



DE URBAN MOESTUIN

GROENTEN VERBOUWEN IN ÉÉN GROENTEBED
VAN MAAND TOT MAAND



HUW RICHARDS



DE URBAN MOESTUIN

GROENTEN VERBOUWEN IN ÉÉN GROENTEBED
VAN MAAND TOT MAAND

HUW RICHARDS

FORTE GROEN

INHOUD



Voorwoord	6	AAN DE SLAG	8	JE BAK VAN MAAND TOT MAAND	30	EN DAN	192	GROENTE IN POTTEN	206	Onkruid	216
		De moestuinbak	10	Jaarplanner	32	Nog meer groenten	194	Kruiden	208	Belangrijkste ziekten en plagen	218
		De vensterbank	12	Maart	34	Plan I: koel klimaat	196	Aardappelen	210	Register	220
		Dit heb je nodig	14	April	50	Plan II: weinig regen	198	Tomaten	212	Leveranciers en bronnen	223
		Je eigen bak	16	Mei	62	Plan III: bladgroente	200	Bladgroente	214	Dankbetuiging	223
		Zaden en zaailingen	20	Juni	82	Plan IV: weinig werk	202			Over de auteur	224
		Houd rekening met het weer	22	Juli	98	Houd de grond gezond	204				
		Je planten water geven	24	Augustus	118						
		De compostbak	26	September	136						
				Oktober	156						
				November	170						
				December, januari, februari	184						



VOORWOORD

Ik ben gevallen voor het verbouwen van voedsel omdat er niets boven zelfgeteelde producten gaat. De smaak en de kwaliteit van de groente die je met de hand oogst is zonder meer superieur aan alles wat je in de winkel koopt, omdat er niets versers denkbaar is. Elke zomer opnieuw word ik weer verrast door de zoete smaak van erwten zo uit de peul.

Het heeft ook iets magisch om een nietig zaadje in de grond te stoppen dat vervolgens uitgroeit tot iets verrukkelijks. Daar heb je echt geen groene vingers en jaren ervaring voor nodig. Maar goede raad is nooit weg en daarom heb ik dit boek geschreven: om je door de simpele stappen te loodsen die nodig zijn om een overvloed aan voedsel te telen op een beperkt oppervlak. Mocht je eerder groenten hebben verbouwd, dan hoop ik dat je in dit boek flink wat praktische tips en trucs zult vinden, plus de nodige ideeën om de productiviteit van je tuintje te maximaliseren. Ben je een groentje op moestuingebied, geen nood: alles wat je moet weten om te beginnen vind je in dit boek.

Ik heb ervoor gekozen om me in dit boek te beperken tot maar één verhoogde bak omdat het bijhouden van een afgeperkte ruimte gemakkelijker is voor nieuwe tuiniers. Mijn bak heeft een afmeting van 3 x 1,2 m; daarmee is hij groot genoeg om een afdoende en gevarieerde opbrengst te leveren, maar tegelijk compact genoeg om zelfs in een klein tuintje te passen. Ook geef ik tips voor het opkweken van gewassen en zaailingen op je vensterbank, zodat je altijd zaailingen klaar hebt om geogste planten te vervangen.

In het hoofdgedeelte leer je hoe je in een enkel groeiseizoen maar liefst 19 (ja, 19!) verschillende groenten uit die ene bak van je kunt oogsten. Op maand ingedeelde hoofdstukken geven op een heldere manier de essentiële dingen die je gedurende het jaar moet doen en helpen je te zorgen dat alles op schema ligt. Het zal je verbazen hoe weinig je in feite hoeft te doen om al die verschillende gewassen te produceren.

Veel succes met je bak, en ik hoop dat je aan het eind van het seizoen staat te trappelen om te gaan zaaien voor het volgende voorjaar! Achter in het boek geef ik je nog wat ideeën voor nieuwe groenten die je in het tweede jaar en de jaren daarna kunt gaan telen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Flora', is written in a cursive, flowing style. The signature is positioned in the bottom right corner of the page, below the main text.

AAN DE **SLAG**

Dit is het begin van je fantastische nieuwe moestuinavontuur. Voor je begint, zijn er een paar dingen die je moet weten en die ga ik in dit eerste hoofdstuk behandelen. Om te beginnen laat ik zien hoe je je eigen moestuinbak maakt en welk gereedschap je daarvoor nodig hebt. Daarna leg ik uit hoe je rekening houdt met het weer, hoe je kunt bepalen wanneer je planten water moeten hebben en natuurlijk ook hoe je de compost maakt die de grond in je bak nodig heeft om te barsten van voedingsstoffen.

