

DE LOW BUDGET MOESTUIN



HUW
RICHARDS



DE LOW BUDGET MOESTUIN

HUW
RICHARDS

 FORTE GROEN

INHOUD



4	Inhoud
8	Inleiding
10	De kracht van ruilhandel
12	ZO BEGIN JE MET JE TUIN
14	Wat je tuin nodig heeft
16	Gereedschappen om te delen of lenen
18	Andermans tuin gebruiken
20	Voedsel verbouwen op een patio, terras of balkon
22	Een watervoorraad aanleggen
24	Ken je klimaat

28	Kies je teeltwijze
30	Maak je eigen potten en bakken
34	Verhoogde bedden maken
36	Een verhoogd palletbed
38	Een verhoogd bed vullen
40	Een bed in de vollegrond
42	Voorzaaien op de vensterbank
44	Organiseer je buitenruimte
46	Maak je eigen gereedschappen
48	Maak je eigen watergieter

50	ZO PRODUCEER JE JE EIGEN COMPOST
52	Aarde en compost: de basics
54	Zelfgemaakte compost toepassen
56	Je compostbak
58	Een low budget compostbak
60	Een gratis compostbak maken
62	Compostrecepten
64	Gratis compostmaterialen zoeken
66	Permacultuur
70	Houtsnippers en biochar
72	Maak je eigen vloeibare plantenvoeding

76	ZO KOM JE AAN ZADEN EN PLANTEN
78	Eenjarige en overblijvende gewassen
80	Gewassen uit je keukenkast
84	Zaden ruilen, nieuwe contacten
86	Plantjes ruilen
88	ZO VERBOUW JE OVERBLIJVENDE GEWASSEN
90	Overblijvende gewassen
92	Kruiden
98	Rabarber
100	Aardperen
102	Bramen en hybriden
106	Aardbeien
110	Bessenstruiken

116 ZO VERBOUW JE EENJARIGE GEWASSEN

- 118 Zo zaai je
- 120 Zo geef je water
- 122 Zo plant je uit
- 124 Zo wied je onkruid
- 126 Oogsten en bewaren
- 128 Zelf zaad winnen
- 130 Erwten en bonen
- 134 Kolen

- 136 Wortel- en knolgewassen
- 144 Sla en andere bladgroenten
- 146 Komkommerfamilie
- 148 Tomaten
- 150 Paprika's en chilipepers
- 152 Lookfamilie
- 156 Houd je grond voor altijd gezond

158 ZO BESTRIJD JE PLAGEN EN ZIEKTEN

- 160 Slakken
- 164 Veelvoorkomende plagen
- 166 Algemene kwalen en ziekten
- 168 Wisselteelt (vruchtwisseling)

170 VOORUITKIJKEN

- 172 Investeren
- 174 Wat verkoop je?
- 176 Hoe verkoop je het?
- 178 Organiseer een zaden- of plantjesruil
- 180 Wanneer moet je uitbreiden?
- 182 Een driejarenplan

184 HUWS LOGBOEK

- 218 Register
- 222 Bronnen
- 222 Dankbetuiging
- 224 Over de auteur





INLEIDING

Stel je voor dat je bij elke maaltijd verse seizoensproducten eet die je zelf hebt geoogst.

Stel je voor dat je onbegrensd toegang hebt tot je eigen groentewinkel, 365 dagen per jaar. Stel je voor dat je voedsel verbouwt dat (bijna) niets kost.

Dit zijn geen fantasieën, maar realistische doelstellingen! Het afgelopen jaar heb ik mijzelf uitgedaagd om low budget voedsel te verbouwen. Nu wil ik graag met jullie delen wat ik tijdens dat avontuur geleerd heb, inclusief strategieën om elk probleem te tackelen dat je tegen zou kunnen komen. Ook bespreek ik verschillende teeltwijzen. Welke voor jou het beste werkt, is mede afhankelijk van of je tuin – of andere buitenruimte – klein of groot is, en of je op het platteland of in de stad woont.

Alles in dit boek is getest en ik hoop dat de informatie je het vertrouwen geeft om zelf ook aan de slag te gaan om low budget voedsel te verbouwen dat minstens zo lekker smaakt als in je fantasieën.

KOSTEN EN JE MINDSET

In de loop der jaren heb ik veel redenen gehoord waarom mensen terughoudend zijn om hun eigen voedsel te gaan verbouwen. Een van de meest gehoorde is dat het te duur zou zijn. Ik vind het jammer dat deze misvatting nog altijd bestaat in onze maatschappij en dat als gevolg daarvan veel mensen zich laten ontmoedigen om eraan te beginnen. Zo lopen ze namelijk een fantastische kans mis. Vanuit het sterke verlangen deze misvatting recht te zetten heb ik dit boek geschreven, met de intentie om alle informatie te geven die je nodig hebt om op één plek low budget voedsel te verbouwen.

Voor low budget voedsel verbouwen zijn enkele basistechnieken nodig, zoals zaaien en uitplanten, maar belangrijker is misschien wel om je mindset te veranderen. Ik heb geleerd iets waardevols te zien in wat anderen misschien als afval betitelen – en daarvoor hoef ik minder kosten te maken. Een gebroken pallet kan doormidden gezaagd worden om er een compostbak van te maken, een krat lege flessen uit een café kan een belangrijke regenwateropslag

worden, en een stapel karton bij het oud papier is het perfecte materiaal om onkruid rond je gewassen te onderdrukken.

