

Als je je eigen groenten en kruiden gaat kweken, wil je natuurlijk een mooie oogst. Daar kun je, als beginner maar ook als gevorderde moestuinier, altijd tips bij gebruiken. Wie kunnen deze tips beter geven dan kenners die beroepsmatig bezig zijn met kweken?

Tekst Marianne Vrijhof  
Beeld Sandra Verkie en Jasker Kamp



# Tips van Topppers





**'WIJ GOOIEN  
NIETS WEG'**

Ann Doherty en Kiki Muyres zijn de boerinnen van Pluk! Groenten van West. "Dit model is een mooi alternatief voor de huidige grootschalige voedselindustrie en een beweging richting lokale voedselproductie."

### Gebruik alle plantonderdelen

"Onze 'oogsters' komen van veel verschillende culturen en hebben allemaal ideeën over welke plantdelen je kunt eten en hoe je ze kunt bereiden. Natuurlijk kun je de bloemen van pompoen en courgette eten, maar ook het blad van zoete aardappel en venkel, de bloemen van paksoi, het loof van wortel en radijs en het jonge blad van peul (*pea shoots*) of tuinboon zijn eetbaar. De bladeren van broccoli, koolrabi en andere kolen zijn ook heerlijk. Alles wat niet opgegeten wordt in onze moestuin gaat naar de wormen of gebruiken we als mulch."

### Wormenpoep voor gulzige groenten

"In juni hebben de vruchtgewassen trek: pompoenen, courgettes, komkommers en tomaten groeien heel snel. We hebben een speciale traktatie voor ze: wormencompost! Onze compostwormen, zogenoemde *red wrigglers* of mestwormen, wonen het hele jaar door in een grote kist. Ze eten groenteresten en onkruid (zonder zaad). Wat ze daarna uitpoepen is supervoeding voor onze groenten. Wormencompost zit bomvol mineralen, bacteriën, enzymen, schimmels en ander bodemleven."

### Mulchen, mulchen, mulchen!

"Onze planten en de bodem zijn erg dankbaar voor de mulch die we regelmatig aanbrengen tussen de gewassen in de warmere, drogere maanden. We gebruiken alles wat te vinden is op de boerderij: gemaaid gras, stro, houtsnippers, onkruid (zonder zaad), compost en bladeren. Mulch houdt het onkruid tegen en de bodem vochtig. Verder breekt het langzaam af en zo wordt de bodem gevoed. Wat een plezier is het om je mulchlaag even weg te vegen en daaronder een rijke, donkere, vochtige losse bodem met veel wormen te vinden!" ▶

### Wat is Pluk?

Pluk! Groenten van West is een CSA (Community Supported Agriculture) project bij de Fruittuin van West in Amsterdam. 75 'oogsters' betalen een jaarlijks bedrag in ruil waarvoor de boerinnen verse groenten, kruiden en bloemen voor hen telen. Elk weekend van april tot november komen de 'oogsters' zelf hun groenten oogsten en genieten ze van de natuur en elkaar. Kijk voor meer informatie op [www.plukcsa.nl](http://www.plukcsa.nl).

Gert Jan Hageman is de trotse kweker en restauranthouder van De Kas. "Toen ik van kok restauranthouder werd en vervolgens nogal onverwacht voor de tuin van De Kas ging zorgen, begon ik zonder enige kennis. Paniek!"

### Zaai- en plantkalender

"Wat is het juiste seizoen voor een gewas, wanneer zaai of plant je iets, wanneer kun je wat oogsten, hoeveel oogst staat er op een vierkante meter? Vragen, vragen, vragen! Een groot geschenk voor mij was de zaai- en plantkalender van Garant Zaden. Met deze in de hand ging er een wereld voor me open en kon ik een begin maken met mijn tuin carrière. En dat voor maar 65 cent! Overal in en om het huis hoort er een te liggen, net als goedkope leesbrilletjes. *Kijk op [www.garantzaden.nl/zaaikalender](http://www.garantzaden.nl/zaaikalender).*"

### Onmisbaar handboek

"De leverancier van onze organische meststoffen komt hier al heel lang. Hij vond het indertijd zo enorm leuk dat ik de tuin ging doen, dat ik van hem een prachtig handboek kreeg. Vanaf toen was het gedaan met de surf- en motorblaadjes en las ik elke dag een hoofdstuk uit zijn boek. Wat mij betreft een onovertroffen tuinbijbel, die in de boekenkast van iedere enthousiaste tuinier niet mag ontbreken: het *Handboek ecologisch tuinieren* van Greet Gommers, Geert Tijskens, Lieven David en Frank Petit-Jean."

### Doek ter bescherming

"Noodgedwongen door de onverwacht invallende winter moesten we aan de slag om onze vroege buitenaanplant en de planten in de kassen te beschermen. Tenslotte vriest het in onze koude kassen in de Beemster slechts iets minder hard dan daarbuiten. Wat een fijne bescherming biedt vervroegingsdoek, niet alleen tegen de ergste kou, ook tegen de vraat van hazen en duiven. Altijd een rolletje bij de hand hebben dus!"

### Eten in de kas

De Kas is een uniek restaurant in het kassencomplex van de voormalige Amsterdamse Stadskwekerij uit 1926. De kruiden en groenten voor in de keuken worden ter plekke en op een groot stuk akker in de Beemster gekweekt. In het 8 meter hoge glazen restaurant kun je terecht voor lunch of diner. Er is ook een tuinzaal voor besloten bijeenkomsten. Bij mooi weer kun je plaatsnemen op het terras bij de kruidentuin. *Meer informatie op [www.restaurantdekas.nl](http://www.restaurantdekas.nl).*



'MET EEN  
BEETJE  
HULP'

Jelle van de Makkelijke Moestuin heeft een missie: een moestuin makkelijk, leuk en haalbaar maken. "Zelf groenten verbouwen kan iedereen," zegt hij, "als je het maar slim aanpakt."

