



Moestuinieren, zo lukt het wél

Waarom groeien die tomatenzaadjes bij ons toch nooit uit toch echte planten? Journalist Caroline Buijs zocht uit hoe haar het-lukt-maar-niet-moestuintje dit jaar wél wat kan opleveren.

Voor iemand die normaal gesproken niet veel verder komt dan één sanseveria voor het raam, zag mijn vensterbank er vorig voorjaar opvallend gevuld uit. Ik was, net als veel collega's en vriendinnen, gegrepen door het moestuin-virus dat werd aangejaagd door een Nederlandse supermarkt die bij elke paar euro boodschappen een bakje moestuinzaad weggaf.

Broccoli en paprika, andijvie en spinazie, aubergine en lente-uitjes, bosaardbeitjes en krulpeterselie: de vensterbank pulde uit van de kleine bruine bakjes met aarde. Ik was in de weer met gietertjes en plantenspuiten, en jawel, na verloop van tijd begonnen er her en der wat groene sprietjes zichtbaar te worden. Die sprietjes werden groter en groter en konden – naar mijn idee – wel naar buiten worden overgeplaatst. Of dat klopte, wist ik eigenlijk niet zeker, want de bijsluiter bij die zaadjes was allang zoekgeraakt. Maar de zon scheen en ik verlangde ernaar om mijn handen vies te maken. Dus stopte ik alle groenten-inwording in een paar flinke potten en verheugde me al op zwoele zomeravonden waarin ik maaltijden zou serveren van zelfge oogste groenten, met verse bosaardbeitjes (met slagroom) toe.

Maar bij dat dagdromen bleef mijn moestuinproject een beetje steken. Ik ontwaarde na een tijdje wel hier en daar een radijsje, maar wat was er gebeurd met de broccoli en paprika, andijvie en spinazie, aubergine en lente-uitjes, bosaardbeitjes en krulpeterselie? Gelukkig kon ik afgelopen weken opnieuw sparen voor bakjes moestuinzaad bij mijn boodschappen en staat mijn vensterbank weer vol: nieuwe ronde, nieuwe kansen.

EEN SOORT OERGEVOEL

Uit onderzoek van Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen, blijkt dat werken in een moestuin(tje) een effectief middel is om stress te verminderen – mits je van tuinieren houdt. Bij proefpersonen die na een stressverhogende bezigheid een half uurtje rondscharrelden in hun moestuin werd minder stresshormoon gevonden dan bij personen die na een stressverhogende bezigheid een half uur gingen lezen (zonder uitzicht op groen). Met je handen in de aarde brengt lucht in je hoofd (al was het maar omdat je niet je smartphone kunt checken met modderige vingers) en het geeft je een soort oergevoel, zeggen liefhebbers. Het is een basale, overzichtelijke bezigheid en je weet zeker dat wat je eet goed is: niet bespoten en niet gemanipuleerd. Dus wil ik dit voorjaar opnieuw een poging wagen: behalve dat mijn dagdroom van een zelfge oogste maaltijd (met die bosaardbeitjes toe) maar niet uit mijn hoofd wil, verlang ik er ook naar om mijn voorbijrazende leven af en toe een beetje tot stilstand te brengen, door in de buitenlucht naar mijn plantjes te staren en in de aarde te schoffelen.

ONWETENDHEID

Alleen dat bijzinnetje uit het onderzoek van Agnes van den Berg ('werken in een moestuin(tje) is een effectief middel om stress te verminderen – mits je van tuinieren houdt') is nog wel een addertje onder het gras. Want van tuinieren houden gaat natuurlijk net wat makkelijker als je oogst daadwerkelijk lukt. Een moestuin van 1600 vierkante meter is daarom niet mijn doel, maar gelukkig kun je >



