

DE

# MAKKELIJKE MOESTUIN

2.0



Jelle Medema  
Saskia Naber

de

# Makkelijke Moestuin

2.0

Jelle Medema

Saskia Naber

© 2021 Jelle Medema en Saskia Naber

Geschreven door Jelle Medema en Saskia Naber

Illustrators: Robbin de Weerdt

Aanvullende Illustraties: Jelmer Achenbach en Jelle Medema

Fotografie: Robbin de Weerdt, Saskia Naber, Jelle Medema, Minke Schepers en veel deelnemers van de Makkelijke Moestuin community

Grafische vormgeving: Jelle Medema

1e oplage

Uitgever: Natuurlijk Zien

ISBN: 978-90-814318-9-7 NUR: 423 BISAC: GARD025000

[www.MakkelijkeMoestuin.nl](http://www.MakkelijkeMoestuin.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



# Waarom dit boek

**H**oi, ik ben Jelle. Ik vind dat men *vééééé* te moeilijk doet over moestuinieren. Daarom maakte ik dit boek: een stap-voor-stap handleiding voor het opzetten van een moestuin die bijna overal kan en altijd lukt.

Weet je: er zijn talloze moestuinboeken, producten en workshops, maar ze spreken elkaar allemaal tegen en vaak leer je *nét* te weinig.

Wat beginners daarom nodig hebben is *één* compleet systeem dat altijd werkt. Van het opzetten tot en met het gebruik, en zonder twijfel over wat je moet doen.



Dat is de Makkelijke Moestuin. Een moestuin die je snel opzet, bijna overal kan op weinig ruimte, en toch megaveel opbrengt. Maar vooral een moestuin die altijd slaagt. 10.000-den mensen zijn er al mee aan het moestuinieren. Zij leerden van mij en ik leerde van hen.

Inmiddels weet ik precies *waar* beginners de mist in gaan, *wat* ze moeten weten om niet in de stress te schieten, en *hoe* ze stap-voor-stap een prachtige moestuin kunnen opzetten én onderhouden.

Mijn expertise is dan ook niet om de *á*llergrootste pompoen of de *a*partste groentes te verbouwen, maar om jou te leren moestuinieren.

Trouwens: voor mensen die al jaren op de traditionele manier tuinieren, is het systeem van de Makkelijke Moestuin ook een eyeopener. Vergeleken met een gewone moestuin oogst je per vierkante meter ongeveer vijf keer zoveel, terwijl je er twintig keer minder tijd aan hoeft te besteden.

Een Makkelijke Moestuin die genoeg opbrengt voor een heel gezin, kost gemiddeld maar vijf minuutjes onderhoud per dag. Dat scheelt nogal, toch?

Dus: dit boek is een soort uitnodiging om bij de Makkelijke Moestuin-club te komen. Na het lezen weet je exact wat dat inhoudt en hoe je dat doet.

Ik weet zeker dat je het helemaal geweldig vindt.





DEEL 1

# INTRO



# In dit boek

## 1. Intro

Hier leg ik je kort uit hoe een Makkelijke Moestuin alles geeft wat planten nodig hebben - en geef ik je praktijkvoorbeelden ter inspiratie.

~~~~~  
*blz. 18*  
~~~~~



## 2. Het systeem

Hier stap ik in de leraar-rol. Ik leer je precies hoe een Makkelijke Moestuin wordt opgezet, hoe hij wordt ingezaaid en verzorgd wordt. Ik laat je vooral begrijpen waarom het zo werkt.

~~~~~  
*blz. 28*  
~~~~~

### 3. Aan de slag

Hier neem ik je bij de hand. Ik help je een Makkelijke Moestuin opzetten die perfect bij jouw situatie past: zo groot of zo klein als je wilt. We kijken naar de beste tijd, de beste plek en je maakt een plattegrond.

~~~~~  
*blz. 87*  
~~~~~



### 4. Plantwijzer

Hier help ik je met het verbouwen van 33 basisgroentes. Je vindt er per soort een stap-voor-stap handleiding, zodat het niet fout *kan* gaan.

~~~~~  
*blz. 100*  
~~~~~



### 5. Meer

Hier ga ik ervan uit dat je Makkelijke Moestuin al staat. Je vindt hier o.a. wat je nog meer kunt verbouwen - als je de 33 basisgroentes in de vingers hebt - en je kunt er terecht als je ergens tegenaan loopt.

~~~~~  
*blz. 178*  
~~~~~







## Vakken van 30×30 cm

**W**e werken in vakken van 30×30 cm. Die maat is belangrijk, want daarmee geef je je groentes precies de ruimte die ze nodig hebben om uit te groeien. Ik leg het even uit:

Sommige groenteplanten worden groot en hebben veel ruimte nodig. Daarom moeten ze een behoorlijk eind uit elkaar staan, want anders krijgen ze ruzie. Andere soorten blijven vrij klein en kunnen veel dichter bij elkaar. Elke groente heeft zijn eigen ideale afstand. Toch kun je bijna alle groentes grofweg indelen in vier groepen: kleine, medium, grote en XL-planten. Elke groep heeft z'n eigen afstand.

