotatie- of wisselteelt: zo werkt het	7

STAP 6: Ga zaden en plantjes shoppen

Zaden of plantjes?	8
Rondje zadenleer: over hybride zaden en heirlooms.....	8
Op zoek naar zaadjes? Hier vind je ze.....	8

VAN HET JUISTE PLEKJE VINDEN TOT ZADEN KIEZEN

Iedereen met een tuin, terras of wat ruimte op de vensterbank kan zelf groenten kweken. Hoe je eraan begint? Dat ontdek je allemaal gaandeweg hier!

STAP 1

Bepaal welke moestuin je wilt

Of je nu één vierkante meter moestuinbak hebt of een hectare grond: de sleutel tot een geslaagde oogst is een goede voorbereiding. En die start bij die ene vraag: **wat verwacht je van je moestuin?**

Kies de juiste manier

Wil je moestuinieren in volle grond of **liever in potten** of bakken? Misschien heb je wel een slechte rug waardoor moestuinbakken in de hoogte de oplossing zijn. Of heb je **enkel een koertje** dat je kunt vullen met enkele potten. En heb je een tuin, dan wil je misschien een stuk saai gazon omtoveren tot een eetbaar paradijsje. Kortom: denk eerst na over wat het beste bij jou past.

Feit: vers geoogste groenten zijn gezonder.
Want: hoe verser, hoe hoger de voedingswaarde

Kies de juiste plek

- Groenten zijn gulzige planten en verlangen voldoende voeding, veel zonlicht en weinig wind. Dus als het kan, kies dan een **beschut plekje** uit waar de zon toch minstens 6 uur schijnt.
- Wist je trouwens dat het beste **zonlicht** dat van in de **ochtend** is? De dauw droogt sneller op waardoor er minder risico's op ziektes zijn. De ochtendzon is bovendien aangenamer voor je plantjes dan de middagzon.
- Hou het makkelijk en leg je moestuin **niet te ver van je huis** of kies een plaats waar je sowieso veel passeert. Zo kun je snel iets plukken en meteen verwerken in een lekkere maaltijd.

Bodem verbeteren: altijd nodig?

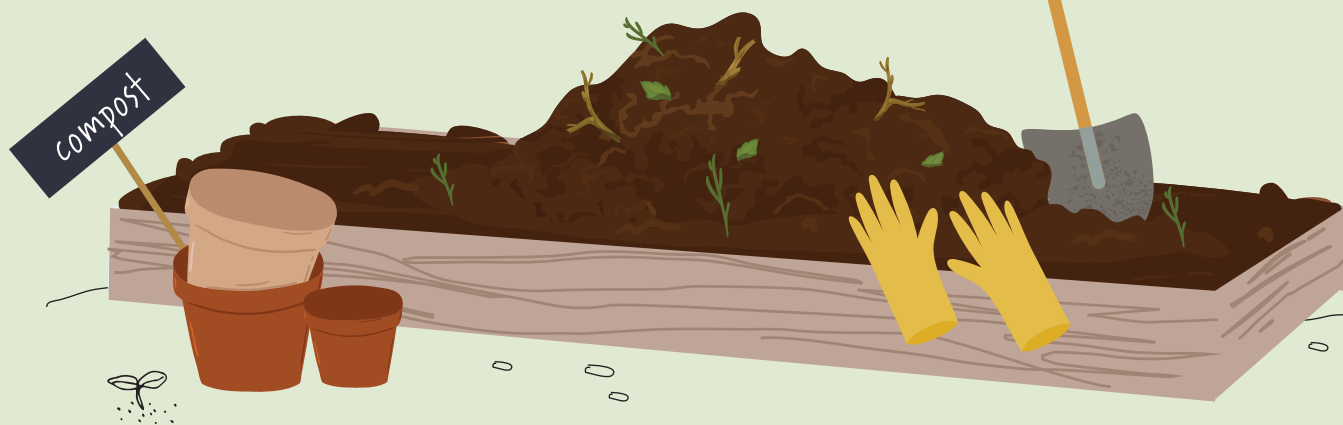
Heb je gewone gemengde tuingrond, niet te zwaar, niet te zanderig, dan zullen je groenten in eerste instantie goed groeien, maar op een gegeven moment zullen de voedingsstoffen op zijn en moet je de grond toch voeden.