*Liever vier kropjes sla zaaien
en een paar weken later weer vier,
dan twintig kroppen tegelijk*

ook een moestuin beginnen in een paar bakken naast je keukendeur of op je balkon: het hoeft niet meteen groot. Mila van de Wall, mede-eigenaar van de stadstuinwinkel Wildernis, legt me uit waarom ik vorig voorjaar waarschijnlijk de mist in ben gegaan: door onwetendheid. Ze raadt aan om dit jaar eerst wat kennis op te doen. Zo schreef Jelle

Medema het fijne boek *De makkelijke moestuin*, waarin staat uitgelegd hoe het dan wél moet. En zo ontdek ik dat het vorig jaar onder andere niet lukte omdat ik een basale fout maakte: mijn potten stonden op een plek met veel te weinig zon. Lees hieronder daarom hoe je een eenvoudig moestuintje begint – in een bak.

1. VOOR JE BEGINT

Wat planten nodig hebben

Omdat ik zelf de fout maakte om mijn bak met groenten het grootste deel van de dag in de schaduw te laten staan, hier op een rijtje wat ook alweer de basisbehoeften zijn van een plant.

- * **Genoeg zonlicht** Zorgt voor sterke en gezonde planten met mooi groen blad.
- * **Lucht** Planten ademen met alles: bladeren, stengels en wortels; boven én onder de grond dus. Luchtige aarde is daarom beter dan aangestampte aarde.
- * **Water** Groenten die te weinig water krijgen, zijn minder lekker: bladgroenten worden bitter en radijsjes keihard. Grond die water goed vasthoudt werkt daarom het beste.
- * **Voedsel** Een groot deel van hun voedsel maken planten zelf, maar ze hebben ook voedsel van buitenaf nodig. Goede, voedzame grond is daarom belangrijk.
- * **Ruimte** Je zou het niet meteen zeggen als je zo'n klein zaadje ziet, maar daaruit groeit dus een grote plant. Houd daar rekening mee bij het zaaien. Planten die te dicht op elkaar staan, verdringen elkaar om genoeg licht, lucht en voedsel te krijgen.

Moestuinbakken en potaarde

Het voordeel van zaaien in een bak in plaats van in de volle grond, is dat het overzichtelijker is en minder tijd kost. Een bak neemt weinig ruimte in, je kunt je planten van alle kanten goed zien en ze makkelijk beschermen tegen kou en hitte. Een bak boven de grond heeft ook als voordeel dat de aarde in het voorjaar eerder opwarmt en te veel water makkelijk wegloopt.

Jelle Medema van *De makkelijke moestuin* gebruikt geen gewone potaarde, maar zweert bij een speciale mix van vermiculiet (korrels die veel water opnemen en het daarna langzaam afgeven), turfmolm en compost. Ook Peter

Bauwens van *Moestuin in pot* wijst op het belang van goede potgrond: het is de basis voor het succes van je moestuin in pot.



2. ZAAIEN

Zaai wat je wilt oogsten

Het klinkt heel simpel, ‘zaai wat je wilt oogsten’, maar volgens Jelle Medema zijn er best veel mensen die groenten verbouwen die ze helemaal niet lekker vinden. Of in hoeveelheden die ze nooit op kunnen eten. Toch kun je beter alleen zaaien wat je wilt oogsten. Liever vier kropjes sla en een paar weken later weer vier, dan twintig kroppen tegelijk.

Kies groentesoorten die geschikt zijn

Ga je voor het eerst groenten zaaien, kies dan makkelijke en snelgroeiende soorten. Peter Bauwens schrijft dat rucola, radijsjes en tuinkers misschien wat al te simpel klinken, maar zo kun je al wel na een week of twee iets oogsten, en dat is de beste stimulans om verder te gaan. Vul aan met bijvoorbeeld kropsla, worteltjes, snijbiet, peultjes en eventueel – omdat het er zo gezellig uitziet – zonnebloemen. Lastige groenten zijn onder meer aubergines, paprika's, bloemkool en broccoli: deze laatste nemen veel ruimte in en hebben nogal eens last van ongedierte en ziektes. Ook courgettes nemen veel ruimte in, maar er bestaan ook klimmende varianten.

