

Iedereen kan moestuinieren

Leesvoorbeeld

© 2023, Sofie Maes en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Omslagontwerp, vormgeving en illustraties:
doublebill.design

Foto's:
Mieke Stymans voor
De Ceuster Meststoffen (DCM)

D/2023/0055/323
ISBN 978 94 6401 953 7
NUR 423
THEMA W, WM, WMT

pelckmans.be

[f facebook.com/pelckmans.be](https://www.facebook.com/pelckmans.be)
[X twitter.com/Pelckmans_be](https://twitter.com/Pelckmans_be)
[@ instagram.com/pelckmans.be](https://www.instagram.com/pelckmans.be)

Iedereen kan moestuiniëren

Het moestuinboek voor beginners

P E L C K M A N S

Sofie Maes

Een woord vooraf 8

De korte voedselketen 12

De klassieke voedselketen 13

Starten met moestuinieren 14

Wanneer een moestuin aanleggen? 15

Waar een moestuin aanleggen? 15

Basisgereedschap 19

Gereedschap voor de ervaren moestuinier 20

Moestuinplan 20



Hoe een moestuin aanleggen? 22

Moestuin in volle grond 23

Moestuin in verhoogde bakken 29

Moestuin in potten 33

Moestuin in een serre 37

Indeling van je moestuin 42

Let op schaduw 43

Kweken in verschillende dimensies 43

Paadjes en wandelwegen 46

Gewasrotatie 48

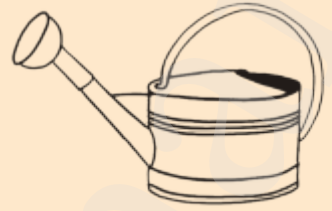
Combinatieteelt 49

Voor-, tussen- en nateelt 51

Bodem 54

Wat is een goede bodem? 55

Bodem verbeteren 59



Voeding 60

- Soorten nutriënten 61
- Soort voeding 62
- Welke verhouding voor welke planten? 64
- Waar haal ik de voeding voor mijn planten? 64
- Wanneer geef ik voeding aan mijn moestuinplanten? 67
- Opname van voeding 67

Water 68

Zaaien of planten? 72

- Voordelen van zaaien 73
- Voordelen van planten kopen 74

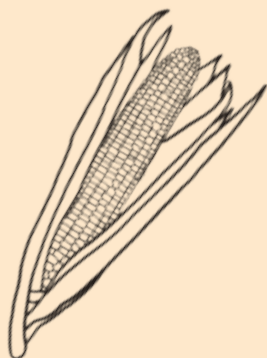
Zaaien 76

- Benodigheden om te zaaien 77
- En voor wie een stapje verder wil gaan 82
- Kiemomstandigheden 83
- Verpotten (verspenen) 94
- Hoe groeit een plantje? 95

Planten 98

- Geënte planten 99
- Afharderen 100
- IJsheiligen 100
- Uitplanten 101





Oogsten 104

- Tijdstip 105
- Oogstechnieken 105
- Vaak plukken 105
- Na de oogst 107
- Hervul je moestuin 107
- Bewaren van de oogst 107

Zelf planten kruisen en zaden oogsten 110

- De fysiologie van planten 111
- Zaden oogsten en schonen 112

De moestuin en vakantie 114

- Een tuinoppas 115
- Vorbereiding voor je vertrekt 115
- Water 115

Onkruid 118

- Wat is onkruid? 119
- Waar komt onkruid vandaan? 120
- Onkruid voorkomen 121
- Onkruid bestrijden 121
- Creatief met onkruid 122



Plagen 124

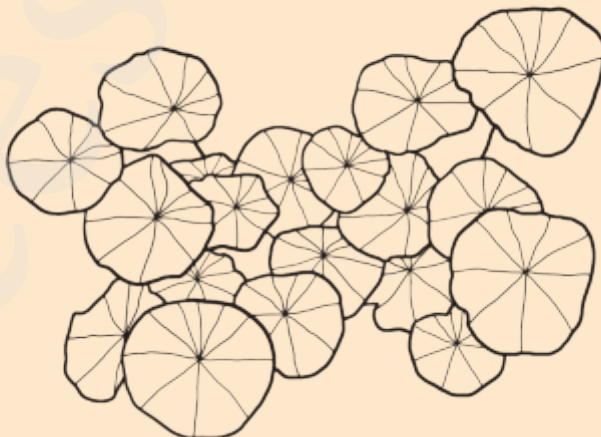
- Nuttige dieren 127
- Plaagdieren 133
- Schimmels 146