WAT BETEKENT 'LOW BUDGET'?

Voordat we van start gaan met dit tuinavontuur, wil ik mijn eigen definitie van 'low budget' toelichten. Voor mij betekent het dat je iets verkrijgt zonder dat er geld van eigenaar wisselt. Een simpel voorbeeld is het ruilen van zaad van een groente die je niet lekker vindt tegen zaad van een soort die je wél wilt verbouwen. Natuurlijk maakt geld sommige taken eenvoudiger en bespaart het meer tijd, maar er zijn manieren om te vermijden dat je het uitgeeft als je vindingrijk bent en je opportunistisch opstelt.

KLEINE STAPJES

Het te snel opgeven is eigenlijk het enige waardoor je je plezier in het verbouwen van je eigen voedsel kunt laten vergallen. Verdeel grotere projecten daarom altijd in kleinere, haalbare taken en noteer deze in de vorm van een to-dolijst. Door steeds taken van je lijst te kunnen afvinken ga je jezelf vanzelf zien als een efficiënte en productieve tuinier. Als je veel kleine stapjes hebt gezet, zul je het gevoel hebben dat je constant vooruitgang boekt, en dat zal je gemotiveerd houden.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Flora', is located in the bottom right corner of the page.

WAT JE TUIN NODIG HEEFT

Het eerste deel van elk tuinproject moet zijn dat je checkt of je tuin, buitenruimte of een nieuw stuk grond dat je op het oog hebt, wel echt geschikt is voor je wensen. Als ik een terrein beoordeel op geschiktheid voor de verbouw van voedsel, let ik op de volgende aspecten: formaat, water, zon (ligging), bodem en toegankelijkheid.

FORMAAT

Je hebt niet zo veel ruimte nodig als je misschien denkt om een behoorlijke opbrengst te realiseren. Een stuk grond van bijvoorbeeld 1 x 2 m is al genoeg om een gezin van vier van halverwege de zomer tot eind herfst van sla te voorzien. Om dat in context te zien: een standaard parkeervak meet ongeveer 3 x 4 m. Dit is een prima formaat om te beginnen met de teelt van groente en fruit.

WATER

Deze kostbare grondstof is essentieel voor gewassen in de lente en zomer, maar is zwaar en lastig te vervoeren. Een dak is de beste bron voor gratis regenwater, dat je kunt opvangen en opslaan voor de nattere maanden en gebruiken als de zon schijnt. Grijs water (afvalwater uit gootsteen, douche en bad) is perfect voor gebruik in de tuin en is een ideale bron in perioden van zeer weinig regenval. Heb je toch kraanwater nodig, zorg dan dat je toestemming hebt van degene die betaalt voor de toevoer – als het je eigen tuin niet is.

SNELLE CHECKLIST

Gebruik deze lijst om zeker te weten dat het gekozen terrein aan de basisvereisten voldoet om succesvol voedsel te verbouwen.

- Zorg voor een compostbak, wateropslag en de gewassen die je wilt telen
- Wateropslag (vanaf een dak of grijs water)
- Ten minste 4 uur direct zonlicht in de lente en zomer, en beschutting tegen sterke wind
- Grond bedekt met gras of tegels, of een terras
- Toegang liefst zonder dat je door een gebouw moet

ZON/LIGGING

De ligging bepaalt hoeveel direct zonlicht een stuk grond elke dag ontvangt. Tuingrond die op het zuiden ligt, krijgt de meeste zon en daar kun je de meeste gewassen op verbouwen; een ligging op het oosten is een goede tweede. Zelfs plekken die maar 4 uur direct zonlicht per dag krijgen, zijn geschikt voor de meeste gewassen. Zaai of plant sla en andere bladgroenten op een stuk met minder zonlicht – zij vinden een beetje schaduw geen probleem en zullen een goede oogst opleveren. Kijk ook naar de heersende windrichting in jouw regio en bescherm planten die daaraan blootgesteld worden, zodat ze niet beschadigd raken.

BODEM

Een grasveld biedt de meeste mogelijkheden om gewassen te telen, want je kunt er een plantbed in uitsteken, of er verhoogde bedden of potten en bakken bovenop zetten. Op harde oppervlakken, zoals patio's en terrassen, zijn verhoogde bedden en potten en bakken eigenlijk je enige opties. Woon je in een huurhuis, controleer dan of je je gazon mag veranderen in een moestuin of vraag toestemming.

TOEGANKELIJKHEID

Check bij een grotere tuin of er een kruiwagen tussen de bedden door past, en of je goed bij de biobak en composthoop kunt komen.

Bij het beoordelen van een potentiële nieuwe tuin maak ik een snelle tekening van hoe ik de tuin zou indelen.

TIP

Als je van plan bent uiteenlopende gewassen te verbouwen, overweeg dan minstens twee teeltlocaties: eentje dicht bij huis voor arbeidsintensieve gewassen, zoals pluksla, en een verre locatie voor de minst bewerkelijke gewassen.



EEN BED IN DE VOLLEGROND

Door een deel van het gazon om te toveren tot een teeltbed kun je daar allerlei eenjarige gewassen verbouwen. Je hebt slechts een laag grond van één spade diep nodig.

