

FLOOR KORTE

MY  
STRESS FREE  
ZONE

# DE GROENE TUIN




STAP VOOR STAP NAAR EEN OASE  
VOL PLANTEN, BLOEMEN EN GROENTEN


**DE GROENE  
TUIN**



**KOSM • S**

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

© 2021 Floor Korte/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Auteur: Floor Korte

Omslagfoto en overige foto's auteur: Hanke Arkenbout

Foto's en illustraties: Floor Korte

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Femke den Hertog

Tekstbegeleiding: Martien Versteegh

Eindredactie: Monica Terpstra

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7910 8

ISBN e-book 978 90 215 7911 5

NUR 424

**Alle rechten voorbehouden / All rights reserved**

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

FLOOR KORTE

# DE GROENE TUIN

STAP VOOR STAP NAAR EEN OASE  
VOL PLANTEN, BLOEMEN EN GROENTEN



KOSM • S





# INLEIDING

Misschien heb je al jaren een eigen tuin, maar weet je niet goed wat je ermee moet of ben je net verhuisd en wil je graag een groene leefomgeving voor jezelf of misschien voor je kinderen.

Het kan ook zijn dat je een balkon hebt dat je graag zou vergroenen of dat het je leuk lijkt om eigen groente, fruit en kruiden te kweken.

Met dit boek help ik je stap voor stap met het creëren van een groene oase.

VOOR



NA

## MIJN VERHAAL

**Van een leenmoestuin, waar ik eerder het boek *De Moestuin* over schreef, naar een megagroene eetbare eigen achtertuin. Een paradijs voor mens en dier.**

Jarenlang heb ik een moestuin gehad bij mijn ouders in de achtertuin, waar ik een stukje tuin in gebruik had. Zelf woonden Bas en ik in een appartement in de binnenstad van Den Haag. Een fijne plek om te wonen, maar helaas met enkel een piepklein Frans balkon op het oosten, waar de plantjes het niet zo naar hun zin hadden. Om vanuit je eigen huis zo je tuin in te kunnen lopen, was een grote droom van me. Het heeft een hele tijd geduurd tot wij het geschikte huis hadden gevonden. Een tuin met een huisje uit 1900, waar wij helemaal ons eigen paleis van kunnen maken.

De tuin achter, naast en voor het huis was geheel betegeld. Mij deed het pijn aan mijn hart. Maar ik zag naast tegels vooral talloze mogelijkheden om er een fijne groene plek van te maken. Inmiddels zijn er veel planten te vinden, waar niet alleen Bas en ik blij van worden, veel dier-tjes worden dat ook. Zo zien we vanaf april tot september hommels, bijen en vlinders vliegen, horen we vogels fluiten en kwaken de padden erop los. Ja, het is echt een tuin voor mens én dier geworden.







Het creëren van je eigen groene tuin is helemaal niet moeilijk, maar het helpt om vooraf na te denken over wat je wilt en hoe je dat gaat aanpakken. In dit boek help ik je bij het zetten van de stappen om je eigen groene oase te maken, zoals ik dat zelf heb gedaan in mijn eigen achtertuin.

### MISSIE

Mijn missie is simpel: ik hou van groen en alles wat ermee te maken heeft. Ik help en motiveer mensen graag om aandacht te besteden aan het vergroenen van hun leefomgeving en dan met name de eigen tuin of balkon. Het maakt niet uit hoe groot of klein de plek is die je aan gaat pakken. Hoe kleiner, hoe leuker de uitdaging om al je wensen erin te verwerken, vind je niet?

### SOCIALE KANALEN

Ik inspireer dagelijks veel mensen met mijn verhalen, tips en tricks via diverse sociale kanalen. Neem gerust een kijkje en blijf op de hoogte van alles wat er gebeurt in de tuin.



