

STARTBROCHURE
**VOLLE
GROND**

**GOOD FOOD-
ZADENKIT**

**Uw eigen
moestuin
in volle grond**





Proficiat!

U gaat uw eigen groenten telen in een moestuin in volle grond. Zodra de lente in het land is, kunt u uw biologische zaden voor **tomaten, courgettes en stokbonen** zaaien.

In deze brochure vindt u de basisinstructies om uw **eigen groenten op ecologische wijze te telen**. In de lente ontvangt u via e-mail **videotutorials** waarin u ziet hoe u moet zaaien, hoe uw tomaten te verplanten en hoe u plantjes in uw moestuin kan uitplanten.

Twijfelt u over de kwaliteit van de bodem? De **praktische gids bodemanalyse** voor moestuinen van Leefmilieu Brussel kan u helpen om eventuele vervuiling te achterhalen en te telen in een gezonde bodem.

U vindt deze filmpjes, de praktische gids bodemanalyse en nog veel meer technische info om op een ecologische manier te telen in de stad op www.leefmilieu.brussels/zadenkit.

Nog vragen? Roep dan gratis de hulp in van de **Moestuinmeesters**, een netwerk van opgeleide vrijwilligers die u heel graag willen helpen: www.moestuinmeester.be.

Welkom bij de Good Food-community!
Bent u al ingeschreven op de Good Food-nieuwsbrief? Deze verschijnt om de twee maanden en staat vol concrete tips om te telen in de stad en de Good Food Attitude aan te nemen! www.goodfood.brussels/nl/newsletter

Alle opleidingen, inspirerende projecten, Good Food-adressen en evenementen vindt u terug op de portaalsite www.goodfood.brussels/nl.

Deel uw ervaringen met de zadenkit op de sociale netwerken via de hashtags **#zadenkit2021** en **#goodfoodbrussels** of bezorg ons uw realisaties, vragen of suggesties via contact@maitre-maraicher.be.



UW EIGEN MOESTUIN STARTEN IN VOLLE GROND

- **U hebt al een moestuin:**
Verlucht de grond met een riek en voeg 5 tot 10 cm compost toe.
- **U wil een nieuwe moestuin installeren:**
Plaats bij het begin van de lente **grote kartonnen platen** op de vegetatie, zodat de volledige oppervlakte waarop u groenten wil telen, bedekt is. Bedek de platen met een laag van 10 tot 15 cm compost. Vanaf half mei kunt u door het zacht geworden karton heen om courgettes en tomaten te planten of bonen te zaaien.



- **Vragen over compost?** Neem contact op met een Compostmeester bij u in de buurt via www.wormsasbl.org.



- De zaden voor tomaten en courgettes kunt u binnen **voorzaaien**. Doe dat in potten met een gat in. Deze vult u met:
- een mengsel van compost en aarde (50%-50%)
 - of
 - potgrond op basis van compost of biologische potgrond

Opgelet!

Koop geen potgrond die turf bevat, want bij de winning ervan worden natuurgebieden vernietigd.



- Bekijk het filmpje over zaaien voor verdere toelichting: u ontvangt het per mail of vindt het op www.leefmilieu.brussels/zadenkit.



- Houd de **bodem bedekt** (met bladeren, stro, maaisel van het gazon...) om hem vochtig te houden en te vermijden dat u te vaak water moet geven.

Vang regenwater op en geef niet te veel water om water te besparen. Is de bodem droog in de diepte (op verschillende cm diep)? Geef dan voldoende water (maximaal 1 keer per week).



- Op de website van het KMI (www.meteo.be/nl) kunt u de weersvoorspellingen voor de komende twee weken volgen.



Zaai uw zaden op verschillende momenten. Zo verkleint u de risico's als u vergeet water te geven, van een koude dag op het slechte moment of van een hongerige naaktslak.

Vooraleer u uw planten buiten plant, laat u ze best even wennen aan de temperatuur door ze eerst enkele uren buiten te zetten en vervolgens een volledige nacht.