OM OVER NA TE DENKEN

Verzadigde bodem

Planten hebben er vaak last van als ze in natte grond blijven staan die moeizaam afwatert na een periode van langdurige regenval. Aan de andere kant hebben de gewassen in dit systeem niet zoveel water nodig in hete, droge perioden. Het toevoegen van zelfgemaakte compost verbetert zowel de afwatering als het vochtvasthoudend vermogen van de grond.

Grasinvasie

Besteed tijd aan het bijhouden van de randjes van je bed om de invasie van gras een halt toe te roepen. Een goedkope oplossing is om planken van gedemonteerde pallets rond de omtrek van het teeltbed in te graven of het gebied rond het bed te bedekken met karton met daarop houtsnippers.

Tuinieren op de begane grond

Het klinkt voor de hand liggend, maar voor bedden op grondniveau moet je laag bij de grond werken. Als je rugklachten hebt, zijn verhoogde bedden praktischer.

Slakkeninvasie

Bedden zonder randen zijn, vooral als ze omgeven zijn door gras, gemakkelijk toegankelijk voor naakt- en huisjesslakken. Zie blz. 160-163 voor tips over hoe je je gewassen daartegen kunt beschermen.

Uitbreiding

Wil je meer soorten gewassen verbouwen, dan kun je dit systeem gemakkelijk uitbreiden met meer bedden. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen de bedden zit om er met een kruitwagen langs te kunnen.



1

3

2

4

DE GROND VOORBEREIDEN

Meestal wordt aangeraden om graszoden van het oppervlak te steken als je niet veel onkruid wilt, maar je kunt ook een bed creëren zonder te graven door het gras gewoon te bedekken met een dikke laag mulch. Je hebt nodig: een hark, karton, zelfgemaakte compost of rijpe mest om een heuveltje van 5 cm te maken, en voldoende houtsnippers om de compost te bedekken. Als je compostvoorraad nog niet groot genoeg is, wacht dan tot volgend jaar. Begin in de herfst, zodat het bed de tijd heeft om te settelen en plantklaar is in de lente.

1. Maai het gekozen stuk gazon zo kort mogelijk en bedek het met ten minste drie lagen karton zodat het gras er niet doorheen kan groeien.
2. Verdeel minimaal een laag van 5-7 cm compost over het karton. Heb je meer dan genoeg compost, maak er dan een laag van 15 cm van.
3. Om het bed in de winter te beschermen verdeel je een laag van 7-10 cm houtsnippers over de compost.
4. Laat de houtsnippers op hun plek liggen tot je gewassen in het bed wilt planten, omdat ze onkruid helpen voorkomen. Hark de houtsnippers weg voor je gaat planten – je kunt er een pad van maken.

ONDERHOUD

Mulch dit bed jaarlijks (herfst of lente) met minstens 5 cm compost om het productief te houden; of geef vloeibare voeding (blz. 72-75) en verdeel vers smeewortelblad over het oppervlak voor een snelle voedingsboost. Verwijder eventueel onkruid.

RUIMTE OVER?

Kun je niet gebruikmaken van de hele teeltruimte, bedek dan de kale stukken grond met karton dat je op zijn plek houdt met stenen. Dit voorkomt onkruidgroei en zo behoud je de bodemkwaliteit tot je er gewassen kunt uitplanten.

VOORZAAIEN OP DE VENSTERBANK

Je vensterbanken kunnen heel bruikbare teeltruimte worden. Je kunt dan vroeg in het seizoen al beginnen, waardoor je een grotere opbrengst kunt bewerkstelligen in een kleine buitenruimte, en ook niet-winterharde gewassen gedurende de wintermaanden kunt telen.

Gebruik je vensterbank van de late winter tot de zomer om er planten op te kweken uit zaad tot ze klaar zijn om naar buiten te gaan. Dit betekent dat het groeiseizoen eerder kan beginnen, de planten sterker zullen zijn en de periode van zaaien tot oogsten korter is, zodat je meer voedsel uit je buitenruimte kunt halen.

EEN VEILIGE RUIMTE

Een van de beste aspecten van een vensterbank is de beschutting die hij biedt. Ik gebruik mijn vensterbanken om vorstgevoelige courgettes en tomaten voor te zaaien ruim voor de laatste nachtvorst. Zo hebben ze een voorsprong als ik ze uitplant na half mei. De vrucht ontwikkelt zich dan eerder in het jaar en heeft meer tijd om te rijpen. Bovendien kan ik langer dooroogsten.

Vensterbanken bieden niet alleen bescherming tegen de elementen. Veel jonge zaailingen zijn het doelwit van ongedierte, zoals muizen en slakken. Door zaailingen binnenshuis voor te zaaien, bescherm je ze tijdens hun kwetsbaarste fase, waardoor ze minder aantrekkelijk voor slakken zijn als ze uitgeplant worden.

Deze bescherming is niet alleen voor de zaailingen, maar ook voor mij! Soms is het, vooral op een winderige of kille dag, moeilijk om mezelf te dwingen naar buiten te gaan om zaailingen te controleren, en als ze binnen op de vensterbank staan, hoeft dat niet. Ik bewaar een geüpcyclede waterfles (zie blz. 49) op de vensterbank ernaast, zodat ik ze gemakkelijk water kan geven.