Kies de juiste groenten

- Heb je een gezin? Organiseer dan een **suggestierondje**. Wat lust iedereen? Je maag is de beste motivator! Kerstomaatjes voor de dochter of komkommer voor de zoon? Maakt je partner altijd soep met prei en ui? Hou rekening met het wensenlijstje en de oogst wordt sowieso een succes!

Gezonde grond +
water + zon + goed
tuingereedschap =
moestuingeluk!

- Er bestaan **zoveel andere prachtige groenten** dan de soorten die je standaard vindt in de winkel. Waarom voor oranje wortelen kiezen als er ook paarse en roze bestaan?
- Eerste moestuin? Begin met **makkelijke planten**. Zet het eerste jaar niet meer dan vijf tot tien verschillende soorten. De gemakkelijkste zijn salades, spinazie, radijzen, rode biet en warmoes. Veel plaats? Voeg dan pompoenen, courgettes en komkommer toe.





STAP 2

Zet het op papier met een moestuinplan

Heb je het perfecte moestuinplekje gevonden én weet je wat je wilt gaan eten straks? Goed bezig! Dan is het nu tijd voor een moestuinplan. Teken je tuintje uit, hoe klein ook, en geef alle groenten die je wilt kweken er een plek in. Zo maak je een moestuinplan!

1 Bepaal de grootte van je moestuin

Nog nooit een moestuin gehad? Dan is het beste advies: **begin klein**, op een plek waar je later eventueel kunt uitbreiden.

Check hoe groot de volwassen groenten worden. Zo nemen lente-ui of radijzen weinig plaats in, maar courgettes, pompoenen of kolen eisen dan weer flink wat ruimte op. De **volgroeide maten** van groenten staan op de zaadverpakking vermeld. **Hoeveel tijd** wil of kun je aan je moestuin besteden? Ga je voor een grote moestuin? Vergeet dan geen wandelpadjes en eventueel 1 breder pad voor de kruiwagen. Prima wandelpadjes zijn ongeveer 30 centimeter breed, een pad voor de kruiwagen heeft het dubbele nodig.

120 cm

Zo breed is een standaard moestuinbed ongeveer. Maar alles hangt af van je beschikbare ruimte, wat je wilt telen én de tijd die je aan je moestuin wilt spenderen.

2 Welke soort moestuin?

Er bestaan veel soorten inrichtingen voor de moestuin, maar het makkelijkste blijven toch de klassieke rechthoekige. Die maak je op de vlakke grond of verhoogd in moestuinbakken. De ideale breedte voor een moestuinbed is **1,20 meter**. Dan kun je van alle kanten tot aan het midden reiken, zonder dat je op de aarde moet stappen. Zet een rand rond je moestuinbedden, zo behoud je het overzicht, en ook het onderhoud is makkelijker. Voor de randen zijn onbehandelde houten planken, stenen, gerecycleerd materiaal,... geschikt.

10 nuttige bloemen in de moestuin

Afrikaantjes (*Tagetes*) • Zinnia's • Zonnebloem (*Helianthus annuus*) • Dahlia's • Stokrozen (*Alcea rosea*) • Goudsbloem (*Calendula officinalis*) • Oost-Indische kers (*Tropaeolum majus*) • Viooltjes (*Viola*) • Mosterdzaad • Cosmos

3 Elke groente een eigen plekje

Het is evident dat je zonnemannen in de zon zet en schaduwminnende groenten in de schaduw. Maar je moet ook groenten van dezelfde gewassen bij elkaar zetten. Want met de juiste combinaties van groenten, kruiden en eventueel klein fruit zorg je ook voor...