Verdeel je bak in vakjes

Jelle Medema gebruikt moestuinbakken van 1,20 bij 1,20 meter en daarin kun je met een raster 16 vakjes maken van 30 bij 30 centimeter. Maar een rechthoekige

bak kan natuurlijk ook, als dat beter op je balkon of in je tuin past. Alles bij elkaar zetten in een grote pot, zoals ik vorig jaar deed, is niet handig. Want planten kun je grofweg in vier maten verdelen: klein (radijsjes of worteltjes: onderlinge afstand 7,5 centimeter), middel (bietjes: onderlinge afstand 10 centimeter), groot (sla en snijbiet: afstand 15 centimeter) en extra groot (zonnebloem, aardbeien: onderlinge afstand 30 centimeter). Door die vakjes van 30 bij 30 centimeter passen al die verschillende soorten groenten toch in een moestuinbak: per vakje kun je dus 16 kleine plantjes, 9 middelgrote plantjes, 4 grote planten of 1 XL-plant kwijt.

Waar zet je wat?

‘Lage groenten’ zoals kropsla, rucola, veldsla en radijsjes zet je vooraan. In het midden kun je bijvoorbeeld worteltjes, bietjes, lente-ui en kruiden als peterselie, bieslook en basilicum kwijt (bij kruiden duurt het best lang voordat er iets opkomt, dus die kun je ook meteen als plantje in je bak zetten). Snijbiet en zonnebloemen zet je achterin, want die worden hoog. En klimgroenten als peultjes en snijbonen kun je achterin langs een raster omhoog laten groeien. Kijk op de zakjes zaad hoe hoog de groenten worden.

Kijk op de zaaikalender

In veel boeken over moestuinen zit een zaaikalender: daarop staat welke groenten je wanneer kunt zaaien. Op de zakjes zaad staat het natuurlijk ook, maar een kalender geeft goed overzicht. Er bestaat ook een losse *Moestuin-kalender* van Uitgeverij Snor. Over het algemeen kun je in maart/april beginnen met zaaien (tot ongeveer half mei kan er nog nachtvorst optreden: groenten als tomaat en komkommer kunnen daar niet tegen en zet je pas daarna buiten).

Zo zaai je

Maak de grond lekker los en bepaal hoeveel plantjes er in je vakje passen. Verdeel het vakje in gelijke vierkantjes en prik met je vinger in het midden van elk vierkantje een gaatje van ongeveer 1 cm (alleen bij heel grote zaden als bonen en erwten mag het wat dieper). Giet in elk gaatje een beetje water. Doe twee of drie zaadjes in een gaatje en druk voorzichtig dicht. Giet langzaam een beetje water op de plek van elk gaatje. En zet er een naambordje bij, zodat je later nog weet wat waar ook alweer groeit. Soms zijn niet >



VERDER LEZEN, DOEN EN ZIEN

- * **'De makkelijke moestuin'** door Jelle Medema, € 25 (Uitgeverij Natuurlijk Zien). Handig boek voor beginners. Er is nu ook een app die je stap voor stap helpt met het zaaien, verzorgen en oogsten van je groenten: Makkelijkemoestuin.nl
- * **'Moestuin in pot'** door Peter Bauwens, € 14,99 (Lannoo). Pot, grond, mest, water geven: per groente wordt alles beschreven.
- * **'Moestuinkalender'**, € 9,99 (Uitgeverij Snor).
- * **'De moestuin van Mme Zsazsa'** door Dorien Knockaert en Kim Leysen, € 29,99 (WPG Uitgevers België). Aanrader voor als je een grotere moestuin wilt beginnen. Met recepten voor je zelfgeogste groenten (zoals spaghetti met radijzen, wortelhummus).
- * **Stadstuinwinkel Wildernis geeft in samenwerking met Cityplot.org workshops over moestuinieren.** Wildernisamsterdam.nl
- * **Op Npo.nl/uitzending-gemist: 'Koken met Van Boven'.** Kookprogramma met Yvette van Boven, die onder meer op bezoek gaat bij groenteteler Wim Bijma, die nuchter en met humor over zijn groenten praat.
- * **'De groene hemel':** prachtige documentaire van Roel van Dalen over Bert Ydema – schooltuintjes-onderwijzer uit Amsterdam. Je kunt een paar fragmenten bekijken op YouTube (zoek op 'Bert Ydema').