Kleine plantjes zoals radijsjes of worteltjes hebben niet veel ruimte nodig. Een onderlinge afstand van 7,5 cm is meer dan genoeg. Voor medium plantjes zoals bietjes en stamboontjes houd ik 10 cm aan. Sla en snijbiet reken ik tot de grote planten en geef ik een onderlinge afstand van 15 cm. De XL planten

hebben de meeste ruimte nodig: 30 cm. Dat zijn bijvoorbeeld palmkool, tomaat, of een zonnebloem.

Zie je dat een vak van 30 bij 30 cm ideaal is? Want daarin passen ze allemaal: 16 kleine plantjes, 9 middelgrote plantjes, 4 grote planten en 1 XL-plant.

Voor die verdeling in vakken gebruiken we rasters die de vakken duidelijk aangeven. Daarmee wordt je moestuin in één klap superoverzichtelijk en efficiënt. Waarom? Kijk: een moestuinbak van 120 bij 120 cm heeft 16 vakken van 30 bij 30 cm en in elk vak komt een andere groente.

Zonder raster is het bijna onmogelijk om je voor te stellen dat daar 16 verschillende groentes in passen. Leg je er een raster op, dan wordt dat opeens supersimpel.

Zonder raster dus geen Makkelijke Moestuin.



# Zaaien



**D**e meeste groentes zaai je direct in je bak. Een aantal zomergroentes - zoals tomaten en komkommers - moet je eerst binnen voorzaaien. En sommige groentes en kruiden koop je beter als plantje. Daar heb je óf maar weinig van nodig óf het duurt tergend lang voor ze groot zijn.

## Hoe werkt een zaadje

Zaadjes verschillen nogal in vorm en grootte: van wortels en palmkool zijn ze piepklein maar die van bonen en erwten zijn best groot. Sommige zaadjes zijn rond, andere langwerpig en weer andere hebben een grillige vorm.

Maar om te veranderen in een plantje, hebben ze allemaal twee dingen nodig: water en warmte. Het kleine plantje dat uit een zaadje of boon komt, noem je een zaailing of kiemplantje.

Zo'n zaailing haalt de voeding voor de eerste worteltjes en blaadjes uit de boon of het zaadje. Zodra het plantje boven de aarde uitsteekt, maakt het met lucht en zonlicht zijn eigen voeding aan. Stop je de zaadjes te diep in de grond, dan is halverwege de weg naar boven het voedsel uit het zaadje al op en gaat het plantje dood.

Maar als je het zaadje bovenop de mix laten liggen, gaat het ook niet goed. Dan droogt het snel uit of wordt het opgegeten door vogels. Bovendien ontkiemen de meeste zaden het beste in het donker: bedekt met een laagje mix.

Stop kleine zaadjes daarom ongeveer 0,5 tot 1 cm in de mix en grote bonen 2 tot 3 cm diep.

# Hoe zaaien



## Stap 1

Maak de MM-mix in het vak waar je wilt zaaien lekker los. Voeg zo nodig wat extra voeding toe en maak de mix ook goed vochtig: in te droge mix ontkiemen je zaadjes nooit.



## Stap 2

Bekijk hoeveel plantjes er in een vak passen. Gebruik daarvoor de zaaikalender op blz. 99 of kijk op het zakje. Verdeel met je vinger het vak in gelijke vierkantjes: passen er 9 plantjes in een vak dan maak je er 9.



## Stap 3

Prik in het midden van elk vierkantje met je vinger een gaatje van 0,5 tot 1 cm diep. Alleen bij de grote zaden - zoals bonen, erwten of zonnebloempitten - maak je het gaatje wat dieper: 2 tot 3 cm.



## Stap 4

Stop twee of drie zaadjes in een gaatje. Je zaait altijd wat extra omdat sommige zaadjes niet ontkiemen. Druk dan de gaatjes voorzichtig weer dicht.



## Stap 5

Giet een beetje water op de plek van elk gaatje. Doe dat langzaam en voorzichtig, anders spoelen je zaadjes meteen weer weg.



