

Plant een zaadje

**Samen moestuinieren
en natuur beleven**

Lidion Zierikzee

INHOUD

Inleiding 7

Deel I

Samen moestuinieren 17

De moestuin in beeld 37

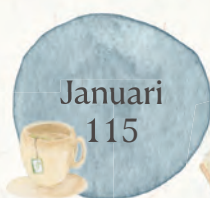
Het moestuinplan 59

Het aanleggen van de moestuin 85

Onderhoud van de moestuin 95

Deel II

Jaarrond in de moestuin



Woordenlijst 253

Dankwoord 254

Bronnen, tips en inspiratie 257



INLEIDING





Dit boek gaat over samen met kinderen moestuinieren en de natuur ontdekken. Met laarzen aan naar buiten, roerend met een lepel in de pan of kliederend en knutselend aan de keukentafel. Maar misschien gaat dit boek nog wel meer over een levensvisie waarmee wij als opvoeders de volgende generaties, en stiekem ook onszelf, dagelijks kunnen inspireren om te verbinden met ons eigen eten en de natuur om ons heen.

Hoe blijf je de wereld, als groot en klein mens, ontdekken vol verwondering en verbazing? Hoe leren wij als opvoeders (opnieuw) contact te maken met alles wat groeit en bloeit op onze planeet. Te vertrouwen op oeroude kennis uit de natuur die ons helpt eigen voedsel te verbouwen? Iets wat vele generaties voor ons heel normaal was. Hoe dagen wij onszelf uit creatief te koken, nieuwe smaken te proeven, oogst te verwerken en met onze handen eten te laten groeien om zo een voorbeeld te zijn voor onze kinderen? Samen zaadjes planten voor morgen zodat elke generatie na ons kan meedelen in de overvloed die Moeder Aarde te bieden heeft.

Deel I van dit boek geeft je praktische handvaten om een natuurlijke moestuin aan te leggen die past bij jullie, en bij de plek en de dieren die er (al) leven. Van goed onderzoeken naar wat jullie al hebben, kunnen en willen, tot tips en inspiratie voor het aanleggen en onderhouden van jullie moestuin. Deel II geeft een inkijkje in ons gezin en hoe wij jaarrond onze moestuin en de natuur buitenshuis en binnenshuis beleven. Elke maand heeft een eigen *Tuinthema* boordevol inspiratie, klusjes en activiteiten om met elkaar naar buiten te gaan of de natuur creatief naar

binnen te halen. Samen gaan we zorgen voor manden vol oogst, prachtige natuurbelevingen, bewustwording en verbinding met de seizoenen en elke dag eigengekweekte groente op het bord.

Voor mij is moestuinieren als voeding voor lichaam én ziel. Je bent buiten, je bent samen, je ontdekt nieuwe dingen. Je mag zo trots zijn als de hoogste zonnebloem als je eigen andijvie met aardappelen op tafel staat. Dat doet iets met je lijf, je hoofd en je hart. Dat gun ik ook de kinderen.

Ik geloof dat iedereen kan moestuinieren. Juist ook met kinderen. Moestuinieren vergt lef om uit te proberen, ruimte ervoor in te plannen en goed te luisteren naar jezelf en jullie land(je). De oerkennis in ons bloed stroomt gewoon. Het hoeft niet perfect, zoals op social media. Als we verbinden met onze eigen natuur, klopt het vaak wat we doen. Zowel in het moestuinieren als in het opvoeden. En dat geeft mij elke dag extra motivatie om de aarde een stukje beter achter te laten voor alle kinderen en generaties die nog komen. *Plant een zaadje* is geïnspireerd op mijn eigen achtergrond, ervaring, kennis en kunde. Vol creativiteit, praktische tips en uitdagende projecten. Een boek zoals ik het zelf zou willen hebben.



Deel I

1

SAMEN
MOESTUINIEREN



De moestuin is bij uitstek een goede plek om met kinderen mooie levenslessen te leren en levenservaring op te doen. Ik gaf jarenlang spellessen en spelbeleving in het onderwijs, kinderopvang en in de zorg, en ontdekte daar de grote waarde van spelen als methode. Met elkaar spelen zorgt automatisch voor verbinding. Toen ik de overstap maakte naar natuurbeleving, merkte ik dat het moestuinieren net zo krachtig is. Je maakt ook als vanzelf verbinding. Toen viel het kwartje. Kinderen leren door (samen) te spelen en zich te verhouden tot de omgeving, de natuur, om zich heen. Dus spelen en de natuur zijn de basis van (leren) leven. Het leert je contact maken met jezelf, met de ander en de wereld om je heen.

