

GROENTJE?!

Groei mee met jouw moestuin

Esther Klaster & Femke Lampe

KNNV Uitgeverij



‘Tijdens de coronaperiode legde ik in onze achtertuin een moestuin aan. Mijn handen in de grond gaf rust in mijn hoofd, dat is nog steeds zo. En vers van eigen bodem eten, zonder pesticiden, voelt goed. Mijn grootste inzicht? Gezonde grond is de basis. Want meer leven in de grond (een rijk bodemleven) betekent meer leven, bloei en oogst boven de grond. Inmiddels is moestuinieren uitgegroeid tot passie voor de eetbare tuin; met een moestuin, voedselbos, kas en overal potten met eetbaars. Ik voel me “een groentje in de hoogste versnelling”: leren door te doen en dan het waarom begrijpen. Veel lukt en mislukt. En dat is oké. Want het gaat niet alleen om oogsten, ook om het groeiproces, van de plantjes en van mijzelf. Het leert me experimenteren en het blijkt allemaal niet zo moeilijk te zijn. Als je maar weet hoe te beginnen en samenwerkt met de natuur. En stiekem droom ik: wat als we dit allemaal doen? Wat voor impact kunnen we hebben op klimaatverandering door onze tuinen en balkons bewust eetbaar, voor mens en dier, te vergroenen?’

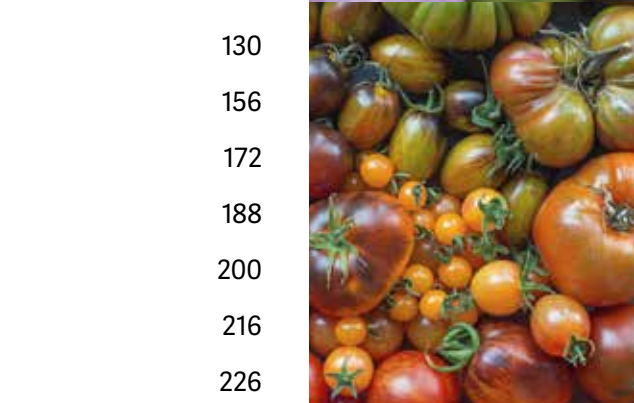
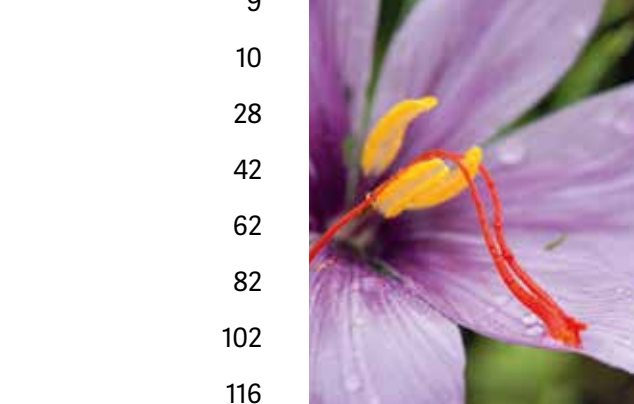
Femke

‘Als kind droomde ik al van een boerderijtje, met veel dieren om mij heen, fruitbomen, eten uit eigen tuin en potten ingemaakte groenten op de plank. De realiteit pakte de eerste 35 jaar anders uit. Het werden appartementen en eengezinswoningen in de stad met in de vensterbanken kruidenplantjes die ik niet in leven kon houden. Tot ik vijf jaar geleden de kans kreeg te verhuizen naar een klein boerderijtje, met een grote tuin, een geitenweitje en wat fruitbomen. Na een voorzichtige start met wat kruiden, sla en snoeptomaatjes, kreeg ik de smaak te pakken. Het resultaat: een tuin waar overal eetbare planten groeien, een voedselbosje waar kippen rondscharrelen en een kas waar ik helemaal los kan gaan met mijn tomatenobsessie. Tuinieren op zo’n manier dat niet alleen wijzelf maar ook de dieren in de tuin (zoals insecten, vogels en kleine zoogdieren) het naar hun zin hebben, is een belangrijke drijfveer geworden. En dat betekent: tuinieren mét de natuur, zo biologisch en ecologisch mogelijk, zodat alles wat leeft in harmonie met elkaar kan groeien in mijn kleine ecosysteempje.’

Esther

Wij, Femke en Esther, leerden elkaar kennen via Instagram waar we allebei actief verslag deden (en doen) van onze successen en mislukkingen als beginnelingen in onze eigen moestuinen. Wonend in dezelfde regio en met een vergelijkbare insteek qua nuchterheid en humor was de connectie snel gemaakt. Samen gaven we handen en voeten aan onze missie om meer mensen te inspireren en stimuleren met praktische kennis over het moestuinieren. We klopten aan bij KNNV en daar begon onze gezamenlijke reis die resulteerde in dit boek. Hopelijk helpt en stimuleert dit boek jou op jouw eigen moestuinreis!