Plantenoverzicht 154

Aardappel	156
Aardbei	159
Aubergine	162
Basilicum	164
Bieslook	166
Biet	169
Boon	171
Courgette	173
Erwt	176
Gember	178
Knoflook	181
Komkommer	183
Kool	185
Maïs	188
Oregano	191
Paprika	193
Peterselie	195
Pluksla	197
Pompoen	199
Radijs	201
Rozemarijn	203
Selder	205
Spinazie	207
Tomaat	209
Venkel	213
Wortel	215
Overzicht jaarkalenders	218
Overzicht zaai- en plantgoed	224

Dankwoord 227



Een woord vooraf

Een eigen moestuin geeft je veel plezier en ontspanning. Het is meer dan een plaats om te zaaien en te oogsten. In de moestuin kom je volledig tot rust. De bijen die van bloem naar bloem vliegen, vogels die een nestje maken terwijl je broccoli aan het oogsten bent.. De laatste decennia gebeurt alles zo overhaast dat je bijna zou vergeten om te genieten van iets eenvoudigs als je eigen groenten kweken, zien opgroeien, te oogsten en vervolgens klaar te maken in de keuken. Moestuiniëren is opnieuw hip: we willen gezonder leven en eten, een eigen moestuin of het huren van een volkstuintje is weer in opmars.

Bij een eigen moestuin denken sommige mensen aan zware arbeid: met een schop de tuin ompspitten, schoenen in het slijk en elke dag zwoegen en onkruid verwijderen. Niets is minder waar. Met de juiste basiskennis en begeleiding wordt je moestuin een plaats waar je in eerste instantie kan genieten, zonder alle lastige klusjes die erbij komen. Een plaats om in harmonie te leven met de natuur, de dieren en de insecten in je tuin.

Mijn eigen moestuin

Toen ik klein was, had mijn opa een serre met de lekkerste tomaten. Ik vond het leuk om te zien hoe die kleine planten na enkele maanden uitgroeiden tot waanzinnig grote struiken waarvan we de vruchten tot in de herfst konden smullen. Ikzelf kwam voor het eerst met mijn eigen moestuin in aanraking toen ik achttien jaar was. Ik zaaide een zaadje van een courgette. Ik stopte het zonder veel nadenken in een pot gevuld met potgrond, gaf water en tot mijn verbazing verscheen na twee weken een klein stengeltje. Ik had helemaal geen moestuinervaring en besloot uit te zoeken hoe ik dit miniplantje kon laten uitgroeien tot een volwaardige, grote plant waar ik nadien lekkere courgettes van kon oogsten. Even opzoeken leerde me dat courgettes veel licht nodig hebben en pas na 15 mei naar buiten mogen. Zo gezegd, zo gedaan, het plantje verbleef nog enkele weken op de vensterbank aan het raam. Midden mei, vol moed, verhuisde ik het naar buiten. Ik maakte een put in de grond en gaf het een plekje in de bloemenborder, want een aparte moestuin had ik niet. Een warme lente en zomer volgden, ik kon courgette na courgette plukken. Wat was ik trots! Gefascineerd door de rijkelijke oogst kocht ik enkele moestuinboeken en bracht de winter al lezend door zodat ik voorbereid aan het volgende moestuinseizoen kon starten.

Jaar na jaar groeide mijn moestuin. Ik experimenteerde graag en kweekte ook wat groenten in potten, maar voor pompoenen bleek dat een moeilijke klus. Die zijn zeer gulzig en hebben graag veel ruimte en voeding. Ik transformeerde een stuk van de vaste plantenborder in een moestuin zodat ik ook in volle grond aan de slag kon. In 2014 verhuisde ik van een huis met een kleine tuin naar eentje van 900 m², een waar paradijs. Ongeveer 200 m² daarvan is nu een moestuin met verhoogde houten moestuinbakken, een serre, enkele fruitbomen, kleinfruit en kippen. We kunnen jaarrond uit de moestuin eten, maar kopen wel nog groenten die we niet zelf kweken.