Dit zijn de drie basislessen, of eigenlijk levenslessen, die een moestuin jou en de kinderen kan leren:

Les 1 Zorg goed voor jezelf

Door te moestuinieren leren we ons lichaam gezond te houden door lekker buiten fysiek bezig te zijn en (**biologische**) onbespoten groente te kweken. We zijn direct gelukkig bij het oogsten en eten van de allereerste aardbei van het seizoen. Althans, ik wel. Wetenschappelijk onderzoek toont ook aan dat tuinieren depressieve gevoelens en stress kan verlagen. Het is dus goed voor de mentale gezondheid. Misschien herken je het wel; je hebt net een moeilijk telefoongesprek gehad en na een goede wandeling in het bos 'ben je er weer'. Of je zoon, die emotioneel uit school komt en niet praat, vertelt zijn verhaal even later als jij andijvie gaat oogsten en hij de knoflookteentjes in de grond poot.

Samen een moestuin aanleggen en onderhouden leert je ontdekken wat jouw grenzen zijn van willen en kunnen en ook waar je enthousiast van wordt of waarin je jezelf mag uitdagen. Allemaal onderdelen van zelfzorg. Moestuiniëren is als thuiskomen bij jezelf. Hoe beter wij voor onszelf en daarmee voor onze kinderen kunnen zorgen, hoe beter zij dit van ons kunnen leren om zich

daarna te kunnen handhaven in een wereld vol snelheid en prikkels. De moestuin is een tegenhanger voor alle flitsende televisiebeelden, trillende telefoontjes en piepende computers. De natuur zorgt voor rust, ruimte en ontprikking. Hoe fijn is het om te weten dat, als het even tegenzit en je de balans even kwijt bent, er altijd een plek is om jezelf weer 'terug' te vinden?

Les 2 Zorg voor de aarde

Er is geen planeet B. Zo simpel is het. Onze prachtige aarde zorgt al duizenden jaren voor ons en geeft ons wat ze kan, maar is geen onuitputtelijke bron. De moestuin leert ons dat als wij goed voor de aarde zorgen, we de vruchten mogen plukken en zelfs biodiversiteit kunnen herstellen op plekken waar die is verdwenen. Als we niet spitten, geen kunstmest of bestrijdingsmiddelen gebruiken en samenwerken met de natuur, neemt de vruchtbaarheid van de bodem toe. Zo kunnen groenten beter voedingsstoffen tot zich nemen om deze om te zetten

Nieuwsgierig op ontdekkingstocht

Goed observeren betekent je zintuigen aanzetten en je vooroordelen uit. Ah, daar staat onkruid. Dat is een oordeel, want we zijn paardenbloemen onkruid gaan noemen maar het zijn prachtige, krachtige eetbare en dienstbare planten in je tuin. *Ja, maar ik heb nog nooit gemoestuinierd en heb maar tien minuten per dag de tijd.* Geeft niks, dan is dat je startpunt voor jullie plan. Denk terug aan de **vaardigheden** (pagina 26): zeg ja, wees nieuwsgierig, ga op avontuur en durf fouten te maken. Ga ervoor, de natuur groeit toch wel door en anders maak je lekkere jam van die paardenbloemen (pagina 181).

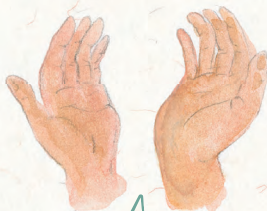
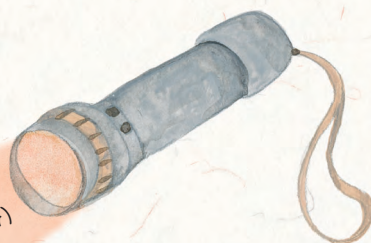
Safari Toolkit



Beschrijf en
teken wat
je vindt



Er zijn ook nachtdieren!
(Rood licht vinden dieren fijner)



Je handen om te
voelen, rapen,
omdraaien en pakken

Ideale observeerhoudingen

Met je handen in de grond, neus
in de lucht, starend door het raam,
liggend in het gras op je rug of juist
op je buik, zittend op een bankje of
hangend tegen een boom.