## Begin goed

"Zet je moestuin vanaf het prille begin meteen goed op. Gebruik de beste grond en de juiste materialen. Dat scheelt je later ongelooflijk veel tijd, ergernis en frustratie."

## Houd je aan één systeem

"Ga je voor de teelt in moestuinbakken? Vul die dan met een voedzame aardemix die lang meegaat, goed vocht vasthoudt en meteen geschikt is voor alle groenten en kruiden. Zaai en plant de gewenste groenten op de juiste plek, zodat ze niet in elkaars schaduw staan en geef ze genoeg ruimte om uit te groeien. In bakken zaai je bijvoorbeeld niet op rijtjes. Ga je voor permacultuur of een traditionele volkstuin? Houd je dan aan de regels die daarvoor gelden. Omdat je daar in de volle grond teelt, houd je andere afstanden aan en zaai je juist wel in rijtjes."

## Eerst makkelijke groenten

"Kies als beginnende moestuinier vooral groenten die snel groeien, veel opbrengen en altijd lukken. Blijf liever weg van bijzondere soorten die veel warmte of speciale aandacht nodig hebben. Als het goed gaat met de makkelijke soorten, kun je daarna altijd overstappen op de wat lastigere groenten. Groenten voorzaaien en op de vensterbank opkweken is veel lastiger dan je denkt, ik doe het liever niet. Ik waag me ook niet aan broccoli en bloemkool. Die nemen idioot veel ruimte in, worden negen van de tien keer aangetast door slakken en rupsen en mislukken vaker wel dan niet. En als het al lukt, duurt het tergend lang voor je kunt oogsten." ►

## Gratis app

Om te laten zien dat een moestuin helemaal niet moeilijk is begon Jelle Medema met het delen van zijn ervaringen op [www.makkelijkemoestuin.nl](http://www.makkelijkemoestuin.nl). Van het een kwam het ander: hij schreef er boeken over en ging Makkelijke-Moestuin-producten verkopen. En nu kun je ook tuinieren met de nieuwe Makkelijke-Moestuin-app. Die helpt je bij het kweken van dertig soorten groenten: van zaaien tot oogsten. Zo tuinier je als beginner vanaf het eerste moment als een echte pro! Download de app gratis op [www.makkelijkemoestuin.nl/makkelijke-moestuin-app](http://www.makkelijkemoestuin.nl/makkelijke-moestuin-app).

'IK GA VOOR  
MAKKELIJK'



**'GEURIG,  
KLEURIG EN  
SMAAKVOL'**

"Bijna iedere dag pluk ik even iets uit mijn tuin om in de keuken te gebruiken" vertelt Madelon Oostwoud, auteur van *Een kleine eetbare tuin*. Lachend voegt ze eraan toe: "Dit tuinboek had ik zelf dertig jaar geleden heel graag in handen willen hebben!"

### Niet schoffelen!

"Eetbare onkruiden, het zijn er vast meer dan je denkt. Veel onkruiden waren vroeger immers onze groenten, de oergroenten. Ik noem ze dan ook liever wilde planten. Vele ervan zijn eetbaar, lekker en gezond: weegbree, zevenblad, paardenbloem, bijvoet, akkerdistel, duizendblad, klein hoefblad, melganzenvoet, postelein, vogelmuur, perzikkruid, veldkers, brandnetel en smeerwortel. Pluk het blad voor een gemengde salade in plaats van de planten weg te schoffelen."

### Plant of zaad

"Veel kruiden die je in de keuken gebruikt - zoals salie, rozemarijn, marjolein, tijm, munt en dragon - zijn vaste planten afkomstig uit zuidelijke streken. Je kunt ze het beste als plant kopen. Als je ze op een zonnige en beschutte plek zet, heb je er jaren plezier van. Tuinkruiden als peterselie, bonenkruid, engelwortel, anijs, bergamot, bieslook, lavas, kervel en kamille, zijn een- of tweejarig. Je kunt ze opkweken uit zaad. Koop geen F1 of hybride-zaden. Als je de planten in bloei laat komen, kun je er eindeloos plezier van hebben."

### Sterke basilicum

"Basilicum is een beetje lastig. Koop liever geen basilicumplant in de supermarkt, want die houden het meestal niet lang uit. Leuker is het om basilicum zelf te zaaien, er is zoveel variatie. Of koop een plant bij een (biologische) kweker. *Ocimum basilicum* 'Magic Mountain' is een mooie roodbladige en bovendien behoorlijk sterk. Als je die goed afdekt of in een kas zet, lukt het soms zelfs om hem door de winter te loodsen. Zet basilicum op een zonnig en beschut plekje in voedzame en vochthoudende grond." \*

### Een kleine eetbare tuin

Dit boek is een praktische en overzichtelijke handleiding waarmee je binnen een jaar je eigen tuin kunt omtoveren tot een eetbare siertuin. Er staan honderden tips in waar ook doorgewinterde tuiniers iets aan hebben. De doordachte en inspirerende ontwerpen helpen je goed op weg. En dat alles met als doel een mooie tuin (geen moestuin dus!) met veel eetbaars zonder al te veel werk en onderhoud. Bij het boek is een losse lijst met 210 eetbare vaste planten op soort gerangschikt.

*Een kleine eetbare tuin met vaste planten*, KNNV uitgeverij, ISBN: 9789050116244. Prijs: € 21,95.