[www.floorsmoestuin.nl](http://www.floorsmoestuin.nl)  
[www.floorsmoestuinshop.nl](http://www.floorsmoestuinshop.nl)



@\_floorkorte



Floorsmoestuinblog

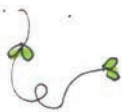




“Inmiddels is er veel groen in onze tuin te vinden, waar niet alleen Bas en ik blij van worden, veel diertjes worden dat ook.”



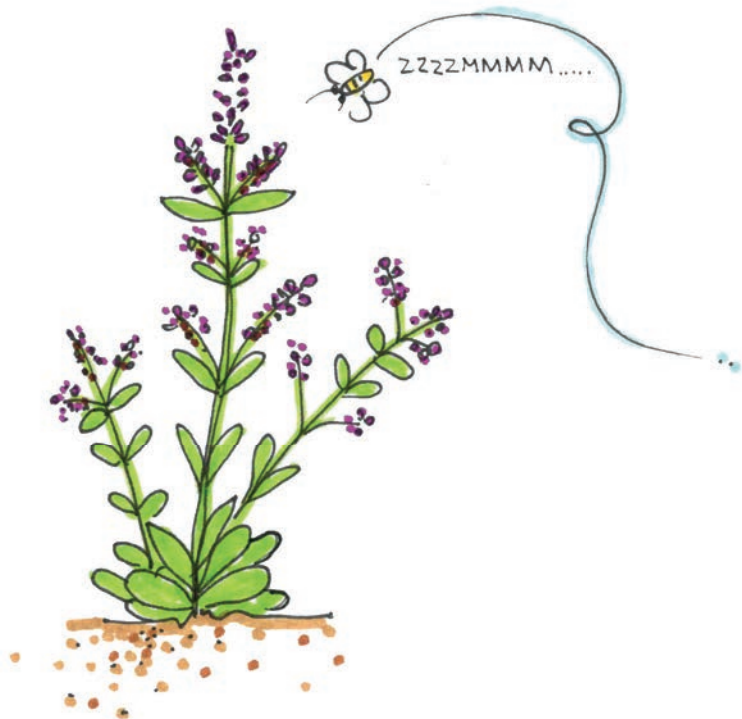




## HOOFDSTUK 1

# VOORDELEN VAN GROEN

Groen doet op veel fronten goed. Met een gezellige groene tuin, en zelfs al met een groen balkon, maak je niet alleen jezelf blij, maar ook de natuur. Veel groen zorgt bijvoorbeeld voor minder wateroverlast en minder hitte in de zomer. Maar planten doen nog meer dan je misschien denkt.



### VAKANTIE IN EIGEN TUIN

Word jij ook zo blij van een wandeling in de natuur of in een omgeving waar je de bomen en planten ruikt? Mij geeft zo'n wandeling altijd een vakantiegevoel. Je bent even weg van huis en je waant je in een andere wereld. Heb jij dat ook? Zelfs een rondje door mijn eigen tuin kan me dit gevoel al geven. Als je bezig bent met planten, met je handen in de aarde, merk je vaak al snel dat dat voor ontspanning zorgt. Je richt je aandacht namelijk op iets anders dan op al die gedachten die in je hoofd rondspoken. Dit kan mentaal een positief effect op je hebben. De uitstraling van de tuin kan ook een positieve invloed hebben op jouw geluksgevoel. Hoe groener, hoe beter. Maar het moet wel een tuin zijn die goed bij jou past.

Zo'n vakantiegevoel dat je misschien krijgt van je tuin is natuurlijk al gezond. Het gaat immers stress tegen. Maar groen heeft nog meer voordelen. Als je alle dagen een rondje loopt door de tuin, of in een kleine tuin op je hurken wat onkruid weghaalt, op je tenen staand wat snoeiwerk doet en het gras maaien niet uitbesteedt aan een robot, maar zelf het gras maait, krijg je al heel wat beweging. Je voelt hoe allerlei spieren, waarvan je misschien nauwelijks wist dat je ze had, zich spannen en ook je conditie wordt getest. Het is helemaal niet gek dat je na een dagje in de tuin werken soms kapot bent. Moe, maar voldaan. Het is namelijk gewoon sporten geblazen. En mocht je, net als ik, sporten in een sportschool nou helemaal niet leuk vinden, dan is een tuin of moestuin echt een aanrader.