@moestuin_avontuinier // @esthers.tuin



Inhoud

Inleiding	9
Januari	10
Februari	28
Maart	42
April	62
Mei	82
Juni	102
Juli	116
Augustus	130
September	156
Oktober	172
November	188
December	200
Zaai kalender	216
Dankwoord	226
Waar komen de producten vandaan?	228
Woordenlijst	230

Inleiding

Wil je graag meer eten uit eigen tuin? Vind je het belangrijk om biologisch te eten, of wil je je ecologische voetafdruk verkleinen? Wil je je (klein)kinderen leren waar voedsel vandaan komt, of ben je op zoek naar een hobby waarbij je je hoofd lekker leeg kunt maken?

Wat je motivatie ook is, dit boek is voor jou!

Want of je nu een kleine of grote tuin of een balkon hebt, zelf groenten, kruiden of fruit kweken kan iedereen.

Een paar jaar geleden begon ons moestuinavontuur en wat begon als een probeersel, groeide al snel uit tot een hobby die een centrale plek in ons leven ging innemen. Nieuwsgierig én eigenwijs als we zijn, doken we vol in de materie en leerden, lazen en experimenteerden we dat het een lieve lust was.

Wat we ontdekten?

- 1 | Er is ontzettend veel informatie, waarbij het voor een beginner lastig is om feit van fictie en hoofdzaken van bijzaken te scheiden.
- 2 | Zelf uitproberen is superleuk én de beste leerschool! Je onthoudt en snapt beter waarom iets werkt als je het zelf hebt ervaren dan wanneer je erover leest.
- 3 | Hoe leerzaam mislukkingen ook zijn, de beste motivatie is toch een mooie oogst.

Daarom besloten we onze ervaringen nu te delen: nu we nog weten hoe het is om als groentje te beginnen, welke kennis je dan bezit en welke informatie écht het verschil maakt. Geen informatie-overload dus, maar precies genoeg handvatten om te beginnen en het waarom van praktische tips te begrijpen.

Ons doel? Jou een succesvol eerste jaar laten ervaren in je tuin of op je balkon, waarbij je samenwerkt met de natuur, zodat je met plezier en vertrouwen het jaar erop mischien nóg wel meer gaat kweken en experimenteren.

Ofwel: jou mee laten groeien met je moestuin!

Met groene groet,

Esther en Femke

Januari



Handig om te weten als beginnend moestuinier

- * Waarom groenten uit eigen tuin?
- * Starten met een moestuin in eigen tuin of op je balkon: hoe begin je?
- * Zaden kopen: kies voor biologisch, dat is logisch!
- * Zaden bewaren

Praktische tips voor januari

- * Voorzaaien: wat is het en waarom is het handig?

Wat kun je zaaien in januari?

- * Pepers en paprika's
- * Peulvruchten en siererwten

Recept van de maand

- * Boerenkool met een twist



Handig om te weten als beginnend moestuinier

Waarom groenten uit eigen tuin?

Waarom zou je de moeite nemen om zelf iets te kweken als je het ook gewoon in de supermarkt kunt kopen? Alles is tegenwoordig te koop, vaak op elk moment van het jaar. En dat is niet zo gek, want veel komt uit andere landen of uit de kas. Hierdoor zijn we een beetje de kennis verloren over wanneer wat 'in het seizoen is'. Die groente- en fruitsoorten leggen gigantische afstanden af voor ze op ons bord komen. Dit drijft de prijs omhoog, brengt de

smaak en voedingswaarde naar beneden en is niet gunstig voor het klimaat. Lokaal en in het seizoen kopen is gezonder, beter voor het milieu en voor onze portemonnee.

Maar het kan nog lokaler. Hoe mooi is het om zelf een deel van je eten te kweken? Gezond, duurzaam en bovendien erg ontspannend. Wist je dat tuinieren een van de meest ontspannende en ontstressende bezigheden is? Het is een heerlijke manier om je hoofd leeg te maken. Zelf groenten kweken is ook een kleine les over



Supermarkt versus eigen oogst: wat zou jij kiezen?

de maakbaarheid van de wereld: alles wat we in supermarkten kopen heeft dezelfde afmetingen, dezelfde kleur en geen vlekjes. Alles wat uit eigen tuin of balkon komt, zal verschillend zijn in grootte, in kleur en zal vlekjes en plekjes hebben. Dat is normaal bij een natuurproduct. Een les die we onze kinderen graag meegeven. En, misschien nog wel het allerleukst: als je zelf groenten kweekt, heb je oneindig meer keuze dan in de supermarkt. Er zijn groenten die je in de supermarkt nauwelijks tegenkomt (zoals palmkool of snijbiet) en van de bekende soorten zijn er veel meer variaties qua kleur en vorm: wat dacht je bijvoorbeeld van gouden bietjes, regenboogradijsjes of hartvormige tomaten?

