

# INHOUD

Biologisch tuinieren: de basis	6
Van boerentuin naar biotuin	7
Compost houdt de aarde jong	10
Tuinieren zonder spitten?	16
Gezonde plantenvoeding	17
Mulchen – afgekeken van de natuur	24
Mengteelt – goed gezelschap	27
<b>Bescherming van gewassen in de biologische tuin</b>	<b>30</b>
Voorkomen is beter dan genezen	31
Niet bang voor luizen!	32
Stop de slakken	35
Woelmuizen – de grote ondergrondse plaag	39
Schimmels hebben vele gezichten	41
<b>De groentetuin</b>	<b>44</b>
Zaaien in het voorjaar	45
Sla in elk jaargetijde	47
Wortelen en uien – een ideaal paar	51
Bonen voor ieders smaak	56



Kool – stevig of zacht	58
Komkommers – koele groente die van warmte houdt	61
Courgettes en pompoenen	64
Tomaten – welke zal het zijn?	66
Aardappelen in een klein hoekje	69
<b>De kruidentuin</b>	<b>72</b>
Voor een kruidentuin is overal ruimte	73
Verscheidenheid	74
Groenten en kruiden in een gezonde mengteelt	77
Oogsten en bewaren	79
Kruiden voor de kleine tuin	81
<b>De fruittuin</b>	<b>88</b>
Aardbeien – snoepjes van de natuur	89
Boslucht houdt frambozen gezond	92
Klein maar veel: voor bessen is overal plaats	94
Plant een fruitboom!	98
Register	102







# Biologisch tuinieren: de basis

Wie graag de droom van gezond leven in de eigen tuin wil verwezenlijken, heeft daarvoor een betrouwbare en uitgebreide handleiding nodig. In dit hoofdstuk vindt u informatie over de bodem, gewasbescherming en goede combinaties van planten: met die gegevens wordt de basis gelegd voor uw succes als biotuinier!



# Van boerentuin naar biotuin

De wortels van het biologisch tuinieren reiken tot ver in het verleden. Wie vandaag de dag op natuurlijke wijze tuint, brengt niet alleen nieuwe inzichten in de praktijk, maar bouwt ook steeds verder op oude tradities. In de traditionele boerentuinen van de voorbije eeuwen waren de belangrijkste fundamenten van het biologisch telen al bekend: compost, organische mest, mengteelt en het op natuurlijke wijze bestrijden van schadelijke dieren. Voor talloze generaties was wat wij nu 'alternatief' noemen de gewone dagelijkse gang van zaken.

Deze kennis van natuurlijke teeltmethoden ging gelukkig maar tijdelijk verloren. In de tweede helft van de 20ste eeuw kregen de verworvenheden van de moderne techniek en vooral chemische producten met duizelingwekkende snelheid de overhand. Pas toen de vernietigende gevolgen van die 'voortgang' overal in de natuur zichtbaar werden, schakelde men weer over op de biologische alternatieven.

In de traditionele boerentuinen paste men eeuwenlang een gemengde teelt toe. Dat werd toen nog niet zo genoemd, maar in de praktijk groeiden groenten, kruiden en bloemen altijd goed in elkaars gezelschap. De scheiding tussen eetbare en mooie gewassen, moestuin en siertuin, was een latere uitvinding die in de tuinen van burgers en stedelingen van de 20ste eeuw terrein won. Het stuk grond rond het huis diende niet langer voor het kweken van groenten, kruiden en geneeskrachtige planten, maar om zich te

ontspannen, te recreëren en te voldoen aan de behoefte aan schoonheid. Hoe goedkoper groenten en fruit in de winkel om de hoek verkrijgbaar waren, hoe minder men moeite deed om ze zelf nog te verbouwen. Veel plattelandstuinen moesten de afgelopen decennia wijken voor het gemakkelijke leven. Waar vroeger in met buxus omzoomde bedden sla, kool, bonen en asters stonden, werd een 'onderhoudsarm' grasveld ingezaaid. Een oeroude tuincultuur raakte daardoor in de vergetelheid.

Ondertussen is de cirkel weer rond en zijn zelfgekweekte groenten en geneeskrachtige kruiden opnieuw in trek. Daarmee neemt ook de interesse voor gemengde culturen en natuurlijke teeltmethoden weer toe. In de tuin mogen naast rozen en vaste planten nu ook weer sla, tomaten, radijsjes, aardbeien, dille en marjolein staan.

## Moderne tips uit grootmoeders tuin

Hoe de verschillende planten het best met elkaar gecombineerd kunnen worden, vindt u in de moderne literatuur over het biologisch tuinieren. Het is echter ook boeiend om eens terug in de tijd te gaan en oude bronnen te ontdekken. Heel wat tips uit het verleden zijn nog steeds verrassend actueel en bruikbaar.

### Wat denkt u van:

*'Veldbonen met spinazie in mengteelt. De snelgroeivende spinazie werkt gelijkertijd als*



welddadig zonnenscherm. In de schaduw ervan kan de grond niet uitdrogen. De bonen blijven gezond en leveren een goede oogst. Uien en slabonen remmen elkaar af. Slabonen als hoofdgewas en zomerkool als bijgewas vullen elkaar aan.

