



Libelle's  
online  
**MOESTUIN  
GIDS**

# Deel 1

## ZO BEREID JE JE MOESTUIN VOOR IN 6 STAPPEN

Dromen van doperwtten, mijmeren over meiraapjes, verlangen naar veldsla, fantaseren over flespompoe. 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.....**

### **STAP 4: Maak werk van een goede bodemvoorbereiding**

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Het juiste moment.....     | 5 |
| Schone start.....          | 5 |
| Gezond bodemleven .....    | 5 |
| Wachten op de aftrap ..... | 5 |
| Zaikalender .....          | 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 grotere 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 zoonbidders 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!

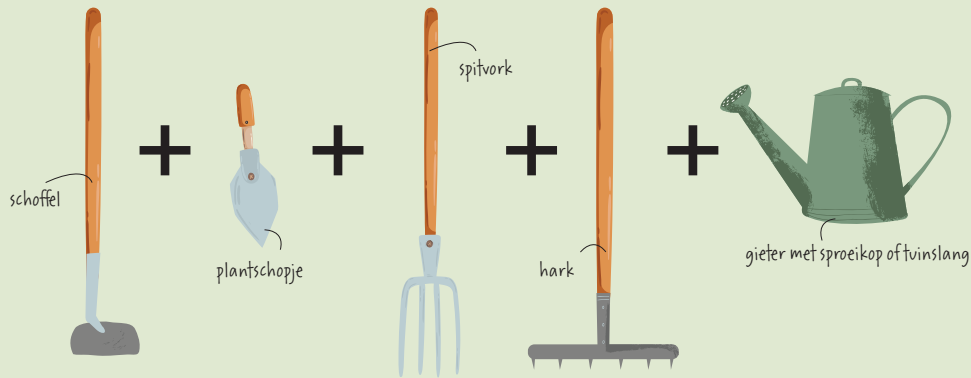




## STAP 3

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  
bodembereiding



### 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.

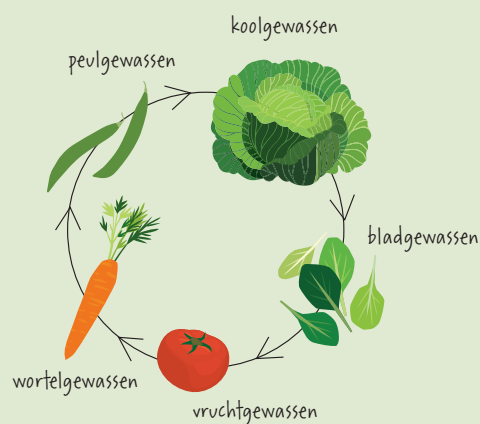
### Vakken maken: zo doe je het

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

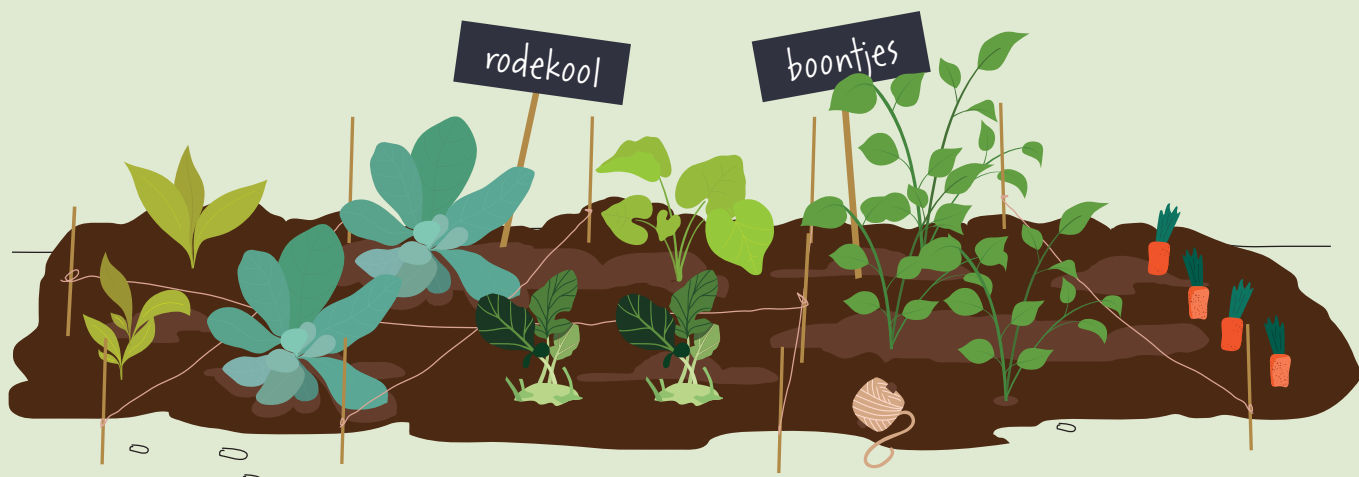
die de natuurlijke vijand zijn van andere schadelijkere insecten voor komkommers en sla.

- **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 VERMEDEEN 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 groei kracht 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 tomaat, 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-gekruste 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!

## Deel 2

# VOORZAAIEN, PLANTEN EN ZAAIEN IN VOLLE GROND

Grond klaar, moestuinplan klaar, zaden verzameld? Perfect, dan is het nu zaai- en planttijd! En dat is voor veel moestuiniers misschien wel de spannendste periode. Want een plant opkweken vanuit een zaadje heeft iets fascinerends. De start van het zaaien betekent nieuwe kansen, andere mogelijkheden en vooral lekkere vooruitzichten! Maar wanneer is die start nu eigenlijk? Moeilijk te zeggen, want een doorwinterde moestuinier heeft het hele jaar rond wel wat te zaaien. Met ons Belgisch weertje kun je bijvoorbeeld een hele winter lang prei, wortelen en kolen in je tuin houden. Maar laten we toch maar die eerste lentekriebels als richtpunt nemen: maart-april dus. Vanaf dan kun je volop beginnen voorzaaien, zaaien en planten. En in dit deel leer je daar alles over!

### VOORZAAIEN: GEEF JE GROENTEN DE BESTE START

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Wat is voorzaaien? .....          | 3 |
| 6 redenen om zelf te zaaien ..... | 3 |
| Dit heb je nodig.....             | 3 |

### VOORZAAIEN: ZO DOE JE HET STAP VOOR STAP

#### STAP 1: Ontkiemen

|  |   |
|--|---|
| Zo doe je het .....                                | 4 |
| Andere leuke en duurzame voorzaai-technieken ..... | 4 |
| Even geduld: er is ook zoiets als 'kiemtijd' ..... | 4 |

#### STAP 2: Verspenen of verplanten

|  |   |
|--|---|
| Zo verplant je je zaailingen .....           | 5 |
| SOS voorzaai-missers.....                    | 5 |
| Dit zijn de meest voorkomende problemen..... | 5 |

#### STAP 3: Afharden

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Afharden: zo doe je het ..... | 6 |
|-------------------------------|---|

### PLANTEN IN VOLLE GROND

|   |   |
|---|---|
| Uitplanten in volle grond, zo begin je eraan..... | 6 |
|---|---|

### ZAAIEN IN VOLLE GROND

|  |   |
|--|---|
| Zaaien in volle grond: zo doe je het ..... | 7 |
| Te dicht gezaaid? .....                    | 7 |
| Nog enkele nuttige tips .....              | 7 |



# VOORZAAIEN: ZO GEEF JE JE GROENTEN DE BESTE START

Er zijn groenten die je vroeg op het jaar meteen in volle grond kunt zaaien, zoals spinazie, erwten en sla. Maar andere groenten, vooral de zuiderse, zaai je beter voor in huis.

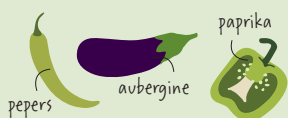
## EERST DIT

Wat is voorzaaien?

Voorzaaien wil zeggen dat je de zaden, ruim voor ze in volle grond mogen, binnenshuis of in de serre al gaat opkweken. Je doet dit bij groenten die **veel warmte en/of een lange kiemperiode** nodig hebben. Voorzaaien vraagt best wat tijd en ruimte, maar je krijgt er natuurlijk veel voor in de plaats en er zijn nog tal van andere voordelen!

### Deze groenten zaai je beter voor:

tussen 15/2 en 15/3



tussen 15/3 en 15/4



tussen 15/4 en 15/5



### 6 redenen om zelf te zaaien:

- 1 goedkoper dan planten kopen
- 2 duurzamer, want je bespaart op transport en verpakking
- 3 je kunt vroeger starten met moestuinieren en dus ook vroeger oogsten
- 4 veel meer keuze in zaad dan in plantjes
- 5 de plantjes die je hebt voorgezaaid, kun je groot genoeg opkweken. Een goede verdediging tegen slakken en vogels!
- 6 altijd reserve en een back-up voor als er wat misgaat (of je kunt uitdelen!)

### Geef ze warmte en tijd

Zaailingen zijn als baby'tjes, die heel veel aandacht vragen. Ze hebben **plaats, warmte en dagelijkse zorg** nodig om sterke plantjes te kunnen worden.