SUCCES MET OPVOLGTEELT

Voorzaaien op een vensterbank is ook belangrijk bij opvolgteelt. Dit is een systeem waarbij het gewas op de vensterbank zijn leven begint en naar buiten gaat zodra er een plekje vrijkomt in het teeltbed. Als een buitengewas wordt geoogst, kan de voorgezaaide plant meteen het lege plekje innemen. Dit geeft je zomaar een maand extra teeltijd, omdat de eerste ontwikkelingsfase binnen plaatsvindt, terwijl tegelijk een ander gewas buiten tot volle wasdom komt. Deze methode is vooral handig in koelere klimaten, omdat het een manier is om het groeiseizoen te verlengen.

TEELT VOOR PLANTJESRUIL

Tot slot bieden vensterbanken ruimte om te beginnen met een reeks zaailingen in potjes die je mee kunt nemen naar een plaatselijke plantjesruilmarkt (zie blz. 86-87). Dit is een van de effectiefste manieren om overtollige zaden te gebruiken: je kunt ze dan ruilen tegen soorten die je nog niet hebt.

Zaailingen die op een vensterbank opgekweekt worden, zijn beschermd tegen de elementen, evenals tegen plagen en ziekten in hun vroegste, kwetsbaarste ontwikkelingsfase.

TIP

Buigen je zaailingen aan één kant door richting het licht als ze op de vensterbank staan, draai de pot dan 180 graden, zodat de plantjes rechter gaan groeien.



EEN LOW BUDGET COMPOSTBAK

Je kunt op verschillende manieren compost maken met een compostbak.

Zelfs als je alleen een terras of balkon hebt, zijn er mogelijkheden.

Kies de oplossing die het best past bij je ruimte.

Er zijn verschillende compostbakken die je gemakkelijk zelf kunt maken met low budget materialen. Ideeën om zelf een compostbak te bouwen:

a. Palletplankenbak

Ik maak graag compostbakken van de planken van pallets en afgedankte houten palen. Deze bakken zijn heel gemakkelijk in elkaar te zetten (zie blz. 60-61).

b. Palletbak

Voor deze vereenvoudigde versie van mijn palletplankenbak bind je vier pallets aan elkaar met touw of ijzerdraad. Als uiterlijk er niet zo veel toe doet en je een snelle oplossing zoekt, is dit de bak voor jou!

c. Compostbak van gaas

Oud kippen- of tuingaas kan goed worden hergebruikt voor een simpele compostbak. Gebruik vier palen als frame en wikkel het gaas eromheen om een vierkante bak te maken, of ga voor een ronde stijl.

d. Gevlochten bak

Dit is een geweldige, betaalbare oplossing als je veel takken tot je beschikking hebt. Steek acht of negen dikke, 1,2 m lange, takken verticaal in de grond voor een cirkel met een diameter van 1 m en vlecht er horizontaal dunnere takken doorheen om zijkanten te creëren. Hazelaartwijgen en wilgentenen zijn perfect hiervoor.

WEINIG RUIMTE?

Heb je slechts weinig teeltruimte, bijvoorbeeld omdat je alleen een balkon hebt, dan zijn de betaalbare oplossingen die we hier aanraden misschien te groot. Compost in kleine bakken heeft langer de tijd nodig om omgezet te worden, maar je zult er nog altijd een prima hoeveelheid mee kunnen maken.

Voor gebruik in kleinere ruimten kun je een kleine vuilnisbak of een emmer van 25 liter met deksel tot een compostbak transformeren door gaatjes in de bodem en zijkanten te boren voor de ventilatie. Zet de bak op een paar lagen karton of zet hem hoger, op bakstenen, als je alleen een harde ondergrond hebt. Begint je compost onaangenaam te ruiken, meng er dan veel bruin materiaal door en check de volgende dag weer even. Ruik je nog steeds een nare lucht, voeg dan meer toe. Dit zou het probleem moeten oplossen.

BLADCOMPOST

Een compostbak van gaas is perfect voor het maken van bladcompost, een product met een uitstekend vochtvasthoudend vermogen en dat je kunt mengen met gewone compost om in te zaaien, als extra vulmateriaal voor een nieuw verhoogd bed, of gebruikt als mulch voor overblijvende gewassen. Droge bladeren zijn volop beschikbaar in de herfst. Vul daarmee je bladcompostbak en laat de bladeren ten minste twee jaar rotten. Meng er wat koffiedik door om het proces te versnellen.



OVERBLIJVENDE GEWASSEN

Als je low budget voedsel wilt verbouwen, zijn overblijvende vruchtgewassen, fruitstruiken, kruiden en groenten zeer waardevol. Zodra deze winterharde planten zijn geworteld, vragen ze maar weinig onderhoud en kun je er nog vele jaren oogstplezier aan beleven.

De talloze soorten overblijvende voedselgewassen kun je grofweg onderverdelen in kruiden, wortelrozetplanten (zoals rabarber en asperges), knollen (aardappels), kruipende vruchten (aardbeien), klimmende besachtigen (bramen) en tot slot bessenstruiken (aal- en kruisbessen).

Elk overblijvend gewas wordt anders opgekweekt en vermeerderd, maar de technieken zijn niet moeilijk. Ik heb bewust gekozen voor de gemakkelijkste teeltwijzen om de hoeveelheid tijd, inspanning en compost te minimaliseren. Op deze bladzijde krijg je adviezen over de standaardverzorging van overblijvende gewassen en oogsttips en lees je hoe je je plantenvoorraad door vermeerdering zelf kunt aanvullen. Voor aanvullende teeltinstructies voor overblijvende gewassen, zie blz. 92-115.