...minder plagen. Zo houden uien de wortelvlieg op afstand en houden wortelen de uienvlieg weg. Sommige planten versterken elkaar dus. Het zijn groenten die het goed doen als ze naast elkaar worden geplant!

...een meer doorlopende oogst. Combineer kleine, snel rijpende groenten met grotere, langzamer groeiende soorten, voor een gespreide oogst.

...grotere groenten kunnen ook schaduw bieden aan kleinere. Bijvoorbeeld een bonenstruik met kervel of bieslook eronder.

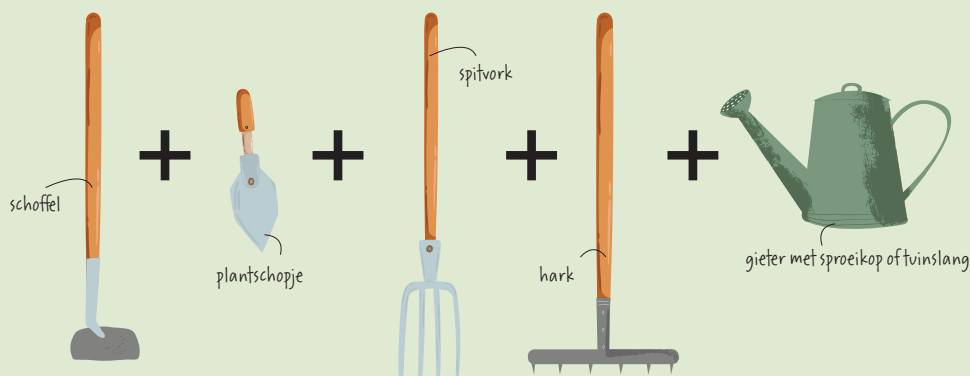
Hou ook zeker een plekje vrij voor bloemen. Die zijn onmisbaar in een groentetuin!



STAP 3

Zorg voor degelijk
werkmateriaal

Je weet wat je wilt en je hebt een duidelijke schets? Dan kun je nu naar buiten! Je hebt natuurlijk ook wat tuinmateriaal nodig. En dat is eigenlijk minder dan je denkt. **Met deze basisset** kun je al aan de slag, maar dé allerbelangrijkste werktuigen zijn natuurlijk je handen!



STAP 4

Maak werk van een goede
bodemvoorbereiding



Het juiste moment

Voor je begint te zaaien en planten, bereid je eerst je grond voor. Dat kan in de herfst en **vanaf maart of april**. Doe dit niet te vroeg. Graven in drassige of te koude grond kan de structuur van de bodem beschadigen. Graaf een handje op en knijp erin: **de grond hoort uit elkaar te vallen** in plaats van modderig tussen je handen te glijpen.

Schone start

Haal onkruid weg en woel de tuinaarde om. Je grond omspitten hoeft niet. **Verwijder** zoveel mogelijk alle wortels van achtergebleven onkruid. De meeste groenten zijn blij met ongeveer 15 tot 20 cm goede aarde om hun wortels te laten groeien. Nadien gooi je **compost** over

je nog kale moestuin. Reken op een emmer per vierkante meter.

Hark alles door elkaar. Zo genieten je planten straks van een laag nieuwe voedingsstoffen.

Gezond bodemleven

Organisch materiaal toevoegen aan de bodem geeft je moestuin elk jaar een kickstart. In de bodem leven kevers, regenworme, duizendpoten,... Ze graven gangen en brengen lucht in de grond. Bacteriën en schimmels zijn er continu aan het werk om plantenresten af te breken tot waardevolle humus. Het dient ook om de structuur van de grond gezond te houden. Het helpt de grond om water beter vast te houden en te voorkomen dat voedingsstoffen wegspoelen.

Wachten op de aftrap

Het is verleidelijk om meteen te beginnen planten en zaaien in je vers voorbereide kale moestuin. Maar wacht tot de dagtemperaturen al eens rond de 15°C schommelen. Een **zaaikalender** helpt je natuurlijk ook een handje (we geven je er eentje cadeau op de volgende pagina). Maar vergeet vooral niet naar het weerbericht te kijken.