Starten met een moestuin in eigen tuin of op je balkon: hoe begin je?

Steeds meer mensen kweken iets in eigen tuin of op eigen balkon en voor iedereen begint het anders. Je hebt vast weleens een kruidenplantje in de winkel gekocht, waarna de vervolgvraag kwam: hoe houd ik het levend? Misschien heb je kinderen en vind je het leuk en belangrijk om ze te leren waar eten vandaan komt en ze het groei-proces te laten ervaren. Of je hebt weleens een pakketje zaden bij een supermarkt gekregen (wie kent de moestuintjes van de grote supermarktketens niet?) en je afgevraagd wat je na het kiemen nu verder moet met die sprietjes. Wat voor jou de aanleiding ook is, het begint met de vraag: hoe begin je?

Stap 1 Plek bepalen

Er zijn eigenlijk drie mogelijkheden, afhankelijk van hoeveel ruimte en tijd je hebt.

1. Kweken in potten, bijvoorbeeld op je balkon of terras. Dit gaat heel goed met allerlei kruiden, maar ook een paprikaplant en een struiktomaat zijn hier prima voor geschikt. Voordelen van potten:
 - Een groot voordeel is dat je ze kunt verplaatsen: wanneer het onverhoopt gaat vriezen of als je een andere opzet wilt, is een pot zo verhuisd.
 - Net als verhoogde moestuinbakken zijn potten iets lastiger te bereiken voor slakken en zal de grond ook sneller opwarmen. Fijn voor warmteminnende planten zoals pepers, paprika's en tomaten.
 - Je kunt de grond zo voedzaam maken als je wilt. Vaak mengen wij oude potgrond met nieuwe en doen er extra compost bij.
 - Gezellig en praktisch: potten staan leuk op ieder plekje in de tuin, op je terras of balkon. En hoe leuk is het om vanaf je terras wat tomaatjes of snackkommers van een plant te plukken en direct op te snoepen, of vlak naast de keukendeur even wat kruiden te oogsten?

2. Kweken in een verhoogde moestuinbak. Er zijn verschillende soorten verhoogde moestuinbakken. Zo zijn er bakken met een gesloten bodem, die bijvoorbeeld op pootjes staan. Heel handig voor op een verhard terras of balkon. En er zijn bakken met een open bodem, die dus contact met de grond maken waardoor planten met hun wortels dieper kunnen groeien dan de bak hoog is. Hierin kun je groenten kweken die meer ruimte nodig hebben, terwijl je toch gebruikmaakt van de voordelen van een verhoogde bak. Veel kant-en-klare bakken hebben een formaat van één vierkante meter, die je in vakken onderverdeelt. Voordelen van een verhoogde moestuinbak:

- De grond in een bak warmt sneller op dan aarde in de vollegrond, waardoor je iets eerder kunt beginnen met zaaien of uitplanten.
 - Je hebt minder last van slakken omdat de weg naar boven langer is en de grond sneller droog is, waardoor slakken hier niet snel hun nesten in zullen maken.
 - De bak is overzichtelijk en praktisch: bij een vierkantemeterbak kun je precies zestien planten kwijt (vier x vier) en je kunt er van alle kanten goed bij.
 - Je hebt iets minder last van onkruid als je met een bak met dichte bodem werkt, of als je op de bodem van je bak een laag karton legt, dat onkruidgroei tegengaat.
 - De bak kan eenvoudig afgedekt worden met een fijnmazig net (tegen onwelkome gasten) of vliesdoek (als bescherming tegen vorst), waardoor je beschermd kunt tuinieren.
3. De derde optie is kweken in de vollegrond. Hierbij richt je (een deel van) je tuin in als moestuin of je schrijft je in voor een tuintje op een volkstuincomplex. Voordelen van kweken in vollegrond:
- Planten hebben in de vollegrond genoeg plek voor hun wortels en bladeren. Hoe meer ruimte onder de grond, hoe groter ze kunnen worden boven de grond. En die ruimte is gunstig voor de opbrengst.
 - De grond droogt minder snel uit dan in een verhoogde moestuinbak of pot. Dat scheelt dus water geven.
 - Met planten in de vollegrond ziet je tuin er al snel vol en weelderig uit; kweken in de vollegrond voelt net wat avontuurlijker!

Als je hebt bepaald wat voor jou een handige plek is, is het slim om te kijken hoeveel

zonlicht daar komt. Sommige planten vragen om veel zon, andere kunnen prima met minder af of geven zelfs de voorkeur aan een wat meer schaduwrijke plek. Hiernaast zie je welke combinaties tussen plek en mate van zonlicht goed samengaan.

