



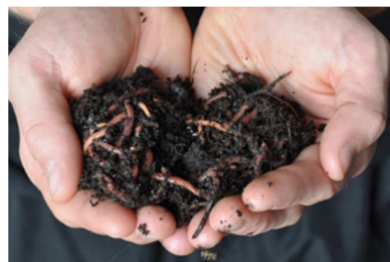
## MIJN NATUURLIJKE MOESTUIN ZONDER PESTICIDEN

Tuinieren is een gezonde activiteit! Om zowel de natuur als uzelf ten goede te komen, verbiedt pesticiden in uw tuin en begin te kweken! Het is zelfs een verplichting als u op een perceel kweekt die eigendom is van een gemeente of van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

Door natuurlijk te tuinieren, ondersteunt u de processen en cycli waardoor uw planten gezond kunnen groeien. Wees daarvoor nieuwsgierig, opmerkzaam, en om te beginnen... volg paar principes die hieronder worden uiteengezet.

### 1. DE BASIS VAN EEN MOESTUIN : EEN LEVENDE BODEM

De bodem is geen inert substraat! Integendeel, het herbergt enorm veel leven: bacteriën, schimmels, micro-organismen, macro-organismen (insecten, regenwormen, ...). Dit leven is essentieel, het biedt de plant de omstandigheden die nodig zijn voor zijn goede ontwikkeling: de organismen recyclen de organische materialen die voedsel leveren aan de wortels van de planten, ze graven galerijen die de grond beluchten, ... De tuinman moet daarom aandacht besteden aan de bescherming van het leven in de bodem (en niet alleen focussen op de planten).



De bodem moet...	Waarom ?	Hoe ?
...verrijkt zijn	Om de nodige middelen te verschaffen voor het bodemleven en de plantenwortels.	Breng organische stof: compost, groenbemesting, ... Geef de voorkeur aan organische meststoffen (meststof van dierlijke of plantaardige oorsprong). Zorg voor een pH tussen 6 en 6.5 (breng indien nodig kalkachtige bodemverbeteraars aan).
...belucht zijn	Voor een goede circulatie van de lucht en het water, essentiële elementen voor de wortels van de planten	Respecteer de lay-out van de grondlagen (draai de grond niet om). Werk met een grelinette en geen schop (oppervlakkig werk). Ga niet op de grond staan.
... bedekt zijn	Om het ontstaan van "onkruid" te voorkomen, bodemverdichting te verminderen, tegen wind en UV te beschermen, verdamping van water te verminderen, ... zoals het in de natuur wordt gedaan (kijk naar de bodem van onze bossen!)	Laat de grond nooit blootliggen Installeer een mulch. Plant groenbemestingsgewassen



## EN VOOR DE NIET GRONDGEBONDEN MOESTUINEN?

De balkontuinier werkt vaak met potgrond die een inert en steriel substraat is. Om het te verbeteren is compostering noodzakelijk (1/5 of 1/3 van de hoeveelheid compost), gedurende een bepaalde tijd voedsel aan de planten leveren. Het kan nuttig zijn om 10% aan drainagemateriaal (zand, vermiculiet, ...) toe te voegen om een goede beluchting van het substraat te garanderen. Ten slotte kan de pot of de groentebak ook worden afgedekt (karton, mulchen, ...) om te voorkomen dat de voedingsstoffen worden uitgeloopt. Aan de andere kant is groenbemesting minder interessant, omdat de levensduur van het substraat meestal niet lang genoeg is om ze te ontleden zodra ze zijn begraafd.