### Dit heb je nodig:

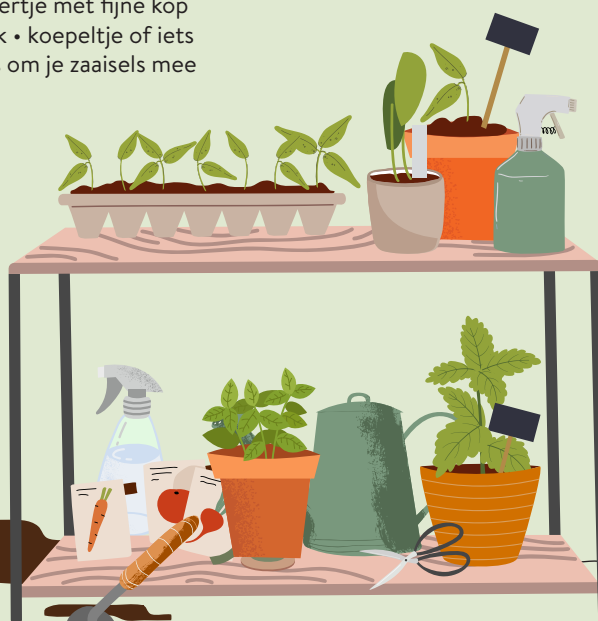
- zaad (liefst biologisch) • stift • naamlabels • potlood • zaaigrond • zaaibakjes of zaaitrays • plantenspuit of gietertje met fijne kop • keukenvork • koepeltje of iets doorzichtig om je zaisels mee af te dekken



### Potje patat

Wist je dat je aardappelen perfect in een pot van 10 liter kunt kweken? Laat je pootaardappelen eerst spruiten op een koele, lichte plek. Vul dan de pot met 5 à 10 cm (bio)potgrond en leg hierop een voorgekiemde aardappel, met de scheutjes naar boven.

Bedek met een laag potgrond van +/- 10 cm. Zodra het groen boven de aarde uitkomt, voeg je weer wat grond toe. Dit heet 'aanaarden'. Herhaal tot je bijna bij de rand bent. Vergeet zeker niet om water te geven. Is de plant uitgebloeid, dan is het oogsttijd!



# VOORZAAIEN: ZO DOE JE HET STAP VOOR STAP



Eerst laat je de zaden **ontkiemen**. Dat kan op verschillende manieren. Het makkelijkste is om aparte potjes of trays (al dan niet met vakjes) te vullen met zaaien stekgrond. Extra voordeel bij trays: je hebt maar weinig zaagruimte nodig in vergelijking met aparte potjes, dat scheelt in je portemonnee.

## Zo doe je het:

**1** Maak de zaagruimte op voorhand al **vochtig**. Hoe diep moeten de zaadjes? De algemene regel is: **2x zo diep** als de grootte van het zaadje. Fijne zaden hoeft je dus vaak niet in te graven, maar kun je er gewoon losjes bovenop zaaien, en aanduwen. Vind je het lastig om te zien waar je al hebt gezaaid? Meng het zaad dan met wat wit, fijn zand. Volg sowieso altijd de **instructies** op de zaadverpakking.

**2** **Benevel** na het zaaien de grond met een plantenspuit en zet het voor een raam in een warme kamer. In deze fase is warmte belangrijker dan veel licht.

**3** Zet over de zaadbakjes en trays

een **doorzichtige koepel**, deksel of afdekfolie om een warm en vochtig microklimaatje te creëren.

**4** Plaats meteen na het zaaien ook **naamlabels** want je vergeet al snel wat je waar hebt gezaaid.

## Andere leuke en duurzame voorzaai-technieken

Naast de klassieke methode zijn er nog tal van andere zaaimethoden. Je kunt werkelijk met van alles experimenteren!

• Zo zijn **wc-rolletjes** met zaagruimte ideaal voor grote zaden, zoals die van erwten en reukerwten. Ze vormen lange wortels en de rolletjes kunnen nadien meteen geplant worden.

• Zaden die moeilijk kiemen, kun je laten ontkiemen volgens de **DENO-methode**. Hierbij leg je zaden in een dubbelgevouwen vochtige koffiefilter, die je vervolgens in een zipzakje steekt tot ze zijn ontkiemd.

Zaai nooit rechtstreeks uit het pakje, maar schud wat zaad in je handpalm, en zaai met duim en wijsvinger, zoals je zout op het eten strooit.

• Je kunt ook zaailinten maken van keukenpapier. Je legt de zaden op de juiste afstand naast elkaar op een velletje **keukenpapier**. Daarna leg je er een vochtig vel keukenpapier bovenop. Na het kiemen, plant je het zelfgemaakte zaailint of zaaimatje zo uit in de tuin.

• Nog een andere duurzame manier is in enkele vouwen van **oud krantenpapier** zaai-potjes maken. Ook die stop je met papier en al in de grond.

• Je kunt ook voor heel weinig geld een **blokkjespers** aanschaffen. Zo maak je in geen tijd aparte blokjes aarde. Je hebt geen potje nodig! En opnieuw: je plant het blokje direct over.

## Even geduld: er is ook zoiets als 'kiemtijd'

Heb je gezaaid en zit je vol ongeduld op het eerste groene kopje dat bovenkomt te wachten?

Weet dan dat **elke groente zijn eigen kiemduur** heeft. Zo kiemt tuinkers al na enkele dagen terwijl aubergine er makkelijk drie weken over doet.

Nadat de scheutjes uit hun zaden zijn gekomen, richten ze zich met hun stengeltje met **kleine kiemblaadjes** naar de zon toe. Nu is het een kwestie van goed vochtig en warm te houden, én ze veel licht te geven. Spannend!



## STAP 2

Verspenen of verplanten

Wanneer het plantje zo'n **5 cm hoog** is en je naast de kiemblaadjes ook al twee echte blaadjes ziet, is het tijd voor een grotere pot met andere potaarde. Dat heet verplanten of verspenen. Waarom is dat nodig? Je miniplantje heeft **meer voeding nodig** dan de armere zaaigrond waarin het nu staat. En het heeft natuurlijk ook **meer plaats** nodig om goed te kunnen groeien!

### Zo verplant je je zaailingen

- 1 Vul individuele potjes van 9 cm diameter met **turfvrije of biologische potgrond** voor groenten en begiet de potgrond.
- 2 Maak een **gaatje** van 3 tot 5 cm diep met een potlood.
- 3 Lift de zaailingen met een keukenvork uit de tray of zaai bak. Neem ze bij de blaadjes vast en zet ze in de grond.
- 4 Duw goed aan en **benevel**.
- 5 Houd ze op een plek met **veel licht**, zoals een serre, tot je ze kunt uitplanten in de tuin. Opgelet: koukleumen als paprika's en pepers hebben nog altijd 20 °C nodig.

Zaadjes gaan langer mee als je ze goed bewaart. Bewaar ze daarom op een koele, donkere en droge plek.

### SOS voorzaai-missers!

Hebben enkele zaailingen hun kopje laten hangen of zelfs nooit naar boven gestoken? Het overkomt de beste moestuiniers...

### Dit zijn de meest voorkomende problemen:

- **De zaden kiemen niet.** Check of je wel de juiste temperatuur hebt gehaald: tomaten, paprika's, pepers en aubergines hebben echt wel 20 °C nodig om te kiemen. Was het zaad niet over datum?
- **De scheuten vallen om** en hun steeltje is bruin en slap: kiemschimmels vormen de oorzaak van deze 'omvalziekte'. Het is te koud of de grond was

te nat. Gooi alles weg, ook de zaai grond, ontsmet je bak en herbegin.

- **De scheuten rotten:** je hebt wellicht te diep of (in een bak) te dicht gezaaid, waardoor kiemschimmels hebben toegeslagen. Herbegin.
- **De plantjes zijn hoog en iel** opgeschoten: ze hebben te weinig licht en te veel warmte gekregen, vaak door te lang op de vensterbank te staan. Herbegin.
- **De zaailingen worden geel:** je hebt te lang gewacht om ze te verplanten; ze missen voeding en mineralen. Verplant ze naar gewone potgrond, kijk hoe de planten evolueren en zaai alvast een tweede reeks, als reserve.

### Doe de kiemtest!

Hoe controleer je of zaad (nog) kiemkrachtig is? Bijvoorbeeld als de houdbaarheidsdatum op het pakje (nipt) overschreden is? Of bij zelfge oogst zaad?

#### Dat doe je zo:

Leg twee lagen of een vel dubbelgevouwen, vochtig keuken-

papier in een plastic bakje met de zaadjes erop.

• Schrijf op een papier de naam van de soort, hoeveel zaadjes je laat ontkiemen en de datum. Leg dat blad naast het bakje.

• Dek de zaadjes toe met nog een vochtig laagje keukenpapier en zet op de

vensterbank.

• Hou rekening met de verschillende kiemtijden per groente. Sommige kiemen na een week, bij andere duurt het twee tot drie weken.

• Als er zaadjes ontkiemen, zijn ze nog bruikbaar. De zaadjes die niet kiemen, gooi je weg.





## STAP 3

### Afharden

Wanneer de groenten bijna naar buiten mogen, is het tijd om ze af te harden. Afharden wil zeggen dat je de zaailingen **geleidelijk laat wennen aan de buitenlucht**, vooraleer je ze permanent buiten zet. Als je de plantjes van de ene dag op de andere buiten zou zetten, bestaat de kans dat ze een koudeschok krijgen of verbranden van de zon. Ze stoppen dan met groeien en kunnen snel doodgaan.

Vooral **tomaten, paprika's, pepers, boontjes, komkommers en courgettes** zijn erg **gevoelig aan kou**: zodra de temperatuur onder de 5 graden zakt, zijn ze al verloren. Deze plantjes zet je dus het best pas buiten in de **tweede helft van mei**.

#### Afharden: zo doe je het

Je planten afharden, is helemaal niet zo moeilijk. Kies een **zachte dag**, zonder regen en wind, en zet je miniplantjes **een paar uurtjes per dag buiten**. Let er wel op dat ze niet in de volle zon staan. Als je dat **een week lang iedere dag** doet, zijn je plantjes helemaal klaar om naar buiten te gaan. **Tip**: hoewel het al vroeg

kan kriebelen, zaai je beter niet voor de aan te raden datum. Als je planten te lang binnen moeten staan, worden het slappe kasplantjes en overleven ze de 'moestuinjungle' niet. Dan heeft afharden nog maar weinig zin. We willen stevige, sterke planten, toch?