Determineer-app



De omgeving observeren

Jullie moestuin wordt onderdeel van de omgeving. Hoe ziet die omgeving eruit? Ben je al eens met de kinderen bewust op safari geweest in de eigen buurt? Een cirkel van tenminste 100 meter rondom jullie huis (school of kinderdagverblijf). Gebruik de zoekkaart voorin dit boek ter inspiratie. Pak jullie eigen safaritoolkit en ga op pad.

Wat leeft en groeit in jullie buurt?

- * Welke dieren leven in jullie buurt. Is er een plek waar ze (kunnen) eten en wonen, zoals specifieke struiken, een **vijver**, vogelhuisjes, bomen, hopen bladeren of **insectenhôtels**?
- * Is er ruimte voor een egel of kikker om in jullie tuin te komen?
- * Welke struiken, bomen en planten groeien er in de buurt? Zoek de soorten op met een determineer-app of zoekkaart en kom van

alles te weten over de groei, wel of niet eetbare bladeren en bessen en welke dieren graag met de planten samenwerken.

- * Hebben jullie burens groene tuinen of juist niet? Welke verschillen zie je?
- * Hoor je veel vogels? Welke vogels?
- * Mis je bepaalde dieren? Waar zijn die dieren dol op?
- * Wat valt op aan de planten en dieren?
- * Wat valt op aan de omgeving in het algemeen?
- * Misschien valt er ook iets op aan de mensen, straatverlichting en het verkeer?

Er is zoveel te ontdekken! Door samen de omgeving in kaart te brengen, kun je van alles leren over insecten en dieren die in de buurt leven maar ook over een hazelaar en een vlierbessenstruik die om de hoek groeien. Die hoeft je niet meer in de tuin te plaatsen; je oogst gewoon om de hoek. Of je weet nu dat je dus ideale grond

Laat gedachten zoals 'ik moet zo nog boodschappen doen', 'Wat zal iemand nu van mij denken' als wolkjes in je hoofd voorbij zweven. Probeer je gedachten te focussen op iets wat je ziet, ruikt, hoort of voelt. Drie keer diep ademen werkt ook.

Wanneer kun je oefenen?

Als jullie samen door het bos lopen, tijdens een saaie vergadering, tijdens je werkpauze op een bankje (zet een bankje in de moestuin: tip!), loopje naar de brievenbus, als iedereen nog slaapt en de zon opkomt (met een kopje thee buiten), in de speeltuin als de kids spelen.

Wanneer kun je oefenen?

Voor kinderen: Op de kop op het klimrek, als je naar de gang moet van de meester, verveling tijdens de pauze, tijdens een saaie rekenles door uit het raam te kijken, als je oma uren met de buurvrouw staat te kletsen

hebt waar ze goed op groeien. Je kunt van een wilde vlier ook simpel een stek maken voor in de eigen tuin (pagina 108). Veel onkruid is ook eetbaar, kijk maar eens op pagina 183. Welke soorten ontdekken jullie?

Zet dus je Freek Vonk-bril op, wees oneindig nieuwsgierig, en laat je verrassen door wat jullie allemaal vinden. Nieuwe wildplukplekken, diersoorten die je nooit eerder bewust hebt gezien en planten en bomen waar je voorheen straal aan voorbijliep. Leg het vast op een manier die bij jullie past. Fotografeer, schrijf het op, teken het en maak zo een eigen verslag.

Gebruik de tips, de safari toolkit en de zoekkaarten voor- en achterin dit boek als handige hulpbron bij het observeren van de omgeving en de plek.

Leg je telefoon weg (op stil!) en vergeet de tijd. Of zet juist een timer en in die tijd ga je ongestoord observeren.