## 2. DE JUISTE PLANT OP DE JUISTE PLAATS: ROTATIE EN COMBINATIE VAN GEWASSEN

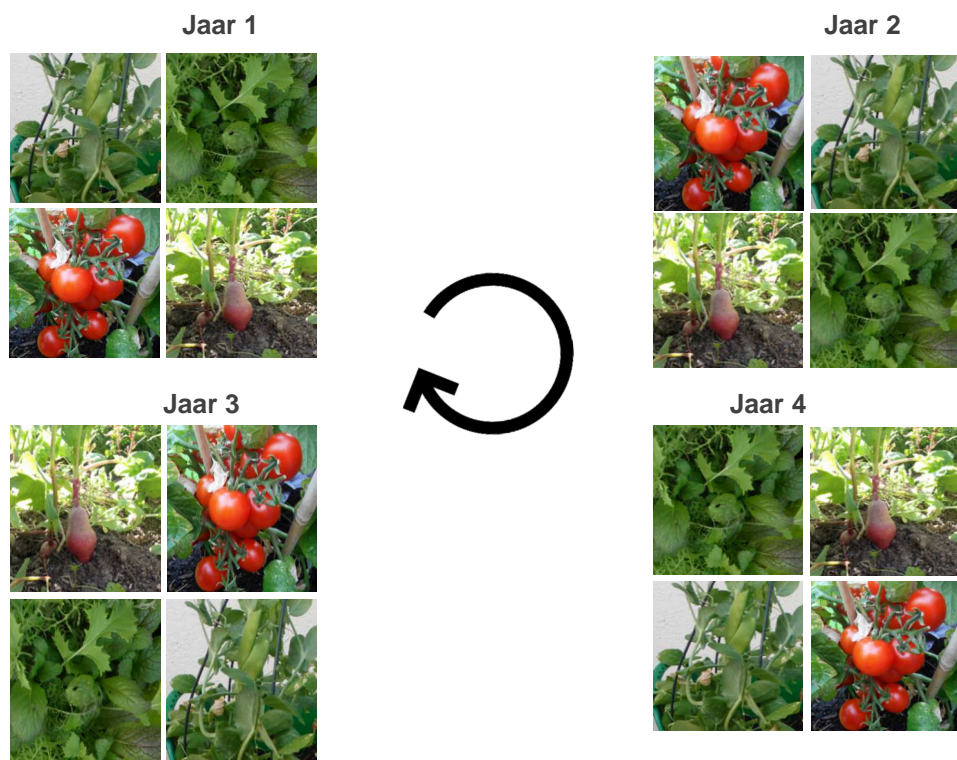
De gewasrotatie en combinatie tussen groentegewassen maakt het mogelijk om de ontwikkeling van ziektes op de planten of het voorkomen van plagen zoveel mogelijk te vermijden.

### 2.1. GEWASROTATIE

Laat zoveel tijd als mogelijk tussen twee zelfde gewassen op één zelfde plek in de moestuin. Idealiter draaien we voor minimaal 4 jaar. Deze rotatie voorkomt dat de bodem wordt uitgeput in voedingsstoffen, groenten in dezelfde categorie hebben de neiging om dezelfde voedingsstoffen in de bodem te nemen. Het helpt ook de ontwikkeling van ziekten te voorkomen.

Dit kunt u bijvoorbeeld op dezelfde perceel installeren:

- leguminosen in het eerste jaar (gevolgd door mosterd als groenbemester)
- vruchtgroenten in het tweede jaar (gevolgd door tagetes als groenbemester)
- knolgroenten in het derde jaar (gevolgd door wikke/rogge)
- bladgroenten in het vierde jaar



# INFOFICHES - MOESTUIN

## 2.2. GECOMBINEERDE CULTURES

Respecteer de "affiniteiten" tussen planten: er zijn bevriende planten en antagonistische planten.

Bevriende planten	Planten waarvan de associatie gunstig is <i>Voorbeeld: de wortel jaagt de vlieg van de ui weg en de ui jaagt de vlieg van de wortel weg</i>																
Antagonistische planten	Planten waarvan de associatie ongunstig is <i>Voorbeeld: Aardbei en kool gaan niet goed samen</i>																
	Snijbiet	Biet	Wortel	Kool	Bieslook	Komkommer	Courgette, pompoen	Spinazie	Aardbei	Boon	Sla	Ui	Prei	Erwt	Aardappel	Radijs	Tomaten
Snijbiet																	
Biet																	
Wortel																	
Kool																	
Bieslook																	
Komkommer																	
Courgette, pompoen																	
Spinazie																	
Aardbei																	
Boon																	
Sla																	
Ui																	
Prei																	
Erwt																	
Aardappel																	
Radijs																	
Tomaten																	



Salie – Tijm - Rozemarijn



Tomaten - Basilicum



Sla - Prei



## 3. KIES PLANTEN EN ZAAD DIE GESCHIKT ZIJN VOOR ONZE REGIO'S

Let bij het kopen van je zaailingen en zaden op biologische producten. We herkennen ze dankzij het bio-logo. Dit zijn meer winterharde of resistente soorten/variëteiten (en hoeven daarom niet met veel pesticiden te worden gekweekt).



Deze zaden en zaailingen kunnen worden gekocht in gespecialiseerde tuincentra. Steun lokale initiatieven door zaden van Belgische producenten te kopen. U kunt ook profiteren van ruilbeurzen voor zaden en zaailingen die in de zomer regelmatig worden georganiseerd om specifieke variëteiten te verkrijgen en om contact op te nemen met andere tuinliefhebbers.

## 4. AANGEPASTE EN ONDERHOUDDE UITRUSTING

De gereedschappen van de natuurlijke tuinman zijn relatief "klassiek", behalve dat de schop zal worden opgeslagen ten gunste van een grelinette, die het mogelijk maakt om de grond te beluchten zonder deze om te werken. Er zal ook speciale aandacht worden besteed aan de uitrusting voor onkruidbestrijding. De schoffel op wielen is bijvoorbeeld een eersteklas hulpmiddel bij het verwijderen van onkruid zonder zijn rug te moeten breken. Reinig regelmatig uw gereedschappen! Azijn is voldoende!



