





**ZAKBOEK
VOOR DE HAPKLARE
MOESTUIN**

Gezond en plukvers
uit pot, bak en tuin

Marc Verachtert &
Bart Verelst

Lannoo

Inhoud

Voorwoord	6	De basis: Meststoffen	104
		Mizuna of mosterdsla	109
Overall groenten en kruiden!	9	Munt	111
		Oesterblad	112
Op maat van je gezin	21	Palmkool	115
		Pastinaak	116
Groenten en kruiden	33	De basis: Handgereedschap	118
Aardappel	35	Peul- of sluim(er)erwt	125
Aardbeien	38	Pompoen	128
Appelwortel of yacon	43	Prei	131
Artisjok	44	Rabarber	134
Basilicum	47	Radijs	136
Bernagie of komkommerkruid	51	Rode biet	139
Bleekselderij	52	Rodekool	140
De basis: Moestuin- en kruidenbakken	54	De basis: Belangrijk tuingereedschap	142
De basis: Slakken wegwerken	58	Rode peper	147
Bloedzuring	61	Rucola	148
Boerenkool	64	Suikermais	151
Courgette	67	Tomaat	152
Edamame	69	Tuinboon	157
Eeuwige moes	70	Tuinwortel	160
Egyptische ui	73	Veldsla	165
Engelwortel	74	De basis: Nuttige helpers	166
De basis: Potgrond	76		
De basis: Plastic- en afvalvrij!	80	Zaai- en plantkalender	172
Goudsbloem	83		
Klim-, staak- of stokboon	85		
Knoflook	86		
Knolvenkel	91		
Koolrabi	92		
Koriander	96		
Kropsla	99		
Lente-ui of stengelui	100		



Voorwoord



Het zelf kweken van groenten en kruiden kreeg een enorme boost toen we door de coronapandemie gedwongen thuis moesten blijven. Heel wat mensen zaaiden en plantten allerlei lekkers en ontdekten smaken die zoveel beter waren dan die van zelfs de meest kwaliteitsvolle producten uit de winkel.

6

Met de hapklare moestuin gaan we nog een stap verder. We helpen op maat en smaak van je eigen gezin zaaien en planten: zeg maar in hapklare porties en al dan niet met een bepaalde oogstdatum in gedachten. Denk bijvoorbeeld aan dat lentefeestje of die barbecue waarbij je familie of vrienden wilt verrassen met het lekkerste en beste van eigen kweek. De hapklare moestuin is er voor iedereen. Het kan in een hoekje van de tuin, zelfs tussen de vaste planten in de bloemborder of in potten en bakken op terras en balkon. Door op kleine schaal te zaaien, te planten, te verzorgen, te verwennen en te oogsten wordt het bovendien allemaal ineens extra prettig en aangenaam: de ideale en tegelijk gezonde vrijetijdsbesteding met een gratis oogst erbovenop. Wij kruiden extra bij met weetjes die elke stap tot een succes laten uitgroeien en extra inzicht geven in het hoe en wat van heel veel lekkers. Soms is het eenvoudig te doen, af en toe een uitdaging. Maar het eindresultaat wil je niet missen!

Bart Verelst en Marc Verachtert





1



Overal groenten en
kruiden!

OVERAL GROENTEN EN KRUIDEN!

Groenten, kruiden en smakelijke bloemen groeien net zo lief in een border, op terras of balkon en zelfs tegen een muur omhoog!

KLEIN IS BETER!

Meer dan enkele vierkante meters oppervlakte heb je niet nodig om van vroeg tot laat te zaaien, te planten en te oogsten.

Maak het je gemakkelijk en deel je tuintje op in perken met zijden van telkens 1,20 meter.

Op die manier kun je langs alle kanten aan en in je tuintje werken zonder verder te hoeven reiken dan een armlengte. Wanneer je met boordplanken de bedjes omhoogtilt, zorg je voor nog meer comfort, want dan ligt het zaai- en plantvlak wat hoger dan het paadje. Het is mooi, scheelt in onderhoud en stimuleert gezonde groei, want het warmt de grond sneller op en zorgt voor een betere lucht-waterverhouding.

ZAAI EN PLANT OVERVLOED

Houd je bij het zaaien en planten niet aan de afstanden die op de zaadzakjes staan.

Radijsjes, bijvoorbeeld, mogen echt wel op minder dan 5 cm van elkaar groeien. Je plukt de mooiste exemplaren toch al zodra ze knikkergroot zijn. 2 cm volstaat dus. Idem voor bijvoorbeeld snijbiet. Zaai dicht bij elkaar, pluk de jonge blaadjes als lentesla en laat drie of vier planten doorgroeien.