Lok bijen en andere bestuivende insecten om uw tomaten, bonen en courgettes te bestuiven: plaats enkele honingdragende planten (zoals lavendel, komkommerkruid of Phacelia) in uw moestuin. Of wat dacht u van een insectenhotel? U kunt de tomatenplanten ook lichtjes schudden. Hebt u weinig courgettebloemen tegelijkertijd? Help bij de bestuiving door met een penseel over elke stamper te gaan.

Vermijd chemische producten, die het evenwicht van de bodem en het bodemleven aantasten. Problemen met ongedierte? Houd uw planten goed in de gaten zodat u snel met een natuurlijke remedie kunt komen. Bekijk zeker de infochies 'Natuurlijk telen' op www.leefmilieu.brussels/telenindestad.



Om schade door naaktslakken te voorkomen:

- Plaats plastic flessen (open of met gaten) rond uw bonen- of courgetteplanten of leg eierschalen om de naaktslakken af te schrikken
- Ga bij het vallen van de avond op zoek naar de slakken, want dan komen ze uit hun schuilplaats tevoorschijn.



TOMATENMIX VOOR BUITEN



Volle zon (minimaal 6 uur zon).



STAP 1A: Voorzaaien kan van februari tot april in potten. Zaai om de 2 cm een zaadje een halve centimeter diep. Zet ze binnen, in de zon, en geef zo weinig mogelijk water (om de 10 dagen).



Stap 1b (optioneel): Als u voorzaait in kleine potten of als uw kiemplanten lang en fragiel zijn, dan kunt u de tomaten na 1 maand **uitplanten** in een grotere pot. Laat ze wel nog altijd binnen staan.

STAP 2: Plant uw planten vanaf half mei buiten in de volle grond met een afstand van 60 cm tussen de planten.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zaaien												
Oogsten												



Geef ze om de 10 dagen **water** of 1 keer per week als het warm is. Geef ze voldoende water om de bodem in de diepte te bevochtigen.



Zorg voor een **stok** (in bamboe of staal) van 2 meter hoog. Duw de stok in de grond zodat u uw planten eraan kunt vastbinden naarmate ze groeien.



De bloemen van tomaat kunnen zichzelf **bestuiven**. Hommels en andere bestuivende insecten kunnen wel helpen omdat ze de bloemen doen vibreren. Ziet u geen bestuivende insecten? U kan ook helpen bij de bestuiving door de bloemen lichtjes met de hand te schudden.



Wilt u dat uw tomatenplanten mooi de hoogte in klimmen? Snoei dan de **tomaten dieven**.

Dat zijn kleine nieuwe scheuten die aan de voet van een blad groeien.



Oogst de tomaten wanneer ze een mooie kleur hebben of een beetje zacht zijn. Oogst eind september ook de groene tomaten en laat ze verder rijpen in een kast.





COURGETTE BLACK BEAUTY



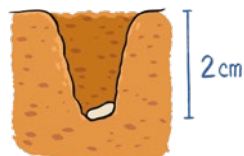
Volle zon (minimaal 6 uur zon).



Zaai vanaf maart binnen, op 2 centimeter diep.

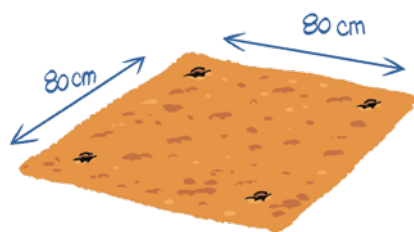
Zaai in een vochtige bodem en geef om de 10 dagen water.

Plant vanaf half mei buiten of zaai rechtstreeks in de volle grond in mei-juni.



	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zaaien												
Oogsten												

Zet de planten 80 cm van elkaar.



Geef de courgettes als volgt **water** bij droog weer:

- 1 keer per week, tijdens de eerste maand buiten,
- 1 keer om de 10 dagen, als de plant zich goed geïnstalleerd heeft.