### MINDER WARMTE

Tijdens de warme zomers die we de laatste jaren regelmatig hebben, heb je vast gemerkt dat het superwarm kan worden in de tuin. Vooral als er een groot terras aanwezig is met grote, grijze tegels die de hitte van de zon opnemen. Daarnaast nemen de bakstenen van je huis ook warmte op en stralen die weer uit. Hoe donkerder de kleuren, hoe meer warmte er wordt geabsorbeerd en hoe warmer het zal aanvoelen. Heb je hier last van, dan is het slim een plekje te creëren waar je in de schaduw kunt zitten om wat af te koelen. Je kunt dit natuurlijk doen onder een zonnescherm of parasol op het terras, maar wist je dat de beste plek om af te koelen onder groen is? Planten en bomen verdampen water met hun bladeren. Door deze damp koelt de lucht rondom de planten en bomen af. Hierdoor voelt het aangenamer aan in de schaduw van een boom dan onder een parasol.

### MINDER WATEROVERLAST

Als de tuin vol ligt met tegels en er komt een flinke regenbui voorbij, zie je vaak dat het water niet weg kan. Er ontstaan grote plassen in je tuin of misschien loopt je kelder wel vol. Heeft het water een manier om makkelijk weg te stromen naar een plek waar het wél gewenst is, dan los je het grootste deel van het probleem al op. Dat kan bijvoorbeeld door de tegels weg te halen. Dan kan het water immers de grond in zakken. Zo voorziet dat water niet alleen de planten van vocht, het vult ook het grondwater aan. Dat betekent weer dat de planten langer zonder extra water kunnen en je minder bij hoeft te sproeien op warme dagen. Zet je veel planten op deze plek neer, dan wordt de





grond bovendien niet snel te drassig, omdat de planten het water opnemen. Bomen houden het water langere tijd vast en gaan er goed van groeien. Meer groen in de tuin betekent dus minder wateroverlast.

Wil je nog meer weten over water in je tuin? Ik vertel je er in hoofdstuk 5 van alles over.

### BIODIVERSITEIT

Bijkomend voordeel van veel verschillende soorten groen in de tuin is de positieve werking op de biodiversiteit. Biodiversiteit betekent een verscheidenheid aan organismen. Hoe groter de biodiversiteit, hoe meer variatie aan dieren en planten. En dat is goed voor het natuurlijke systeem. Hoe meer soorten groen, hoe meer insecten zich er thuis zullen voelen en hoe meer vogels erop af komen. Het zorgt er ook voor dat plagen en ziektes op een natuurlijke manier bestreden kunnen worden, dus zonder dat je gif hoeft te gebruiken. En het trekt bestuivers aan. Deze beestjes vormen een van de belangrijkste schakels in het ecosysteem en zorgen voor een grotere oogst van de eetbare planten in je tuin. We hebben het nu alleen maar over je eigen groene omgeving, maar het heeft natuurlijk ook effect op het grote geheel. Je draagt bij aan een gezondere aarde.

### ZUINIG ZIJN OP DE AARDE

Toen ik net begon met een moestuin en veel buiten was in de tuin, merkte ik dat ik helemaal niet zo veel afwist van hoe de natuur werkte. Ik bekommerde me ook niet echt om de bodem en

dieren en hield weinig rekening met de seizoenen. Ik wist niet wat warmte en regen nou echt deden met beplanting en dat de samenstelling van de bodem bijvoorbeeld belangrijk is voor de groei van planten en eetbare gewassen. Als je je er even in verdiept, wordt het allemaal een stuk logischer: je hebt alle onderdelen nodig en ze moeten in balans zijn.