WIEDEN

Als de oogst van overblijvende gewassen nog maanden voor je ligt en je nu richt op snel oogstbare eenjarige gewassen, vergeet je misschien te wieden. Om onkruid te onderdrukken rond overblijvende fruitstruiken, wortelrozetten en klimfruit leg ik vaak enkele lagen karton (of dikke lagen krantenpapier) op de grond eromheen. Ik houd die op hun plek met een paar stenen. Ik trek eventueel onkruid dat rond de voet van de stengel verschijnt eruit – een snel en gemakkelijk klusje dat je maar één, hooguit twee keer per jaar hoeft te doen.

VOEDEN

Overblijvende gewassen zijn geen grote hongerlappen, dus gaat het merendeel van mijn zelfgemaakte compost naar eenjarige gewassen. Echter, als ik een overblijvende plant op zijn definitieve plek zet, voeg ik wel wat compost toe om hem te verwelkomen. Graaf een plantgat dat twee keer zo diep is als de wortelkluit

van de plant, laat er een paar handen vol compost in vallen en zet daar dan de kluit op. De wortels zullen zo naar beneden groeien. Maak je geen zorgen als je compost nog niet volledig rijp is: je overblijvende gewas zal toch een goede opbrengst geven.

In de lente, als ik wat compost overheb, verdeel ik graag een laag van 3-5 cm over de kartonnen, onkruid onderdrukkende mulch om de planten een boost te geven. Dit is echter niet noodzakelijk: bramenstruiken, bijvoorbeeld, produceren een overvloedige oogst in het wild zonder dat wij de grond voeden.

OOGSTEN

Anders dan eenjarige groenten, die vaak vele maanden oogstbaar zijn of op verschillende momenten rijpen, leveren overblijvende gewassen altijd oogst in een bepaalde tijd van het jaar. Vers is het lekkerst, dus check je gewassen om de paar dagen en geniet van de producten op het hoogtepunt van hun rijpheid. Besachtigen, zoals frambozen en aardbeien, kun je het best rijp meteen plukken, want ze vergaan snel en raken beschimmeld.

VERMEERDEREN

Als kind stopte ik al delen van een stengel in de grond en hoopte dat ze in nieuwe planten veranderden. Al snel had ik meer planten dan ruimte en toen begon ik ze te verkopen en weg te geven aan vrienden en familie. Voor de overblijvende gewassen in dit hoofdstuk zijn de drie hoofdmethoden om te vermeerderen stekken nemen, delen en afleggen: allemaal manieren om je collectie gratis uit te breiden.

Overblijvende gewassen kunnen een grote opbrengst realiseren op de lange termijn (*rechtsboven*). Onderdruk onkruid met karton rondom de planten (*linksboven*) en, als je genoeg compost hebt, een jaarlijkse mulch (*linksonder*). Creëer meer planten met gebruik van eenvoudige vermeerderingstechnieken, zoals afleggen (*rechtsonder*).



IN ÉÉN JAAR WORTELDEN BIJNA ALLE 300 STEKKEN DIE IK NAM VAN ONZE FRUITSTRUIKEN EN GROEIDEN UIT TOT NIEUWE PLANTEN!



RABARBER

Strikt genomen hoort rabarber bij de groenten, omdat we de stelen eten, maar we gebruiken hem vaak voor fruitachtige gerechten. Rabarber groeit uit een wortelstok of kroon (wortelrozet), vraagt weinig onderhoud en kan wel meer dan 10 jaar blijven leven.

Rabarber kan worden opgekweekt uit zaad, maar een stuk wortel planten geeft veel sneller resultaat en er is veel gemakkelijker aan te komen dan aan zaad. Het is een ideaal gewas om te oogsten gedurende de zogenaamde hongerkloof – de periode in de lente als er maar weinig vers voedsel beschikbaar is.

BEGINNEN

Plant het door deling verkregen stuk wortel in de winter of vroege lente rechtstreeks in de grond of in een flink formaat verhoogd bed. Rabarber krijgt forse stengels en bladeren en je kunt het het best bij één plant houden tot je een idee hebt van de grootte en productie. Maak het plantgat tweemaal zo diep en breed als het stuk wortel en doe compost of rijpe mest onder in het gat. Plant de wortel zo dat de top van de wortel net boven de grond uit piept. Vul dan aan de zijkanten op met aarde uit het gat en geef flink water.

OPKWEKEN

Om te voorkomen dat onkruid de rabarberwortel verstikt, kun je een smalle kraag aanbrengen van verscheurd krantenpapier of karton rond de stengels. Elke winter breng ik graag een mulch aan rond de kroon van een paar centimeter compost, mest of deels gecomposteerd materiaal om mijn rabarberplanten een boost te geven. Geef in de zomer water, tenzij de rabarber in de schaduw staat, en deel de kroon elke vijf jaar om de plant



TIP
Teel rabarber in een beschaduwde hoek, waar hij zal gedijen en maar weinig nodig heeft.

levenskrachtig te houden en een goede oogst te garanderen (zie vermeerderen, hiernaast).