DE MOESTUINBAK

Moestuinbakken kun je in alle soorten en maten vinden en zijn een geweldig hulpmiddel voor tuiniers. Ik ga proberen je ervan te overtuigen waarom deze bakken je tuinleven een stuk eenvoudiger maken.

WAAROM EEN MOESTUINBAK?

Er zijn allerlei redenen om groente te telen in een moestuinbak.

- **Formaat** – het beperkte, afgebakende oppervlak maakt het een stuk gemakkelijker om de grond te voeden, onkruid en ongedierte de baas te blijven en plantruimte te plannen.
- **Praktisch** – de bak is iets verhoogd en gemakkelijk te bewerken zonder dat je in de bedden hoeft te staan en onbedoeld de grond aanstampt (zie rechts).
- **Microklimaat** – de grond in de bak warmt in het voorjaar sneller op dan de vollegrond en blijft na een hoosbui minder lang nat.
- **Gemak** – een moestuinbak is snel te maken en weg te halen, wat handig is als je in een huurhuis woont. Je kunt zo'n bak zelfs op tegels of beton bouwen, waardoor je ook in een tuin zonder grond groenten kunt telen.

IDEALE AFMETINGEN VOOR JE BAK

Er zijn veel verschillende opvattingen over wat de ideale maten voor een bak zijn; ik heb gekozen voor een bak van 3 x 1,2 m omdat ik vind dat die perfect van formaat is om je avontuur te beginnen – gemakkelijk te maken en te vullen met grond, en met voldoende teeltruimte. Een diepte van 30 cm is geschikt voor vrijwel alle groenten.



WAAR JE OOK BENT

Vrijwel overal is plaats voor een moestuinbak, of het nu in een tuin als de mijne is (zie boven), op een helling (linksboven), in een volkstuin (rechtsboven), in een achtertuin (rechtsonder) en zelfs in een daktuin of op een terras (linksonder).



IN MIJN OGEN IS EEN MOESTUINBAK DE BESTE MANIER OM TE BEGINNEN MET EEN MOESTUIN – ZO'N BAK IS PRAKTISCH, GEMAKKELIJK EN ZORGT VOOR EEN VLIEGENDE START.



DE VENSTERBANK

Vensterbanken zijn een fantastisch hulpmiddel voor tuiniers om de productiviteit van hun moestuinbak te maximaliseren. Op de vensterbank kunnen zaden kiemen en uitgroeien tot zaailingen, klaar om uit te planten op een vrijgekomen plekje in de bak.

WAAROM DE VENSTERBANK?

Zaaien op een warm plekje binnenshuis geeft planten een nuttige voorsprong op gewassen die buiten ter plekke worden gezaaid. Niet alleen vervroeg je zo de oogst en kun je in de herfst meer oogsten voor het winter wordt (omdat planten minder lang in de bak hoeven te staan), maar ook kun je eerder in het seizoen vorstgevoelige gewassen zaaien en verleng je zo het groeiseizoen.

Door binnenshuis te zaaien bescherm je jonge, kwetsbare plantjes ook tegen belagers als slakken. Tegen de tijd dat je ze buiten uitplant, zijn ze al veel beter bestand tegen vraat.

Zaai je rechtstreeks in de moestuinbak, dan komen de zaailingen mogelijk ongelijk op, te ver uit elkaar of juist te dicht opeen, zodat je ze moet uitdunnen. Het mooie van zaaien in de vensterbank is dat je de zaailingen op de afstand van elkaar kunt uitplanten die optimaal voor ze is. Persoonlijk geniet ik erg van de aanblik van een rij net uitgeplante, gezonde en sterke zaailingen in mijn bakken.

Dat neemt niet weg dat je sommige gewassen beter ter plekke kunt zaaien omdat ze een lange penwortel vormen die gemakkelijk beschadigt bij het uitplanten.



ZAAIEN OP DE VENSTERBANK

Een vensterbank vol potjes en zaailingen ziet er geweldig uit, maar vergeet niet om alles een label te geven zodat je onthoudt wat wat is.