Stap 2

Kiezen wat je wilt zaaien: wat vind je lekker?

Dit is een zo voor de hand liggende vraag dat we hem snel vergeten. Maar het is echt leuker als je iets kweekt waar je straks ook van geniet. Aangestoken door Esthers enthousiasme had Femke regenboog-



Een verhoogde moestuinbak houdt onkruid en ongedierte op afstand.



Op een balkon of dakterras kun je al snel veel potten kwijt.



Een moestuin in vollegrond oogt lekker weelderig.

	SCHADUW 2-3 uur zon per dag	HALFSCHADUW 3-6 uur zon per dag	ZON >6 uur zon per dag
POT	munt, koriander, wilde marjolein (oregano), peterselie	dille, rozemarijn, salie, bieslook, aardappel (in kweekzak)	struiktomaat, peper, paprika
MOESTUINBAK	al het bovenstaande (behalve de munt en oregano, want die gaan de hele bak overheersen), plus: spinazie, pluksla, rucola, bieslook, koriander, peterselie, postelein	al het bovenstaande plus: kropsla, lente-ui, dille, rozemarijn, salie, lavas, radijs, rode biet, snijbiet, wortel, peul, sugarsnap, sperzieboon, erwt, boerenkool	al het bovenstaande plus: tomaat, komkommer, aubergine, aardbei, venkel, basilicum, knoflook
MOESTUIN	al het bovenstaande plus: snijbiet, braam, framboos, bes (bijv. rode, witte, blauwe en cassisbes)	al het bovenstaande plus: tuinboon, raap, aardappel, courgette, pompoen	al het bovenstaande plus: pompoen, courgette



snijbiet gezaaid: een prachtige en supergemakkelijke groente om te kweken en velen zijn er gek op! Maar in Femkes gezin is er nog niemand enthousiast van geworden. Dus stond de regenboogsnijbiet te stralen in de moestuin zonder dat hij geplukt werd. Zonde.

Kijk daarnaast ook naar hoe (on)geduldig je bent: radijsjes, sla en spinazie zijn al binnen één tot twee maanden na het zaaien te oogsten. Voor tomaten, paprika's en de meeste kolen moet je een flinke dosis geduld hebben (vier tot acht maanden).

Stap 3

Zaaien: het juiste moment bepalen

Wanneer is het tijd om te gaan zaaien? De simpele vuistregel is: houd je aan de zaaiperiode die op het zakje met zaden

geadviseerd wordt. Sommige zaden moet je binnen voorzaaien omdat ze het anders in ons klimaat niet redden om op tijd rijp te worden voor we weer de herfst in gaan. Paprika's, pepers, aubergines en tomaten zijn planten die lang de tijd nodig hebben en die je al in de eerste maanden van het jaar in huis kunt voorzaaien. Deze planten kunnen dan na IJsheiligen (medio mei, het moment dat de kans op vorst nihil is) naar buiten.

Start ook niet te vroeg, want dan heb je in maart of april al enorm grote planten in huis staan, die uit hun potjes barsten. Dit was voor ons een valkuil het eerste jaar; in ons enthousiasme hadden we te veel en te vroeg gezaaid, waardoor we niet één maar vijf vensterbanken nodig hadden voor het lente werd. En toen de klimmers inmiddels langs de raamkozijnen omhooggingen en Femke ze toch maar naar buiten bracht, kwam er een late vorst in mei waardoor de planten alsnog sneuvelden. Met voorzaaien geldt dus: haastige spoed is zelden goed.

Stap 4

Verzorg de plantjes en geniet van het proces

Wanneer de zaadjes gekiemd zijn en het groeiproces is gestart, is het een kwestie van regelmatig water geven en indien nodig bijvoeden. We zijn gewend om snel resultaten te willen boeken, maar moestuinieren leert ons om vooral te genieten van het proces, hoe langzaam dit soms ook kan zijn. En om te accepteren dat er ook dingen mislukken. Zolang er meer goed gaat dan mis, is het proces net zo leuk als de oogst. Je zult merken dat je niet alleen je eigen groenten en fruit, maar ook die uit de

supermarkt meer op waarde gaat schatten: het duurt best een tijdje voor iets klaar is om op je bord te landen. Sinds we zelf groenten kweken, vinden we het dan ook zonde om dit na zo'n lang proces zomaar weg te gooien en worden we creatiever met het verwerken en bewaren van groenten en fruit. Daarom zul je in dit boek ook kennismaken met de basisbeginselen van verschillende conserveertechnieken.

Zaden kopen: kies voor biologisch, dat is logisch!

Om te zaaien heb je natuurlijk zaden nodig. Deze kun je kopen bij vrijwel ieder tuincentrum, bij gespecialiseerde zaadhandels en ook online is de keuze eindeloos. Als je zaden gaat kopen, zul je al snel merken dat je de keuze hebt tussen biologische zaden en niet-biologische ('gangbaar', zoals dat in de professionele teelt heet).