OOGSTEN

Begin met het oogsten van rabarberstengels in de vroege lente; tot halverwege de zomer kun je dan vaak doorgaan met oogsten. Als je je rabarberplant als wortel had opgekweekt, neem dan in het eerste jaar niet meer dan een kwart van de stengels. Van een volgroeide plant (meer dan drie jaar oud) kun je de helft van de stengels oogsten per keer, maar zorg ervoor dat de plant nieuwe stengels omhoog stuurt voordat je weer gaat plukken.

VERMEERDEREN

Deel de rabarber in midden tot eind herfst als de bladeren afgestorven zijn, of in het vroege voorjaar als de temperatuur net begint te stijgen.

1. Maak de grond rond de volgroeide wortelrozet voorzichtig los met een vork en haal dan de hele plant eruit. Zet hem op een zachte ondergrond.

2. Als je de wortelrozet boven de aarde hebt gehaald, zul je de knoppen zien. Hieruit zullen de stengels groeien. Gebruik een spade om de wortelrozet in delen te steken, allemaal met ten minste één knop en enkele wortels.

3. Plant de delen meteen op hun eindbestemming zodat ze niet uitdrogen. Rabarber is een populaire plant, dus pot de delen die je overhebt op en gebruik ze als ruilmateriaal.

ASPERGES

Deze overblijvende wortelrozet is, net als rabarber, al oogstrijp gedurende de hongerkloof. Ik heb geen teelthinstructies gemaakt voor asperges in dit boek, omdat ze over het algemeen lastiger te verkrijgen zijn en omdat ze voor een beginner moeilijker te telen zijn dan rabarber. Dat gezegd hebbende is het voor de toekomst zeker wel een gewas om te overwegen.

ERWTEN EN BONEN

Alle peulvruchten zijn gelukkig in de vollegrond, verhoogde bedden of grote potten en bakken. Met hoger groeiende peulvruchten, zoals erwten en stokbonen, maak je goed gebruik van de verticale ruimte – een groot voordeel als je maar een klein tuintje hebt.

Bonen en erwten hebben doorgaans minder last van plagen en ziekten dan andere gewassen, vooral als ze je een start geeft in zaaimodules binnenshuis, waar ze ook beschermd zijn tegen de kou (sommige zijn vorstgevoelig). Als je het hele gewas geoogst hebt, kun je de planten bovengronds afknippen; laat hun stikstofbindende wortels in de grond om deze te verrijken.

a. PRONKBONEN (EN ANDERE STOKBONEN)

Pronkbonen werden oorspronkelijk geteeld als siergewas, vanwege hun rode bloemen, maar ze produceren ook verrukkelijke bonen en zijn heel makkelijk.

Beginnen

In midden tot eind lente kun je binnenshuis voorzaaien in kartonnen kokertjes, zodat de lange wortel de ruimte heeft om te groeien en niet beschadigd raakt als je de zaailingen buiten uitplant. Gebruik compost of een 50/50-mix van compost en aarde, en druk er één zaadje per koker in tot een diepte van 4-5 cm. Zet op een zonnige vensterbank en houd de compost vochtig.

Opkweken

Pronkbonen zijn vorstgevoelig, dus wacht tot het vorstgevaar geweken is en de plantjes groter dan 10 cm zijn voordat je de hele koker uitplant. Omdat stokbonen 2 m groot worden, hebben ze een klimsteun nodig (zie rechts). Geef elke plant zijn eigen stok en bind hem er voorzichtig aan vast zodat hij wordt gestimuleerd om zich om de stok heen te vlechten. Geef flink water zodra zich bloemen vormen en knip de top van elke plant als deze de bovenkant van de klimsteun bereikt.

Oogsten

Vanaf eind zomer kun je de bonen plukken, als ze zo'n 20 cm lang zijn en nog steeds mals – circa 3 maanden na het zaaien. Zolang er nog bloemen zijn, komen er

meer bonen. Zijn de bonen groter en enigszins leerachtig, haal ze dan af (de vezelige draadjes van de lange, smalle zijden trekken) voordat je ze gaat bereiden.

Zaad winnen en bewaren

Laat een paar peulen aan de plant hangen om bruin te worden, haal ze er dan af en haal de zaden eruit. Laat drogen en bewaar ze in een envelop (zie blz. 129). Gebruik binnen 3 jaar.

EEN KLIMSTEUN VOOR BONEN MAKEN

Maak een eenvoudige wigwam door grote (circa 2 m), stevige (bamboe)stokken ongeveer 30 cm in de grond te steken en ze bovenaan stevig vast te knopen. Of bouw een A-frame (zie onder) met twee 'uiteinden' en om de 30 cm verticale steunen, die aan elkaar verbonden worden met één horizontale stok.



a



b



c

b. STAMBONEN

Deze worden slechts zo'n 45 cm hoog en hebben geen klimsteun nodig, maar wel bescherming tegen de kou.

Beginnen

Zaai in mei in potten of kartonnen kokertjes, op dezelfde wijze als voor stokbonen, en zet op een zonnige vensterbank. Houd de compost(mix) vochtig.

Opkweken

Haal de zaailingen na de laatste vorst, als ze ongeveer 10 cm groot zijn, uit hun potten en plant ze buiten uit (of zet het geheel in de grond als je biologisch afbreekbare kokertjes of potjes gebruikt). Zet ze vrij dicht bij elkaar – met zo'n 15 cm tussenruimte – zodat ze elkaar ondersteunen. Als de planten doorbuigen onder het gewicht van al die peulen, kun je een stok of twijg op 5 cm van de plant in de pot drukken om steun te bieden. Aangezien het kleine planten zijn die niet diep wortelen, mulch ik mijn stambonen met een laag grasmaaisel van 2-3 cm tijdens het groeiseizoen. Dit houdt de grond vochtig en voorkomt dat de wortels uitdrogen.