WAT JE ZAAILINGEN NODIG HEBBEN

EEN ZONNIGE PLEK

Kies voor je project de zonnigste vensterbank die je hebt. Zonder direct zonlicht vormen planten lange, slappe stengels op hun zoektocht naar meer licht en zijn ze later na het uitplanten in je bak niet bestand tegen de condities buiten. Een vensterbank op het zuiden is het best, gevolgd door een op het oosten. Heb je die niet, zorg dan zelf voor meer zonlicht met led-groeilampen (minimaal acht uur per dagen laten branden).

GELIJKMATIGE TEMPERATUREN

De temperatuur op een vensterbank is hoger en gelijkmatiger dan buiten, waardoor zaden eerder kiemen en zaailingen sneller groeien. Ook vriest het er

niet en is de kans op beschadiging of erger van je vorstgevoeliger gewassen afwezig.

Aan de andere kant zijn binnenshuis opgekweekte zaailingen wat minder sterk en moet je sommige soorten voorzichtig aan de condities buiten laten wennen. Dat proces noemen we 'afharden' (zie kader onder).

FRISSE LUCHT

Zaailingen die binnen opgroeien, krijgen minder frisse lucht en die lucht is ook veel vochtiger. Dat scheidt ideale condities voor schimmelziekten als omvalziekte, die jonge zaailingen fataal kan worden. Voorkom schimmels door elke een of twee dagen het raam open te zetten om ze van een dosis frisse lucht te voorzien.

AFHARDEN

Binnen opgekweekte jonge plantjes worden sterker door ze geleidelijk te wennen aan buitencondities zoals wind en kou. Afgeharden planten hebben na het uitplanten veel minder kans op schade door de abrupte overgang en op een periode van trage groei. Hoewel afharden alleen voor vorstgevoelige planten noodzakelijk is, hebben alle jonge planten baat bij deze geleidelijke kennismaking met het buitenleven, vooral als je ergens woont waar het koud of winderig is. Ik geef toe dat ik niet al mijn planten afharden, maar planten waarbij ik dat nalaat,

doen er beduidend langer over om te wennen aan de nieuwe omstandigheden.

1. Zet de zaailingen de eerste paar dagen overdag buiten op een beschutte maar zonnige plek. Zorg bij erg warm weer de eerste twee dagen voor wat schaduw. Haal ze 's avonds weer binnen.
2. Na vijf tot zeven dagen laat je ze 's nachts buiten staan. Leg vliesdoek over de zaailingen om ze warm te houden. Is er kans op nachtvorst, haal ze dan binnen. Vergeet niet om het vliesdoek 's ochtends weer weg te halen.
3. Na tien dagen kun je de zaailingen uitplanten. Treedt er nachtvorst op nadat ze zijn uitgeplant, bescherm ze dan met een paar lagen vliesdoek.



KLAAR VOOR BUITEN

Hard vorstgevoelige planten af om de schok van de overgang naar een standplaats buiten te verminderen. Geen zorgen als je een dag of wat overslaat; afharden loont altijd.