Vroege aardappelen en erwten zijn geen geschikte partners. Vroege aardappelen met savoieekool, witte- of rodekool gedijen echter prima. Bij knolselderij als monocultuur blijven bepaalde voedingsstoffen in de bodem ongebruikt. Knolselderij in combinatie met bloemkool vullen elkaar prima aan. Erwten



Het werk in de tuin is eeuwenlang het domein van de boerin geweest. Van deze jarenlange schat aan ervaring profiteren vandaag de dag nog veel biologische tuiniers.

doen het goed naast wortelen. Tomaten en bloemkool kunnen het goed met elkaar vinden.'

**Een natuurlijke afweer tegen schadelijke insecten** werd ooit als vanzelfsprekend toegepast in boerentuinen. Een van de vele praktische adviezen voor de boerin: **'Aardvlooien...** Om vlooien weg te houden van uw tuin dienen de planten te worden bestrooid met een stoflaag. Bestrooi bedauwde planten met as, kalkpoeder, thomasslakkenmeel of tabaksstof [vandaag de dag niet meer aanbevelenswaardig]... Blijft u ijverig hakken en water geven, dan zullen er zelden aardvlooien zijn.

**Veld- en woelmuizen...** Plant in de tuin op verschillende plaatsen zonnebloemen. De geur zal muizen absoluut verdrijven. Egels blijven wel.

**Slakken...** Bescherm padden! Deze dieren zijn de ijverigste slakkenverdelgers. Strooi ongebluste kalk, as, kainiet, gerstekaf, droge dennen- en sparrennaalden. Kijk elke dag de schuilplaatsen (holletjes onder planten en tegels) na.

**Draadwormen...** Leg enkele plakjes rauwe aardappel tussen de planten als lokaas. In de ochtendschemering kunnen de wormen dan gemakkelijk verzameld worden.

**Het beschermen van nuttige insecten**, vallen en strooimiddelen op basis van niet-giftige stoffen worden nu nog aanbevolen om schadelijke insecten in de biologische tuin te bestrijden. Bovendien zijn er **natuurlijke spuitmiddelen** die u zelf kunt maken van wilde kruiden of tuinkruiden. Vooral **alsem**, **boerenwormkruid**, **paardenstaart** en **brandnetels** zijn geschikt. Ook voor deze

natuurlijke middelen zijn er voorbeelden die al sinds eeuwen op het platteland worden gebruikt. Wat denkt u van de volgende inspirerende raadgeving: *'Wie zich goed wil beschermen tegen ongedierte doopt zijn hemd in een verdund aftreksel van alsem en hoefspaanders van paarden en laat dat drogen. Zo komt er geen luis binnen, waar anders duizenden luizen afkomen op een dode luis in een hemd.'*

Wie van plan is de tuin met een aftreksel van alsem te besproeien tegen luizen of mijten, weet nu dat het gaat om een al eeuwen beproefd middel. Misschien versterkt dat het vertrouwen in de biologische methoden die helemaal niet zo 'alternatief' zijn. In oude boerentuinen hebben ze zich allang bewezen, de moderne mens 'herontdekt' ze als de milieuvriendelijke manier van tuinieren. Alleen het samengaan van deze belangrijke principes leidt tot een effectief systeem. Het beste voorbeeld geeft de natuur zelf: alle wetten verstrengelen en vormen samen een samenhangend ecologisch net. Zo ontstaat er een evenwicht dat zichzelf in stand houdt. Alleen de ongerepte gemeenschap van planten en dieren, aarde, water, lucht en zonlicht is sterk. Afzonderlijke delen uit de grote kringlopen van het leven zijn op zich niet levensvatbaar. Ze zullen gegarandeerd snel instorten. Zo gaat het ook in een tuin die op natuurlijke wijze wordt bewerkt: afzonderlijke maatregelen hebben geen succes. Alleen een aftreksel van brandnetel en biervallen maken van een tuinier geen biologische tuinier. Pas daarom *alle* belangrijke principes zorgvuldig en gedurende langere tijd toe. Dan pas worden

de natuurlijke wetten van kracht en ontstaat in de tuin een biologisch evenwicht dat gezonde planten in gezonde grond doet groeien. De natuur zelf wordt dan bondgenoot en zo voorkomt u heel wat vermoeiende arbeid. Hoe deze prachtige groene filosofie naar de dagelijkse praktijk van de tuin vertaald kan worden, is te lezen in de volgende hoofdstukken van dit boek.

## De basis van het biologisch tuinieren

### Vijf belangrijke regels

#### 1. Composteren

- om de bodem levendig, vruchtbaar en gezond te houden

#### 2. Natuurlijk mesten

- om extra voedingsstoffen daar waar nodig aan te vullen

#### 3. Mulchen

- om het leven in de grond te stimuleren en de aarde vochtig en los te houden

#### 4. Mengteelten aanleggen

- om door goed gezelschap gezonde plantengroei te stimuleren en schadelijke insecten of ziekten af te weren

#### 5. Wisselteelt

Na bijvoorbeeld een teelt van peulvruchten, die stikstof in de bodem achterlaten, kunt u veeleisende planten telen.