Oogsten

Begin eind zomer met plukken, zodra de bonen 8-10 lang zijn, meestal 2-3 maanden na het zaaien, en voordat hun velletjes taai worden. Stoom ze of kook ze kort om alle goeds dat erin zit te behouden. Zaad winnen gaat als bij pronkbonen (zie hiernaast).

c. TUINBONEN

Tuinbonen zijn, in tegenstelling tot stok- en stambonen, winterhard en gemakkelijk te telen. Sommige rassen hebben mooie rode bloemen.

Beginnen

Zaai eind winter of begin lente één zaad per met compost gevuld kartonnen kokertje (dit zal voldoende ruimte bieden aan de toekomstige lange worteltjes). Zet op een zonnige vensterbank en geef regelmatig water.

Opkweken

Plant de zaailingen in hun kokertjes uit als ze 7 cm groot zijn, met 30 cm ruimte tussen de planten. Tuinbonen krijgen lange wortels die uit het kokertje kunnen steken. Probeer de wortels niet te beschadigen, maar ook als ze

HOUD JE GROND VOOR ALTIJD GEZOND

Respecteer de grond, houd hem gezond en je zult beloond worden met sterke planten die een overvloedige oogst produceren. Gezonde grond is vrij van chemicaliën, bevat volop organisch materiaal en biedt een thuis voor wormen en miljoenen nuttige microben.

Het kost wat tijd en moeite om een gezonde grond te verkrijgen, maar je gewassen zullen dan veel beter toegerust zijn om voedingsstoffen op te nemen en te dealen met perioden van weinig regenval, en een goede weerstand hebben tegen ziekten.

Als je minimaal één keer per jaar een mulch van compost aanbrengt, zal dat de bodemstructuur verbeteren en zullen de voedingsstoffen die door hongrige gewassen zijn opgenomen, weer aangevuld worden. Verdeel een mulch van compost (of rijpe mest) van ten minste 3 cm erover, idealiter 5 cm; verdeel deze ergens in de herfst over het hele oppervlak. Je hoeft hem niet onder te spitten. Voeg dan een laag of twee van karton toe (of ten minste 10 lagen krantenpapier) om het onkruid te onderdrukken.

Verwijder in de lente de eventuele restjes karton en zaai of plant rechtstreeks in de bedden. Daar waar gewassen hebben overwinterd, kun je de compostmulch meteen na de oogst aanbrengen; ook daar kun je dan rechtstreeks in de compost zaaien of planten neerzetten. Ben je net begonnen met dit tuinavontuur en heb je nog niet voldoende compost, dan kun je zelfgemaakte vloeibare voeding (zie blz. 73) toevoegen en de teruggeefmethode hieronder gebruiken.

TERUGGEEFMETHODE

Oogst simpelweg je producten, snijd het overtollige blad- en stengelmateriaal eraf, snijd of scheur dit in stukjes en strooi deze uit over de tuin om voedingsstoffen terug te geven aan de grond. Als ik kool oogst, bijvoorbeeld, trek ik de plant omhoog, haal de losse buitenste bladeren eraf, scheur ze in stukjes en leg deze weer op het oppervlak.

Plantenmateriaal dat je in een dunne laag op de grond legt, zal sneller afbreken dan in een compost-

bak, en er zijn nog andere gratis voedselrijke bronnen die je kunt toevoegen. Gehakte smeerwortel, brandnetel, ridderzuring en onbehandeld grasmaaisel kunnen allemaal lichtjes over het oppervlak worden verspreid. Als ze verteerd zijn, kun je wat meer toevoegen.

AARDE IN BAKKEN

Als je aardappels of andere knollen in bakken teelt, doe de grond(mix) dan na de oogst terug in de bakken, maar voeg een paar flinke handen vol zelfgemaakte compost toe om de voedingsstoffen aan te vullen. Aan bakken met daarin minder diep wortelende gewassen, zoals peulvruchten en sla, kun je een laagje bovenin aanbrengen na je oogst. Voeg ook je zelfgemaakte vloeibare voeding toe.

VOORUITKIJKEN

Zodra je genoeg zelfgemaakte compost hebt om een jaarlijkse mulch aan de grond in je bedden toe te voegen en je de teruggeefmethode toepast, is het niet nodig om ook nog vloeibare voeding toe te voegen. Als je je eigen producten een paar jaar aan het verbouwen bent, is het een goed idee om gewassen te roteren (wisselteelt) om voedingsstoffen te behouden en de verspreiding van ziekten die via de grond worden doorgegeven, tegen te gaan (zie blz. 168-169).

Om de grond gezond te houden verspreid je een deel van de compost over je bedden in de herfst (linksboven); mulch je overwinterende gewassen, hier spinazie, met droge herfstbladeren (onder); en gebruik je de teruggeefmethode om de voedingsstoffen aan te vullen bij het oogsten (rechtsboven).