## Stap 6

Als laatste zet je er meteen een naambordje bij. Anders vergeet je wat je zaaide. Wedden?

## Creatief koken

Het mooiste van zelf verbouwen is dat je bij het koken creatief kunt zijn. Er valt altijd wel iets te plukken, al zijn het maar een paar blaadjes of bloemetjes. Vaak is dat al genoeg om van een simpel gerecht een culinair hoogstandje te maken.

Dat vind je niet in de supermarkt. Hoe vaak kun je daar nou een courgettebloem kopen? Of blaadjes van de dropplant, of winterpostelein? Nooit. Maar het is wel bijzonder en superleuk om er mee te koken.

Ter inspiratie deze foto's die Silvia postte in onze community. Ze haalt bijna alles uit haar eigen MM. Klaar voor een Michelin-ster :-).





#### 4 PLANTWIJZER

# Bieten

Zaaien vanaf half april t/m eind augustus



9 per vak



midden



0,5-1cm



9-10 wk.

**D**e meeste bietjes krijgen ronde en dieprode knollen maar je hebt ook andere soorten. Platte of langwerpige, witte, gele of zelfs rood-wit gestreept. De teelt is altijd hetzelfde.

Bieten zijn supergezond. Ze zitten propvol mineralen en vitamines. De rode kleurstof is hartstikke goed voor je bloedvaten. Extra leuk is dat je niet alleen de bieten kunt eten, maar ook het blad.

Vroeger hield ik totaal niet van bieten, maar dat is door de jaren heen veranderd. Nu mag je me wakker maken voor bietjes met knoflook uit de oven.



## Bieten zaaien

Maak de mix in een vak in het midden van je bak los en vochtig en zaai als volgt:

- Prik 9 gaatjes in het vak - niet dieper dan 1,5 cm
- Stop in elk gaatje 2 zaadjes
- Maak de gaatjes voorzichtig dicht
- Geef nog wat water en zet er een naambordje bij

Houd de mix goed vochtig. Na 5 tot 7 dagen komen de zaailingen tevoorschijn - afhankelijk van het weer. Ze komen vast niet allemaal tegelijk op, dus geef het even de tijd.



## Uitdunnen

Bietenzaden zijn een soort klompjes met meerdere zaadjes erin. Per gaatje komen dus meestal meerdere zaailingen op. Laat je ze allemaal staan, dan komt er alleen maar blad en groeit er geen biet.

Pak dus een schaar, laat per gaatje de grootste en mooiste staan en knip de andere weg. Trek ze nooit zomaar weg want dan trek je de andere plantjes ook mee.

Bietjes kunnen - net als wortels en radijsjes - niet tegen verplanten.



## Verzorgen

Na een week of twee komen de eerste echte blaadjes tevoorschijn.

Blijf nu goed voor je plantjes zorgen: geef regelmatig water en haal onkruid meteen weg, net als gele of dorre blaadjes.



## Bietenblad oogsten

Vanaf een week of vier na het zaaien kun je af en toe wat blad oogsten voor in een groene salade. Knip hooguit een derde van al het blad weg: de rest heeft de plant nodig om de biet te laten groeien. Laat ook altijd de groeikern staan: dat is het midden van de plant waar het nieuwe blad groeit.



## Oogsten tot alles op is

Weer een week of drie later zie je de bieten verschijnen. Ze steken vaak een stukje boven de mix uit. Blijf regelmatig water geven, daarmee voorkom je dat de bietjes houtachtig worden.

Oogsten kan vanaf de grootte van een pingpongbal. Maar hoe langer je ze laat staan, hoe groter ze worden. Toch zullen ze niet gelijktijdig even groot worden: sommige groeien sneller dan de rest. Oogst daarom de grootste bieten eerst, zodat de rest lekker door kan groeien.

Bieten kun je trouwens lang in je vak laten staan: ook in het najaar. Eenmaal gegroeid kunnen ze prima tegen kou, zelfs tegen vorst.

Heb je de grotere bieten geoogst en groeien de kleintjes niet meer? Haal dan het hele vak leeg en zaai er iets nieuws in.

## Waarvoor gebruik je bieten?

De meeste mensen eten alleen de bieten zelf. Je kunt ze koken, stoven of roosteren in de oven. Rauw zijn ze nog veel gezonder: geraspt door salades of maak er bietensap van. Jong blad is lekker in salades, maar ook van de grote bieten kun je het blad nog eten: door stampotjes, roerbakgerechten of pasta.