Ten slotte geef je de voorkeur aan opbindstokjes in natuurlijk materiaal en ligaturen van plantaardige oorsprong. Als ze zich verspreiden in de tuin, kunnen ze worden afgebroken zonder schade toe te brengen aan het leven van uw grond.

## 5. DE MOESTUIN EN ZIJN OMGEVING INRICHTEN EN OPBLOEIEN

Zelfs op een klein oppervlakte moet je hulpbronnen en schuilplaatsen voorzien voor helpers en bestuivers! Je kunt bloemen in je tuin plaatsen, zoals bernagie of goudbloem; naast het leveren van nectar en / of pollen aan insecten, zullen ze een positief effect hebben op het afweren van bepaalde plagen.



Een haag aan de rand van de tuin zal ook hetzelfde werk doen, en schaduwzones creëren die gunstig zijn voor bepaalde groenten tijdens de hete uren.

Plan ook schuilplaatsen voor de onschatbare helpers van de tuinman: nestkasten voor wilde bijen, een egelschuilplaats, een vlinderhuis, en natuurlijk een klein drinkpuntje!

## 6. NATUURLIJK PESTBESTRIJDING

Pesticiden moeten worden vermeden! Er zijn natuurlijke oplossingen om te strijden tegen ongewensten in de tuin: afkooksels van planten, virussen en bacteriën, helpers, ... Hier zijn enkele tips om op natuurlijke wijze te vechten tegen sommige vijanden van de tuinman.



## 6.1. STOP DE NAAKTSLAKKEN !

Naaktslakken zijn weekdieren die glibberige paden op en rond planten achterlaten, en zijn vaak persona non grata in de moestuin! Naast een zekere tolerantie, kunnen verschillende acties worden gecombineerd om hun aanwezigheid en de schade die ze veroorzaken te beperken: installatie van een ruwe mulch (hennep, linnen, ...), bestrooiing van rivierzand of as, aanwezigheid van bernagie ... Je kunt ook nematoden kopen.

## 6.2. « ONKRUID » KOMT ONS REDDEN !

Sommige kruiden die als ongewenst worden beschouwd (zoals paardestaart of brandnetel) zijn niettemin waardevolle bondgenoten van de natuurlijke tuinman. De afkooksels of gier (gefermenteerde extracten) van deze planten zullen u helpen om uw groenteplanten te beschermen tegen bepaalde ziekten.

Planten	Eigenschappen
<b>Brandnetel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Versterkt de verdediging van planten tegen schimmels</li> <li>- In gier, stimuleert de groei</li> </ul>
<b>Paardestaart</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Versterkt de celwanden van planten, waardoor blaadknagende insecten worden afgeschrikt</li> <li>- Preventief effect tegen cryptogame ziekten (ziekten veroorzaakt door paddestoelen)</li> </ul>

Recept voor afkooksels:

- Plaats 100 g verse planten in 1 liter water (idealiter regenwater).
- Laat het geheel een nacht macereren
- Breng het mengsel aan de kook (kook sappige planten zoals brandnetel heel kort. Voor meer robuuste planten zoals paardenstaart, moet de kooktijd minstens 20 minuten bedragen)
- Laat het mengsel afkoelen
- Filter het en voeg een beetje milde zeep toe (2 tot 3%)
- Verstuif op de plant

Als je je afkooksel van brandnetels gedurende 10 tot 15 dagen macereert, zal het gisten en krijg je een gier (zeer geurig!). Je kunt het als meststof gebruiken. Verdun het in regenwater (1 dosis brandnetelgier voor 20 dosis water) en giet het aan de voet van de plant.

## 6.3. DE KNOFLOOK SLAAT TERUG !

Een afkooksel van knoflook is een ander interessante oplossing. Het helpt bij het bestrijden van bladluizen, mijten, rupsen maar ook voor ziekten veroorzaakt door schimmels zoals roest, valse en echte meeldauw. Het moet elke drie dagen gedurende twaalf dagen op geïnfecteerde planten worden gespoten, maar nooit in direct zonlicht.

Recept voor een knoflook afkooksel:

- Week 1 kg gehakte knoflook gedurende 24 uur in 10 liter regenwater.
- Laat het geheel 30 minuten afgedekt koken.
- Koel onder dekking
- Filter en bewaar in een plastic container beschermd tegen licht voor max. 48u.





## RAAD NODIG?

Op de website van de Brusselse groentetelers vindt u de contactgegevens van vrijwilligers die hun kennis met u willen delen:

[www.maitre-maraicher.be](http://www.maitre-maraicher.be)