20 X OOGSTEN/M²

Met wat planning ga je op drie vierkante meter tuin voor een minstens even veelzijdige en mogelijk zelfs even grote oogst als veel tuinliefhebbers in een grotere moestuin. Werk in vakjes van 30 x 30 cm. Elk van die veldjes is goed voor 90 centimeter radijsjes, 5 preiplanten, 3 stuks kropsla, 1 knolselderij ... In hoeveelheid moet je de eigenaar van de grote moestuin het nakijken geven, maar bedenk wel dat hij/zij zelden tot nooit opeet wat hij in één keer zaait of plant. Het teveel moet richting diepvries – vaak met verlies aan antioxidanten en vitaminen B en C, of gaat in het slechtste geval zelfs op de composthoop.

Is een veldje leeg geoogst? Ga voor een volgende groente. Op die manier scoor je elk jaar tot bijna 75 keer groenten op de amper drie vierkante meter tuin.







TOMATO MONSTER

MOOI TUSSEN BLOEMEN!

Is er in je border een vaste plant dood of voldoet ze niet langer aan je wensen, vervang ze dan eens door een smakelijke groente of heerlijk kruid. De meeste zijn echte juweeltjes; alleen moet je even door het traditionele denken heen van 'het is maar een groente'. Minipepers en tomaten in soorten en maten zorgen voor rode accenten tussen vaste planten, terwijl palmkool, snij- en knolselderij alle troeven van hun donkere bladeren uitspelen. Ui, sjalot, prei en knoflook geven verticale accenten en artisjok gaat voor een charme waar menig andere sierdistel jaloers op is. Even hoog en groots als artisjok en zeker ook een plaats in de border waard is yacon of appelwortel. De plant zorgt voor mooi groen, zacht blad en laat je in oktober gemakkelijk 5 kilogram smakelijke wortels oogsten. Zorgen over hoe deze plekken de winter ingaan? Vul ze in de herfst met tulpen en andere voorjaarsbloeiende bolgewassen. Reserveer eventueel één plek voor het in de grond stoppen van knoflookteentjes, die je in juni heerlijk verse knoflook leveren.

POTTEN ALS ALTERNATIEF

Is je buitenruimte beperkt tot alleen maar een balkon of verharding, ga dan voor een pottencollectie. Groenten, kruiden en eetbare bloemen hebben geen volle grond nodig om te groeien! In potgrond hebben ze het zelfs vaak nog meer naar hun zin! Houd het strak of juist speels met potten en bakken in verschillende

formaten en bonte kleuren. Neem ze wel ruim. De diameter of smalste zijde moet minstens 25 cm zijn om voldoende groeioppervlakte te hebben, en minimaal 30 cm diepte hebben, zodat de wortels hun ding kunnen doen. Geef voor zware potten voorrang aan exemplaren met (ingebouwde) wieltjes of schuif er een plantentrolley onder, zodat je ze af en toe opzij kunt schuiven.

BIJZONDER MOOI!

Gebruik groenten en kruiden zeker als smakelijke variant van sierplanten. Rabarber en courgette zijn waardige vervangers voor hosta, en suikermais is een lookalike van bamboe. Moet een tuinscherf of muur groen aangekleed worden, denk dan niet aan klimop of clematis, maar aan pronkbonen en rijs- of klimmerwt. Kleurige accenten nodig? Zaai en plant groene en paarse koolrabi of snijbiet in rainbow mix. Werk af met geurende kruiden die je vaak in de keuken gebruikt.





3



Groenten en
kruiden



AARDAPPEL

In een notendop

- Kies je seizoen
- Ook in pot en zak
- Ga voor vroeg!



1 PLANNING

Laat pootaardappelen twee weken voor het planten voorkiemen op een koele plek in vol licht. Plant vroege en halfvroege aardappelen van midden maart tot begin april, halfvroege zelfs tot eind april, en late variëteiten tussen begin april en half mei. 90 dagen na het planten oogst je de vroege aardappelen, middelvroege rassen na 100 dagen, late rassen na 120 dagen.

2 ZAAIEN/PLANTEN

Aardappelen planten heet eigenlijk 'poten'. Poot in de tuin op 60 x 40 cm en 10 cm diep. Als de bladeren 10 cm boven de grond uitkomen, stop je ze weer onder. Doe dat nog een tweede en zelfs derde keer. Potten en bakken vul je in het begin met slechts 10 cm aarde. Vul telkens verder aan als de bladeren 10 cm erbovenuit priemen.

3 VERWENNERIJ

Geef een flinke startbemesting en bij het eerste aanaarden of aanvullen nog een eetlepel organische moestuinmeststof per plant of een handvol (ongeveer 50 gram) per vierkante meter.

4 OP ZIJN LEKKERST

Niet te missen zijn vroege of primeur-aardappelen als première en witte en rode eersteling. Kweek ook culinaire hoogstandjes. Corne de gatte of geitenhoorn

krijgt vreemde vormen, maar is ontzettend lekker. Vitelotte noire of zwarte truffelaardappel heeft een paarse schil en vruchtvlies.

