



*Karin Luiten*

# VAN MOESTUIN TOT MAALTIJD

Lekker eten uit  
eigen tuin of balkon



ploegsma

# WAAROM EEN MOESTUIN?







24



64



92



28



56



34





# INHOUD

## GROENTES

Aardappels	28
Eetbare bloemen	34
Courgette	36
Doperwten	46
Radijsjes	50
Sla	62
Snijbiet	70
Sperziebonen	74
Spinazie	80
Tomaten	84
Tuinkruiden	90
Wortels	96
Aardbeien	110

## EXPERIMENTEN

Bleekselderij	61
Knoflook	78
Lente-ui	79
Paprika	105
Pinda	60
Taugé	56
Tomaat	86
Tuinkers	94

## HANDIGE INFO

Tuin of smulbalkon	10
Zadenquiz	14
Zaaien	16
Voorzaaien	20
Beestjes	32
Poep & pies	44
Slakken	68
Compost & voeding	102
Onkruid	106

## KNUTSELEN/ ZELF MAKEN

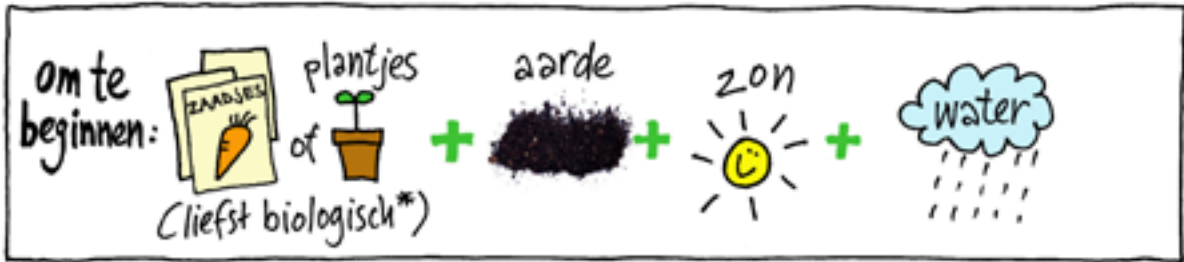
Naambordjes	7
Minigieter	10
Steunen en rekjes	19
Voorzaaibakjes	24
Compost in een melkpak	104
Brandnetelgier	107

## RECEPTEN

Röstipizza	30
Courgettesalade met bloemetjes	38
Gnocchi uit de oven	40
Gebakken courgettebloemen	42
Spikkelrisotto	48
Radijstoastjes	52
Radijsstamppot	54
Gado gado	58
Alles-uit-de-moestuin-salade	64
Slasoep	66
Mini-frittata's met snijbiet	72
Bonen met bonen	76
Oosterse spaghetti met spinazie	82
Oranje tomatencouscous	88
Kruidenyoghurtsaus	93
Borrel-ijsjes met tuinkers	95
Hartige worteltjestartaart	98
Eetbare moestuintjes	100
Pasta met brandnetelpesto	108
Aardbeientiramisu	112

AAN DE SLAG! →

# WAT HEB JE NODIG?



PLUS:



En voor een smulbalkon:



of andere dingen waar planten in kunnen groeien



# NAAMBORDJES

JE DENKT DAT JE WEL WEET WAT JE GEZAAD HEBT. MAAR ECHT, DAT GA JE VERGETEN. EN AL DIE JONGE BLAADJES DIE OPKOMEN ZIEN ER OOK NOG EENS PRECIES HETZELFDE UIT...