# Compost houdt de aarde jong

Voor tuinen die volgens biologische methoden bewerkt worden, is compost het hart van alles. Of minder poëtisch: compost is de buik van de tuin. Hierdoor wordt alle organisch afval dat in de loop van het tuinjaar ontstaat, verteerd en omgezet, en worden er nieuwe, vitale stoffen opgebouwd uit afstervend materiaal. Compost is, als het juist wordt gemaakt, de ideale humus, want het bevat alle belangrijke voedingsstoffen en sporenelementen in uitgebalanceerde vorm. Compost zorgt voor een lichte bemesting, maar stimuleert vooral het leven in de bodem tot grote activiteit. En

daar waar regenwormen, schimmels, bacteriën en algen gunstige omstandigheden aantreffen in de grond en voortdurend organische stoffen omzetten, groeien humus en voedingsstoffen bijna als vanzelf. Wie met compost werkt, bespaart op meststof!

Elke gewone tuinier kan deze waardevolle humus, die de vruchtbaarheid van de perken verhoogt, zelf maken. Ook een beginner kan zich de kunst van het composteren erg gemakkelijk eigen maken, want de tijd dat het afval nog lang moest liggen voor het compost was, ligt al lang achter ons. Vandaag de dag is een goede, deskundig opgebouwde compost met veel voedingsstoffen al in negen tot twaalf maanden klaar.



Vers afval en rijpende compost liggen in twee verschillende houten bakken. Het is heel praktisch als ook de vaten met gier naast de compost kunnen staan.

## De compostplaats

Er zijn veel manieren om compost te maken: in silo's en tonnen, op het open veld en in een kuil. De compostplaats moet half in de schaduw liggen en goed toegankelijk zijn met een kruiwagen. Het is ook erg handig als er diverse compostbakken naast elkaar aangelegd worden, die door schone tegelpaden van elkaar gescheiden worden. Vlierstruiken en hazelnootstruiken doen perfect dienst als schaduwgevende randbeplanting en als bescherming tegen inkijk. Wie geen ruimte voor grotere bakken heeft, kan met een eenjarige haag van suikermaïs of zonnebloemen de compostbak afschermen. Nog een praktische tip: houd meteen een hoekje apart voor de

vaten met vloeibare mest. Dan zijn de kleine 'aardefabriek' en de winning van mest samen op één plaats ondergebracht. Wie rondom brandnetels en smeewortel plant, heeft het materiaal voor een natuurlijk aftreksel binnen handbereik!

## De composthoop

Dit is een klassieke vorm van composteren. Een hoop wordt altijd het beste op een open, goed geluchte grond gemaakt. Alleen dan hebben regenwormen en andere nuttige 'afvalverwerkers' altijd vrij toegang. Compost mag nooit op stenen, platen of cement worden gevormd!

De onderste laag van de hoop moet altijd bestaan uit een grof, houtachtig materiaal. Door de natuurlijke holle ruimtes kan overtollig vocht gemakkelijk afvloeien. Voor deze laag kunnen bijvoorbeeld snoeisel van bomen, stengels van heesters, zonnebloemstelen, rozentakken en soortgelijk volumineus 'afval' worden gebruikt.

De basis van een composthoop moet een breedte hebben van ongeveer 1,50 m. De lengte kunt u zelf bepalen. Deze kan worden aangepast aan de beschikbare ruimte en de hoeveelheid afval. Schik eerst het materiaal over een lengte van 1 meter tot 1,50 meter. Het is namelijk van erg groot belang dat er voldoende nuttig organisch materiaal wordt opgestapeld om te zorgen dat er al snel een warm verteringsproces op gang komt. Een ondiepe laag wordt dus niet warm en wordt daarom ook maar langzaam omgezet! Verzamel dan alle beschikbare afval van huis en tuin. Geschikt om te composteren: onkruid (liefst zonder zaad), verwelkte bloemen,

groenteafval, aardappelschillen, erwtenstro, takken van fruitbomen en struiken, snoeisel van hagen, fruitafval, oude aarde uit potten en bakken, maar ook keukenafval zoals koffiedik, fruit- en aardappelschillen, theeblaadjes, papieren zakdoekjes, hondenharen enzovoort. Belangrijk is dat al deze stoffen eerst verkleind worden. Dat kunt u doen met een spade of een snoeischaar. Eenvoudiger en sneller gaat het met een hakselaar of shredder. Zeker als u grote hoeveelheden keukenafval kleiner moet maken, is het gebruik van dergelijke apparaten lonend.

Vervolgens worden hard en zacht, droog en houtachtig, groen en vochtrijk afval vermengd. Zo ontstaat een luchtig mengsel dat niet meer



Een composthoop bestaat uit kleingeknipt organisch materiaal. Zorg voor voldoende afval zodat er een warme verrotting ontstaat.