Waar zit het verschil hem precies in?

Planten die speciaal gekweekt worden voor hun zaden, staan veel langer op het veld of in de kas dan planten die bedoeld zijn om als plant verkocht te worden. Dat zit zo: een voor consumptie bestemde plant kan na een paar weken klaar zijn om geoogst te worden. Echter, wil je de zaden van dat gewas oogsten, dan zal de plant veel langer moeten blijven staan. Het gewas moet immers bloemen vormen, bloeien, zaden maken en deze laten rijpen. En hoe langer een plant staat, hoe groter de kans op ziekten en plagen. Bij gangbare teelt van zaden betekent dat dus: spuiten. In biologische productie worden daarentegen geen chemische middelen toegepast. Ook wordt er geen kunstmest gebruikt, wat beter is voor het bodemleven, en wordt er veel aan vruchtwisseling gedaan om de



Ook bij biologische zaden is de keuze reuze.

bodem gezond en weerbaar te houden. Bovendien selecteren biologische veredelaars op rassen die sterk zijn, goed gedijen in onze streek en dus minder vatbaar of zelfs resistent zijn voor bepaalde ziekten en schimmels. En dat is weer een voordeel voor de (beginnende) moestuinier: het zijn rassen die goed tegen een stootje kunnen en die je je beginnersfouten vergeven.

Dus als jij groenten wilt telen zonder gif of kunstmest, kies dan ook voor biologische zaden, voor een natuurlijke start van jouw teelt. Biologische groenten-, kruiden- en bloemenzaden kan je in steeds meer winkels en tuincentra kopen. En online zijn de mogelijkheden helemaal eindeloos. Mooie, biologische assortimenten vind je bijvoorbeeld bij De Bolster en Feggies.

Zaden bewaren

Vaak zitten er in een zakje veel meer zaden dan je in één jaar nodig hebt. Van sla kun je steeds opnieuw een rijtje zaaien, maar van één enkel courgettezaadje kun je met een heel gezin een hele zomer lang eten. Niet nodig om daarvan een heel zakje te zaaien dus. Gelukkig zijn zaden doorgaans jarenlang houdbaar.

Bewaar ze donker, droog en koel, bijvoorbeeld in een droge schuur of kelder, of een slaapkamer. Dat kan simpelweg in een schoendoos, een wijnkistje, of een andere bak die je toevallig hebt. Je kunt er ook een speciale zadenbewaardoos voor aanschaffen of maken. Zeker als je voorraad groeit, kan het handig zijn om zaden te ordenen naar soort (bijvoorbeeld vruchtgewassen zoals tomaten en komkommers, bladgroenten, kruiden). Of nog handiger: naar de maand waarin je ze zaait.



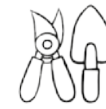
Zaden bewaren: donker, droog en koel.

Door zaden donker, droog en koel te bewaren zijn ze lang houdbaar. Op het pakje staat vaak een indicatie van één tot drie jaar, maar in werkelijkheid blijven zaden vaak veel langer kiemkrachtig. Gooi ze dus zeker niet weg als de 'houdbaarheid' is verstreken, zaai er hooguit iets meer. Je kunt ook de kiemkracht testen door een aantal zaden in vochtig keukenpapier te vouwen, in een boterhamzakje te doen en op een warm plekje te leggen. Als de meeste zaden na een aantal dagen gaan ontkiemen, is je zaad nog kiemkrachtig.

Per type groente loopt de houdbaarheid van zaden nogal uiteen. Een paar voorbeelden:

- tomaten, pepers, paprika's, komkommers: tot tien jaar
- bieten: vijf tot zeven jaar
- erwten en bonen: drie tot vijf jaar
- spinazie, sla, radijsjes, wortels: drie tot vier jaar
- courgette en pompoenen: twee tot vier jaar

Als je net begint met het kweken van je eigen groenten en kruiden, zul je je zaden waarschijnlijk kopen. Aan het eind van het eerste jaar kun je bij veel planten ook zelf zaden oogsten. Vaak veel meer dan je zelf nodig hebt. Deze kun je dan het jaar daarop weer opnieuw zaaien, of je kunt ze ruilen met vrienden die ook moestuinieren, om zo de diversiteit van de zadenverzameling uit te breiden. Kijk ook eens online: via Instagram en Facebook zijn allerlei groepen en initiatieven te vinden waarbij zadenruilacties worden georganiseerd.



Praktische tips voor januari

Voorzaaien: wat is het en waarom is het handig?