Mijn ervaringen

Dit boek is gebaseerd op mijn jarenlange praktijkervaring in mijn eigen moestuin en verschillende opleidingen die ik volgde over natuurlijk moestuinieren. Ik lees veel tijdschriften en boeken, waardoor ik op de hoogte blijf van de nieuwste moestuintrends, leuke planten en producten. Dankzij mijn universitaire opleiding als bio-ingenieur zal je in dit boek ook regelmatig wetenschappelijke verklaringen of methodes tegenkomen om problemen in de moestuin op te lossen. Blader rustig door het boek, gebruik het als inspiratiebron of als naslagwerk en wees vooral niet bang om zelf nieuwe dingen uit te proberen. Je leert het meeste bij door te doen en notities te nemen. Geef vooral niet op als het mislukt. Ook bij mij mislukken soms nog speciale groenten of zit het weer niet mee. Volgend jaar beter, denk ik dan!

Ik hoop van harte dat dit boek je inspireert, motiveert en beloont met een rijkelijke oogst uit je eigen moestuin!

Wil je meer inspiratie? Je vindt me ook terug op volgende kanalen:

- * Instagram: @demoestuinansofie
- * Facebook: @demoestuinansofie
- * Website: www.demoestuinansofie.com







De korte voedselketen

Dankzij je eigen moestuin verkort je de voedselketen. Met de 'voedselketen' bedoelen we de afstand die voeding aflegt om van de plek van oorsprong tot op je bord te komen. Vele groenten en fruit reizen de wereld rond voordat ze hun eindbestemming bereiken. Blauwe bessen uit Uruguay, snijbonen uit Marokko... We zijn het gewend om in de winter mooie rode aardbeien te kunnen kopen in de supermarkt. Om die aardbeien te kunnen kweken, is veel zon en warmte nodig, dus komen ze uit een ver land en leggen ze vele kilometers af om bij ons te belanden.

De klassieke voedselketen

In de klassieke voedselketen worden groenten en fruit met liefde gekweekt door een gepassioneerd land- en tuinbouwer. Die kwekers zijn meestal grootschalig: ze gebruiken tractors, zaai- en plantmachines, machines om te wieden, te oogsten. Alles met de hand doen is niet mogelijk door de grote grondoppervlakte. Het voedsel wordt op één vast moment geoogst. Een transporteur laadt alles op en brengt de oogst naar een distributeur of een veiling. Vanuit de veiling wordt ons voedsel opnieuw getransporteerd: eerst naar een opslagplaats, nadien richting individuele winkels en supermarkten.

Het voedsel moet gedurende lange tijd vers blijven en wordt daarom vaak opgeslagen in onnatuurlijke omstandigheden. Gigantische koelcellen waar speciale gassen voorkomen dat geoogst fruit verder rijpt en dus niet overrijp in de supermarkten terechtkomt. Of net andersom: gassen die ervoor zorgen dat niet-rijpe watermeloenen plots mooi rood zien, zodat ze klaar lijken om te eten.

Bij de klassieke voedselketen zien we nog vaak veel verpakkingsafval. Zo worden er schaaltes, doosjes en folies gebruikt om het transport en de verkoop te vergemakkelijken.

De voedselketen via lokale handelaars

Bij lokale handelaars koop je via een tussenplatform rechtstreeks bij de kweker. De landbouwer oogst zijn groenten op het juiste moment en vervolgens gaan ze naar het verdeelcentrum. Er is aanzienlijk minder verpakkingsafval in vergelijking met de klassieke keten. Vaak wordt het voedsel verpakt in papieren zakjes. Als er toch plastic verpakkingen nodig zijn, zijn die vaak recyclebaar. Daarnaast kan je ook je eigen groenten en fruit plukken in een zelfpluktuin. Je gaat er met een bakje langs, plukt wat je nodig hebt en vervolgens wordt alles gewogen en kan je afrekenen. Ook hier is er bijna geen verpakkingsafval en omdat je alleen rijp fruit en groenten oogst, draag je zorg voor de natuur.

De voedselketen van je eigen moestuin

In je eigen moestuin gaat het er helemaal anders aan toe. Je kan je eigen voeding kweken, oogsten en opeten. Daarmee is het de allerkortste keten! En supervers: wat je zaait kan je enige tijd later smakelijk opeten. Wanneer je iets wil eten, pluk je het rechtstreeks van de plant. Er resten je nadien nog enkele stappen van je tuin naar je huis – of als je een volkstuintje hebt, moet je misschien een fietsrit maken. Verser dan dat kan niet: er zijn geen tussenpersonen, geen gemotoriseerd transport, geen lange wachttijd tussen de oogst en je bord. Bovendien is de smaak van eigen gekweekte groenten zoveel beter dan van die uit de winkel, omdat je ze oogst wanneer ze op hun best zijn. In je eigen moestuin kan je ook veel meer soorten groenten kweken die je in de winkel niet zal vinden. Denk maar aan snijbiet, krulcourgette, zonnewortel, paarse bloemkool. Dat maakt het leuk om te experimenteren met smaken en texturen.

