



MIJN MOESTUIN OP 1M²

Zelfs op een klein oppervlakte van 1m² kan tuinieren vele voordelen bieden voor de stadsbewoners die zich er aan wijden: fysieke activiteit in de buitenlucht, geestelijk welzijn, verbinding met de natuur en het ritme van de seizoenen, maar vooral het aanbod van verse, gezonde, seizoensgebonden groenten met onverwachte smaken, ...

Het is ook een gelegenheid om buren te ontmoeten, praktijken of zaden uit te wisselen met andere tuiniers en nieuwe initiatieven in uw buurt te ontdekken. Ook voor de natuur in de stad zijn de vele initiatieven op het gebied van tuinieren een goede zaak: meer plaats voor de biodiversiteit, betere regulering van het water, strijd tegen het hitte-eilandeffect, uitnodiging om organisch afval te recyclen ...

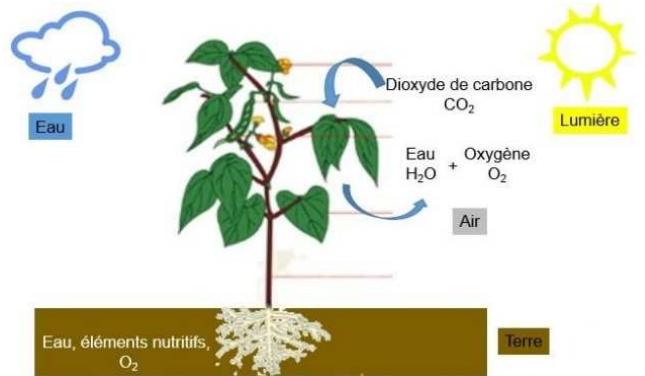
1. EETBARE PLANTEN

1.1. DE BEHOEFTE VAN EEN PLANT?

Om goed te groeien heeft een plant volgende elementen nodig:

- Licht
- Water
- Lucht
- Aarde en voedingsstoffen

Deze elementen maken de fotosynthese mogelijk, en daardoor kunnen koolstofdioxide uit de lucht en water dat via de wortels binnenkomt omgezet worden in suikers. Hiervoor heeft de plant de energie van de zon nodig, maar ook de mineralen die ze in de grond vindt.



1.2. DE CYCLUS VAN DE PLANT

Tijdens zijn ontwikkeling gaat de plant door verschillende stadia:

- Zaad
- Ontkieming
- Bloei
- Vruchtvorming

Afhankelijk van het stadium / de deel die je eet, zullen we het hebben over een:

- Wortelgroente
- Bladgroente
- Bloemgroente
- Graan- of fruitgroente



2. WAAR MOET JE DE 1M² MOESTUIN INSTALLEREN?

Voordat u uw moestuin opzet, moet u goed nadenken over de locatie die deze zal innemen: zal er voldoende zon zijn, is water direct beschikbaar, is de toegang gemakkelijk, ...? Eenmaal je bak vol met grond is, zal je hem liever niet meer verplaatsen.

Vaak is de ruimte klein en heeft de stedelijke tuinier weinig ruimte om zijn tuin te installeren. Terras, balkon, binnenplaatsen of tuin, hoe maak je de juiste keuze?



2.1. ZONNESCHIJN

Groenten hebben allemaal zon nodig, maar in verschillende hoeveelheden. Daarom is het essentieel om de blootstelling aan zonneschijn te kennen.

- Zonnig: meer dan 6 uur zon / dag
- Half schaduw: 3 tot 6 uur zon / dag
- Schaduw: minder dan 3 uur zon / dag

Het goede idee!

Maak een plan of een fotoreportage van uw ruimte om te weten hoe lang de zon schijnt!



2.2. ANDERE KLIMATOLOGISCHE FACTOREN

De wind kan schade aanrichten! Wees voorzichtig als je op een hoogtepunt bent of in een winderige gebied! Zorg ervoor dat u een doorlatend windscherm installeert om de wind te vertragen en de zwakste planten stil te zetten.