Voorzaaien is een term die je regelmatig voorbij zult zien komen als je begint met het kweken van eigen groenten of kruiden. Het betekent niets anders dan dat je eerst de zaden in een gecontroleerde omgeving zaait, bijvoorbeeld binnen in huis, en ze als de plantjes groot zijn, overplant naar een plekje buiten. Het alternatief is de zaden direct buiten op de plek van bestemming zaaien. Soms kun je kiezen, dan is het handig te weten wat de voor- en nadelen van voorzaaien zijn. En soms wordt de keuze voor je gemaakt, omdat een specifieke groente maar op één manier gezaaid kan worden. In de zaaikalender achter in dit boek (pagina 216) kun je van verschillende groenten zien wanneer je ze het beste kunt voorzaaien en wanneer je ze direct kunt zaaien in de vollegrond.

Voordelen van voorzaaien

- Voor sommige groenten zoals tomaten, aubergines, pepers en paprika's moet het wel, anders red je het niet om te oogsten in ons klimaat.
- Het is fijn om al vroeg in het seizoen te kunnen oogsten (mei/juni), zoals doperwten, sugarsnaps en tuinbonen. Dit geeft ruimte om daarna op dezelfde plek bijvoorbeeld sperziebonen direct in de vollegrond te zaaien; deze groeien vrij snel.
- Door voor te zaaien kun je slakken, muizen en vogels (vooral duiven!) voor

zijn. Die doen zich graag tegoed aan jonge plantjes, waardoor die geen kans krijgen om uit te groeien tot een volwassen plant. Met grotere zaailingen is deze kans kleiner. Soms worden nog wel de onderste blaadjes gegeten, maar overleven de hogere.

- Wanneer je om de paar weken een deel zaait, kun je langer genieten van een continue oogst of bloei in je tuin, zoals met zonnebloemen.
- En last but not least: voorzaaien is leuk! We kunnen die zaadjes wel uit de grond staren: het kiemproces en het groeien van de zaailingen is fijn om van dichtbij te volgen, zeker als het buiten nog koud en donker is. Je brengt alvast een beetje lente in huis.

Hoe werkt voorzaaien precies?

Een aantal gevoelige planten zoals tomaten, paprika's, pepers en aubergines zaai je het beste voor in zaaigrond: deze is luchtig en bevat niet te veel toegevoegde meststoffen. Dit is belangrijk voor de zaden om goed te kunnen kiemen en te voorkomen dat de jonge worteltjes verbranden door de meststoffen. In plaats van zaaigrond kun je ook zaaien in wormenmest. Dit is poep van wormen: zeer voedzaam, maar zonder scherpe meststoffen. Hierin kunnen zowel zaadjes kiemen als zaailingen zich voeden en dat scheelt verspenen: voor de luie tuinier is dit de gouden tip. Zaden die ook in vollegrond kiemen, durven wij prima in potgrond voor te zaaien, waar dus die meststoffen wel in zitten.

Tip

Zelf zaaigrond maken

Wist je dat je zelf ook heel gemakkelijk zaaigrond kunt maken? Door ongeveer 75 procent potgrond (het liefst turfrij) te mengen met 25 procent brekerzand (vergelijkbaar met wit zand uit de zandbak, bij elke bouwmarkt is dit voordelig te koop). Het brekerzand zorgt ervoor dat er minder scherpe meststoffen in het mengsel zitten en houdt de grond luchtiger.

Zaaien kun je in allerlei bakjes doen, op pagina 22 en 23 zie je wat er allemaal mogelijk is. Je kunt alles in één bak zaaien en waar nodig zaailingen later uitdunnen: de kleintjes eruit trekken zodat de sterkere voldoende ruimte hebben om te groeien. Wij vinden dit zelf altijd een erg pijnlijk proces: zo veel moeite in het kiemen gestopt en dan ga je de helft weggooien (*kill your darlings* zoals Engelsen dat noemen in het creatieve proces). Maar weet: doe je het niet, dan zal niets echt genoeg ruimte krijgen om een grote sterke plant te worden. Blijf je er moeite mee houden zoals wij, dan kun je ook kiezen voor plug trays waar je één zaadje per gaatje zaait.

Water geven in het kiemproces doe je het liefst met een plantenspuit: alleen de oppervlakte hoeft maar vochtig te zijn om te kiemen. Te veel water geeft kans op schimmel of rotting en kan zorgen dat je zaadjes diep wegspoelen in het zand. Kiemen gebeurt door warmte en vocht. Warmte en vocht houd je optimaal door

een kap op de zaaitray te zetten. Zorg wel dat je één keer per dag een halfuurtje lucht, om schimmel te voorkomen.

En na het kiemen?