speciale plastic naambordjes uit de winkel

schoolbordjes zijn niet handig, krijt speelt eraf in de regen

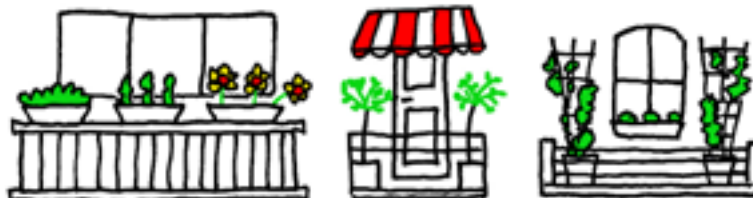
Houten of plastic vork, lepel, mes

Een plastic beker van yoghurt of kwark, in repen geknipt

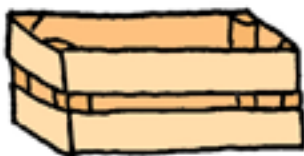
ijsco-stokjes  
friet-vorkjes



# SMULBALKON



Je kunt van alles gebruiken om groente in te kweken: potten en bakken, maar ook grote blikken, een kapotte emmer, een lekke fietstas of een stevige oude boodschappentas. Zorg dat er altijd gaten onderin zitten, zodat het teveel aan water eruit kan lopen. Vul ze met potgrond of nog beter, speciale moestuingrond (te koop in het tuincentrum). Houten of plastic kratjes zijn ook handig. Daar moet je dan wel anti-worteldoek in doen (ook uit het tuincentrum), anders loopt alle aarde er meteen weer uit, natuurlijk. Een opgeknipt plastic tasje of huisvuilzak kan ook, met gaatjes erin gemaakt. In potgrond zit maar voor 3 maanden plantenvoeding, dus dat moet je af en toe aanvullen met voeding (tuincentrum). Nog beter: trakteer je planten op een laagje compost (zie blz. 102).



**TIP**



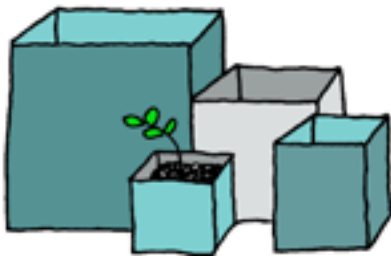
Let op welke groente je kiest: gewone peentjes zijn te lang voor in een pot, dus dan neem je Franse worteltjes (van die bolletjes). Een courgetteplant wordt groot, ook onder de grond, dus die wordt niet blij van een klein potje.





## KLEIN BALKON? WEES SLIM!

Vierkante potten of rechthoekige bakken nemen minder plek in dan ronde. Zet niet alleen potten op de grond maar hang ook bakken aan de balkonrand. Hang eens een mand aan het plafond of zo'n plantenzak aan de muur met allemaal verschillende vakjes waar je bijvoorbeeld kruiden in kunt kweken. Maak een rekje (zie blz. 19) zodat klimplanten als boontjes en doperwtten lekker de lucht in gaan, dat scheelt ook weer ruimte.



## ZON & SCHADUW

### Heb je veel zon op je balkon?

Dat vinden tomaten, courgettes en basilicum heel fijn.

### Heb je een beetje zon?

Perfect voor worteltjes en radijsjes.

### Heb je juist veel schaduw?

Prima voor sla, spinazie en bieslook. Ook goed om te weten: planten in de schaduw hebben minder vocht nodig, dus die hoef je minder water te geven.

## O, JA: WATER GEVEN!

Planten hebben water nodig. Te veel water is niet goed, maar te weinig is nog erger: dan gaan je plantjes dood. Planten in de tuin redden zichzelf beter, want er zit vaak ook water in de grond, maar planten in potten moet je echt helpen. Niet vergeten dus!. Ook als het regent, want het meeste regenwater loopt van de bladeren af. En vraag altijd iemand om water te geven als je met vakantie gaat.





# MOESTUIN

BEGIN KLEIN, MET EEN VIERKANTE METER.  
UITBREIDEN KAN ALTIJD NOG.

Kies een plek in de volle zon en niet helemaal onzichtbaar achter in de tuin, want dan ga je je moestuin geheid vergeten.

Het voordeel van tuinieren in de volle grond, zoals dat heet, is dat je minder water hoeft te geven dan bij potten. Wel heb je meer last van onkruid. En van slakken...

Moestuinieren kan trouwens ook in een grote bak, met of zonder bodem. Misschien heb je nog een zandbak waar je nu te oud voor bent? Gewoon vullen met moestuingrond (tuincentrum) en klaar ben je.





Hebben jullie een regenton?  
Mooi zo. want regenwater  
vinden je planten het  
allerlekkerst.