De plek observeren

De grootste eyeopener in mijn moestuincarrière was een opmerking van docent Maranke Spoor in mijn permacultuuropleiding: 'Luister eerst naar het land, dan pas naar de mensen.' Wat heeft de (moes)tuin nodig voordat je bedenkt wat jij nodig hebt? Zo kun je gaan samenwerken. Tegen de natuur inwerken werkt niet, kan ik je uit ervaring vertellen. Het kan dus zijn dat je erachter komt dat de plek die jullie in gedachten hadden, niet de ideale plek is voor de moestuin. Of dat er een aantal zaken zijn waar je rekening mee moet houden. Misschien had je het plan om een struik om te zagen, maar zit daar net een merel te broeden. Die voedt haar kleintjes graag met slakken! Een moestuin onder een hoge boom krijgt te weinig zon. Als je tegels verwijdt uit je tuin en er zit veel ophoogzand onder, gaat daar niks groeien. Jullie tuin heeft al zijn eigen systemen en bewoners en de kunst is te onderzoeken hoe jullie moestuin daar het beste in past en op welke plek. De plek goed in kaart brengen, laat je de mogelijkheden zien. Waar kun je gebruik van maken, wat mist er, wie woont er en wat heeft deze plek nog nodig voor een goede moestuin met vruchtbare grond? Elke tuin, elke plek, is uniek en dat wordt jullie moestuin ook. Dit is precies de reden waarom ik niet geloof in de ideale **moestuinmethode** die voor iedereen werkt. Wat bij mij werkt, kan bij jullie heel anders uitpakken. Je kunt dus zoveel moestuinboeken lezen als je wilt, maar geloof me: het succes zit in het leren lezen van je land. Dat doe je in twee stappen: eerst in stilte, dan praktisch.

Alles is met elkaar verbonden.

Wist je dat een eik samenwerkt met meer dan 800 diersoorten? Daarnaast groeien paddenstoelen ook graag op de eik, zoals onze shiitake. Zie pagina 228 over paddenstoelen kweken.

De drie belangrijkste factoren – de omgeving, de plek en jullie als gezin – hebben jullie nu in kaart gebracht. Ook hebben jullie een wensenlijstje gemaakt van al het lekkers dat jullie willen gaan verbouwen in jullie moestuin. Nu is het tijd om aan het moestuinplan te bouwen.

In dit hoofdstuk geef ik je het gereedschap om jullie moestuinplan compleet te maken. Zo ga je van een grove **vlekkenschets** naar een gedetailleerd moestuinplan en krijg je inzicht in hoe jullie de tuin handig kunnen indelen, waar je het beste bomen plaatst, wat de handigste plek is voor de **vijver** en waar je rekening mee moet houden, in relatie tot plantenfamilies, bij het telen van de groenten. Ook leg ik meerdere moestuinmethodes uit en laat ik jullie allerlei manieren zien om moestuinbakken en bedden te maken. Samen met de informatie die jullie zelf hebben verzameld, kan het bouwen beginnen. Laat je inspireren, geef er je eigen draai aan en maak er samen jullie droommoestuinplan van.

1 Werk met zonering

Zonering is een fantastisch gereedschap om je tuin handig in te richten en het zorgt ervoor dat de tuin je minder energie kost, terwijl je meer oogst en rust ervaart. Zonering is simpel gezegd: de tuin verdelen in verschillende zones met planten die gegroepeerd zijn op basis van veel tot weinig onderhoud. Heb je een keer weinig tijd voor de tuin? Focus je alleen op zone 1 en 2 om iets te doen. Heb je meer tijd, pak dan een klusje op in zone 3 of 4. Lunchpauze met een kop thee? Ga lekker zitten bij zone 5, kijk wat er gebeurt en doe verder niks. Je hebt immers pauze. Door te ontwerpen vanuit zonering creëer je een natuurlijke balans voor de planten en dieren en meer structuur en focus voor jezelf.

Bij moestuinfamilies die ik ontmoet heb afgelopen jaren waarbij het moestuinieren niet goed lukte, zat het probleem altijd in het niet

goed genoeg geobserveerd hebben van de drie basisfactoren of het niet handig zoneren van de tuin. Je loopt van hot naar her, raakt het overzicht kwijt, ziet overal werk, vergeet oogst en wilt het opgeven. Zonering gebruiken helpt! Zo maak je een plan dat goed aansluit bij de omgeving, de plek, jullie als gezin en bij hoe jullie en de dieren de tuin gebruiken.