Zodra de zaden zijn ontkiemd en je groene sprietjes en de eerste blaadjes ziet verschijnen, hebben de zaailingen (de jonge plantjes) naast warmte en vocht ook licht nodig. Te veel warmte en te weinig licht leveren dunne, lange en zwakke zaailingen op: ze zoeken letterlijk het licht. Mensen zeggen vaak: 'Zo, die groeien lekker', maar eigenlijk wil je dat niet met jonge zaailingen. Liever kort en stevig dan lang en dun. Het krijgen van te lange, dunne zaailingen kun je voorkomen door zaailingen die groot genoeg zijn op een koelere plek te zetten, zodat de groei wat wordt afgeremd, bijvoorbeeld op een lichte, onverwarmde slaapkamer. Doe dit alleen niet bij paprika's of pepers, die stoppen onder de 15 graden Celsius met groeien. Je kunt ook extra daglicht simuleren door een speciale groeilamp te gebruiken (in februari vertellen we hier meer over).

Zodra de zaailingen hun eerste twee echte blaadjes krijgen (hoe deze te herkennen zijn lees je op pagina 35), zul je ze vrij snel moeten verspenen: verhuizen naar een groter potje, gevuld met potgrond. Tenzij het zaden betreft die je al rechtstreeks in potgrond kon voorzaaien. Zaailingen hebben voeding nodig om te groeien en dit zit nauwelijks in zaaigrond. Dit is dan ook het moment waarop je ze meer voeding en ruimte geeft door ze een eigen potje met normale potgrond te geven.

Water geven doe je vanaf dat moment niet meer met een plantenspuit, maar het liefst onderaf via een plantenschotel: je zet de

Stap voor stap zaaien



potjes op zo'n schotel die je vervolgens vult met water. Er zijn heel handige, vierkante plantenschotels te koop (ook van gerecycled plastic) waar precies negen P9-potjes op passen. Van onderaf water geven voorkomt dat de grond bovenin uitdroogt en een harde korst gaat vormen. Bovendien zitten de worteltjes onder in het potje:

logisch dus om ze onderin het water te laten opzuigen. Geef niet te veel en niet te weinig: als je je vinger ongeveer een centimeter diep in de grond drukt en er blijft wat zand aan je vinger plakken, dan is het nog vochtig genoeg en hoef je niet bij te gieten, ook al voelt de grond bovenop misschien droog aan.

Verschillende manieren van voorzaaien



1 Plug trays:

deze vinden we heel prettig werken. De vierkante is fijn omdat hij een kap heeft voor het kas-effect. De langwerpige is fijn omdat hij hoog is, hierdoor kunnen wortels langer doorgroeien. Handig voor planten met lange wortels (zoals bonen, maïs of zonnebloemen) en handig wanneer je in wormenmest zaait en de groente lekker lang wilt laten staan. Verspenen gaat heel gemakkelijk: je duwt met je vinger of een stokje zo de zaailingen uit hun plug.



3 Plastic tonnetjes of melkpakken:

je kunt ook zelf een zaai bak maken, er is zo veel te recycleren in je eigen huis. Bijvoorbeeld plastic tonnetjes waar je snacktomaten en -komkommers in koopt of oude melkpakken. Met de deksel van een plastic tonnetje erop heb je gelijk een mini-kas!



2 Zaaibak met plastic kap:

je kunt hier gemakkelijk en veel in zaaien. De kap houdt het klimaat lekker vochtig en warm (een soort mini-kas). Het verspenen vraagt wat meer behendigheid: dit gaat het gemakkelijkst met een theelepeltje, waarbij je de zaailing met een flinke schep grond uit het bakje schept.



4 Plastic bakjes van afhaalen:

ook zo'n handige recycle-optie. En ook hier kun je het plastic deksel gebruiken voor het kas-effect.



5 Toilettrollen:

een heerlijke manier van zaaien, vooral voor erwten en bonen. Dit zijn planten die lange wortels maken en die krijgen in deze rolletjes alle ruimte.

Tot slot een paar voorzaaitips

Eigenlijk is het heel simpel: vaak staat de instructie al op het zakje met zaden. Algemeen om rekening mee te houden:

- Start niet te vroeg: voorkom dat je zwakke, slungelige plantjes krijgt.
- Zorg dat zaadjes de ruimte hebben om te groeien: druk de grond niet te hard aan en geef water met een plantenspuit, zo blijft de grond luchtig.
- Zaai het liefst voor met een kap voor het kas-effect. Ook als je binnen voorzaait, helpt een kap om de grond vochtig te houden.
- Kijk naar wat de zaden nodig hebben: sommige zaadjes kiemen door licht, andere in het donker. En sommige hebben warmte nodig en andere worden juist wakker na een vrieskou. In februari lees je hier meer over.

Tip

Het kas-effect

Een vochtig en warm klimaat is prettig om effectief te kiemen en zaailingen die van een warme omgeving houden sneller te laten groeien (zoals paprika's). Zo'n omgeving creëer je met een doorzichtige kap. In het groot werkt een kas ook zo. En in het klein kun je tijdens het zaaien zo'n kas-effect creëren.

Wist je dat ...