Zijn er geen **bestuivende insecten** in uw moestuin? Dan kunnen de bloemen niet bestoven worden en zullen ze geen vruchten dragen. Lok ze met honingdragende planten of geef de bestuiving een duwtje in de rug door met een penseel over elke stamper te gaan (lees het artikel op www.moestuinmeester.brussels).



Oogst de courgettes zodra ze 20 cm lang zijn door de vrucht lichtjes te draaien tot ze loskomt. Hoe meer u oogst, hoe meer nieuwe courgettes de plant zal dragen!



Deze courgettesoort is bijzonder interessant om tot eind juni te zaaien. Profiteer er dus van om uw oogst **te spreiden**.



STOKBOON NECKARKÖNIGIN

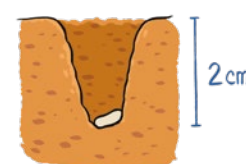


Zon (minimaal 4 uur zon).

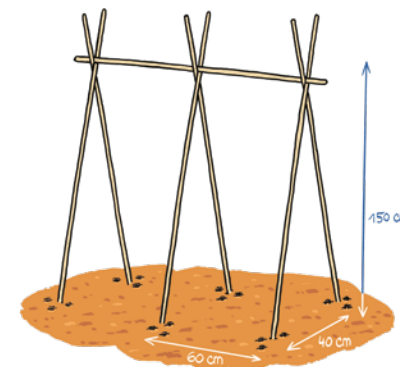


Zaai aan de voet van elke stok 3 zaden op 2 cm

diepte. Doe dat tussen midden mei en midden juni.



Zorg voor **klimhulpen** van minstens 1,5 meter hoog (in de vorm van een tipi) zodat de bonen kunnen klimmen.



	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zaaien												
Oogsten												



Geef de bonen bij droog weer 1 keer per week **water**.

Help uw planten voorzichtig de **stokken** op te klimmen zodra ze ongeveer 20 cm hoog zijn.



Oogst de bonen voorzichtig wanneer ze 15-20 cm lang zijn.

Laat de plant staan, zodat hij in de hoogte nieuwe vruchten kan dragen.



Bent u enkele bonen vergeten? Geen probleem! Laat ze volledig drogen aan de plant. Zo kunt u ze eten als gedroogde bonen of volgend jaar opnieuw zaaien.

VRAAG ADVIES AAN DE MOESTUINMEESTERS

Op de website van de Moestuinmeesters vindt u nog wat extra tips voor elke groentesoort.

Lees onze artikels op: www.moestuinmeester.be.



Nog vragen?

Stéphanie, Sophie en Magda delen graag hun tips!

Stéphanie is moestuinmeester sinds 2020 en heeft een passie voor courgettes. Een vraag over uw courgetteplanten? Stel ze haar gerust!

Sophie kwam in 2016 bij het netwerk. Ze heeft intussen al tal van bonensoorten geteeld en beantwoordt met plezier al uw vragen over deze klimplant.

Magda is moestuinmeester sinds 2013. Zij is dé referentie als het gaat om tomaten. Ze teelt en reproduceert ze, samen het netwerk van de 'Jardins Semenciers'. Een vraag over uw tomatenplanten? Magda weet het antwoord!

Neem contact op met Stephanie, Sophie en Magda via contact@maitre-maraicher.be.

Of stel uw vragen via de Facebookgroep van de Moestuinmeesters: **'Moestuinhelp in Brussel'**.



Deel uw ervaringen met de zadenkit op de sociale netwerken via de hashtags **#zadenkit2021** en **#goodfoodbrussels** of bezorg ons uw realisaties, vragen of suggesties via contact@maitre-maraicher.be.

Deze brochure werd gerealiseerd in samenwerking met de vzw Tournesol-Zonnebloem, die het netwerk van de Moestuinmeesters coördineert.

Redactiecomité: Clara Moeremans, Joëlle Van Bambeke · Coordinatië: Delphine Biquet.

Foto's: Gettyimages p. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 · Tournesol/Zonnebloem: p. 8

Illustraties: Frédéric Thiry

Verantwoordelijke uitgevers: F. Fontaine en B. Dewulf - Havenlaan 86C/3000 - 1000 Brussel