MAART

HET BESTE AAN MAART

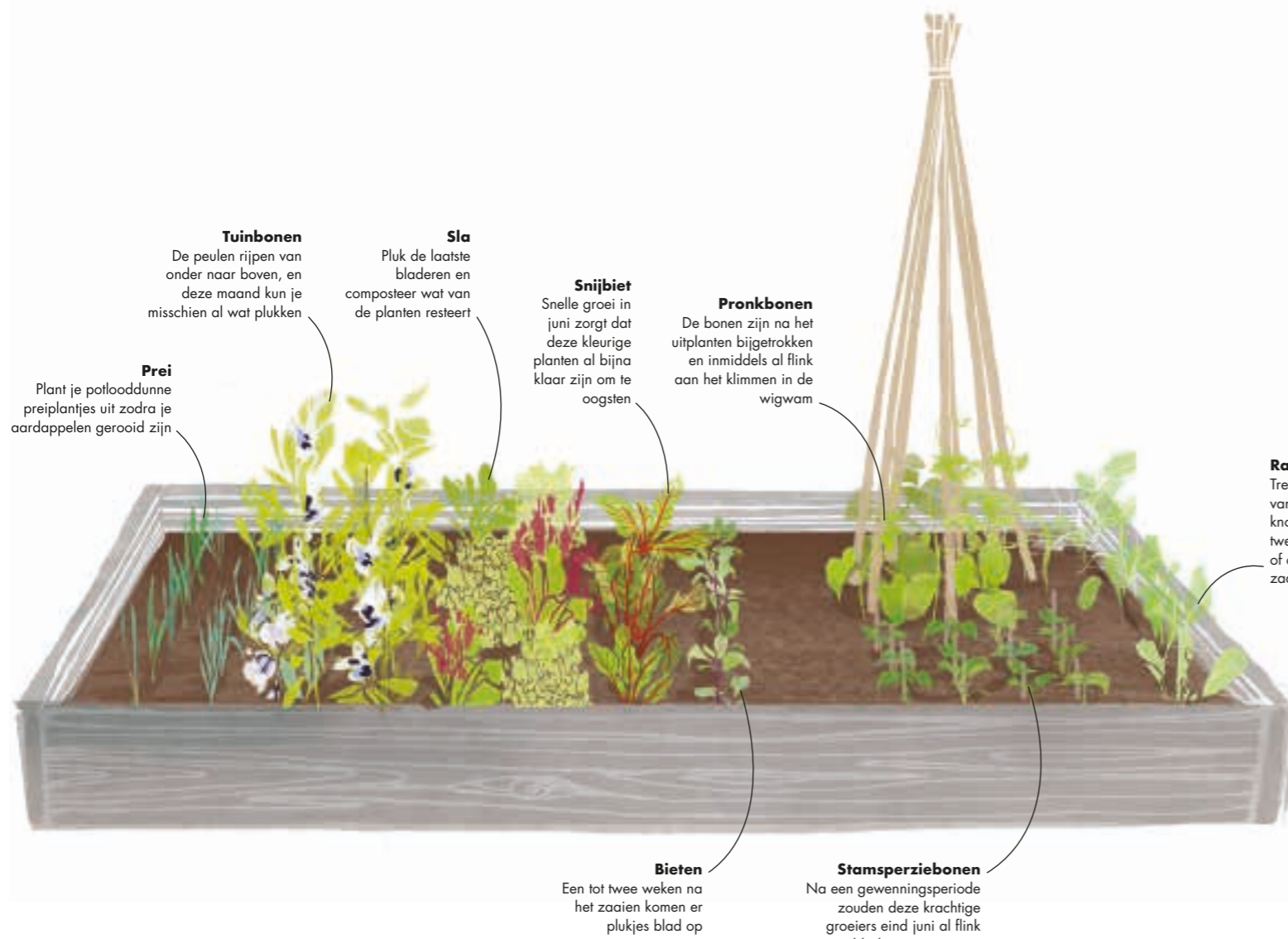
Je kunt je gekiemde aardappelen
uitplanten in de bak

HET VERVELENDSTE AAN MAART

Het kan lang koud blijven,
wat je mogelijkheden beperkt

AANDACHTSPUNT IN MAART

De eerste malse groene scheuten
van een nieuw groeiseizoen



Tuinbonen
De peulen rijpen van onder naar boven, en deze maand kun je misschien al wat plukken

Sla
Pluk de laatste bladeren en composteer wat van de planten resteert

Snijbiet
Snelle groei in juni zorgt dat deze kleurige planten al bijna klaar zijn om te oogsten

Pronkbonen
De bonen zijn na het uitplanten bijgetrokken en inmiddels al flink aan het klimmen in de wigwam

Radijs
Trek aan het eind van de maand de knolletjes van je tweede zaaisel op, of oogst de eetbare zaaidepeulen.

Bieten
Een tot twee weken na het zaaien komen er plukjes blad op

Stamsperziebonen
Na een gewenningsperiode zouden deze krachtige groeiers eind juni al flink blad moeten vormen

JUNI IN EEN OOGOPSLAG

De mooiste gebeurtenis in juni is ongetwijfeld het moment dat je je eerste nieuwe aardappelen met je spitvork uit de grond wipt. Er komt geen nachtvorst meer en je kunt aan een tweede lichte groente beginnen wanneer de vroege slateelt voorbij is, zodat je de ruimte in je bak maximaal benut.