Water is essentieel voor planten. Als uw groente pot bedekt is, zult u zeer regelmatig moeten sproeien!

2.3. GRONDGEBONDEN OF NIET?

Een grondgebonden moestuinbak	Een niet grondgebonden moestuinbak
<ul style="list-style-type: none"> - Contact met de aarde en de organismen die erin leven: valorisatie van natuurlijke cycli - Betere regulering van het water - Opgelet met vervuild grond - Maak de randen min. 15 cm hoog en leg een rooster in de bodem tegen de woelmuizen 	<ul style="list-style-type: none"> - Beste oplossing op vervuild terrein of in gemineraliseerd gebied - Houd rekening met de vulling van het bak! - Maak de randen min. 30 cm hoog (behalve als de bak verhoogd is: dan volstaan 20 cm). Leg een geotextiel dekzeil aan in de bodem om het water door te laten gaan, zonder dat het substraat verdwijnt.

2.4. LET OP HET GEWICHT!

Een gevuld moestuinbak kan snel heel zwaar wegen! Wees vooral voorzichtig als u op een dak of op een balkon bent. Een moestuinbak van 1,2 m x 1,2 m kan bijvoorbeeld meer dan 300 kg wegen als het substraat vol water zit!

- Moestuinbak: 5-10 kg
- Substraat: 415 liter, 120 tot 150 kg
- Water vastgehouden door het substraat: tot 250 liter



3. BEGINNEN MET JE MOESTUIN

U hebt de troeven van uw ruimte geïdentificeerd en wilt nu aan uw moestuin beginnen! Het is nu noodzakelijk om een zekere uitrusting te verkrijgen om uw project uit te voeren.

3.1. DE KEUZE VAN UW MOESTUINBAK

Er bestaan verschillende oplossingen: koop een bak in een tuincentrum of maak het zelf, op basis van gekochte of opgehaalde houten planken.



	Materie	kenmerken	Prijs	Waar?
U koopt	Houten bak in kit	Variabele kwaliteit! Zorg ervoor dat je een kit koopt die een geotextiel-hoes bevat	Van € tot €€€	In alle tuincentra Of op maat gemaakt door sommige bedrijven
	Bak in gerecycleerd plastic	Zeer lange levensduur	€€€	www.eco-oh.com
U maakt het zelf	Opgehaalde hout (oude kisten, pallet)	Voorkom contact tussen het hout en de grond!	Van 0 tot €	Tutorial : www.potagersurbains.be/IMG/pdf/bac_culture.pdf
	Met nieuwe houten planken	Dikte van de planken: min. 2 cm. Bescherm het hout met een ecologisch beschermingsmiddel.	Van € tot €€	Tutorial : document.environnement.brussels/opac_css/electfile/IF_Potager_18_Comment_potager_1m2_FR.PDF

Het goede idee!

Vermijd direct contact tussen het substraat en de bak: enerzijds om het risico van overdracht van verontreinigende stoffen te vermijden, maar anderzijds om voortijdig verval van hout door de vocht te voorkomen. Installeer een waterdichte zeildoek aan de binnenkant van de bak.

En als uw bak bovengronds is (op een terras, een dak, ...), installeer dan in de bodem, op de begane grond, een doorlatende afdekking (geotextiel): het houdt het substraat vast en laat het water door.

3.2. HET SUBSTRAAT

Een goed substraat is essentieel voor het leveren van duurzame voeding aan uw planten, en voor een goede beluchting en drainage die gunstig zijn voor de wortels. Let tijdens het installeren op met de kwaliteit van uw mix!

Substraat op 1m² = 2/3 of 4/5 grond of potgrond + 1/3 of 1/5 compost.