Door in je tuin te werken, kom je dichterbij de natuur te staan. Je maakt het groeiproces het hele jaar door mee en dan begin je de natuur steeds beter te begrijpen. Je krijgt sneller door wanneer iets water nodig heeft, zonder het exact volgens het boekje te hoeven doen. Je weet wanneer je iets kunt zaaien in de tuin, omdat je meer kennis krijgt van het effect van warmte op het kiemproces van zaadjes. Veel groen in je tuin vergroot dat bewustzijn. Je hoort en ziet bijen, vlinders en hommels. Je ziet al die mooie kleuren ontstaan uit zaadjes of kleine planten die jij hebt geplant. Dat is zoets mooi en het laat ons zien dat we maar beter zuinig kunnen zijn op de aarde.



## HOOFDSTUK 10

# EETBARE PLANTEN VOOR MENS EN DIER

Inmiddels hebben we bijna alle mogelijkheden behandeld voor jouw prachtige groene oase. Natuurlijk maak je eigen keuzes om je tuin echt van jou te maken, een tuin waar jij blij van wordt. Misschien kies je voor allemaal kleurige en geurige bloemen of juist voor allerlei prachtige groentexturen. Ikzelf hou enorm van de combinatie van vaste bloemen en planten met groente, fruit en kruiden en zelfs bloemen die je kunt eten. Dat is pas een groene oase!





## GROENTEN

Je kunt op veel manieren een eetbare tuin of een moestuin aanleggen en het jezelf zo makkelijk of moeilijk maken als je wilt. Zo kun je kiezen voor wat eenjarige groenten en vaste kruiden tussen de borders, zodat ze bijna niet opvallen. Er zijn diverse groenten die zorgen voor prachtig kleuren tussen bijvoorbeeld de vaste varens en de anemoon voor in de maanden dat die laatste nog geen bloemen heeft. Of combineer de bloemen van de cosmea met de bladeren van de palmkool. Ook komkommerkruid en goudsbloem zijn mooi tussen de vaste planten. De bloemen van deze twee planten kun je trouwens eten.

Een andere optie is dat je een deel van de tuin of bakken op het balkon omdovert tot moestuin met enkel eetbare planten. Welke optie je ook kiest, het leuke aan je eigen groenten, fruit en kruiden verbouwen, is natuurlijk dat je altijd iets eetbaars bij de hand hebt. Je hoeft alleen maar naar buiten te lopen voor allerlei lekkers.

## MOESTUIN AANLEGGEN

Wil je groenten verbouwen in de tuin, dan kan dat natuurlijk goed. Zelfs op één vierkante meter kun je al wat groente verbouwen en dat hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Stel jezelf de volgende vragen:

- 1 Wat eet je graag? Verbouw natuurlijk alleen dat wat je lekker vindt en veel eet.
- 2 Hoeveel zon heb je op de plek waar je je moestuintje begint? Zeker zes uur zon? Dan kun je op deze plek goed tomaten, courgette en paprika's kweken.
- 3 Wat is het grondtype? Lees hoofdstuk 2 om te achterhalen wat het grondtype in jouw tuin is. Een moestuin heeft namelijk voor vruchtgewassen (alle planten die vruchten produceren) voedzame grond nodig, waar water goed doorheen kan en die lekker luchtig is. Je kunt de grond die er ligt mengen met compost om de structuur en vruchtbaarheid te verbeteren.

Breng bovenstaande punten in kaart zodat je later, als je aan de tuin begint, de geschikte gewassen kweekt op de juiste plek in de tuin. Je creëert hierdoor overzicht voor jezelf, zodat je op het goede moment begint met zaaien of op tijd je planten aanschaft.

## TIP

Begin klein en breid ieder jaar een stukje uit.