## Troubleshooting

Bieten hebben nauwelijks last van slakken en meestal groeien ze zonder problemen - soms wat trager dan je verwacht. Bietjes zijn dan ook een beetje raar: het ene jaar doen ze het supergoed, en het volgende jaar veel minder. Soms verschilt het zelfs van vak tot vak.

Wat verder voor kan komen zijn bruinige vlekken op het blad door mineerders, kleine gaatjes in het blad door aardvlooien, en bij vochtig en warm weer kan er meeldauw ontstaan.

Meer informatie:

- slakken op blz. 225
- meeldauw op blz. 237
- mineerders op blz. 232
- aardvlooien op blz. 234



In de winter sterft het blad af, maar aan het begin van het jaar komt het weer op. Haal dan de pollen eruit, en maak het vak schoon voor het nieuwe seizoen. Scheur één van de pollen weer in vieren en plant die in een leeg vak.

Bieslook gebruik je in de soep, fijngeknipt op brood, door dipsausjes en door de sla.



### Munt

Munt is een vaste plant die enorm woekert: hij maakt voortdurend wortelstokken aan waar nieuwe plantjes aan groeien. Zet hem dus liever niet in je bak, maar in een aparte growbag of MM-mini.

Knip de toppen van de takken weg zodat er nieuwe zijtakken komen met lekker fris blad.

Er zijn veel soorten munt. De bekendste zijn de gewone groene munt, de pepermint en de Marokkaanse munt. De laatste heeft vrij zoet blad en is populair voor muntthee. Munt is lekker om op te kauwen voor een frisse adem, voor thee en door allerlei gerechten, sauzen en salades. En - niet onbelangrijk - voor mijn favoriete cocktail: de mojito!

### Oregano

Oregano is een van de gezondste kruiden die bestaan. Het blad wordt veel gebruikt in pastasauzen en soepen, zowel vers als gedroogd. De vaste planten woekeren behoorlijk en zaaien zichzelf enorm uit. Trek of knip er dus regelmatig stukken vanaf.



### Rozemarijn

Dit struikje kun je jaren in hetzelfde vak laten staan, tot hij óf te groot is óf geveld wordt door een strenge winter. Het blad ruikt heerlijk; een beetje naar dennen.

Gebruik de naaldjes in pastasausen, braadgerechten en bij kip, vlees of aardappel- en groenteschotels uit de oven.

### Peterselie

Peterselie is een tweejarige plant. Gewone krulpeterselie is het bekendst, maar de platte soort zie je ook steeds vaker.

Die laatste wordt groter en is sterker van smaak. Bovendien houdt die in warme gerechten wat beter de smaak vast.



Je kunt peterselie prima zelf zaaien, maar het duurt vrij lang voordat de zaadjes kiemen en het echte plantjes zijn. Daarom koop ik zelf rond maart kleine peterselieplantjes en zet die met z'n viertjes in een vak. Zo kan ik eind april al beginnen met plukken.

In koude winters sterft het blad af, maar dat komt in het voorjaar weer tevoorschijn. Dan kun je plukken totdat de planten beginnen te bloeien. Daarna smaakt de peterselie niet meer lekker.

Gebruik het fijngeknipte blad door salade, sauzes, burgers, courgettesoep, groenteschotels, noem maar op. Ik eet vaak ook een toefje als ik in de tuin loop: da's goed voor een frisse adem :-).



# Het boek dat je écht leert moestuinieren

Wil jij een moestuin maar ben je bang dat het je niet gaat lukken, of dat die niet bij je leven past? Snap ik. De meeste mensen doen er namelijk *veeel* te moeilijk over.



Hoi, ik ben Jelle. Ik kreeg al 10.000-den mensen aan de moestuin, en allemaal met succes. Met dit boek nodig ik je uit om je aan te sluiten bij die club: moestuinders die het slim, leuk én makkelijk aanpakken.

Met een moestuin die overal kan, zo groot of klein als jij wilt, die je een paar minuten per dag kost en toch een megaoogst per m<sup>2</sup> oplevert. Plus een prachtig stukje natuur.

Maar ik ga je niet alleen ‘inspireren’: ik ga het je écht leren.

## In dit boek:

- hoe het Makkelijke Moestuin systeem werkt
- hoe je een moestuin opzet die precies bij jou past - én je planten alles geeft wat ze nodig hebben
- stap-voor-stap begeleiding voor 33 basisgroentes - zodat het niet fout kán gaan
- en nog veel meer

Kortom: alles wat je nodig hebt om succesvol te moestuinieren. Zonder gestress en zonder twijfel. Want vaagheid: daar houd ik niet van.

Jelle



**MAKKELIJKE  
MOESTUIN**

ISBN 978-90-814318-9-7



9 789081 431897 >