Ook gekochte planten kun je maar beter afharden. Ze moeten afkicken van hun luxelevens in het tuincentrum of bij de kweker.

## PLANTEN IN VOLLE GROND

Als alles goed is verlopen, heb je nu sterke plantjes alsof je ze in de winkel had gekocht. Tijd dus om ze naar hun definitieve plekje te brengen: buiten in de moestuin!

Weet je wanneer de laatste nachtvorst wordt verwacht, dan weet je ook dat je vanaf dan alles in volle grond mag planten en zaaien. In de volksmond zegt men dat je na **IJsheiligen**, vanaf 15 mei, alles buiten mag planten en zaaien. Al kan dat heel erg verschillen van regio, en van jaar tot jaar. Hou je weerapp zeker in de gaten!

De beste **plantdag** is een lichtbewolkte dag of aan het einde van een zonnige middag, wanneer de grond in je moestuin niet meer te nat is.

#### Uitplanten in volle grond, zo begin je eraan

- 1 Geef zaailingen **ruim water** op de ochtend dat je plant.
- 2 Graaf **plantgaten** minstens zo diep en breed als de pot waarin de zaailing staat. Hoe ver je ze uit elkaar zet, hangt van de volwassen soort af. Die info vind je op de zaadverpakking of op het plantenlabel.
- 3 Haal de plantjes voorzichtig **uit de pot**, niet aan de steel maar alleen bij de kluit.

4 Zet het plantje in het **plantgat** en druk de grond goed aan om lucht tussen de wortels te verwijderen.

5 Ook al voorspellen ze regen, geef de zaailing veel maar **voorzichtig water** met de tuinslang op de fijnste stand, of een gieter met fijne sproeikop ('broes'). Strooi daarna rondom de plant nog wat **mulch** zoals compost, om het vocht minder snel te laten verdampen en onkruid tegen te gaan. Pas op: doe dit niet rechtstreeks aan de voet van de plant, om rot of andere problemen te vermijden.



## ZAAIEN IN VOLLE GROND

De nachtvorst is geweken, de lucht en bodem zijn opgewarmd? Perfect! Naast de vroege-vogels-groenten, kun je nu alles rechtstreeks in de volle grond zaaien.

### Zaaien in volle grond doe je zo:

- 1 Trek **geultjes** met je vinger of een stok. In rijtjes zaaien zorgt ervoor dat je onkruid van zaailingen kunt onderscheiden.
- 2 Zaai de zaadjes op de **aanbevolen plantafstanden** op de zaadverpakking. Dikker zaaien hoeft niet!
- 3 Een algemene regel voor de diepte van het zaaien: zaai zaden **niet dieper** dan ongeveer 1,5 tot

2 keer hun eigen dikte/grootte. Maar kijk altijd op de verpakking.

- 4 **Label** wat je hebt gezaaid.
- 5 Geef voorzichtig **water** met een gieter met fijne sproeikop.
- 6 Dek voor de zekerheid je bezaaide grond nog af met een **vliesdoek** of vogelnet. Zo vermijd je dat duiven, katten of andere tuinbewoners met je zaadjes aan de haal gaan.

### Te dicht gezaaid?

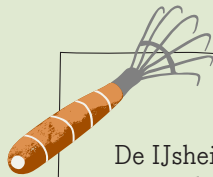
Merk je bij het opkomen van je zaailingen dat je te dicht hebt gezaaid? **Dun dan uit** in de rij, zodat je zaailingen genoeg licht en ruimte krijgen! Knip de stengel met een schaar weg of trek de overtollige zaailingen

voorzichtig uit. Duw de grond opnieuw aan en geef water, zeker als het droog of winderig weer is.

Groenten die je in volle grond mag zaaien: radijs, snijbiet, rapen, bietjes, spinazie, vren, wortelen, doperwtten, sla, postelein, bonen, maïs, pastinaak...

### Nog enkele nuttige tips

- Heel dunne, kleine zaden kiezen eerst **zandgrond**. Bedek ze eventueel met zand of vermiculiet in plaats van aarde. Zo hou je ook beter schimmels tegen.
- Zaden ontkiemen niet of gaan rotten in te drassige grond. Wacht tot de grond meer **opgedroogd** is.
- Soms wordt er **radijszaad** bovenop zaden van trage kiemers zoals wortelen of peterselie gezaaid. Omdat je het loof van de radijsjes snel ziet, is ook je rij sneller zichtbaar. De radijsjes oogst je al na 30 dagen dus ze belemmeren de groei van de andere groenten niet. Handig!



### Vanwaar IJsheiligen?

De IJsheiligen zijn een oude volkswijsheid die verwijst naar de periode van **11 tot en met 14 mei**, de dagen met de laatste kans op nachtvorst. En die kan schade aanrichten bij gewassen of planten die al in bloei staan. In de vroege middeleeuwen bestonden er nog geen weerkaarten zoals wij ze nu kennen, dus baseerden boeren zich op de veranderingen in de lucht en de natuur om het weer te voorspellen. Zo is het begrip 'IJsheiligen' ontstaan. Het wordt nu nog steeds gebruikt voor de overgangperiode naar meer zomers weer.

### Tomaten zijn specialekes

Tomaten plant je dieper dan dat ze in hun pot zitten. Stop de hele steel onder de potgrond, tot net onder de twee onderste bladeren. De haartjes op het steeltje worden dan extra worteltjes!



Gezaaid en geplant? Dan is het nu groei- en bloeitijd! En om dat in de beste omstandigheden te kunnen, vertellen we je in module 3 alles over het verzorgen van je groenten.



# Deel 3

## ONDERHOUD VAN JE MOESTUIN & MIDDELTJES TEGEN PLAGEN EN ONKRUID

Je hebt intussen al gezaaid en geplant?

Proficiat, je bent nu de trotse eigenaar van een moestuin(tje). Als alles goed gaat – én daar heb je natuurlijk de juiste weersomstandigheden voor nodig – komt er misschien al een en ander de kop opsteken. Dan komt het erop aan om alles goed te onderhouden. Maar hoe hou je je moestuin **in blakende gezondheid** zonder al te veel lastige ingrepen? En zonder water te verspillen? Lees verder en leer hoe je kunt moestuinieren door niet tegen maar mét de natuur te werken.

### ONDERHOUD VAN JE MOESTUIN

#### STAP 1: Slim water geven

|   |   |
|---|---|
| Zo doe je het.....                          | 3 |
| Dit moet je nog weten over water geven..... | 3 |

#### STAP 2: Dieven, opbinden, aanaarden en co

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Wat is dieven?.....           | 4 |
| Wat is opbinden?.....         | 4 |
| Wat is aanaarden?.....        | 4 |
| En ook: blijven plukken!..... | 4 |

#### STAP 3: De juiste voeding geven

|   |   |
|---|---|
| Puur-natuur-mest uit je tuin.....         | 5 |
| Zo maak je zelf brandnetelgier.....       | 5 |
| Dierlijke mest: goed idee?.....           | 5 |
| Compost, zwart goud voor je moestuin..... | 5 |

### SOS (INSECTEN)PLAGEN EN ONKRUID

|   |   |
|---|---|
| Insectenplagen: vanwaar komen ze?.....                | 6 |
| Natuurlijke vijanden.....                             | 6 |
| Natuurlijke middeltjes.....                           | 6 |
| Loopt de plaag de spuigaten uit? Dit kun je doen..... | 7 |
| Plantenziektes: maak er snel komaf mee.....           | 8 |
| Dit zijn de meest voorkomende plantenziektes.....     | 8 |
| Onkruid: zo blijf je het een stapje voor.....         | 8 |

## GEZONDE EN GELUKKIGE GROENTEN: ZO ONDERHOUD JE JE MOESTUIN

Zoals bij zoveel in het leven, geldt ook in de moestuin: voorkomen is beter dan genezen. Gezonde planten zijn een stuk resistenter voor ziektes en plagen. Met voldoende licht, ruimte, lucht, water, voeding en een beetje liefde groeien je groenten vast uit tot krachtpatsers!

### STAP 1

Slim water geven

Water is, zeker tijdens droge zomers, een kostbaar goed.

**Bespaar** ook in de moestuin zoveel water als je kunt.

#### Zo doe je het:

- Gebruik regenwater, dus zet een **regenton** dicht bij je moestuin. Zorg ervoor dat je regenton **hoog genoeg** is of plaats er een deksel op om het risico op verdrinking van huisdieren, inheemse dieren of zelfs jonge kinderen te vermijden.
- Giet niet vaak maar wel veel water in één keer. **Simuleer een**

**flinke regenbui**, zo dringt het water diep in de grond.

- Leg na je gietbeurt een laag **mulch**. Gebruik resten uit je tuin zoals grasmaaisel. Zo'n 3 cm is voldoende. Gebruik je compost? Dan hoef je maar een laagje van 2 cm te leggen.
- Als je weinig tijd hebt of je hebt een grote moestuin, dan kan het handig zijn om een **irrigatiesysteem** van druppelsslangen aan te leggen. Zo'n systeem geeft heel geleidelijk en gericht water aan je planten. Bovendien gaat er geen druppel verloren aan morsen of verdamping. Uiteindelijk verbruik je tot 70% minder water, en hoef jij niet meer te begieten. En wanneer je op vakantie gaat, kun je er zelfs een timer op installeren.

#### Dit moet je nog weten over water geven:

- Groenten met **ondiepe wortels** hebben meer water nodig dan planten met diepe wortels.
- **Kleigrond** houdt water langer vast, zandgrond droogt dan weer sneller uit.
- Geef water **vroeg in de ochtend** voordat de zon hoog aan de hemel staat.
- Meestal is het beter om de grond rondom de groente water te geven en **niet de bladeren**. Het zijn immers de wortels die het water moeten opnemen. Onthoud dat te natte bladeren voor schimmelproblemen kunnen zorgen. Is het heet en winderig, dan kun je de bladeren wel benevelen zodat ze niet gaan verwelken.

