

F L O O R K O R T E

EEN JAAR IN DE MOESTUIN

WERKBOEK

BOORDEVOL
TIPS &
WEETJES



YOUR STRESS FREE ZONE

KOSM • S



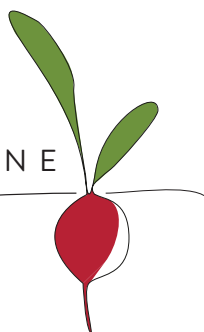
F L O O R K O R T E

EEN JAAR IN DE MOESTUIN

JOURNAL

YOUR STRESS FREE ZONE

KOSM•S



MAAK JE VAN JE MOESTUIN YOUR STRESS FREE ZONE

Eindelijk, een moestuinjournal, speciaal voor jou! Niet alleen met weetjes, handige tips, overzichten en lijstjes voor ideeën en activiteiten in de moestuin, maar ook alle ruimte voor het invullen van je eigen ervaringen en het uitleven van je creativiteit. Dit praktijkboek helpt je door zes seizoenen moestuinieren, vanaf plannen maken en zaaien, via hoogtepunten en mislukkelingen, tot oogsten en genieten van verse groente, kruiden en fruit uit eigen tuin.

Door alle moestuinmomenten in dit journal vast te leggen, leer je veel van de natuur en van jezelf – en word je ook steeds enthousiaster. Je notities worden tegelijk een eigen naslagwerk, want dit boek is geschikt om meerdere jaren te gebruiken. Zo maak je het jezelf nog leuker en gemakkelijker.

Een aantal van deze adviezen en lijstjes staat ook in het boek *De moestuin – My stress free zone*, waarin je veel meer informatie over alle onderwerpen vindt. Ik wens je heel veel plezier en vooral stressvrije moestuinmomenten toe!

FLOOR

Instagram:

@_floorkorte

Facebook:

www.facebook.com/floorsmoestuinblog

Website:

www.floorsmoestuin.nl

PAPRIKA

29-07

17

PAPRIKA
11-01

1. RUSTPERIODE



OM TE BEGINNEN:

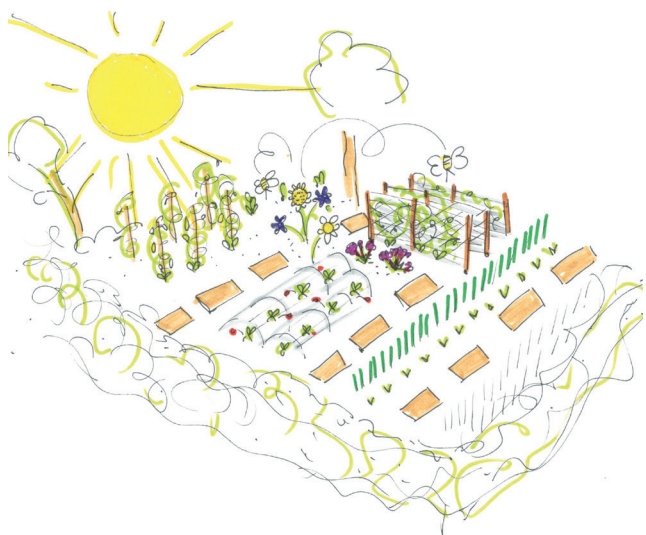
Analyseer de plek waar je je moestuin wilt starten.

Op wat voor grond start ik de moestuin?

- **Zand** (de grond loopt tussen mijn handen weg als ik het vastpak)
- **Klei** (ik kan plakkerige balletjes draaien van de grond)
- **Combinatiegrond** (het is een mengsel van humus, zand en leem)

Is er veel schaduw of juist veel zon in je tuin?

- **Minimaal 2 uur zon per dag**
(pluksla, pakoi, kropsla, rucola)
- **Minimaal 3 uur zon per dag**
(peterselie, basilicum, koriander, dille, spinazie, andijvie, knoflook, kamille)
- **Minimaal 4 uur zon per dag**
(boerenkool, kropsla, snijbiet, wortels, radijs, bieten, schorseneren)
- **Minimaal 5 uur zon per dag**
(erwtjes, peulen, tuinbonen, sperzieboontjes)
- **Meer dan 6 uur zon per dag**
(tomaten, courgette, pompoen, augurk, komkommer, paprika, pepers)

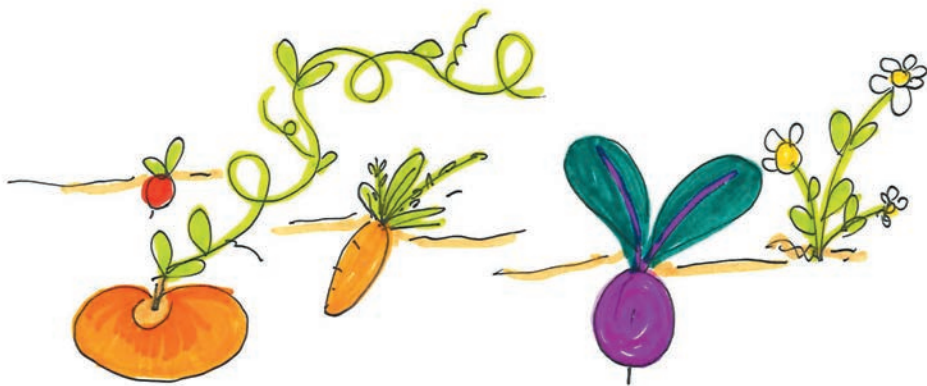


Tip balkon moestuin

Op het balkon kun je ook heel goed een moestuin creëren. Heel veel punten zijn vergelijkbaar met het starten van een moestuin in volle grond. Het grote verschil zit in het water geven. Op de balkonmoestuin is dit namelijk in het hoogseizoen een dagelijks klusje.