- 1 Zodra je weet wat je wilt gaan verbouwen, is het handig de juiste zaden in huis te halen.
- 2 Is het opkweken van zaadjes niks voor jou, omdat je misschien weinig ruimte hebt, het bijna nooit lukt of omdat je net wat te laat bent begonnen met opkweken, dan kun je ook plantjes kopen. Veel tuincentra en kwekers bieden van maart tot juni van alles aan dat je zo uit kunt planten.
- 3 Let erop dat niet alles meteen buiten in de volle grond gezaaid of uitgeplant kan worden. Sommige zaden of planten houden helemaal niet van kou. Of dat het geval is, kun je lezen op het label of op de verpakking.
- 4 Zaai niet in een keer heel veel, maar zorg dat er altijd twee weken tussen de zaaiperiodes zit. Dan heb je meerdere weken achter elkaar wat te oogsten.

Je hebt bedacht wat je wilt en dat heb je uitgevoerd. De zaadjes zitten in de grond. Nu is het wachten geblazen. Een ideaal moment om lekker te rommelen in de tuin. Je hebt de tijd. Het duurt namelijk wel een paar maanden voor je kunt gaan oogsten. Rucola, pluksla en radijsjes kun je al snel oogsten, maar voor tomaten, pepers of paprika zul je geduld moeten hebben. Een zaadje heeft tijd nodig om te ontkiemen en een plantje heeft tijd nodig om te groeien. Geniet van het proces en je zult zien dat jij ook binnen de kortste keren aangestoken bent met het moestuinvirus en dat het je vooral rust geeft. 😊

#### TIP

Onkruid; op zich is er niets mis met deze planten, maar ze kunnen wel je gezaaide zaden overwoekeren. En dat wil je natuurlijk niet. Daarom zou ik wel in de gaten houden of de planten die jij niet zelf gekozen hebt, niet te hard groeien. Als je alles laat staan, wordt het een stuk lastiger te zien wat je nou gezaaid hebt en wat niet.



#### TUSSEN DE BORDERS

Je kunt natuurlijk kiezen voor een klassieke moestuin, maar het is ook goed mogelijk om groenten te mengen in de borders van je tuin. Onderstaande planten zijn daar bijvoorbeeld geschikt voor, nadat je ze hebt opgekweekt in de kas of binnenshuis.

- **Snijbiet** – snijbiet zaai je in het voorjaar en je hebt er vervolgens het hele seizoen plezier van. Kies bijvoorbeeld de five colours-soort, die zorgt voor een ware kleurexplosie.
- **Palmkool** – deze plant heeft een mooi dof-groen blad met een bobbelige structuur, heerlijk om te verwerken in lasagne. Palmkool gaat twee jaar mee als je hem goed verzorgt.



In *De groene tuin* laat Floor Korte (bekend van [Floorsmoestuin.nl](http://Floorsmoestuin.nl)) zien hoe je van een saai balkon of een tuin vol tegels een prachtige groene oase maakt vol planten, bloemen en groenten. Een groene tuin is namelijk niet alleen een plek waar je kunt ontspannen, het is ook milieuvriendelijker, aantrekkelijk voor insecten en vogels en zorgt voor gezondere lucht in jouw omgeving. Op basis van haar eigen ervaringen neemt Floor je stap voor stap mee bij de aanleg van een tuin waar mens én dier gelukkig van worden.

Dit prachtige boek is volledig geïllustreerd met foto's en illustraties van eigen hand. Het biedt onder meer overzichten van de mooiste bloeiers voor zon en schaduw en alles wat je moet weten over het kweken van groente en fruit in eigen tuin. Een heerlijke inspiratiebron om meteen mee aan de slag te gaan.



**Floor Korte** wil iedereen laten zien dat (moes)tuinieren niet alleen leuk en lekker is, maar ook rust geeft, stress reduceert en creativiteit stimuleert. Ze heeft inmiddels een aantal boeken op haar naam staan waaronder het handboek *De moestuin, Een jaar in de moestuin* en meerdere moestuinagenda's.

**KOS  
M•S**

NUR 424  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