De zones:

- * **Zone 0:** Dit is je huis, het centrale punt van waaruit jullie naar buiten gaan.
- * **Zone 1:** Dit is het gebied waar jullie meerdere keren per dag zijn, rondom het huis. Daar wonen de kippen, kweek je stekjes op en plant je thee-, en keukenkruiden die je dagelijks gebruikt.
- * **Zone 2:** Hier bevindt zich vaak de moestuin of kas – plekken waar jullie dagelijks of bijna dagelijks komen en die je dagelijks in de gaten houdt.
- * **Zone 3:** Hier komen jullie minder vaak, misschien één tot twee keer per week. Denk aan vaste fruitstruiken, vaste groenten of de plukbloemen.
- * **Zone 4:** Deze zone vraagt nog minder aandacht. Jullie zijn er vooral in specifieke periodes van oogst of onderhoud. Denk aan fruitbomen, een vijver of compostbakken.
- * **Zone 5:** Dit is een wildere, onbeheerde zone. Hier mag de natuur zijn gang gaan. Jullie komen er zelden, maar kunnen er wel fruit, **paddenstoelen** of hout oogsten. Denk aan een hoopje takken voor de egel, stapeltje stenen voor insecten, een hoekje met brandnetels voor de vlinders of een houtopslag.



Maak een vlekenschets

Nu is het tijd om een 'vlekenschets' te maken.

Stap 1

Maak om te beginnen een basisplattegrond van de tuin met alle vaste elementen zoals terras, paden, speelveldje, schommel, trampoline en schuurtje die (moeten) blijven. Doe dit op de juiste schaal zodat je straks wel je plantgoed kwijt kan. Een screenshot van Google Maps overtrekken werkt hier goed. Je kunt ook ruitjespapier gebruiken met de juiste schaalverdeling.

Stap 2

Pak jullie wensenlijstje en een nieuw papier erbij en categoriseer de hele lijst in zones. Eenjarige groenten en kruiden in zone 1 of 2. Frambozen, bramen en plukbloemen in zone 3. Fruitbomen mogen in zone 4 enzovoort.

Stap 3

Maak nu een zoneverdeling op de plattegrond van de tuin. Print of teken de plattegrond van stap 1 een paar keer zodat je kan puzzelen en meerdere opties kan onderzoeken. Gebruik alles wat jullie eerder geobserveerd en gedocumenteerd hebben van de drie basisfactoren: de omgeving, de plek en jullie zelf. Denk ook aan:

- * **Omgeving.** Harde wind uit een hoek? Maak daar een zone 3 met fruitstruiken of een zone 4 met een **bomengilde** om de wind te breken.
- * **Plek.** Veel schaduw, lager gelegen en nat? Een prima plek voor een vijvertje, zone 3, met eetbare vaste planten die in de schaduw groeien. Veel zon op het terras maar geen ruimte voor een kas? Schets daar de thee- en tuinkruiden in potten, zone 1. Welke plek voldoet aan de minimale eisen voor een moestuin, zone 2?
- * **Jullie.** Waar zijn jullie graag in de tuin? Kan de moestuin daarop aansluiten? Waar spelen de kinderen? De ideale plek voor aardbeien en frambozen, zone 3.

Tips

Vergeten rommelige hoekjes zijn perfect voor composthoppen, egelhuisjes en zone 5. De natuur mag lekker zijn gang gaan.

—

Teken geen moestuinbedden op de plek van jullie 'olifantenpadjes', want dan lopen de kids en de hond straks over de moestuinbedden naar het schuurtje.



Kortom: maak van al jullie overgebleven materialen jullie eigen goud door middel van composteren. Het is ook zo leerzaam en leuk om kinderen bewust te maken van deze kringloop. Laat niks meer verloren gaan, er zijn zoveel manieren.

Wanneer en hoe gebruik je de compost?

Je kunt op verschillende momenten in het composteerproces de compost gebruiken. Jonge compost, meestal van 4 tot 6 maanden in een koud composteerproces, bevat nog veel herkenbaar materiaal en zit vol bodemleven en voedingsstoffen. Het ruikt ook naar mest. Deze compost kun je het beste gebruiken als een dunne laag bij planten die rond juli een extra boost kunnen gebruiken, zoals pompoenen en courgettes.