Tip Wortelgroente
groeit het allerbeste
op zanderige grond.





Wat vind ik lekker en wil ik graag uit de tuin eten?

Dit eet ik graag:

Wat hoef ik niet in de tuin?

Dit eet ik liever niet:

MAKKELIJKE STARTERSGROENTE

- Radijs
- Courgette
- Radijs
- Sla
- Boontjes
- Wortels
- Bieten
- Snijbiet
- Kruiden
- Aardbeien
- Courgette

Recept Geroosterde pompoensoep met salie

Halveer **1 flespompoen**, lepel de pitten eruit en snijd de pompoen in grove stukken. Snijd **2 uien** en **2 teentjes knoflook** in grove stukken en leg dit samen met de pompoen op een ingevette[?] bakplaat. Strooi er **10 blaadjes salie** over en besprenkel het mengsel met **3 eetlepels olijfolie**. Bak dit 40 minuten in de oven (180 graden). Doe hierna het mengsel in een ruime pan en voeg er **1 liter water** bij en voeg **10 blaadjes fijngehakte lavas** (alternatief voor groentebouillon), **zout** en **peper** toe. Breng aan de kook en pureer het geheel met een staafmixer. Als laatste kun je nog **2 eetlepels cottage cheese** toevoegen per kom.



Tip Verzamel alvast glazen potten, deze kun je later gebruiken om groenten en fruit in te maken.







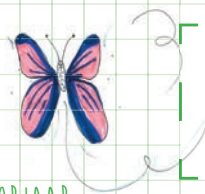
2. VOORJAAR

TO DO

IN HET VOORJAAR

- ☞ Plant nu bessenstruiken en fruitbomen.
- ☞ Start met zaaien binnen en buiten. Bekijk goed de achterkant van verpakking voor wat, wanneer en hoe.
- ☞ Zaai vruchtgroenten binnen voor. Zo win je veel tijd en kun je oogsten in aug/sept/okt.
- ☞ Week doperwtjes en bonen eerst 24 uur, voordat je ze zaait. Hierdoor ontkiemen ze beter.
- ☞ Geef na het zaaien water.
- ☞ Dek doperwtjes, tuinbonen en peultjes af met kippengaas tegen vogelvraat.
- ☞ Poot knoflook in de volle grond, zo houd je muizen en slakken op een afstand.
- ☞ Draai zaailingen in de vensterbank af en toe, zodat ze niet scheef groeien.
- ☞ Zet de eerste sterke zaailingen zodra ze 4 blaadjes hebben in potjes ('verspenen').
- ☞ Haal te veel gezaaide, dunne zaailingen weg ('uitdunnen').
- ☞ Zaai om de 2 weken wat extra bij, zo verspreid je je oogst.
- ☞ Haal onkruid op tijd weg.

CHECKLIST



Tip Help bijen en vlinders een handje door bloemen in de moestuin te zaaien.

VOORJAAR

AAN TE RADEN RASSEN/GEWASSEN VOOR VOLGEND JAAR

Ieder jaar een nieuw ras uitproberen houdt het moestuinieren spannend. Vooral ook omdat je zo jezelf zo uit blijft dagen.

Als suggesties voor het volgende jaar, hieronder mijn favoriete rassen:

Groenten

blauwe popcorn mais
cherrytomaat
courgette
kapucijners
pluksla
pompoen
radijs
roodnerf rucola
snack komkommer
spinazie
vleestomaat
wortels

Fruit

aardbeien
blauwe bessen
rabarber
rode bes

Kruiden

citroentijm
citroenverbena
Marokkaanse munt
paarse basilicum

Ras

Shaman's
Sungold
Ola escaladora
Desiree
Mesclun
Blue kuri
Cherry belle
Dragons tongue
Pony
Nieuw-Zeelandse spinazie
Amazon chocolate
Purple haze

Ras

Pineberry
Blue crop
Red champagne
Jonkheer van Tets

Ras

Rosso

MEER WETEN EN ERVARINGEN DELEN?

Ben je benieuwd naar Floors dagboekje met alle ervaringen, moestuinplannen en recepten van afgelopen jaren en nog veel meer moestuininspiratie? Kijk dan op haar website of volg haar op de sociale media.

Instagram:

@_floorkorte

Facebook:

www.facebook.com/floorsmoestuinblog

Website:

www.floorsmoestuin.nl

Floor schreef ook het boek: *De Moestuin – My stress free zone*

ISBN 978 90 215 6794 5



Eigen groente en fruit zonder stress

Een inspirerend journal vol handige tips, weetjes en lijstjes die helpen bij het kweken van groente, fruit en kruiden.

Een boek waarin je met veel praktische informatie door de zes seizoenen in de moestuin wordt geleid, maar ook met checklists en ruitjespapier om gemakkelijk eigen notities te maken. Daarbij is er ruimte genoeg om dit journal meerdere jaren te gebruiken.

Voor ieder die zonder veel inspanningen uit eigen tuin wil eten en op zoek is naar een stress free zone.



Floor Korte heeft in *De moestuin, my stress free zone* laten zien dat moestuinieren niet alleen lekker is, maar je ook rust geeft, stress reduceert en creativiteit triggert. Zij deelt haar ervaringen ook op haar website en in haar blogs.

NUR 423



9 789021 570150

www.kosmosuitgevers.nl



**KOS
MOS**