Starten met moestuinieren

Starten met moestuinieren is echt niet moeilijk. Zelf begon ik met een courgettezaadje in de grond te stoppen. Ik had geen idee of dat zou lukken, maar enkele maanden later had ik zoveel courgettes dat ik ze moest uitdelen aan familie en vrienden. Je kan moestuinieren in potten, verhoogde bakken of gewoon in de volle grond. Of simpelweg op je terras of balkon.

Wanneer een moestuin aanleggen?

Een moestuin kan je in principe jaarrond aanleggen, behalve in de winter. De allerbeste periodes zijn van maart tot mei, of van september tot november. Vermijd de winterperiode: de grond is dan bevroren en in rust.

- * Het **najaar** is ideaal om de bodemstructuur te verbeteren. Je geeft op deze manier de tuin de hele herfst en winter de tijd om zich aan te passen en te verbeteren.
- * Het **voorjaar** is een goede periode voor iedereen die ongeduldig is: je kan meteen beginnen planten en hebt dus een snel resultaat en eerste oogst.

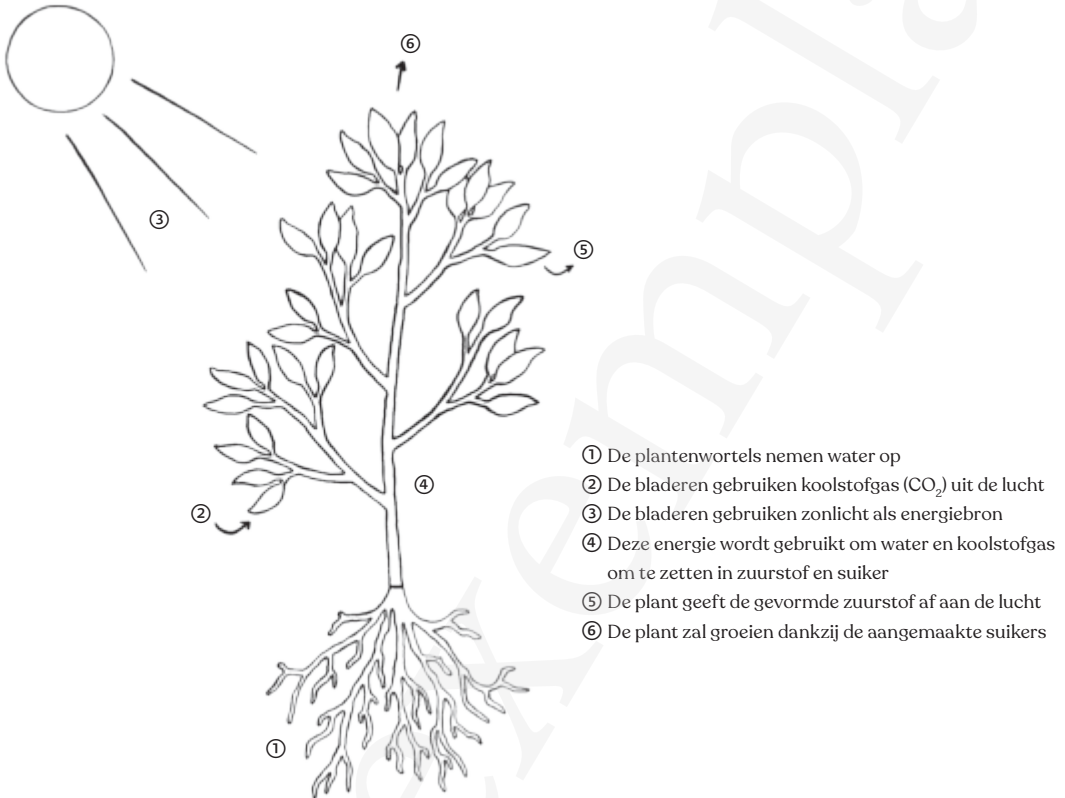
Waar een moestuin aanleggen?