5 HELEMAAL ANDERS

Zoete aardappel of bataat is geen familie, al lijken de knollen wel op elkaar. Zoete aardappel heeft warmte nodig om goed te groeien en oogst je pas tegen november.

6 GROENEXPERT

Forceer vroege aardappelen. Zet de pot, bak of zak in een serre of warme garage en laat ze er groeien tot midden mei. Verhuis ze dan naar buiten. Is de bak te groot om te verhuizen of ga je voor een stuk tuin, dek dan twee weken voor het planten af met een miniserre, folie of groeivel. Laat ook na het planten losjes afgedekt en dat tot na het eerste of tweede aanaarden.

7 TOEMAATJE

Een enkele aardappelplant geeft 1 tot 2 kilogram knollen, afhankelijk van de variëteit en het oogsttijdstip. Bij de vroege aardappelen mag je al tevreden zijn met een oogst van 900 gram per plant. De latere variëteiten geven tot 2,5 kilogram.

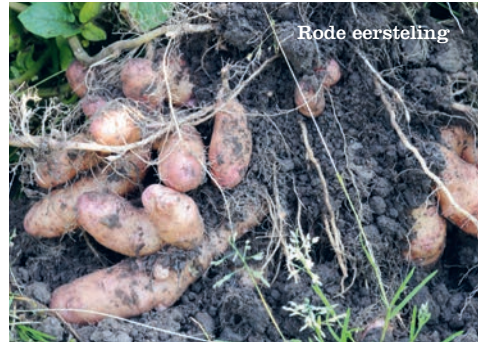




Rode eersteling



Vitelotte noire



Rode eersteling



Corne de gatte



Zoete aardappel



AARDBEIEN



In een notendop

- 500 gram aardbeien/plant
- Alles ineens of niet?
- Met eigen 'kindplantjes'

1 PLANNING

Plant in augustus. Afhankelijk van het type dat je plant, pluk je de komende jaren aardbeien van midden mei tot eind oktober. Reken elk jaar en per plant op ongeveer 500 gram vruchten.

2 ZAAIEN/PLANTEN

Reken op 10 tot 12 planten per vierkante meter. Koop plantjes of vraag 'afleggers', zogenaamde kindplantjes aan een buur of bevriende tuinliefhebber.

3 VERWENNERIJ

Aardbeien staan in de winter niet graag nat. Planten in een pot, bak of zak heeft dus voordelen. In de tuin leg je het aardbeibedje een beetje tonrond; een bedje van 1,20 meter breed mag in het midden 10 tot 15 cm hoger liggen dan aan de randen.

Mulch tussen de planten voorkomt onkruid, houdt de aardbeien schoon en vaak ook slakken op afstand.

4 OP ZIJN LEKKERST

Ga voor een doorgroeijsysteem! Volgend jaar heb je namelijk de grootste vruchten, het jaar daarna meer, maar kleiner. Plant daarom elk jaar een bijkomend veldje, pot of zak.

5 HELEMAAL ANDERS

De aardbeiboom (*Arbutus unedo*) bloeit in het najaar en laat tegelijk de vruchten van het vorige jaar oranje-rood kleuren. Ze zijn kogelrond en lijken alleen van ver op aardbeien. Hun smaak is licht zuur, hun geur heeft wat weg van anijs. De plant is niet totaal winterhard.

6 GROENEXPERT

Junidragers produceren de hele maand juni smakelijke vruchten. Gariguette wacht niet tot dan, maar kan al vanaf midden mei vier weken worden geoogst. Smaak- en productietopper bij de junidragers is Elsanta met 650 gram per plant. Doordragers produceren ongeveer evenveel aardbeien als junidragers, maar doen dat vanaf juli tot aan de eerste vrieskou. Senga Sengana start al midden mei.

7 TOEMAATJE

Behoeftte aan een zichtscherf in je tuin? Maak een open rek en schuif in elke opening een pot met aardbeiplanten. Vul eventueel aan met een fleurig bloempje. Vul ook andere potten met aardbeien en schuif ze erbij als mooi en lekker accent.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Met dank aan:

compo.be

deypere.be

fencetuinmagazine.be en jardinsetloisirs.be

lespotagersdethomas.be

Tekst: Marc Verachtert en Bart Verelst

Fotografie: Joris Luyten en Marc Verachtert

Fotografie p. 88, 89: Bart Verelst, p. 166, 167, 170: Tom Linster,
p. 168, 169: Saxifraga

Grafische vormgeving: Katrien Van De Steene, Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft,
kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/135 – NUR 420-423

ISBN: 978 94 014 7430 6

UNIVERSAL
fence



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Het papier in dit product komt uit verantwoord beheerde bossen, onafhankelijk gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council.