*'Verzorg uw tuin, en pluk er
de vruchten voor anderen'*

Paul Bourget (1852-1935), Franse schrijver

alle zaadjes goed of kiemen ze moeilijk: daarom zaai je er twee of drie per gaatje. Als ze toch allemaal ontkiemen, laat je de beste staan en knip je de rest met een schaar weg.

Voorzaaien

Hoe ik vorig jaar begon – met al die kleine bakjes vol zaadjes in de vensterbank – heet 'voorzaaien', en dat is eigenlijk best een lastige methode als je voor het eerst iets probeert met plantjes, vindt Jelle Medema. Het is binnen namelijk al snel te warm en te droog, met als gevolg zielige plantjes met veel te lange steeltjes en kleine gele blaadjes. Hij raadt beginners aan om meteen buiten in je bak(ken) te zaaien. Aubergines en tomaten vallen dan af: dat zijn groenten die het zonder voorzaaien niet goed doen.



3. VERZORGEN

Houd je aarde luchtig en los: dan groeien de wortels van je groenten makkelijker en kunnen ze dus beter vocht en voedingsstoffen verzamelen. Geef je plantjes de ruimte en knip de te veel opgekomen zaailingen meteen weg. Water is de basisbehoefte van je planten: zet bijvoorbeeld een emmer bij je moestuinbak en houd die gevuld met regenwater. Het water wordt lauw door de zon en dat vinden planten prettig: dan nemen de wortels goed water op (zorg bij warm weer dat het water niet warmer wordt dan 20 graden). Jelle Medema geeft zijn planten water met een bakje (leeg boterkuipje of yoghurtbekertje) bij de voet van de plant: zo komt het goed bij de wortels terecht. Na het oogsten van een vak vul je de aarde aan met compost.



4. OOGSTEN

In een 'gewone' moestuin wacht je meestal tot alles rijp is om te oogsten. Jelle Medema doet dat anders: hij oogst zo vroeg, zo veel en zo lang mogelijk en precies zo veel als-ie nodig heeft. Elke dag een beetje – met bakje en schaar

– en precies genoeg voor een maaltijd. Een bakje voorkomt dat je te grote hoeveelheden plukt en de schaar voorkomt dat je je plantjes beschadigt. Na een week of acht is bijvoorbeeld een krop sla uitgegroeid tot een volwassen krop. Toch kun je na een week of vijf al wat blaadjes wegknippen (niet te veel, en laat het hart van het plantje doorgroeien). Heb je een paar vakken met verschillende slasoorten, dan kun je al gauw elke dag sla eten. Bij spinazie, rucola, veldsla en snijbiet werkt dit ook.

Is je vak leeg, zet er dan weer iets nieuws in. Haal oude plantenresten en wortels weg. Meng een flinke schep compost met de aarde en kijk op een zaaikalender wat je nu kunt zaaien of planten. Zaai liever niet twee keer dezelfde groentefamilie in een vakje. Heb je weinig moestuinbakken? Plant dan in de loop van het seizoen bijvoorbeeld alvast sla of kool voor. Zo kun je er sneller van oogsten dan wanneer je ze eerst nog moet zaaien. ●

Moestuinposter

Om het hele jaar te zaaien en te oogsten

.....

Omdat bij ons de bijsluiters van al die potjes en zakjes altijd kwijt-raken, maakten we een moestuinkalender waarop je lekker overzichtelijk kunt zien wat wanneer de grond in moet en wanneer je met je schaaftje in de weer kunt om te gaan oogsten. Ook staat erbij hoeveel zaadjes er in elk vakje van je moestuinbak passen. Laat je op Instagram zien of het een beetje lukt? #flowmoestuin