De plaats waar je een moestuin zal aanleggen, is afhankelijk van de ruimte die je beschikbaar hebt. Kweek je in een tuin, op het terras, in volle grond of in potten? Het kan allemaal, maar je kan best met enkele elementen rekening houden. De beste plaats voor je moestuin is in de zon, een beetje beschut, niet te dicht bij bomen en struiken en dicht bij huis. Is een van die elementen niet of minder aanwezig, betekent dat niet dat je moestuin zal mislukken. Je zal dan wel iets creatiever moeten zijn om een hoog rendement te halen. Zo kan je bijvoorbeeld werken met verhoogde bakken om meer zonlicht te vangen, of je zal groenten moeten zaaien die goed tegen schaduw kunnen.



De zon

Voor de meeste planten is zon onmisbaar voor een goede oogst. Planten gebruiken zon om te kunnen groeien: je kan de bladeren vergelijken met kleine zonnepanelen. Dat proces wordt ook wel fotosynthese genoemd. De plant gebruikt water en koolstofdioxide (CO₂) en zet het onder invloed van de zonnestralen om in energie om te groeien en zuurstof.



Als je in je tuin bent, neem dan even de tijd om naar de **stand van de zon** te kijken. Waar staat de zon 's morgens, 's middags en 's avonds? In de zomer staat de zon hoger aan de horizon dan in de winter. Ligt je tuin in de winter in de schaduw, dan kan die in de zomerperiode dus plots volop in de zon liggen. Loop op verschillende momenten een rondje door de tuin en observeer: neem een blad papier mee, maak een tuinschets en duid aan op welke momenten de zon volop schijnt op welke plaats. De meeste groenten houden van 6 uur zon per dag; maar ook met minder zon kunnen bepaalde gewassen prima groeien.

- * Schaduw
 - * **Waar:** onder bomen, in de schaduw van gebouwen of afsluitingen
 - * **Gewassen die het hier goed doen:** sla, spinazie, munt, oosterse bladgroenten zoals mizuna

- * Tot 3 uur zon per dag
 - * **Waar:** het gedeelte van de tuin dat overdag meestal schaduw heeft, en een klein deel zon. Het oosten van de tuin krijgt de ochtendzon en het westen de middagzon. De middagzon is intenser dan de ochtendzon.
 - * **Gewassen die het hier goed doen:** alle groenten die in de schaduw groeien, plus kool, erwt, peterselie, snijbiet, oregano, koriander en bieslook
- * 3 tot 6 uur zon per dag
 - * **Waar:** het stuk van de tuin dat in de namiddag in de zon ligt
 - * **Gewassen die het hier goed doen:** pastinaak, aardappel, rode biet, radijs, bonen, wortelen
- * Meer dan 6 uur zon per dag
 - * **Waar:** het stuk van de tuin dat vanaf 's morgens tot in de late namiddag alle zon krijgt
 - * **Gewassen die het hier goed doen:** tomaat, courgette, pompoen, paprika, peper, komkommer



In de meeste tuinen kan je een plaats vinden waar de planten zes uur of meer zon per dag krijgen. Soms is de voortuin het meest zonnige plekje en kan je daar je moestuin starten. Of gebruik verhoogde bakken om het zonlicht optimaal te gebruiken en minder schaduw te hebben.

De bodem

Bodems zijn opgebouwd uit zand, leem en/of klei. Ze kunnen puur uit een van die drie bestaan, of een combinatie ervan. De beste bodems bestaan uit een goede mix van zand, leem en klei.

- * **Zanddeeltjes** zijn groter dan 0,05 millimeter. Als je zand tussen je vingers neemt, voel je duidelijk de korreltjes. Tussen die deeltjes is er veel ruimte. Zandgronden geven een goede drainage van overtollig water en warmen snel op in het voorjaar, maar verliezen ook snel regenwater en voedingsstoffen. Je zal dus regelmatig voeding moeten toedienen om de planten gezond te houden en vaker water moeten geven in warme periodes. Bodems die uit zand bestaan worden ook lichte gronden genoemd.
- * **Leemdeeltjes** zijn tussen 0,05 en 0,002 millimeter groot. De aparte korreltjes zijn niet meer zichtbaar met het blote oog. Leem houdt het water en de voedingsstoffen goed vast. Het wordt echter heel hard als het uitdroogt, waardoor plantenwortels kunnen afbreken.
- * **Kleideeltjes** zijn kleiner dan 0,002 millimeter. Tussen je vingers voelt klei heel glad en kleverig aan. Omdat de tussenruimte klein is, kunnen de kleideeltjes veel voedingsstoffen en water vasthouden. Te veel klei geeft echter een bodem die zwaar is, met een trage drainage van water en slechte verluchting.