**Er bestaat voor alles een app... dus ook voor regentonnen!** Wist je dat er ook slimme regentonnen bestaan die met Buienradar in contact staan? Je krijgt dan op voorhand een berichtje dat het gaat regenen en hoeveel water je uit je ton kunt gebruiken.

Onderzoek toont aan dat planten het beter doen met regenwater dan met leidingwater!



## STAP 2

Dieven, opbinden,  
aanaarden en co

### 1 Wat is dieven?

Sommige groenten worden stevige, uit de kluiten gewassen planten. Om zoveel mogelijk oogst te hebben, moet je ze af en toe wat bijsturen. Zo zal een tomatenplant zonder enige hulp nieuwe scheuten blijven aanmaken. En omdat we allemaal veel smakvolle tomaten willen in plaats van kleine vruchtjes, is het belangrijk om de **okselscheuten** **tijdig te verwijderen**. Zo kan de plant al z'n energie steken in de vruchten. Dat heet dus tomatenplanten 'dieven of luizen'.

### 2 Wat is opbinden?

Om groenten als erwten, bonen, pompoen, courgette, komkommer en tomaten voldoende licht, lucht en ruimte te geven, kun je ze **opbinden**. Dat wil zeggen: naar omhoog leiden. Door ze in de hoogte te laten groeien, bespaar je bovendien heel wat ruimte voor ander lekkers. Veel heb je niet nodig: een aantal **stevige takken** (wilgen- of hazelaartakken, bamboestokken of takken van snoeiafval) van 2,5 à 3 meter lang en **sterk touw** om de takken samen te binden.

### Opbinden, zo doe je het:

- Plaats **twee stokken** in de grond, ongeveer **1 meter uit elkaar**. Bind ze aan elkaar **vast** aan de **bovenkant** zodat ze een soort driehoek vormen.
- De **volgende driehoek** plaats je op ongeveer **60 centimeter** van de vorige.
- Ga zo verder tot je het gewenste **aantal rijtjes** hebt.
- Tot slot leg je er nog een **lange tak bovenop** die alle driehoeken verbindt, en maak je hem vast.

### 3 Wat is aanaarden?

Aanaarden betekent zoveel als een **bergje aarde maken rond**

#### Geen groene patatjes

Wanneer je groeiende aardappelen blootstelt aan zonlicht, worden ze groen. Niet lekker én in grote hoeveelheden zelfs giftig. Voldoende aarde leggen rondom het loof is dus de boodschap!

**Snoeien doet groeien!**  
Hoe meer je tussendoor knipt, snijdt of plukt van sommige groenten, hoe meer oogst!

**de voet van een plant.** Dit doe je onder andere om nieuwe wortels te vormen, de plantvoet te beschermen tegen ongedierte, meer weerstand tegen de wind te geven of de stengel van bijvoorbeeld prei langer en witter te maken. Groenten als aardappelen, prei en rammenas worden traditioneel 'aangeaard'.

### 4 En ook: blijven plukken!

Snoeien doet groeien: als je sommige groentesoorten op tijd knipt, snijdt of plukt, word je steeds opnieuw verwend met **nieuwe oogst**. Pluk daarom af en toe van je pluksla, erwten, boontjes,... Bij veel groenten oogst je meteen de hele plant, zoals prei, ui, rode biet... Ook courgettes moet je regelmatig plukken.





## STAP 3

De juiste voeding geven

### 1. Puur-natuur-mest uit je tuin

Elk jaar groenten kweken, put je moestuin uit. Je stukje grond op tijd en stond voeden, is daarom geen overbodige luxe. Maar denk daarom niet meteen aan de boer met de beerkar of kunst-mest uit de winkel. De beste bemesting is voeding met planten uit je tuin of uit de natuur. Brandnetels en smeerwortel vormen zo'n **puur-natuur-mest**. Meer heb je niet nodig! Heb je trouwens **rijke leemgrond**? Dan volstaat compost als voeding. Bemesting is vooral nodig op armere bodems, voor groenten die veel voeding nodig hebben zoals kolen, bladgroenten, aardappelen en vruchtgroenten.

#### Brouw brandnetelgier!

Gier is een **gegist aftreksel van onder andere brandnetels** of smeerwortel. Het zelf maken is heel gemakkelijk. Het komt erop aan de planten in water te laten gisten, waardoor de voedingsstoffen vrijkomen.

Dit heb je nodig voor 10 liter gier: • **emmer** of ton van minstens **10 liter** (géén metaal)  
• (regen)water • veel **brandnetels** of smeerwortel

#### Zo maak je het:

**1** Vul de emmer of ton volledig met de plantenresten en overgiet ze met **water** tot ze helemaal onder staan.

**2** Dek af met een **deksel** of gaas en laat alles ongeveer een week staan. Roer om de 1 à 2 dagen. Zet de emmer ver weg van ramen of deuren, want het goedje stinkt.

**3** Na enkele dagen zal de brij beginnen te **schuimen**. Als het warm is, zal de gisting minder lang duren dan als het koud is.

**4** De gier is klaar als het water echt **donker kleurt**. Dat is door-gaans na 2 weken. Giet door een **zeef** zodat de verteerde plantenresten achterblijven.

Tip: Wil je het gistingsproces versnellen? Voeg dan 500 gram suiker toe.

#### OPGELET: VERDUNNEN VOOR GEBRUIK!

Giet de gier niet rechtstreeks bij je planten, maar verdun eerst met water. **1 liter gier verdun je met 10 liter water**. Begiet aan de voet, niet op de bladeren!

### 2. Dierlijke mest

Als je kippen hebt, mag je dan die mest gebruiken voor je groentetuin? Dat kan, maar let op: **kippenmest** bevat veel stikstof en kan je planten verbranden of veel te snel doen opschieten. Laat daarom de mest eerst langzaam composteren en verteren.

### 3. Compost, zwart goud

Heb je een composthoop? Dan mag je moestuin van geluk spreken. Vlak naast of in de moestuin is zelfs een excellente plek voor een composthoop. Zo kun je meteen tuinresten in de compostbak gooien, en later de compost in je moestuin gebruiken. Het succes van compost zit hem in de **evenwichtige mengeling van bruin en groen materiaal**, en in het veelvuldig keren. Hoe kleiner de resten die je erin gooit, hoe sneller ze verteren.

Tip! Knip je groenteresten zo **klein mogelijk**. Gooi af en toe een handje lava- of basaltmeel over de resten, dat stimuleert de compostwormen. En een grote hoop werkt ook beter dan een kleine: **1 kubieke meter** is het minimum voor een composthoop.



## SOS INSECTENPLAGEN, ZIEKTES EN ONKRUID: ZO GA JE ER SLIM MEE OM

Soms lijkt het wel alsof je moestuin een eeuwige strijd moet leveren tegen andere tuinbewoners. Maar je kunt het ook anders zien: bedenk dat elk diertje, zelfs bladluizen, een eigen rol vervult in een goed draaiend ecosysteem. Heb je een overvloed aan het ene diertje, dan wil dat vaak zeggen dat er te weinig is van een ander.

### Insectenplagen: vanwaar komen ze?

Je trekt insectenplagen aan wanneer je veel gelijksoortige planten dicht bij elkaar zet (**monocultuur**). Ze vormen dan een gigantisch en vooral veilig feestmaal voor een bepaalde soort insecten, want zo zijn er weinig andere natuurlijke vijanden in de buurt. Hou het dus niet te rechtlijnig en meng je groenten.

Bloemen met een sterke geur brengen plaaginsecten in de war, en houden ze weg van gevoelige groenten zoals vïen (vïenvlieg) of kolen (koolvlieg).

### Natuurlijke vijanden

#### • Lieveheersbeestjes vs. bladluizen

Krioelt het van de bladluizen? Dan kun je maar beter **lieveheersbeestjes, zweefvliegen, sluipwespen, mezen en mussen** lokken naar de moestuin. Die eten bladluizen met het grootste plezier op. **Plant daarom bloemen tussen je groenten.** Oost-Indische kers, komkommerkruid, goudsbloem, papaver, bernagie, stinkertjes...

Die planten trekken extra natuurlijke bestrijders aan. Lieveheersbeestjes houden ook erg van de pollen van **bieslook, dille, knoflook, munt, mosterd** en nog veel meer. Plant die dus ook tussen de groenten waar bladluizen dol op zijn (bv. broccoli, bloemkool, boerenkool, kool, spruitjes, lavas, sla en bonen).

#### • Padden vs. naaktslakken

Een invasie van naaktslakken hou je tegen door **egels, padden, kikkers en vogels** in je tuin te verwelkomen. Zij smullen van de hongerige slakken. Dat doe je door voldoende **schuil- en nestplekjes** in de tuin te voorzien.

### Natuurlijke middeltjes

Met voldoende natuurlijke vijanden - waarover je net hebt gelezen - is er al een deel van je plagenprobleem opgelost. Het enige wat je moet hebben, is geduld. Maar laat dat nu net zijn waar veel moestuiniers te weinig van hebben... Op de volgende pagina doen we je nog andere middeltjes aan de hand!





Loopt een plaag echt de spuigaten uit? Dan kun je ook dit proberen:

## SLAKKEN



Voor naaktslakken bestaan veel huis-, tuin- en keukenmiddeltjes, zoals: gebroken eierschalen rond je planten leggen en biervallen uitzetten, maar het succes daarvan is heel wisselend en zelden doeltreffend.

- Vooral jonge sla, bonen, courgettes, komkommer, enzovoort zijn kwetsbaar. Je kunt er tijdelijk cloches of een **petfles zonder bodem** over plaatsen, tot ze groot genoeg zijn.
- Heb je veel groenten, strooi er dan **ecologische slakkenkorrels** rond. In het geval van een ware slakkeninvasie behandel je je tuin met **aaltjes**. Die zijn 100% milieuvriendelijk, maar wel een stuk duurder dan slakkenkorrels. Je bestelt ze online.
- Leg dan dicht bij gevoelige planten een **groot rabarberblad**. Slakken zijn er dol op en verzamelen zich al snel op het blad. De volgende ochtend pluk je er de slakken af, en het blad kun je hergebruiken.