Rijpe compost, meestal van 6 tot 12 maanden in een koud composteerproces, ruikt naar het bos. Het is kruimige, luchtige aarde geworden. Het zit boordevol leven, nutriënten en schimmels die voeding geven aan je bodem. Deze compost wordt zowel gebruikt voor het aanleggen van nieuwe bedden als voor het onderhoud ervan. Elk voorjaar bij de start van een nieuw seizoen gaat er een laag rijpe compost op mijn bedden.

Als je jullie compost laat liggen, wordt de compost uiteindelijk tuinaarde. Een leuk weetje is dat je er dan regenwormen in zult vinden in plaats van compostwormen. Het heeft minder voedingsstoffen, maar kan prima dienen als materiaal voor het ophogen van bedden en borders of als **zaai- en stekgrond**.

Mulchen: zorgen voor de moestuin

Naast dat we niet meer spitten en de bodem met rust laten, is er nog een manier waarop je echt kunt zorgen voor het bodemleven in de moestuin. Het woord is al een paar keer gevallen: mulchen (spreek uit: 'multsjen'). Wat is dat? Het is eigenlijk alsof je in de winter Moeder Aarde een lekkere warme jas geeft en in de zomer een parasolletje met een laagje zonnebrand. Tegelijkertijd is het ook ter plekke composteren van organisch materiaal zoals een bos dat ook doet met gevallen bladeren.

Met mulchen laat je het bodemleven in je moestuinbedden ter plekke organisch materiaal afbreken tot compost. Dit is, net als in een bos, een circulair systeem. Door te mulchen wordt de moestuin minder afhankelijk van externe compost. Een mulchlaag beschermt de bodem tegen hitte, droogte, wind en kou. Het bodemleven blijft actiever en door het ontbreken van direct zonlicht op de bodem ontkiemen onkruidzaden minder snel. Lekker handig! Onkruid vind ik wel een stom woord, ik zeg vaak: zaad dat je niet gepland had te zaaien.

Mulchen doe je met een mix van onderop vers groen materiaal en bovenop dood bruin materiaal. Afhankelijk van het soort materiaal doe ik een laag van 1 tot 3 centimeter. Het doel is de aarde te beschermen, maar je wilt niet moestuinieren in een levende composthoop. Zoek dus de juiste balans.





APRIL

Vier het nieuwe leven



‘Teun, zit Bella de hele week al op dat nest met eieren?’ Na een heerlijke vakantie met Alena en opa en oma op Ameland, waarbij Teun op huisje, boompje en beestje paste, ontdekte ik een broedse kip op het nest. Met onze hoofden in een donkere slaapzak, controleerde Alena en ik alle vijftien eitjes door een zaklamp onder het kontje te houden. En jawel, elf eitjes waren bevrucht en al vol in de groei. Ik kon het niet over mijn hart verkrijgen Bella van haar nest te halen. Precies rond Pasen hoorden we het eerste gepiep en niet veel later hadden wij maar liefst elf donzige, fluffige, schattige kuikentjes. Het is de beste natuurt televisie die er is. Uren kijken naar Bella die voordoet aan haar kinderkuikens hoe ze graantjes moeten pikken. De geluiden die Bella opeens produceert om haar kuikens van alles te leren, heb ik nog nooit gehoord. De eerste slokjes water, dat rennen, pogingen van fladderen en die schattige snauveltjes tussen de veren van Bella als ze liggen te slapen. Alena kan haar geluk niet op.

Deze maand kan er veel direct in de grond gezaaid worden, dus ik zaai gestaag door op de nog lege plekken. Zijn bepaalde zaden niet goed opgekomen, dan zaai ik opnieuw (voor). Een frisse salade met wildpluk zoals paardenbloemblad, pimpernel, bieslook en de eerste radijsjes uit de tuin staat al op tafel. Met een zacht voorjaar staat de magnolia al in bloei en kunnen we daarmee de eerste verse bloemen- en kruidenthee zetten. We proberen nieuwe variaties uit met wat we in de tuin of de buurt plukken. Bramentoppen, zwarte bessen- en frambozenblad en magnolia zijn favoriet. Later in het seizoen komen de normale theekruiden en andere bloemen. Ook zaaien we binnen kiemgroenten, heerlijk bij het paasontbijt. Het is, denk ik, eigen nostalgie van vroeger. Een matze met een dikke laag boter,

een scheutje citroen, een beetje rietsuiker en dan tuinkers erop verdeeld. Dit mag bij mij nooit ontbreken.