Een zandgrond kan je verbeteren door bentoniet toe te voegen. Dat is klei in poedervorm. De bodem zal dankzij dit natuurlijke product water en voeding beter kunnen vasthouden. Gebruik een dosis van 50 tot 100 gram per vierkante meter. Strooi het over de bodem en in de plantput.

Een kleigrond kan je verbeteren met lavagruis. Deze natuurlijke ministeentjes hebben vele kleine gaten (poriën) waar lucht in kan, wat de drainage ten goede komt. Best gebruik je een dosis van 2 tot 5 kilogram per vierkante meter en verwerk je het in de bodem.

Een andere manier om alle gronden te verbeteren, is door compost toe te voegen. Hoe je je eigen compost maakt, vind je terug op p. 26.



Om de bodem te verbeteren voegen we bij zandgrond (links) bentoniet toe en bij kleigrond (rechts) lavagruis.



Door een snelle grondtest te doen, kan je nagaan welk soort grond je hebt.



SNELLE GRONDTEST

Doe zelf een snelle grondtest: neem een hoopje grond in je hand en maak een balletje. Valt het onmiddellijk uit elkaar? Dan heb je te maken met grond die voor minstens de helft uit zand bestaat. Lukt het wel? Rol het dan tussen je vingers en maak er een langwerpig worstje van. Lukt dat? Dan bevat je grond ook klei. Hoe dunner en hoe langer je het worstje kan maken, hoe meer klei. Valt het worstje toch wat uit elkaar? Dan heb je te maken met een combinatiegrond die kan bestaan uit een gedeelte zand, leem en klei.



Beschut

Zet je moestuin op een beschutte plaats. Niet in het midden van een open veld of dakterras, waar de koude wind vrij spel heeft en je net uitgeplante zaailingen of plantjes doet omwaaien. Zet indien nodig een windscherm of een wilde haag waar de insecten en vogels graag in schuilen. Ook kan de wind de gevoelstemperatuur aardig naar beneden halen, waardoor je planten een plotse koudeschok krijgen en een groeiachterstand kunnen oplopen.

Dichtbij

Probeer de afstand van je moestuin tot je keuken zo klein mogelijk te houden. Hoe kleiner die afstand, hoe sneller en vaker je een rondje zal oogsten. Heb je een moestuin dicht bij de ingang van je huis? Dan zal je er sneller een blik op werpen om te zien of je planten goed groeien, water nodig hebben of door onkruid overwoekerd worden.



Kweek wat je graag eet. Je bent meer gemotiveerd om zelf je groenten te kweken, als je de groenten kweekt die je zelf lekker vindt. Of probeer eens specialere groenten te kweken die je niet in de winkel vindt, zoals een roze bloemkool in plaats van een witte.

Basisgereedschap

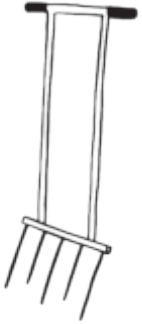
Je hebt niet veel nodig om te beginnen moestuinieren, maar hiermee maak je het jezelf wel makkelijker om aan de slag te gaan:

- * Een **kniematje**, zodat je knieën niet vuil worden wanneer je op de grond zit en zaait, plant of onkruid wiedt
- * Een **plantenschepje** om makkelijk plantputten te maken
- * Een **onkruid-uitsteker** voor diepwortelende onkruiden in je moestuin of een **spitriek** voor grote oppervlakken
- * **Plantenlabels**: eventueel zelfgemaakt (bijvoorbeeld van houten stokjes, lepeltjes...) of je kan ze in een tuincentrum kopen
- * **Onuitwisbare stift of potlood** om op de plantenlabels te schrijven
- * **Tuinhandschoenen** indien je graag je handen en nagels schoon houdt of wanneer het koud is
- * Een scherpe **snoeischaar** om te oogsten of te snoeien
- * Een **gieter** om je planten makkelijk water te geven: ik heb zelf een grote gieter van 10 liter, en een kleintje van 1 liter. De kleine gebruik ik om fragiele zaailingen water te geven, terwijl de grote gebruikt wordt voor planten in volle grond.
- * **Plantpotjes** (P7, P9 en/of P11, zie ook verder op p. 78)
- * **Zaaitrays**