## MIEREN



Mieren zijn dol op lichte, warme grond, dus je vindt ze vaak terug in de serre. **Hou de bodem** daarom gedurende minstens een week **heel erg nat**, dat doet de mieren verhuizen naar drogere oorden. Mieren zijn onschuldige dieren, maar vormen wel een probleem als je een bladluizenplaag in de serre hebt. De mieren zijn immers dol op de honingdauw die bladluizen afscheiden, en beschermen de bladluizen tegen hun natuurlijke

vijanden zoals lieveheersbeestjes en zweefvliegen. Je kunt het mierennest ook verplaatsen, met een bloempot.

## (WOEL) MUIZEN



Een van de meest effectieve manieren om van woelmuizen af te geraken, is een **huiskat**. Ook uilen, valken, vossen en andere kleine roofdieren vinden woelmuizen een lekker hapje.

## BLADLUIZEN



- Een kolonie bladluizen kun je bespuiten met **knoflookspray**. Door de heftige geur pakken de bladluizen snel hun biezen en laten ze je planten ongemoeid. Gebruik de spray overdag bij droog weer, en concentreer je vooral op de bladeren. **Hoe je zo'n spray maakt?** De basis is simpel: giet gekookt water over gekneusde of fijngestampte knoflook en laat even intrekken. Een bol knoflook voor anderhalve liter water is een prima verhouding.
- Loop een paar keer per week langs de meest aangetaste planten in je moestuin en **plet** de groepjes bladluizen **met je vingers**. De geur die dan vrijkomt, trekt dan weer natuurlijke vijanden aan.
- Bepoeder je meest kwetsbare groenten met **lavameel**. Dat maakt de bladeren van je planten harder, stugger én ook minder lekker voor bladluizen.

## WITTEVLIEG



Wittevlieg is een vervelend, hardnekkig wit vliegend insectje uit de familie van de bladluizen, dat je planten aanprikt en leegzuigt, waarna die verzwakken en stoppen met groeien. Je kunt het **biologisch bestrijden met poppen van sluipwespen**. Deze kleine insectjes, die overigens niet steken, parasiteren de larven van de wittevlieg en maken een einde aan de plaag. Je bestelt ze **online**, en hangt de doosjes met de larven tussen je groenten. Of je plant preventief **siertabak** (Nicotiana) in de buurt, de geur zou wittevlieg weren.

## RUPSEN



Hét middel hiertegen is **insectengaas**. Span meteen na het planten dit fijnmazige net over je kolen. Zo kan het koolwitje geen eitjes op de kolen leggen, en vreten er dus ook geen rupsen aan je kolen of spruiten. En ook de koolvlieg kan er niet bij. Die legt anders haar eitjes tegen de steel, waarna de larven de wortels van je kolen afknagen. Zo'n net is niet goedkoop, maar je hergebruikt het makkelijk tien jaar lang.

## VOGELS



Hier biedt een **net** bescherming.

## Plantenziektes: maak er snel komaf mee

Wat we niet kunnen tolereren, zijn ziektes op onze planten. Met welke ziekte je ook te maken krijgt: **verwijder zo snel mogelijk het aangetaste blad** en de slechte vrucht. En gooi het zieke materiaal niet op de composthoop maar bij het restafval.

### Dit zijn de meest voorkomende ziektes:

## MEELDAUW

Meeldauw of witziekte is een schimmel die vaak opkomt na een lange, warme periode. **Een beetje meeldauw zal je planten niet schaden**, maar je moet wel voorkomen dat het erger wordt. Op de bovenkant van de bladeren verschijnen witte, poederige vlekken die uitgroeien tot één grote waas. Wordt het te erg, dan stoppen je planten met groeien en kunnen er delen afsterven.

Vermijd meeldauw door voor voldoende **luchtcirculatie** te zorgen. **Plant je moestuinplanten daarom niet te dicht bij elkaar**. Laat genoeg ruimte tussen bijvoorbeeld verschillende boontjesrijen of courgetteplanten, en durf bladeren weg te knippen.



## NEUSROT

Neusrot is een **typisch tomatenprobleem**. Je herkent het aan de ronde, donkere vlekken onderaan de vruchten. De vruchten krijgen te weinig of te onregelmatig vocht, en te weinig kalk (calcium). Er kan wel genoeg kalk in de grond zitten, maar de jonge worteltjes van de plant kunnen het soms niet opnemen.

Doorgaans is neusrot een **kort, tijdelijk fenomeen**, waarbij hier en daar een paar tomaten aangetast geraken. Het verspreidt zich niet, zoals een schimmel, en de plant heeft er ook geen last van. De aangetaste tomaten kun je trouwens ook nog (deels) opeten. Zorg dat je tomaten **in luchtige grond groeien**, zodat de jonge wortels de calcium vlot opnemen, en verlucht je serre goed. Geef matig en regelmatig water.

## TOMATENZIEKTE

De tomatenziekte (of aardappelziekte) is eveneens een schimmel. Voorkomen doe je ook hier weer door de plant **luchtig en droog** te houden.

Krijg je toch opkrullend blad en bruine vlekken? Knip dan eerst het aangetaste blad weg, net als tomaten die een vreemde kleur hebben. De kans is dan groot dat je tomatenplant zich alsnog herstelt.

Zie je de schimmel terugkeren? Trek de plant dan volledig uit. Je kunt ook preventief **lavameel** rond de tomatenplant strooien.

### Onkruid: zo blijf je het een stapje voor

- Elke open plek in de moestuin is een invitatie voor onkruid.

Hou je **grond** dus zoveel mogelijk **bedekt**.

- Wees onkruid telkens een stapje voor. Hoe jonger de sprietjes, hoe makkelijker het te bestrijden is. Doe dus regelmatig een **controle rondje** door de tuin, en grijp in waar nodig.

- Blijf oppervlakkig **schoffelen**. Wist je dat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat schoffelen louterend en rustgevend werkt?

- Gebruik nooit **zout, azijn of bleekwater** om onkruid te bestrijden. Het is slecht voor de groenten, het grondwater en voor insecten.

*Hou je al deze tips in het achterhoofd, dan kun je straks hopelijk heel wat groentjes oogsten! Maar wanneer, hoe, en wat als je je groenten zo lang mogelijk wilt bewaren? Dat ontdek je in deel 4 van onze moestuincursus!*



# Deel 4

## OOGSTEN & BEWAREN

Je hebt de voorbije periode je groenten zien groeien en bloeien, misschien soms met vallen en opstaan. Maar nu is het tijd om de vruchten te plukken van je geduld en harde werk. Tijd voor de eerste oogst, dus! Oogsten is helemaal niet moeilijk, maar we zijn ervan overtuigd dat de tips in deze module het nóg makkelijker zullen maken. En het zou zomaar eens kunnen dat je moestuin ook een pak meer heeft opgebracht dan verwacht. Dan wil je de opbrengst zo lang mogelijk bewaren, toch? Ook daarover leer je in deze module meer!

### OOGSTEN

Wanneer oogst je het best?

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Algemene richtlijnen..... | 3 |
| Vertrek je op reis?.....  | 3 |

### GROENTEN

Hoe oogsten: elke groente z'n eigen aanpak

|   |   |
|---|---|
| Courgette, pompoen, radijs, aardbei, boontjes & doperwtten, prei, paprika, kolen..... | 4 |
| Aardappel, uien, plukfruit, tomaten, wortel & knollen, bladgewas, venkel.....         | 5 |
| Groenten laten doorschieten en zaad winnen.....                                       | 6 |

### KRUIDEN

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Kruiden vers bewaren..... | 6 |
| Kruiden drogen.....       | 6 |

### DOORLEVENDE GROENTEN & KRUIDEN

|                  |   |
|------------------|---|
| Wat is het?..... | 6 |
|------------------|---|

### SUPERSNEL OOGSTEN: SCHEUTJES

|                        |   |
|------------------------|---|
| 3x superscheutjes..... | 6 |
| Zo kweek je ze.....    | 6 |

### BEWAREN

|   |   |
|---|---|
| Opleggen + recept 'opgelegde bessen'.....           | 7 |
| Fermenteren.....                                    | 8 |
| Wecken.....   | 8 |
| Pekelen + recept 'gemengde, gepekeld groenten'..... | 8 |

## OOGSTEN: WANNEER EN HOE DOE JE DAT HET BEST?

Oogsten kan iedereen, maar je begint er toch beter niet 'zomaar' of op gelijk welk moment aan. Wij geven je hier enkele handige tips om rekening mee te houden, want elke groente heeft zo z'n eigen aanpak nodig!

### WANNEER?

Oogst in de ochtend én doe het vaak

#### Wanneer je oogst, hangt af van...

de groente • het weer • het zaaitijdstip • het ideale moment van de dag

- **De ochtend** is het ideale oogstmoment. De bladeren en vruchten van heel wat gewassen hebben zich tijdens de nacht kunnen herstellen van een warme zomerdag en zien er dan weer stevig en gezond uit.
- **Regelmatig plukken** moedigt veel gewassen aan om nieuwe vruchten of bladeren te vormen. Hoe vaker je oogst, hoe meer en

langer je geniet van je moestuin.