DE AANBLIK VAN JE BAK

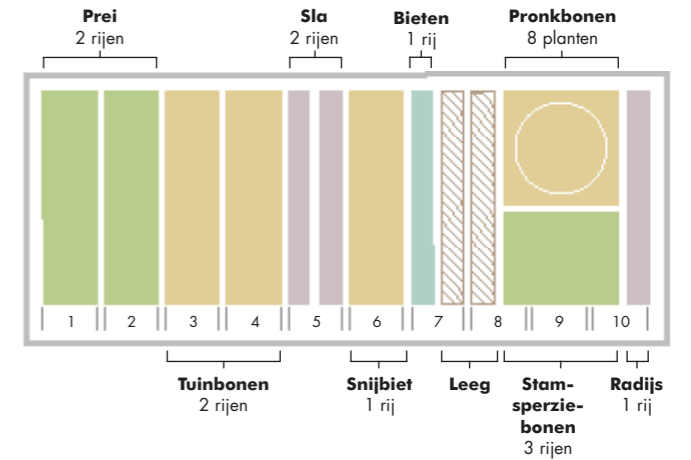
In juni wordt de bak steeds kleuriger wanneer je groeiende aardappelen en tuinbonen insecten lokken met hun bloemen. Ook de felgekleurde stelen van de snijbiet zorgen voor een uitbarsting van kleur in het midden van de bak naarmate de planten groter en voller worden, samen met de nieuwkomers: bietenzaailingen met hun roodgenerfde blad.

VOLGENS PLAN

Lege grond raakt snel vol nu bieten worden gezaaid en stamsperziebonen uitgeplant. Je preiplantjes zijn klaar om buiten uit te planten wanneer de aardappelen gerooid zijn.

LEGENDA

- Leeg
- Eerste begin
- Uitplanten
- Verder groeien
- Oogsten
- Nummer sectie



OP DE VENSTERBANK

Eerste begin

- Zaai erwten in een tray voor uitplanten in juli en oogsten vanaf augustus. Zo voorkom je dat muizen de kiemen opeten.

Verder groeien

- Geef preizaailingen water zodat de grond vochtig blijft.
- Hard stamsperziebonen af om ze later deze maand uit te planten in de bak.
- Geef boerenkool regelmatig water.

IN DE MOESTUINBAK

Eerste begin

- Zaai de knobbelige bietenzaden rechtstreeks in de grond in sectie 7.

Verder groeien

- Plant je prei en je stamsperziebonen uit nadat je ze hebt afgehard.
- Help je pronkbonen omhoog te klimmen door de stengels rond de stokken van de wigwam te winden en aan te binden met tuintouw.

- Wees alert op phytophthora en knip eventuele aangetaste stengels af.
- Knip de top uit je tuinbonen om zwartebonenluis te voorkomen.
- Verwijder snijbietbladeren met bruine vlekjes – die wijzen op een aantasting.

Oogsten

- Rooi je nieuwe aardappelen en eet ze op hun puurt: gekookt met gesmolten boter.
- Wip aan het eind van de maand wat zoete babytuinbonen uit de peulen.
- Oogst je laatste slabladeren. Trek de planten na de oogst op en gooi ze op de composthoop.
- Haal je tweede oogst radijs uit de grond.

ONDERHOUDSCHECKLIST

- Water geven.
- Wieden.
- Planten voor het uitplanten afharderen.
- Wees alert op plagen en ziekten.
- Hang een net over de bak om schade door vogels te voorkomen.
- Composteer plantenresten en onkruid.

KRUIDEN

Zet potten met aromatische kruiden in de buurt van de keuken, dan heb ze je altijd onder handbereik. Combineer eenjarige kruiden, die een enkel seizoen meegaan, met overblijvende, die jaren meegaan en meestal als jong plantje worden gekocht.

OVERBLIJVENDE KRUIDEN

MUNT

Deze winterharde planten sterven 's winters af, maar komen elk voorjaar weer op.

- **Uitplanten** Pot jonge planten in het voorjaar op in 25 cm brede potten met standaardpotgrond.
- **Verder groeien** Vochtig houden door veelvuldig gieten en volle zon geven.
- **Oogsten** Pluk de topjes af, net boven een bladpaar.

ROZEMARIJN

Jonge rozemarijnplanten (hiernaast) kunnen uitgroeien tot forse struiken.

- **Uitplanten** Zet jonge planten in het voorjaar in grote potten in een korrelig grondmengsel (zie kader onder).
- **Verder groeien** Water geven wanneer de bovenste 5 cm grond droog is. Binnenhalen bij temperaturen van -2 °C of lager.
- **Oogsten** Knip de stengeltoppen ongeveer halverwege de zachte nieuwe groei af.