Gereedschap voor de ervaren moestuinier

Heb je al meer ervaring en wil je een stapje verder gaan? Dan kan onderstaand tuingereedschap voor jou ook wel interessant zijn. Verder in dit boek vind je meer uitleg over het gebruik hiervan:



- * Een **woelvork** om harde grond los te maken en makkelijker te kunnen zaaien
- * Een **pottenpers** om zelf persblokjes te maken
- * **Groeilampen** zodat je in de winter al kan beginnen zaaien. Dit kan voor traag groeiende gewassen, zoals peper, paprika, aubergine...
- * Een **propagator** of **warmemat** om binnen in huis op een koude (maar lichte) plaats te zaaien

Moestuinplan

Een goede planning is noodzakelijk om een heel jaar rond te kunnen genieten van verse groenten. In de herfst of de winter heb je wellicht het meeste tijd om een moestuinplan te maken. De moestuin is dan in rust.

STAP 1: MAAK EEN INVENTARIS VAN JE ZADEN

Als je nog geen zaden hebt of niet wil zaaien maar plantjes wil kopen, sla je stap 1 over en ga je naar stap 2.

Bekijk alle zaden van vorig moestuinseizoen en zoek naar de houdbaarheidsdatum op de verpakking. Is de houdbaarheid verstreken, dan zullen er minder zaden kiemen. Sorteert de zaden die je volgend seizoen wil zaaien. Doe dat per soort: leg alle pompoenzaden bij elkaar, alle courgettezaden en alle tomatenzaden. Zo behoud je een goed overzicht. Of je kan ze ook sorteren per zaaimaand. Bewaar de zakjes bij elkaar, bijvoorbeeld met wasknijpers, in enveloppen, doosjes of in één grote doos met zelfgemaakte tussenschotten van karton of papier.

STAP 2: MAAK EEN LIJSTJE VAN DE GROENTEN DIE JE GRAAG WIL KWEKEN

Het lijstje met je lievelingsgroenten kan je noteren in een (tuin)schrift of in een tabel op je computer. Hou rekening met de ruimte die je beschikbaar hebt, of je moestuin in schaduw, halfschaduw of in de zon ligt en de oppervlakte die elke plant inneemt. Noteer ook de plantafstanden en de maand waarin je zal zaaien of planten, zo heb je meteen een mooi en compleet overzicht. Je vindt een plantenoverzicht achteraan het boek op p. 218.

STAP 3: TEKEN UIT

Teken je moestuin uit op papier of op je computer. Hou een makkelijke schaal aan, bijvoorbeeld 1 centimeter op papier = 1 meter in je moestuin. Laat je creativiteit de vrije loop: gebruik kleurtjes om je moestuinplan structuur te geven.



STAP 4: GA WINKELN OF RUIL ZADEN MET FAMILIE EN VRIENDEN

De zaden die je nog niet hebt, zal je moeten kopen. Of doe een oproep op sociale media en ruil met vrienden, familie of kennissen. Er zijn vast mensen die zaden willen ruilen. Je kan ook ervoor kiezen om zakjes zaad te kopen samen met vrienden en familie en onderling te verdelen. Eén pakje zaad bevat al snel veel meer zaden dan je nodig hebt. Als je maar een paar plantjes wil van een bepaalde groente, kan je er ook voor kiezen om planten aan te kopen.

Biologisch geteelde zaden zijn meestal iets duurder dan gewone zaden. Maar omdat bij de opkweek geen chemische pesticiden zijn gebruikt, zijn ze beter voor de natuur en de insecten die in je tuin leven.



Om een heel jaar rond in je groentebehoefte te voorzien, moet je moestuin per persoon gemiddeld 50 vierkante meter groot zijn. Bestaat je gezin uit vier personen, voorzie dan minstens 200 vierkante meter. Eet je uitsluitend plantaardige ingrediënten, voorzie dan ongeveer het dubbele.

Hoe een moestuin aanleggen?

Een moestuin kan je starten in volle grond, in verhoogde bedden en bakken of in potten. Ook een combinatie van de drie is mogelijk.