Verdeel je stukje tuin of bak in een aantal (bijvoorbeeld 9) even grote vakken van ongeveer 30 bij 30 cm. Gebruik daarvoor bamboestokken, houten latjes of span touwtjes. In elk vak gaat een andere groente, zo kun je ze makkelijk uit elkaar houden. En doe dan volgend jaar alle planten weer op een andere plek, dat heet 'wisselteelt'. Dat is beter voor de bodem en zo heb je ook minder kans op ziektes.



Wat is onkruid?  
Zie blz. 106



## O JA: WATER GEVEN!

Planten in de tuin redden zichzelf best aardig, zeker als het af en toe regent. Maar als het een tijdje warm en droog weer is, moet je toch echt water geven, anders komt er niks eetbaars aan je planten. Ziet de grond er droog uit? Voel dan even met je vinger: is het daaronder nog vochtig? Dan hoef je nog even niks te doen. Is het daaronder ook droog? Dan moet je water geven, met de gietert of met de tuinslang. Liefst in de ochtend ('s avonds komen de slakken, zie blz. 68). Geef trouwens liever om de paar dagen een flinke plens op de aarde dan elke dag een piepklein beetje, daar krijg je namelijk verweerde plantjes van die niks gewend zijn.

Ga je met zomervakantie?  
Vraag dan of iemand anders  
water geeft! Anders is alles  
dood als je terugkomt.

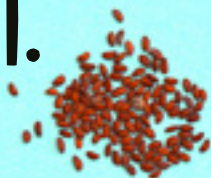




# ZADENQUIZ

WAT IS WAT? HERKEN JIJ DE ZAADJES?  
ZIE DE OPLOSSING AAN DE ZIJKANT.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



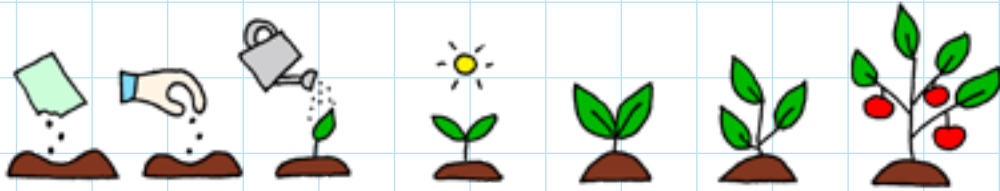
12.



1. tuinkers 2. doperwten 3. radtjys 4. tomaat 5. spinazje 6. sperziebonen 7. coungette  
8. snijbiet 9. wortel 10. Oost-Indische kers 11. sla 12. mungboontjes



# AAN DE SLAG!



## ZAADJES

Groente kweek je uit zaadjes.

Kleine korreltjes die er heel verschillend uit kunnen zien, kijk maar hiernaast. Ze lijken dood, maar dat zijn ze niet, want er komt straks nieuw leven uit. Machtig mooi om te zien, hoe uit zo'n friemelig zaadje een piepklein groen sprietje groeit. Onder de grond beginnen de worteltjes te groeien, en boven de grond zie je daarna eerst twee blaadjes komen, dat heet ontkiemen. Daarna wordt het een klein plantje, een nog groter plantje, en uiteindelijk groeit er iets aan wat je kunt opeten.

## OF PLANTJES

Maar ja, soms zit het tegen. Niet alle zaadjes komen uit. Of de vogels eten ze op.

Of het is te nat of te koud. Of je bent vergeten op tijd te zaaien. Dan kan het ook een idee zijn om half mei of begin juni kleine babyplantjes te planten. Die kun je kopen in het tuincentrum, op de plantemarkt, of vraag het aan andere mensen met een moestuin, die hebben vaak plantjes over. Dan heb je al meteen een voorsprong, want met plantjes gaat het groeien een heel stuk sneller. En je kan dus ook sneller oogsten en eten!



# ZAAIEN: HOE DOE JE DAT?

ZAADJES ZAAIEN DOE JE BUITEN IN DE VOLLE GROND OF IN EEN POT, PRECIËS OP DE PLEK WAAR JE DE GROENTE WIL HEBBEN. EËN ZAKJE ZAAD LIJKT HEEL WEINIG, MAAR VOOR JE HET WEET HEB JE EEN VOETBALVELD VOL! ELK ZAADJE WORDT NAMELIJK ÉËN PLANT.