- Grond of potgrond: u kunt tuingrond hergebruiken of kopen, of zakken potgrond kopen in tuincentra. Zorg ervoor dat ze "bruikbaar zijn in de biologische landbouw" en indien mogelijk op basis van kokosnootvezels of bladafval en niet op basis van turf. De exploitatie van turf is niet duurzaam.



- Compost: dit kunstmestmateriaal, gevolg van de afbraak van organisch materiaal (groen en keukenafval) door micro- en macro-organismen, zal leven in uw substraat brengen en vooral voedsel voor uw planten opleveren. Je kunt je eigen compost gebruiken, je kunt ook compost vragen aan je contacten (bijvoorbeeld via collectieve composten) of compost kopen in gespecialiseerde tuincentra (in dit geval is het meestal gesteriliseerd, wat een deel van zijn interesse wegneemt: het leven dat het brengt in je moestuinbak).
- Het klein extra: een drainerend materiaal, zoals rivierzand of vermiculiet, kan aan de mix worden toegevoegd voor een betere substraatstructuur. Je kunt tot 10% van het volume van het mengsel potgrond / compost opbrengen.

Het goede idee!

Voor een bak van 30 cm hoog in 120 cm x 120 cm, heb je 400 liter substraat nodig, tussen 270 en 320 liter grond of compost, gemengd met 80 tot 130 liter compost. Een fameuze inhoud!

3.3. ZAAD EN ZAAILINGEN

Kies biologische planten en zaden van biologische afkomst, herkenbaar aan het biologische logo. Deze variëteiten kunnen zonder pesticiden worden gekweekt en zijn over het algemeen rustiek.

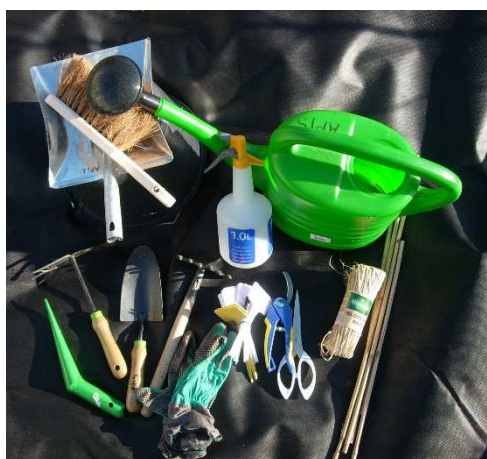


Sommige planten moeten worden gekweekt uit zaad; dit is het geval bij verschillende wortelgroenten (radijs, wortels, ...). Anderen kunnen worden gekweekt uit zaailingen of zaden. Of je de zaden nu direct in de moestuinbak legt of je planten binnenshuis plant, respecteer: de zaaidiepte, de scheidingsafstand tussen de zaden, en de zaaitijd.

3.4. HET GEREEDSCHAP

Aan gereedschap hoef je geen grote sommen geld te besteden. Hier is een lijst met essentiële items! Alles kan in een emmer ... behalve de gieter.

- Schop - transplanter
- Schoffel (of een oude vork)
- Een kleine hark
- Gieter en verstuiver
- Emmer
- Tuinschaar
- Schaar en mes
- Etiketten (die je al in huis hebt!)
- Plantaardige bindingen en bamboestokken
- Paar handschoenen
- Een kleine borstel



4. PLAN JE 1M² MOESTUIN

Vooral op kleine oppervlakten is het verstandig om voorkeur te geven aan snelgroeiende planten, die aanzienlijke hoeveelheden produceren, om de beschikbare ruimte te maximaliseren. De « squarefood gardening » methode, of tuinieren in vierkanten, biedt u een reeks tips om er in te slagen. Deze methode wordt al sinds de jaren 80 in de Verenigde Staten beoefend, en stelt u in staat om een diversiteit aan belangrijke groenten te kweken, op vierkanten van 40 x 40 cm in uw moestuinbak. Een oplossing die zowel esthetisch als productief is.