Doe een bodemtest (die heb je al vanaf €10)! Zo weet je meteen of je tuin nog extra kalk of voedingsstoffen nodig heeft.



zaaikalender

Zaaien/
planten
binnen



Zaaien/
planten in
volle grond



Oogsten

	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
aardappel												
aardbei												
andijvie												
asperge												
aubergine												
bloemkool												
boerenkool												
boon												
broccoli												
courgette												
erwt												
kervel												
knolselder												
komkommer												
koolraap												
paprika												
pastinaak												
peper												
pompoen												
prei												
radijs												
rode biet												
rodekool												
savooikool												
schorseneer												
selder												
sjalot												
sla												
spinazie												
spruit												
tomaat												
ui												
veldsla												
venkel												
witloof												
wittekool												
wortel												
zoete aardappel												

STAP 5

Deel je moestuinbed of moestuinbak in

Wat je wel al meteen kunt doen, is een goede onderverdeling in je moestuinbed of moestuinbak maken. Werken met **vakken**, dus. Dat doe je op basis van de gewassen en de combinaties die goed bij elkaar passen. De vakken hoeven niet allemaal dezelfde grootte te hebben. Wil je bijvoorbeeld heel veel uien, dan maak je de groep wortelgewassen, waartoe ui behoort, uiteraard groter. **Elk jaar schuif je een vak op**, zodat het gewas niet twee keer na elkaar op dezelfde plek komt te staan. Dat is belangrijk om plagen en ziektes

te voorkomen. Dat is wat we **rotatie- of wisselteelt** noemen.

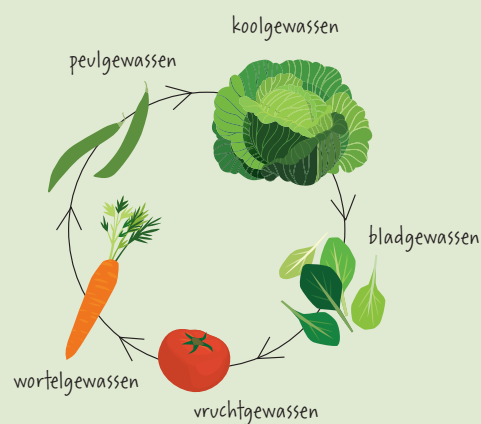
Vakken maken: zo doe je het

Vakken kun je maken met touw en stokjes. Bind touw aan een stokje en span de draad zo tot je vierkanten of rechthoeken krijgt en pin de stokjes vast. Net voor je begint te zaaien, breng je nog een dun laagje compost aan. Zaai je gewassen dan per vierkant of rechthoek en vergeet niet te labelen. En wat je ook zaait of plant: altijd water geven nadien! Alles over (voor)zaaien en planten lees je in module 2.

Rotatieteelt of wisselteelt: zo werkt het

Wanneer je jaar na jaar op dezelfde plek dezelfde groenten zaait,

krijg je te maken met bodem-moeheid. Dat komt omdat elke soort groente op haar eigen manier voedingsstoffen uit de bodem haalt. Daarom is het beter om de groenten elk jaar op een ander plekje te planten. Zo voorkom je ziektes. Verdeel je moestuinbed onder in verschillende zones en laat je groenten opschuiven naar een volgende zone. **Elke zone staat voor een groentegroep.** Je kunt groenten grofweg in vijf gewassen onderverdelen:



Topcombi's voor de moestuinbak

- **Wortel & bieslook:** ervaren moestuiniers wisselen vaak rijen wortelen af met rijen ui/look/sjalot. Maar als je een kleine moestuin hebt, is het makkelijker om wat bieslook te planten bij de wortelen. De geur van die bolgewassen verjaagt namelijk de gevreesde wortelvlieg.
- **Komkommer/sla & dille:** dille trekt insecten aan

die de natuurlijke vijand zijn van andere schadelijkere insecten voor komkommers en sla.