Turfvrij

Dit is een uitdaging waar de hele potgrond-industrie mee worstelt in het kader van verduurzaming. Turf is gedroogd veen, dat ervoor zorgt dat water en voedingsstoffen goed vastgehouden worden en de grond luchtiger wordt. Bij het afgraven van veen komt echter veel opgeslagen CO₂ vrij. Bovendien duurt het ontzettend lang voordat veen weer aangroeit. Er zijn wel alternatieven, maar nog niet echt 'op schaal' of 'lokaal'. Kokosvezel is zo'n alternatief, maar dat moet weer geïmporteerd worden uit tropische gebieden. Een perfecte oplossing die gemakkelijk beschikbaar is, is er dus nog niet.



Wat kun je zaaien in januari?

Pepers en paprika's

Eind januari, nog hartje winter, denk je waarschijnlijk niet zo snel aan het zaaien van groenten, maar voor een paar planten is dit de perfecte periode om te beginnen. Zoals gezegd, hebben pepers en paprika's een lange periode nodig om te ontkiemen, te groeien en uiteindelijk vruchten te laten rijpen. Dat komt omdat ze als meerjarige planten in de natuur ook ruim de tijd hebben om langzaam te groeien. Maar omdat wij graag in hetzelfde jaar willen oogsten én omdat ze zonlicht nodig hebben om de vruchten te laten rijpen – en die zon verdwijnt na pak 'm beet september – is je kans op een mooie oogst het grootst als je al in januari start met zaaien.

Hoe gaat dat voorzaaien in zijn werk? Neem een bakje, bijvoorbeeld een zaaitray, en vul deze met zaaigrond. Maak kleine gaatjes, ongeveer zo diep als het zaadje groot is, leg in elk gaatje een zaadje en dek ze licht toe met zaaigrond. Maak de grond goed vochtig met een plantenspuit gevuld met water. Giet het water er liever niet met een gieter overheen: de kans is groot dat de zaden dan te diep de grond in spoelen en te hard moeten werken om nog boven de grond te komen. Dek de bak toe zodat je een lekker broeierig klimaat creëert: misschien heb je een zaaitray met een bijbehorende plastic kap, en anders heeft een stuk huishoudfolie of een plastic zakje over de bak hetzelfde effect.

Tijdens het ontkiemen hebben de zaadjes nog geen licht nodig, alleen warmte en vocht: ze ontkiemen bij een constante temperatuur van rond de 20 graden Celsius of warmer. Zoek dus het warmste plekje uit

Wist je dat ...

Scoville

Wist je dat pepers en paprika's eigenlijk een en dezelfde plantensoort zijn? Pepers variëren in heetheid, uitgedrukt in de Scoville-schaal, waarbij pepers die een 0 scoren op deze schaal bij ons paprika's worden genoemd. Ga je peperzaden kopen, let dan zeker op deze schaal. Een paar bekende voorbeelden:

- Jalapeño: 5.000
- Cayenne: 50.000
- Habanero: 325.000
- Madame Jeanette: 325.000
- Carolina Reaper: 2.200.000



en let ook op dat de temperatuur er ook 's nachts niet te hard afkoelt (liefst rond de 20 graden Celsius maar in elk geval niet lager dan 15 graden Celsius). Zelf gebruiken we hier warmtematjes voor, maar toen we die nog niet hadden, kwamen de pepers ook gewoon op, al duurt het dan misschien een paar dagen langer. Heb sowieso geduld! Pepers en paprika's doen er rustig tot zes weken over om te ontkiemen. Nadat ze zijn ontkiemd, geef je ze een zo licht mogelijke plek.

Peulvruchten en siererwten

Januari is ook een uitstekende tijd om verschillende soorten peulvruchten te zaaien: doperwtjes, sugarsnaps, peultjes, kapucijners, tuinbonen en siererwten. Die laatste kun je niet eten, maar mag naar ons idee niet ontbreken in je (moes)tuin. Het is echt een topplant (in april meer over waarom deze volgens ons onmisbaar is in de moestuin).

Voorbehandelen om te kiemen

Zaden van erwten hebben een harde, beschermende buitenlaag. Die zaden vragen om een speciale behandeling voordat ze ontkiemen. Dit kan door de zaden 12 tot 24 uur voor te weken in een bakje water waardoor de schil zacht wordt. Of door de



Bloeiende lathyrus.

zaden in vochtig keukenpapier te vouwen en dit in een boterhamzakje te stoppen, zodat het keukenpapier niet uitdroogt. Je zal zien dat de zaden al snel uitlopen: ze krijgen aan één kant een worteltje en aan één kant het begin van een steeltje.

'Ik geniet van alle geluks- en groeimomentjes die bij moestuinieren komen kijken. Daar groei ik zelf door en word ik een gelukkiger mens van.'

Carmen // 29 // @carmenvanheel