- Denk bij het oogsten in termen van een '**plat du jour**': oogst kraakvers en verwerk meteen. Laat je geplukte groenten, fruit of kruiden lang in de koelkast, dan verliezen ze hun smaak.
- Pluk je bladgewassen, zoals spinazie of sla, om te bewaren? Dan dompel je ze best eerst een halfuurtje onder in **ijskoud water**. Zo blijven ze langer lekker en vers.
- Hoe jonger je groenten, hoe meer smaak. **Oogst dus 'klein'**. Je courgettes, bietjes of komkommers hoeven heus geen uit de kluiten gewassen exemplaren te zijn.
- Leg je pas geoogste groenten en kruiden zo snel mogelijk **op een donkere, koele plek** om uitdroging te voorkomen.

Knoflook en vi zijn de groenten die je het langst kunt bewaren.



#### Vertrek je op reis?

Vruchtgroenten, zoals tomaten en paprika, kun je eventueel al plukken als ze nog niet volledig de gewenste kleur hebben. Stop groene tomaten, pepers of paprika in een papieren zak en laat nog een week binnen verder rijpen.

Een banaan of appel erbij steken, zorgt ervoor dat ze sneller rijpen want die geven ethyleen af, een soort rijpingsgas.

Bewaar fruit en groenten apart.

Fruit geeft namelijk een gas af wanneer het rijpt, wat ook het rijpen van groenten stimuleert, terwijl we die het liefst zo lang mogelijk bewaren.



## HOE?

Elke groente  
z'n eigen aanpak


**De meeste groenten geven je zelf een oogstsignaal:** als het steeltje van de pompoen, het loof van de ui of de bladeren van de aardappel beginnen te verkleuren en te verdrogen, kun je gaan oogsten. Groenten als tuinboontjes, snijsla en spinazie pluk je dan weer wanneer je wilt, want die groeien gewoon verder. **Een klein overzicht:**

### COURGETTE




Courgettes kunnen reuzegroot worden, maar voor de lekkerste smaak oogst je ze liever wanneer ze zo'n **10 tot 15 cm** zijn. Hoe vaker je oogst, hoe meer nieuwe courgettes. Knip ze af met een **scherpe snoeischaar** of oogstmes. Vergeet ook niet de (mannelijke) **bloemen** te proeven! Courgettebloem gevuld met ricotta: heerlijk én eenvoudig. Courgettes blijven in de koelkast tot zo'n **twee weken** goed.

### POMPOEN



**Vanaf september tot eind oktober** is het pompoentijd! Je oogst wanneer **het steeltje droog is** en als je erop tikt, moet het een beetje hol klinken. Afknippen doe je met een **scherpe snoeischaar**. Het steeltje moet aan de pompoen blijven, op die manier zal de pompoen ook nog een beetje narijpen. Pompoenen kun je **heel lang** bewaren op een droge, koele plek.


### RADIJS



Radijsjes trek je uit de grond als ze **rond de drie cm** lang zijn.


Oogst ze in de **ochtend**, dan zijn ze het knapperigst omdat ze een hele nacht vocht hebben kunnen opnemen. Pluk ze ook het liefst als je ze meteen gaat verwerken. Je kunt ze **ongeveer een week in de koelkast** bewaren. Hoe langer je ze gaat liggen, hoe minder smaak en hoe minder 'bite'.

### AARDBEI




Pluk aardbeien met het steeltje tussen de vingers zodat de vrucht niet beschadigd kan worden. Wacht tot ze **helemaal rood** zijn. Pluk op tijd, want als ze overrijp worden, trekken ze al snel wespen aan. Bewaar ze **niet langer dan vier dagen** in de koelkast.

### BOONTJES & DOPERWTEN




Trek de dikste peulen, die zijn binnenin volgroeid. Door regelmatig te plukken, stimuleer je de plant om nieuwe peulen te vormen. Boontjes en erwten kun je **kort bewaren** in de koelkast. Of laat de peulen eens **drogen aan de struik**. Bewaar nadien **in een pot** op een droge plek zoals de garage of kelder. In de winter kun je ze dan opnieuw weken en opeten.

### PREI




**Zomerprei** is kleiner en zoeter en oogst je afhankelijk van de planttijd in **juli of augustus**. Trek de prei voorzichtig uit de grond en maak schoon met ijskoud water. **Winterprei** mag je een hele winter in de moestuin laten en pluk je wanneer je zin hebt in prei. Verser kan niet!

### PAPRIKA



Paprika's doen er lang over voor je ze kunt oogsten. Hoe warmer het buiten is, hoe sneller ze rijp worden. Je oogst paprika als ze hun **definitieve kleur** hebben. Je kunt ze ook onrijp en groen plukken, want ook zo zijn ze eetbaar. Snij paprika's af met een scherpe snoeischaar en bewaar ze **ongeveer een week** op een koele plek, maar het liefst niet in de koelkast.

### KOLEN



Kolen kun je draaien of met een mes van de plant snijden. Vergeet nadien niet **de wortels te verwijderen** om ziektes en schimmels te voorkomen.





## AARDAPPEL

Als het loof geel wordt en afsterft, kun je vanaf juli **vroege patatjes** rooien. **Late aardappelen** oogst je vanaf september. Vroeger oogsten heeft weinig zin, want dan zijn ze te klein en bijna smaakloos. Je kunt ze maanden bewaren op een droge, koele plek.



## UIEN

Uien trek je uit als **het loof bruin en dor** wordt. Je laat ze eerst drogen, bij voorkeur niet te dicht opeen om schimmelvorming te vermijden. Je kunt ze **lang bewaren** op een droge, koele plek.



## PLUKFRUIT

Plukfruit zoals peren, pruimen en appels, zou **na één draai** moeten loskomen, anders is het nog niet rijp.



## TOMATEN

Je oogst tomaten wanneer ze **helemaal rijp** zijn, want zongerijpt zijn ze het lekkerst. Hoe meer zonlicht een tomaat heeft gezien, hoe zoeter en intenser de smaak. Pluk tomaten met de hand met het **steeltje en vruchthoedje er nog aan**. Leg ze niet op elkaar, want dan bewaren ze minder lang. Bewaar tomaten ook **niet in de koelkast**, want dan verliezen ze hun smaak en worden ze papperig.



## WORTEL & KNOLLEN

Wortelgroenten haal je met een **spitvork(je)** uit de grond. Als wortelen pinkdik zijn, hebben ze al een erg fijne smaak en een aangename beet. Velen vinden ze dan het allerlekkerst. Te dik barsten ze weleens open en krijgen ze een harde kern. Oogst steeds de dikste exemplaren. Wortelen

hebben al snel de neiging om te rotten, tenzij je ze **ontdoet van het loof** en proper in de koelkast bewaart.



## BLADGEWAS

Spinazie, andijvie, sla en andere bladgewassen kun je **in één keer** oogsten. Maar je kunt er **ook deels** van knippen, zodat de planten verder kunnen groeien. Oogst à la minute en bewaar overschot **maximaal 3 dagen** in een vochtige handdoek in de koelkast.



## VENKEL

Bij venkel kun je kiezen of je hem klein of groter wilt eten. **Hoe jonger, hoe milder** en frisser de smaak. Je oogst de volledige venkel en snijdt de wortel af. Bewaar de venkel op een donkere, koele plek of in de koelkast.

Groenten en fruit bewaren? Beschadigde exemplaren verwijder je het liefst zo snel mogelijk, want als ze schimmelen, steken ze **snel de rest aan**.





## Groenten niet oogsten, maar laten doorschieten

Je kunt ook wat groenten laten doorschieten: oogst ze dan niet, maar laat ze verder groeien tot er bloemen aan komen. Dat is niet alleen mooi in de moestuin, je kunt er ook zaad voor volgend jaar uithalen. Dat kan wel enkel bij heirlooms, oer- of raszaad en niet bij F1-hybridezaad. Waarom dat het geval is, las je al in module 1.

### Zo win je zaad:

- Laat groenten doorschieten, zodat ze bloemen krijgen.
- Laat de bloemen bloeien tot ze zaad vormen.
- Knip de droge zaaddozen af.
- Stop de zaaddozen in een papieren zak en schud er flink mee. De zaadjes zakken naar de bodem.
- Schud uit op een vel wit keukenpapier en scheid de zaadjes van vliesjes en kaf.

## KRUIDEN

### Vers gebruiken of bewaren

Verse kruiden kun je bewaren door ze in te vriezen in **ijsblokjes**. Handig om pesto's, kruidenboter of bouillons mee te maken.

### Zo droog je kruiden:

Knip enkele takjes die niet in bloei staan af en **hang ze omgekeerd** op een droge plek met veel luchtcirculatie. Je kunt ook kruiden drogen in de **oven**. Gebruik een lage temperatuur, rond de 100°C, zodat je kruiden niet verbranden. Nadien bewaren ze heel lang in een potje in de kruidenkast.

## DOOR-LEVENDE

Hoewel de meeste groenten eenjarig zijn, heb je ook een pak 'doorlevende' groenten en kruiden. Deze sterke planten **blijven tijdens de winter in de grond** zitten en komen de volgende lente opnieuw in actie. Denk aan **rabarber, aardbeien, asperges, aardperen, doorlevende venkel en druiven**. Ook frambozen en veel andere bessen bloeien elk jaar opnieuw. Of kruiden als munt, bieslook, citroenmelisse, tijm, rozemarijn, salie... Als je ze goed verzorgt, geniet je er jaren aan een stuk van. **Plukken** is de boodschap!

## SCHEUTJES

Heb je geen geduld, of zin in een experimentje met de kindjes? Scheutjes plant én oogst je bijna tegelijkertijd. Zoek een **warme plek** uit om scheutjes te kweken.

Voor **witte scheuten** heb je een donkere plek nodig, voor **groene** kies je een zonnige vensterbank. De smaak verschilt lichtjes naargelang de kleur, maar ze zijn stuk voor stuk heerlijk en supergezond.

### Zo kweek je ze:

Leg een paar **doornatte laagjes keukenpapier** op een plastic schaalpje en strooi daar de zaden over uit. Zet het schaalpje op een warme plek, en naar gelang de kleur op een **zonnige vensterbank of op een donkerdere plek**. Hou het keukenpapier voortdurend doornat en kijk hoe je scheutjes groeien. Na een paar dagen mag je al eens proeven. Om ze echt op te eten, wacht je beter een dag of vijf.