- **Tomaat & basilicum:** je hoeft een basilicumplant maar even aan te raken om te weten dat ze een zeer sterke geur afscheidt. En het is net die geur die heel wat gevreesde parasieten van de tomatenplant afschrikt.

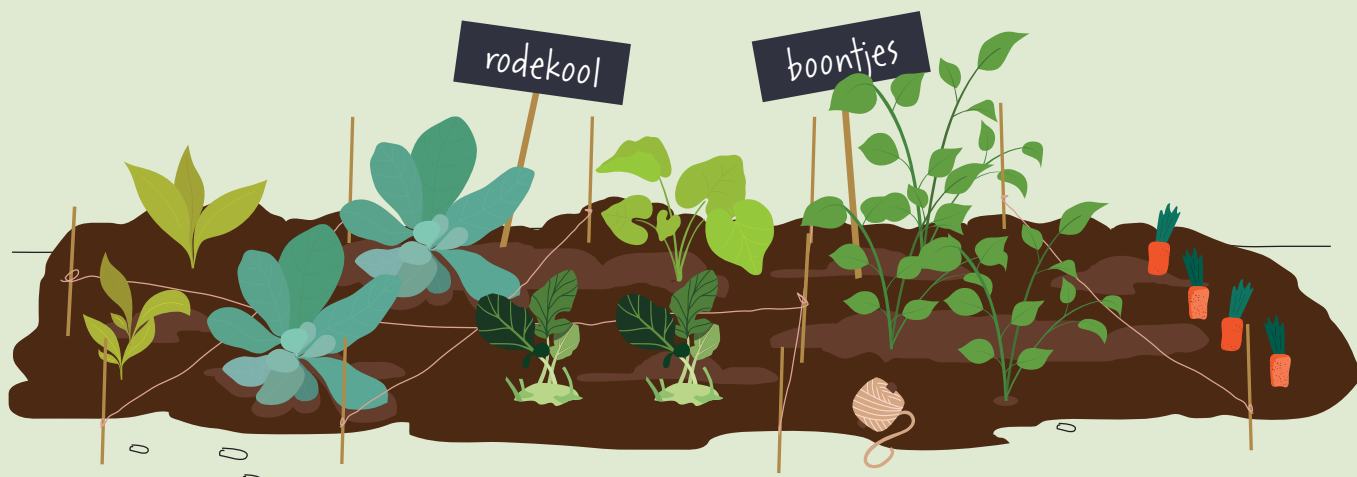
Daarnaast heb je nog een aparte groep: de aardappelen. Kruiden, vaste planten en klein fruit hoeven niet gewisseld worden.

Hoe wissel je nu het best?

Hiervoor bestaat een handig ezelsbruggetje:

ALLE PESTICIDEN KUNNEN BETER VERMEIDEN WORDEN

(Aardappelen • Peulgewassen • Koolgewassen • Bladgewassen • Vruchtgewassen • Wortelgewassen)



STAP 6

Ga zaden en plantjes shoppen

Zaden of plantjes?

Je kunt kleine opgekweekte plantjes kopen of je groenten vanaf het zaad opkweken. De meeste hobbytuinders gaan voor **een combinatie**. Zeker als beginner zijn plantjes vaak een extra opsteker omdat je sneller resultaat hebt. Koop het liefst biologische plantjes: dan zitten er zeker geen pesticiden op je groenten.

Rondje zadenleer: hybride zaden en heirlooms

Huh, hybride?

Bij je zoektocht naar zaden en planten zie je vaak de term 'hybride F1' op de verpakking staan. Dat wil zeggen dat deze groente **een kruising is van twee 'ouderplanten'**. De kruisingen worden vaak manueel gedaan door plantenveredelaars. Waarom? Ze combineren de beste eigenschappen van de twee 'ouders'.

De voordelen?