4.1. ENKELE REGELS

- Focus op snelgroeiende, ruimtebesparende groenten (daarom moeten pompoenen of bloemkolen worden vermeden)
- Nooit twee groenten van dezelfde botanische familie na elkaar op dezelfde plaats (botanische families worden aangegeven met verschillende kleuren in het onderstaande voorbeeld)



INFOFICHES-MOESTUIN

- Nooit twee groenten van hetzelfde type (bijv. geen twee wortelgroenten) na elkaar op dezelfde plaats
- Wie op elkaar lijkt, gaat niet samen
- Iedereen heeft zijn plaats in de zon ... of in de schaduw: houd rekening met de behoeften van de planten voordat u ze installeert

4.2. VOORBEELDEN VAN TEELTPLANNEN OP 1M²

- Voor een zonnige moestuinbak (1)

Lente	Zomer	Herfst
Wortel W	Wortel W	Veldsla B
Biet of snijbiet W of B	Biet of snijbiet W of B	Look W
	Boerenko ol B	Boerenko ol B
Radij W		Paksoi B
		Spinazie B
		Spinazie B
Wortel W	Wortel W	Veldsla B
Spinazie B		Spinazie B
Mesclun B	Courgette V	Spinazie B

- Voor een zonnige moestuinbak (2)

Lente	Zomer	Herfst
Peulerwt V	Peulerwt V	Veldsla B
Peulerwt V	Peulerwt V	Sjalote
Radij W	Komkom mer V	Komkom mer V
	Tomaat V Basilicum	Spinazie B
	Ciboulett e/afrikaa ntje	Ciboulett e/afrikaa ntje
	Tomaat V Basilicum	Mesclun B
Snijsla B	Snijsla B	Radij W
Oostindis che Kers Bl	Oostindis che Kers Bl	Spinazie B
Ajuin W	Koriander of Peterselie	Koriander of Peterselie

- Voor een moestuinbak in half schaduw

Lente	Zomer	Herfst
Mesclun B	Staa prin sessenbo on V	Wintersla B
	Staa prin sessenbo on V	Spinazie B
Radij W	Snijsla B	Spinazie B
Snijbiet B	Snijbiet B	Radij W
Origano, Salie	Origano, Salie	Origano, Salie
Snijsla B	Radij W	Wintuink ers B
Radij W	Koriander of Peterselie	Koriander of Peterselie
Snijsla B	Snijsla B	Raketsla B
Raketsla B	Borage Bl	Borage Bl



5. DAGELIJKS ONDERHOUD

Een moestuin is als het beoefenen van een instrument: het is beter om er elke dag een beetje voor te zorgen dan om er een dag per week een halve dag aan te besteden. Regelmatige observatie van uw plantages zal helpen ziekten en ongewensten te voorkomen, en zo krijgen uw planten wat ze nodig hebben, wanneer ze het nodig hebben.

5.1. ÉÉN TOT MEERDERE KEREN PER WEEK

- Geef regelmatig water aan je planten, vooral in tijden van droogte en hitte. Doe het aan het einde van de dag, met regenwater of, bij gebrek, gematigd water. Om te weten of uw planten voldoende water hebben, steek uw vinger in de ondergrond: het moet nat zijn. Om het verlies van water te beperken, kunt u een mulch aan de voet van uw planten installeren: kleiballen, dode bladeren, maaien van droog gras, vlas- of hennepstro, ...).
- Zorg voor de gezondheid van uw plantages en verwijder onkruid.
- Oogsten maar!

5.2. EEN TOT MEERDERE KEREN PER MAAND

- Zaaïen en planten volgens het teeltplan
- Bemesting aanpassen: voor planten met grote behoeften (voornamelijk planten die bloemen maken om fruit te maken), kan het nuttig zijn om organische meststoffen (gier, vermicompost-sap, ...) verdund (1 tot 10) toe te voegen) eenmaal per week / om de 10 dagen.