TIJM

Koop dit compacte, laagblijvende, winterharde kruid als jong plantje.

- **Uitplanten** Neem een 20 cm brede pot gevuld met een korrelig grondmengsel (zie kader onder) om jonge planten in het voorjaar op te potten.
- **Verder groeien** 's Zomers slechts eens per week water geven, en de rest van het jaar minder. Tijd kan buiten overwinteren.
- **Oogsten** Pluk de topjes van de takjes om bossige nieuwe groei te bevorderen.

EENJARIGE KRUIDEN

BASILICUM

Een gevoelig kruid voor binnen, of in een warme zomer buiten.

- **Zaai** Vul in het voorjaar een 10 cm brede pot met korrelige potgrond. Zaai 8 zaden en dek licht af met grond. Water geven en warm houden.
- **Verder groeien** Zet op een warme, zonnige vensterbank. Om de twee dagen water geven.
- **Oogsten** Breek de zachte stengeltoppen net boven een bladpaar af wanneer de plantjes 10 cm groot zijn.

PETERSELIE

Peterselie houdt van vocht en kan prima buiten groeien.

- **Zaaien** Zaaien als basilicum, alleen kiemt peterselie traag. Misschien koop je in het voorjaar liever zaailingen.
- **Verplanten** Gebruik een 20 cm brede pot gevuld met standaardpotgrond.
- **Verder groeien** Ruim water geven wanneer de bovenste centimeter grond droog is.
- **Oogsten** Pluk de buitenste blaadjes zodat het hart verder groeit.

MIX JE EIGEN POTGROND

De meeste kruiden gedijen in goed afwaterende, korrelige potgrond. Die maak je zelf door een handvol scherp zand aan elke twee tot drie handen turfvrrije potgrond toe te voegen en goed te mengen.





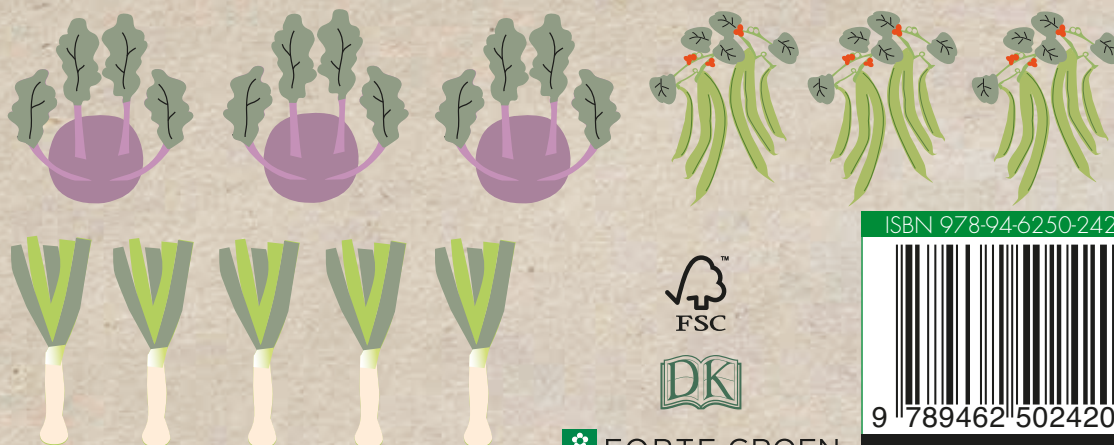
Als je elke dag lekkere en gezonde groenten uit eigen tuin wilt eten, heb je in principe maar een klein oppervlak nodig (ca. 1,2 x 3 m). In dit boek laat Huw Richards zien hoe je allerlei soorten groenten gemakkelijk en organisch verantwoord kunt telen, zodat je elke maand een rijke en verantwoorde keuze hebt.

Ontdek aan de hand van dit buitengewoon praktische boek wat je precies nodig hebt – elke maand weer.

Huw laat je, aan de hand van heldere stap-voor-stapfoto's en -illustraties, zien welke methodes je kunt toepassen.

Hij leert je hoe je de opbrengst gunstig kunt beïnvloeden door het gebruik van jonge aanplant.

Heb je weinig moestuinervaring? Of een beperkte ruimte? Geen probleem: met *De urban moestuin* kun je het hele jaar heerlijke, zelf geteelde groenten eten.




ISBN 978-94-6250-242-0



9 789462 502420 >



 FORTE GROEN

www.fortegroen.nl