- + goede zaden die meer ziekteresistent zijn
- + en/of meer groeikracht hebben
- + voorspelbaarheid hoe de

plant en oogst er zullen uitzien.

Bijvoorbeeld: die ene heerlijk smakende tomaat die een te kleine opbrengst en veel te dunne schil heeft, wordt gekruist met een andere, zuurdere tomaat die robuuster is en meer oogst oplevert. De uitkomst is een zoetsmakende, sterkere tomaat met hogere opbrengst. Alle goede kwaliteiten in 1 tomat, dus!

Het nadeel?

- Je kunt geen zaad oogsten van deze groenten, want je hebt **nooit garantie op hetzelfde resultaat**. Je koopt dus beter een nieuw pakje zaad als je exact dezelfde soort wilt.

Huh, heirlooms?

Naast hybride zaden heb je ook zaad van historische groenterassen: heirlooms. Hiervan kun je wel eigen zaad oogsten. Heirlooms zijn **niet-gekreiste rassen** die van generatie op generatie worden doorgegeven.

Het voordeel?

+ Heirlooms zijn zaden met een **uitstekende smaak** en worden vaak als erfstukken behandeld. Als deze zaden een natuurlijke bestuiving ondergaan van insecten of de wind, dan kun je ze het jaar nadien opnieuw zaaien.

Tip: koop ook plantjes om meteen in de grond te steken. Zeker het eerste jaar werkt dat heel motiverend!

Het nadeel?

- De groenten van heirlooms zien er **niet perfect** uit zoals in de winkel, ze worden dan ook niet voor commerciële doeleinden geteeld. Je weet niet op voorhand hoe de kleur of vorm van de groente precies zal zijn. De groenten hebben ook vaker een dunnere schil wat ze kwetsbaarder maakt, maar waardoor de smaak wel uitstekend is. Ze kunnen ook veel zaden bevatten wat het klaarmaken en opeten wat bemoeilijkt.

Op zoek naar zaadjes: hier vind je ze

Er bestaan honderden catalogi met zaden. Struin het internet af of plaats eens een zoekertje op moestuinfora. En natuurlijk liggen de tuincentra bij de start van het moestuinseizoen ook vol. Nog een goeie tip: ga naar een **zaden- en plantenruil**. Al diep in de winter kun je beginnen met je research, dat maakt het verlangen naar de lente alleen maar groter!

Zon of schaduw?

Vruchtdragende groenten als courgette, bonen, aubergine, tomaten, pompoen of paprika hebben veel warmte en licht nodig en zet je best op het zuiden. Zet de grootste planten aan de meest noordelijke kant zodat ze geen schaduw werpen over de kleintjes.

Bladdragende groenten en knolgroenten doen het uitstekend met wat minder zon en koelere temperaturen.

Hoe we zaden (voor)zaaien en uitplanten ontdek je in module 2!



Hier groeit moestuinplezier

De smaak van het moestuinieren te pakken? Bij ons vind je alles wat je hartje begeert: inspiratie, expertise en mooie momenten. Voor ervaren groene vingers én voor bescheiden groentjes.

Inspiratie

Je ontdekt bij Aveve een plek vol inspiratie voor elke moestuinliefhebber. De kracht van zaaien en oogsten, van geven en krijgen, van proeven en genieten.

Expertise

Na 120 jaar met de handen in de aarde groeien hier de beste producten en duurzame adviezen voor jouw moestuin. Spring binnen in één van onze 220 winkels en kom proeven van al het moois dat de natuur te bieden heeft.

Mooie momenten

Een kraakvers tomaatje. De geur van basilicum uit je eigen kruidentuin. Een handvol versgeplukte aardbeien. Met Aveve in je buurt zijn de kleine geluksmomenten altijd dichtbij. En wordt genieten gemakkelijk, elke dag opnieuw.



Scan voor
moestuintips
& inspiratie





Moestuïniëren
=
goedkoper dan
therapie
én je krijgt tomaten

Libelle