### 3x superscheutjes

#### 1 Linzen

Linzen zijn platte, ovale zaden. Ze bestaan in geel, oranje, groen en zelfs zwart. De scheutjes smaken **kruidig en nootachtig** en zitten boordevol ijzer. Je kunt ze kweken met de linzen die je gewoon in de supermarkt koopt. Oogst na 2-3 dagen.

#### 2 Rodebietenscheuten

Rode biet krijg je weleens op je bord, de scheutjes hebben dezelfde felrode kleur. Ze smaken, net als de groente, **zacht en zoetig**. Oogst na 3-6 dagen.

#### 3 Sneeuwerwt

Deze erwten haal je uit suikererwten. De scheutjes zijn **nog zoeter dan die van de gewone groene erwt**. Oogst na 2-10 dagen.



## BEWAARTECHNIKEN: EXTRA LANG GENIETEN VAN JE OOGST

Heb je iets te enthousiast gezaaid en geplant, en kun je met moeite alles opeten?

Geen nood, er bestaan tientallen manieren om alles te verwerken.

Soep, pastasaus, confituur, chutney, bouillon, desserts, smoothies... het lijstje is eindeloos. Leg ook een wintervoorraad aan en vergeet niet uit te delen aan vrienden en familie. Je maakt ze vast erg blij!

Behlve eenvoudig blancheren en invrieze, bestaan er nog verschillende bewaar technieken. Een overzicht:

### Groenten inmaken: verschillende technieken

Inmaken is een eeuwenoude techniek om **voedsel langer te bewaren**. De verschillende manieren van inmaken zijn pekelen, fermenteren, opleggen en wecken. Bij elk van deze technieken zijn de smaak én manier van werken anders.

mooi gaaf zijn. Zo kunnen er geen bacteriën en lucht bij de vulling, en vermijd je bederf.

- Zorg er bij het vullen ook voor dat de **randen van de bokalen schoon blijven**, anders sluiten ze mogelijk niet goed.

Je bokalen met opgelegde groenten en fruit bewaar je best op een koele, donkere plek, in een kast of in de kelder, bijvoorbeeld. Ze zijn ongeveer **één jaar houdbaar**. Vergeet niet een **etiketje** met de inmaakdatum op

je pot te plakken. Eens de bokaal geopend is, blijft de inhoud nog een paar dagen goed in de koelkast. Gebruik daarom liever geen té grote bokalen.

Voor je groenten de diepvries ingaan, moet je ze blancheren. Zo behouden ze hun vitaminen, maar ook hun kleur.

## OPLEGGEN

Opleggen doe je door groenten of fruit voor te bereiden, in **schone bokalen** te doen en **suiker of zuur** toe te voegen, zodat er geen bacteriën meer kunnen groeien. Nadien worden de bokalen gesloten en vaak ook gesteriliseerd in een pot met kokend water.

- Gebruik **alleen verse** producten om op te leggen, geen overrijpe groenten of fruit.
- Zorg ervoor dat je **bokalen gesteriliseerd** zijn voor je er de vulling in doet, en dat de deksels

## recept

### OPGELEGDE BESSEN

Dit heb je nodig  
voor 2 liter:

- 500 g rode aalbes
- 500 g frambozen
- 500 g suiker
- 1 vanillestokje
- 2,5 kaneelstokjes

Zo maak je het:

- 1 Snij het vanillestokje open en schraap er het merg uit. Doe het vanillestokje en het merg in een pannetje, met de kaneelstokjes, de suiker en 1 l water. Breng aan de kook.
- 2 Haal het pannetje van

het vuur en laat 10 minuten rusten.

3 Spoel het fruit en doe de aalbessen en frambozen in de gesteriliseerde bokaal. Overgiet met de warme vloeistof. Schik ook de kaneelstokjes en eventueel het vanillestokje in de bokaal.

4 Sluit de bokaal. Heeft hij een schroefdeksel, laat 'm dan ondersteboven afkoelen. Bewaar op een droge, donkere plek. Lekker bij een ijsje of pannenkoek!



## FERMENTEREN

Wanneer je fermenteert, **verandert het oorspronkelijke product in iets anders**. Dat komt doordat gezonde bacteriën koolhydraten omzetten in zuur of alcohol. Het meest gekende voorbeeld is zuurkool, een gefermenteerde wittekool.

## WECKEN

Als je groenten weckt met een wecktoestel, kun je ze zelfs **jaren bewaren** in de kelder. Ook volledige bereidingen, zoals soepen en stoofpotjes, kun je wecken. Dat gebeurt meestal met een kokend waterbad, dat maakt het gerecht steriel en perst de lucht uit de pot.

## PEKELEN

Je kunt groenten pekelen voor die typische **friszoute smaak**. Lekker bij vlees, salades of wraps!



## GEMENGDE, GEPEKELDE GROENTEN (5 POTTEN)

• 6 radijsjes • 1 komkommer • 1 wortel • 1/8 bloemkool • 2 rode uien (gepeld) • 300 ml azijn • takje tijm • 2 steranijs • 2 kruidnagels • 1/2 kl komijnzaadjes • 1 kl currypoeder • 1/2 kl mosterdzaadjes • 100 g rietsuiker • 2 el zout

**1** Steriliseer bokalen in kokend water of in de oven. Breng intussen 1 liter water aan de kook met de azijn. Voeg er suiker en zout aan toe en laat alles mooi oplossen.

**2** Pel de uien en snij ze in ringen. Spoel de

radijsjes en snij in schijfjes. Maak de komkommer en wortel schoon en snij in repen. Verdeel de bloemkool in roosjes.

**3** Doe alle groenten in aparte weckpotten en voeg de kruiden toe. Doe de steranijs bij de wortel, het mosterdzaad bij de rode ui, de kruidnagel bij de komkommer, de komijn en het currypoeder bij de bloemkool, de tijm bij de radijsjes.

**4** Overgiet de groenten met het water.

**5** Sluit de potten met de ringen en de klemmen. Bewaar ze na opening in de koelkast.

*Na het oogsten, verwerken en bewaren, zit je natuurlijk weer met vrije ruimte in je moestuin. Niets houdt je tegen om die ruimte te benutten door er wintergroenten of groenbemers in te zaaien. Maar daarover meer in onze allerlaatste module: de moestuin klaarmaken voor de herfst en winter. Veel oogstplezier!*



# Deel 5

## JE MOESTUIN VOORBEREIDEN VOOR DE WINTER

In de herfst, rond eind oktober, valt het moestuinseizoen voor veel hobbytuiniers stil. De winter loert om de hoek en we genieten steeds meer van de gezelligheid binnen. Maar niet voor we onze groentebedden ook een warm dekentje hebben gegeven, want dat is toch wel nodig als je al een goeie basis wilt leggen voor een volgend moestuinseizoen! In dit laatste deel van onze online gids vertellen we jou wat je nu nog allemaal kunt doen.

### VOORBEREIDEN OP HET NAJAAR

Je grond bedekken is nodig ..... 3

### DE GROND BEDEKKEN OP 3 MANIEREN

#### MANIER 1: Mulchen

Waarom mulchen? ..... 3

Deze materialen kun je gebruiken ..... 3

Herfsttip: zo maak je bladaarde ..... 3

#### MANIER 2: Groenbemester zaaien

Zo zaai je groenbemesters..... 4

#### MANIER 3: Groenten blijven kweken

Te laat geoogst? Geen probleem!..... 4

De moestuin weer zaai- en plantklaar maken ..... 4

### FRUITSTRUIKEN AANPLANTEN

Fruitstruiken op kale wortel: zo plant je ze..... 5

Lekker snel: de kartontruc..... 5

### NIET VERGETEN: MATERIAAL OPBERGEN

En plannen smeden voor volgend jaar! ..... 5





## VOORBEREIDEN OP HET NAJAAR

Na een hopelijk geslaagde zomeroogst rest je nog één belangrijke taak: je grond bedekt houden tijdens de herfst en winter. De drie meest gebruikte manieren om dat te doen zijn: mulchen, groenbemesters zaaien en wintergroenten kweken.

### Je grond bedekken is nodig omdat...

• Elk plekje kale grond al gauw ingepalmd wordt door **snel-groeiend onkruid**, want in onze tuinen is grond zonder groen iets onnatuurlijks! Door de bodem te

bedekken, bespaar je jezelf dus veel wiewerk in het voorjaar.

- Je de grond zo **bescherm** tegen winterse neerslag én je talloze **dier**tjes een perfecte overwinteringsplek biedt.
- De bodem juist bedekken

betekent dat je de bodem ook **extra gaat voeden**. Belangrijk, want elke geslaagde teelt in de moestuin start met een gezonde bodem.



## DE GROND BEDEKKEN: DRIE MANIEREN

### MANIER 1

Mulchen

#### Waarom mulchen?

Een dik deken van ongeveer 7 centimeter grove compost, bladeren, stro, grasmaaisel of een mengeling daarvan geeft je lege groentebed een gezonde boost. Die natuurlijke tuinresten composteren immers tot humus en zo'n natuurlijke bemesting komt je tuinbodem alleen maar ten goede.

#### Deze materialen kun je gebruiken:

- bladeren • hooi & stro • kruiden
- gazonmaaisel • snoei- en moes-tuinafval • fijne houtsnippers

#### Herfsttip: maak bladaarde als extra voedende mulch

Bladaarde is een soort mulch/compost, gemaakt van **gevallen herfstbladeren**. Het is een makkelijke en goedkope bodemverbeteraar en zo ben je ook meteen van die berg bladeren verlost. Er zijn **verschillende manieren** om bladaarde te maken:

- Maak met kippengaas een **korf** van ongeveer 2 m<sup>2</sup> en zet die op een schaduwrijke plek. Gooi er al

je herfstbladeren in en laat de natuur zijn werk doen! Na ongeveer één jaar heb je kant-en-klare bladaarde.