Het is zo fijn om weer meer buiten te leven. Zaai ik niet, dan doen we nieuwe projectjes zoals een kippenschommel maken en we zetten een eigen stuk af voor de kuikens die na een paar weken buiten mogen met Bella. Bij een frisse wind of gure regenbui, april blijft nu eenmaal doen wat hij wil, knutselen we binnen verder voor Pasen. Het feest dat symbool staat voor het nieuwe leven. Alles ontkiemt, krijgt groene blaadjes of legt weer eieren. In dat ei zit die prachtige mooie gele zon, de energie die ervoor zorgt dat alles kan leven. Eieren schilderen? Hop, we zitten weer een halfuur voor de kuikentelevisie. Even knuffelen. Zal het een haantje of hennetje worden? Goed, terug naar het eieren verven. We experimenteren met natuurlijke kleuren en dat werkt wonderwel. De verse spinazie uit de kas, kurkumapoeder en rode kool uit de vriezer zorgen voor prachtige kleuren.

Ooit ging ik verkleed als haas huppend door de tuin. Mijn zusje geloofde heilig dat het de echte paashaas was. Dat magisch denken van jonge kinderen, ik houd ervan. Ik had mij wel vergist hoe zwaar het was om mij springend voort te bewegen, laat staan hoe idioot mijn kostuum was als ik de foto's weer bekijk. Ik verwachtte teleurstelling toen Alena concludeerde dat paashazen toch geen gekleurde eieren kunnen maken en kippen geen chocolade-eieren leggen. Ze was vooral enthousiast. Kan ik dan zelf paashaas zijn? En jawel, verkleed als paashaas hupte mevrouw vervolgens bij opa en oma door de tuin. Uren hebben we moeten zoeken, elke keer weer opnieuw, want de paashaas kreeg er geen genoeg van. Zo moeder, zo dochter.

ZELF
MAKEN



Pesto van knoflookbloemen

Wat heb je nodig?

- * 1 flinke hand verse knoflookbloemen én stelen (grof gesneden)
- * 1 handje cashewnoten (of pijnboompitten of andere noten)
- * 2-3 eetlepels parmezaanse kaas of edelgistvlokken (vegan)
- * sap van een halve sinaasappel
- * een paar muntblaadjes (optioneel, voor frisheid)
- * zout en peper naar smaak
- * olijfolie – genoeg om tot de gewenste dikte te komen

Hoe maak je het?

Doe alles behalve de olie in een keukenmachine of blender en mix tot een smeuïge pesto. Voeg dan de olie beetje bij beetje toe tot je de gewenste structuur hebt. Proef en pas aan naar smaak. Je kunt eindeloos variëren. Je kunt de knoflookbloemen ook mengen met basilicum, loof van wortels, bladeren van de Oost-Indische kers of palmkool. Heerlijk bij pasta met tuinbonen en een milde pastasaus. Deze pesto als toetje op het bord zorgt voor een ware smaaksensatie. Kinderen kunnen met alle stappen helpen. Het is wel pittig en wordt hier thuis alleen door papa en mama gewaardeerd.



Heb je pesto over? Vries het in in ijsblokjeshouders. De volgende dag haal je ze uit de vormpjes en doet ze in een zakje of bakje in de vriezer. Ik maak altijd grote porties pesto en leg zo een voorraad aan.



Vergroot je oogst

In juni vieren we de oogst van de moestuin. Wat levert een moestuin allemaal op? Natuurlijk denken we direct aan een mand vol verse groenten, maar de oogst kan veel meer zijn.

Sociaal en educatief

Samen moestuinieren brengt mensen bij elkaar. Jong en oud leren samenwerken, luisteren, elkaar accepteren. Een moestuin creëert verbinding, met elkaar en met alles wat er nog meer leeft. Ouderen vinden herinneringen en daarmee eigenwaarde terug, pubers vinden oplossingen voor klimaatproblematiek. Vriendjes en vriendinnetjes van Alena vinden ruimte om te rennen, spelen en ontdekken. Terwijl je samen in de moestuin werkt en leeft, leer je vanzelf over de natuur, het bodemleven en hoe planten en ons eten groeien.