MAART

WEEK ÉÉN

Deze week begon ik mijn avontuur om voedsel low budget te verbouwen! Omdat ik niet graag aan een project begin zonder actieplan, heb ik eerst mijn gedachten geordend en mijn prioriteiten op een rijtje gezet. Ik concludeerde dat compost, zaad en potten de drie belangrijkste thema's waren om te onderzoeken.

Maandag ben ik begonnen met het verzamelen van compostmaterialen, hoewel ik nog een compostbak moet bouwen – ik heb alles nu gewoon op een hoop in een hoek gegooid, tot het moment waarop ik het hout voor de bak geregeld heb. Als ik straks een bak heb, is het essentieel dat ik hem zo snel mogelijk vol krijg, zodat ik straks compost heb om komende winter en volgend voorjaar te gebruiken.

Ik heb mijn keukenkastjes afgeschuimd op zoek naar zaden en vond wat gedroogde erwten. Die zouden best weleens een paar jaar oud kunnen zijn, dus om geen tijd te verspillen aan een mislukt zaaisel, doe ik nu een kiemtest om te zien of ze nog levensvatbaar zijn.

Ik heb van alles wat ik als potten en bakken kan gebruiken in een grote kartonnen doos gedaan. Tot nu toe zijn dat enkele blikken en kartonnen rolletjes, maar over een tijdje zullen vast ook wel yoghurtbekers de verzameling aanvullen.

JE KUNT OOK ZONDER COMPOSTBAK METEEN AL BEGINNEN MET HET VERZAMELEN VAN COMPOSTMATERIALEN: GOOI ZE GEWOON OP EEN HOOP IN EEN HOEK IN JE TUIN TOT JE COMPOSTBAK KLAAR IS.



Zadenruilmarkten zijn een fantastisch hulpmiddel voor low budget tuiniers – ik hoefde alleen maar een handje te helpen en ontving daarvoor een geweldige collectie zaden.

WEEK TWEE

Waar ik ook heen ga, ik kijk altijd uit naar dingen die door anderen weggegooid worden, zoals oude banden en lege potgrondzakken van de burens. Maar ik heb echt de jackpot gewonnen bij mijn plaatselijke tennisclub, waar ik op drie lege pallets stuitte. Die moesten weg en de baanbeheerder was alleen maar blij dat ik ze mee wilde nemen. Ik heb de pallets voorzichtig uit elkaar gehaald en had toen genoeg hout om niet alleen de compostbak mee te kunnen bouwen, maar ook een verhoogd bed, klaar om gevuld te worden.

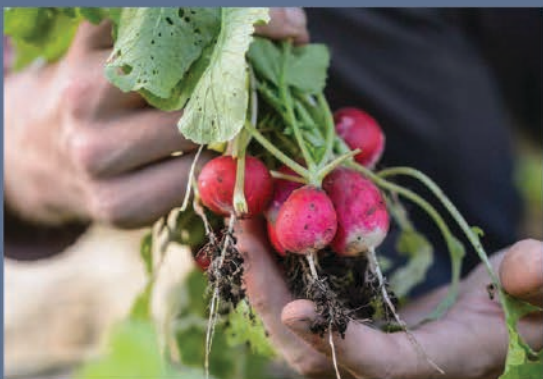
In het weekend ben ik naar een zadenruilmarkt gegaan. Ik was blij verrast dat de organisatoren het prima vonden dat ik in ruil voor wat zaden de helpende hand bood. Het resultaat was een zakje zaad van radijs, sla, boerenkool, prei en koolraap. De laatste drie zijn fantastische wintergroenten. Ik ga ze zaaien en later uitplanten, zodra ik iets van twee verhoogde bedden heb gemaakt.

Ik heb ook een fantastische deal gesloten met een paar burens, die inhoudt dat ik hun tuingereedschap mag lenen wanneer ik het maar nodig heb. In ruil daarvoor hebben zij ook toegang tot mijn tuinspullen wanneer ze maar willen.

Ik teel graag gewassen in verhoogde bedden. Dit verhoogde bed heb ik gemaakt van het hout van de pallets die ik bij mijn plaatselijke tennisclub vond.



**EEN GEMAKKELIJKE,
DUURZAME MANIER OM
ZELF LOW BUDGET GROENTE
EN FRUIT TE TELEN!**



Huw Richards heeft zichzelf voor de uitdaging gesteld om een jaar lang zijn eigen fruit en groente low budget te telen.

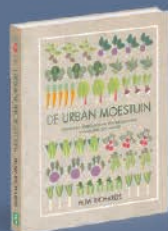
Kun je geen verhoogd bed betalen? Maak er gewoon eentje van een pallet.

Wil je niet zo veel geld uitgeven aan planten? Zoek in je koelkast en keukenkastjes naar alles wat zaaibaar is.

Heb je een bepaald soort hark nodig? Zet met je burens een ruilgroep op voor gereedschap.

Geen tuin? Zoek iemand in de buurt met een verwaarloosde tuin en tover die om in een groente- en fruitparadijs – in ruil voor een deel van je oogst.

En zo heeft Huw in dit boek tal van inspirerende oplossingen en praktische adviezen voor je, waardoor je snel aan de slag kunt met het verbouwen en oogsten van je eigen biologische vruchten en groenten – en dat alles met een gesloten portemonnee. Als dat niet duurzaam is!



OOK VERKRIJGBAAR
VAN HUW RICHARDS



www.dk.com



FORTE
GROEN

ISBN 978-94-6250-267-3



9 789462 502673

www.fortegroen.nl