- Laat de bladeren op het gazon liggen en **maai** ze mee met het gras. Zo krijg je een fijne mengeling van groen en bruin materiaal, dat meteen op de composthoop kan.
- Vul een grote **vuilniszak** met bladeren, duw goed aan, giet er water over, vouw de zak dicht en prik onderaan een paar gaten. Zet weg in de schaduw. Over ruim een jaar haal je er bladaarde uit.

Werk slimmer, niet harder: bedek je bodem!



## MANIER 2

Groenbemester zaaien

Naast een dekentje van mulch kun je ook groenbemers zaaien. Groenbemers zijn **snel-groeiende planten** die je zaait na de hoofdoogst, om tijdelijk kale grond te bedekken. Ze voorkomen onkruidkieming, voegen stikstof toe, verminderen erosie en verluchten de grond.

Je kunt je groenbemester uitkiezen aan de hand van wat jij wilt verbeteren aan de grond, want er zijn **verschillende soorten**, die ook verschillende functies hebben. Zo maakt gele mosterd je grond weer luchtiger dankzij de diepere wortels. Of je kunt ook voor een mengeling van gewassen gaan.

**Voorbeelden van groenbemers** zijn klaver, lupine, gele mosterd, luzerne, bladrammenas en winterrogge. Allemaal gewassen die je zaait om de grond van jouw moestuin te verbeteren, niet om ze daarna op te eten.

**Winterrogge** is een prima soort voor het najaar. Dankzij het hoge humusgehalte geeft winterrogge je grond een ware vitaminekuur. Je kunt het vanaf half oktober tot uiterlijk begin november zaaien.

### Zo zaai je groenbemers:

- 1 Werk** de grond oppervlakkig los, waarbij je wortels van overblijvende kruiden weghaalt.
- 2 Stamp** lichtjes **aan**, zodat de grond weer vlak wordt.
- 3 Zaai** breedwerpig, ongeveer 30 gram per vierkante meter.
- 4 Hark** lichtjes door om de zaden door de aarde te werken.

### Tijd om de moestuin weer zaai- en plantklaar te maken?

Knip de groenbemester vlak boven de grond af en laat de blaadjes een dag of twee drogen voor je ze oppervlakkig onderwerkt met een spitvork. Wacht nadien twee weken zodat de - onder de grond gestopte - blaadjes de tijd hebben om te vergaan en je er opnieuw groenten op kunt planten of zaaien.



## MANIER 3

Groenten blijven kweken

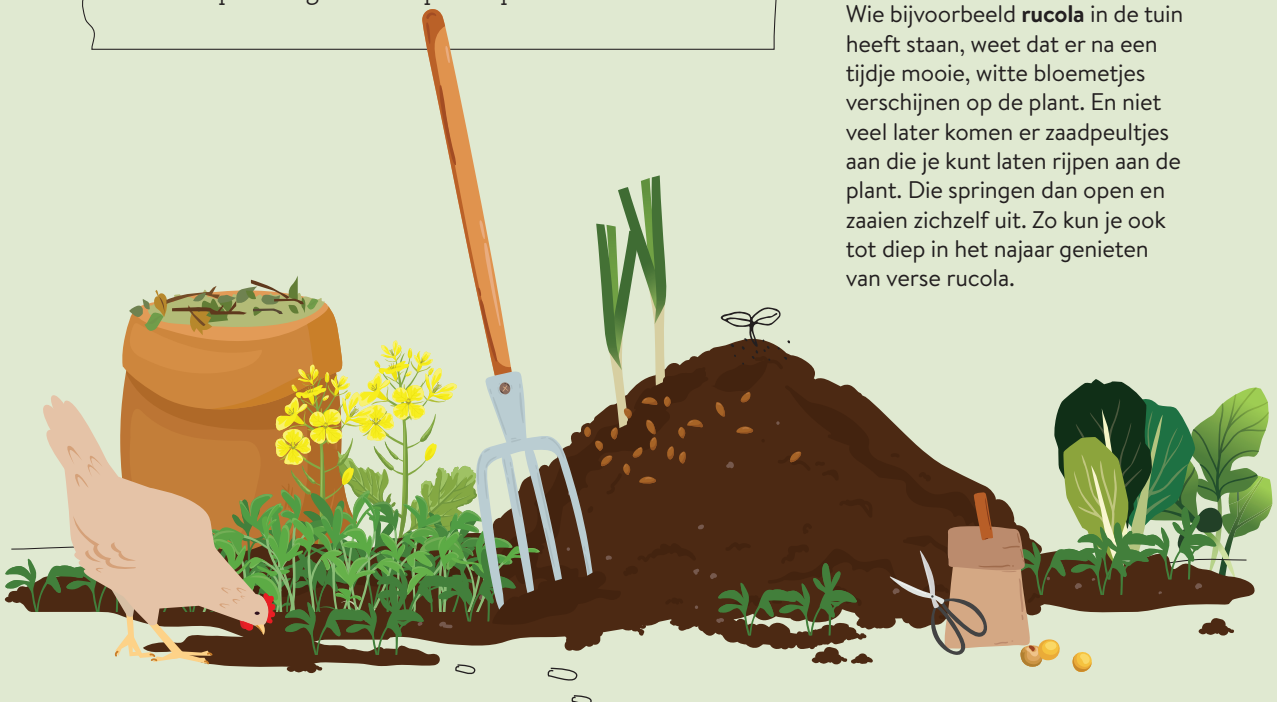
Het kan natuurlijk zijn dat je **nog volop groenten hebt staan** waardoor je moestuin vanzelf bedekt blijft: najaars- en wintergroenten die je weken of maanden geleden zaaide maar die nog niet klaar zijn om geoogst te worden. Denk aan allerlei **kolen, winterwortelen of winterprei**, bijvoorbeeld.

Maar ook met een **lege moestuin** kun je gewoon je moestuinjaar volop verderzetten. Als je wilt, kun je **nog tot oktober** je volledige grond inzaaien met tuinkers, rucola, winterkers, raapsteel, mosterd, **postelein of veldsla**.

### Te laat geoogst? Perfect!

Staat er her en der nog wat **opgeschoten plantgoed**? **Laat maar staan!** Er zijn heel wat kruiden en groenten die na hun bloei zichzelf makkelijk uitzaaien. Goed voor ons én voor de natuur!

Wie bijvoorbeeld **rucola** in de tuin heeft staan, weet dat er na een tijdje mooie, witte bloemetjes verschijnen op de plant. En niet veel later komen er zaadpeultjes aan die je kunt laten rijpen aan de plant. Die springen dan open en zaaien zichzelf uit. Zo kun je ook tot diep in het najaar genieten van verse rucola.





## FRUIT

fruitstruiken aanplanten

Oktober en november zijn ook ideale maanden om een fruitstruik aan te planten. De struik kan wortelen in de nog warme aarde en op die manier goed aanslaan voordat het bovenste deel van de plant in rust gaat. Daardoor zal hij volgend voorjaar krachtiger groeien. Laat die snoepbesjes maar komen!

### Fruitstruiken op kale wortel: zo plant je ze

Tussen half oktober en half maart kun je bij kwekers struiken op kale wortel kopen. Die zijn **minder duur dan exemplaren in pot**. Dit soort struik wordt opge-

kweekt in de volle grond en in de herfst, na het vallen van de blaadjes, wordt hij uitgegraven. De wortels worden dan in jute of in een zwarte plasticfolie gewikkeld en moeten nadien zo snel mogelijk opnieuw de grond in:

- Zet de plant met zijn wortels eerst enkele uren of een hele nacht in een emmer **water**.

- **Graaf** een gat dat groot genoeg is voor alle wortels, zonder dat je moet gaan proppen.

- Maak het gat weer **dicht**, geef veel water en leg er een **dikke mulchlaag** op. Let op: leg geen te natte mulch tegen de stam of wortels, maar leg het liever in een kring rondom de plant. Zo voorkom je eventuele verrotting.

### Lekker snel: de kartontruc!

Geen zin om nog te zaaïen of heb je een gebrek aan mulch of compost? Leg dan stukken karton in de moestuin. Het karton is tegen de lente zo goed als verteerd. Je moestuin blijft zo een hele winter beschermd tegen harde neerslag, waardoor je bodem korrelig en zacht blijft.

Nadeel: de slapende onkruidzaden profiteren mee van het verteerde karton.



## MATERIAAL OPBERGEN... EN WEER PLANNEN!

Bonenstaken, tomatenspiralen en alle moestuinhelpmiddeltjes mogen nu opgeborgen worden op een droge plek. Maak ze eerst schoon met wat warm water en groene zeep. Je kunt eventueel ook alles eens ontsmetten, zodat je zeker geen schimmels meeneemt naar het volgende seizoen. Op [libelle.be/tuinmateriaal](http://libelle.be/tuinmateriaal) toont tuinexperte Laurence hoe je je tuingereedschap netjes opbergt.

### Plannen smeden voor een volgend jaar!

En dan *last but not least...* plan jouw moestuingeluk voor volgend jaar en **bestel in november en december zaadjes en plantgoed**. Brainstorm met jezelf over een **teelplan**: hoe wil je dat je moestuin er volgende zomer uitziet, wat liep er goed en wat kon beter? En vergeet vooral de groenten niet van plaats te wisse-

len! Hoe dat ook alweer moest? Fris het nog eens op in deel 1 van deze moestuingids! **Veel plezier!**

10x zaaïen in de herfst en maandenlang genieten:

rucola, bosui, tvinboon, koriander, look, ui, paksoi, sla, lentekool, spinazie





Lieve  
groentjes,  
tot volgend  
jaar?

Libelle