Een mooiere wereld

Met een moestuin zorg je voor jezelf, voor elkaar en voor Moeder Natuur. De bodem wordt gezonder, wij eten gezonder en bewegen meer en dieren hebben voedsel en een groter leefgebied. Het hele ecosysteem wordt sterker. Al die energie kun je delen in plezier, enthousiasme, kennis, tijd. Dat is allemaal oogst. Dit boek is mijn oogst en hopelijk jullie zaadje.

Een vollere oogstmand

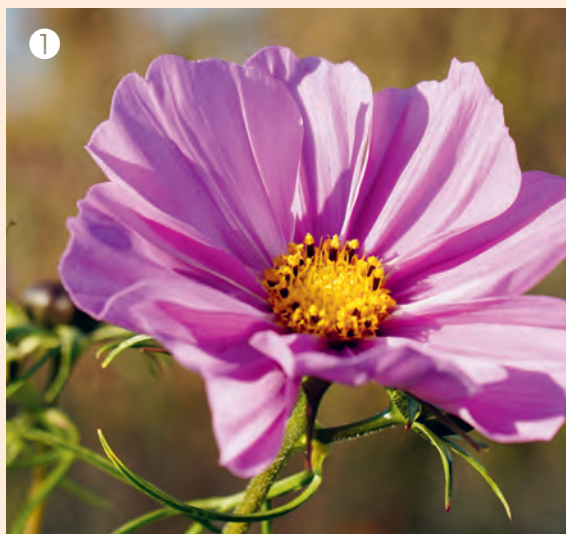
Natuurlijk is een volle oogstmand belangrijk en motiverend. Wil je de oogst vergroten? Kies dan verschillende rassen en combineer zo veel mogelijk op een vierkante meter. Doe aan voor- en **nateelt** (pagina 74) en spreid je oogst (pagina 143).

Een voorbeeld: mijn aardappelbed heeft als **hoofddeelt** vroege aardappels. Ik plant in februari al tuinbonen in het bed (**voortelt**) en rond maart poot ik tussendoor aardappels. Zo rond juni gaan de tuinbonen eruit en de aardappels rond juli. Daarna plant ik er courgette, snijbiet, bloemen en wat ik nog meer over heb als nateelt. Soms komt er, als de bloemen en courgettes stoppen door de vorst, nog winterteelt in vanaf oktober/november met spinazie, of ik leg een lekkere mulchlaag neer waar het bodemleven mee aan de slag kan.

De oogst is oneindig. Wat oogsten jullie allemaal? Vier het met een heerlijke picknick en droom over wat je nog meer zou willen met de moestuin in de toekomst? Voor jullie zelf, anderen en de wereld.



Ga op pluk- en snoepsafari
in de eigen tuin



(Eetbare) eenjarige plukbloemen

Ik had vroeger niet zoveel met de (gif)bloemen die ik altijd kreeg in het theater, maar ik ben nu helemaal om qua bloemen. Veel plukbloemen kun je zelfs eten! Ze vergroten je oogst door bestuivers aan te trekken, geven schoonheid aan jullie tuin en leveren gifvrije boeketten. Hier hebben we ze overal staan in de borders en we hebben zelfs twee speciale plukbloembedden. Cosmea ①, zinnia's, dahlia's, leeuwenbekjes, hazenstaartjes, duifkruid, strobloemen ②, zonnebloemen ③, juffertjes-in-het-groen ④ en lamsoor. Er is zoveel. Lamsoor (niet eetbaar) en strobloemen zijn ook fantastisch voor droogboeketten. Zelfs in de winter kun je nog genieten van bloemen uit je tuin.

Niet alle bloemen die ik noem kun je in deze maand zaaien of planten. Ze staan in bloei of bloeien komende maanden. Ga dus samen lekker op pluk- en proefsafari. Bezoek kwekers en pluktuinen om te ontdekken welke soorten jullie mooi (en lekker!) vinden en volgend jaar in de tuin willen. Zo kunnen jullie een mooi wensenlijstje maken voor volgend jaar. En wildplukken kan natuurlijk altijd, ook om de hoek als jullie een avondwandelingetje maken. Wie maakt de meest gevarieerde zomersalade met eetbare bloemen en wilde groenten?