Zaai dus niet te veel. Met meer zaadjes krijg je niet méér groente, want te dicht op elkaar gaan de plantjes elkaar alleen maar in de weg zitten. Neem nou een courgette-plant. Die heeft in z'n eentje al snel een meter ruimte nodig, en zorgt als het goed is de hele zomer voor

wel 40 courgettes. Allemaal van één zo'n piepklein zaadje dus! Maar zaai ook weer niet te weinig, want niet alle zaadjes komen op. Mochten ze dat wel doen, dan kun je er altijd nog een paar stengeltjes tussenuit trekken als ze nog heel klein zijn.

TIP



Maak zelf je eigen mini-broesgietertje (zie blz. 18).







## ZO ZAAI JE ZAADJES (IN DE VOLLE GROND OF IN EEN POT):

**1.** Zorg dat de grond een beetje los zit, bijvoorbeeld met een harkje.

**2.** Zaai in nette rijtjes (ja echt!), dan herken je straks beter wat je groenteplantje is en wat onkruid.

**3.** Trek met je vinger een streepje in de aarde en giet daar een klein beetje water in.

**4.** Doe daar de zaadjes in, iets uit elkaar.

**5.** Dek weer af met een beetje grond.

**6.** Zet er een naam-bordje bij (zie blz. 7).

**7.** Geef water. Niet een hele plens, want dan spoelen de zaadjes meteen weer weg. Gebruik een gietter met een sproeikop, die geeft een heleboel dunne straaltjes. Net regen!

**8.** En nu: geduld. En let vooral de eerste tijd goed op. Geef water. Haal onkruid weg. Hou slakken uit de buurt.



Grote zaden (zoals doperwten) mogen 3 centimeter diep, hele kleine zaadjes (zoals wortels) hoeven maar een halve centimeter diep.

**WAT NU?** Geen paniek, we gaan het zometeen stap voor stap doen, per groente. Zie vanaf blz. 28



# MINIGIETER

KNUTSEL JE EIGEN MINIGIETER  
VAN EEN PLASTIC FLESJE VOOR  
WATER OF FRISDRANK.

1.

Maak voorzichtig  
gaatjes in  
de schroefdop.

2.

Kijk eens in de gereed-  
schapskist of jullie een  
fretboortje hebben,  
daarmee draai je mooie  
gaatjes. En doe het anders  
met een dikke spijker.

3.

Vul het flesje met water. Als je erin knijpt komen  
er kleine straaltjes water uit, als een soort douche.  
Zo spoelen niet meteen al je zaadjes weg.  
En zeg nou zelf: jij vindt een douche toch ook veel  
lekkerder dan wanneer iemand in één keer een hele  
emmer water over je heen stort?

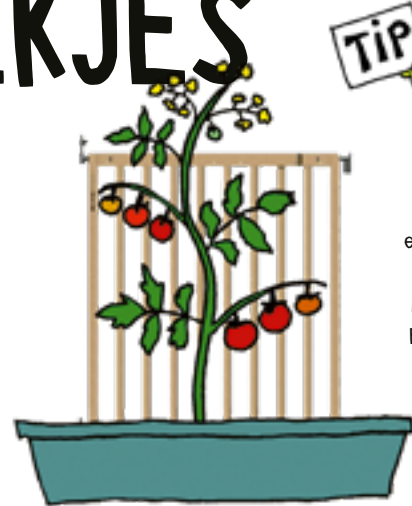
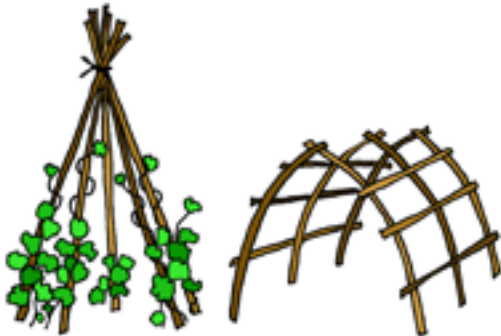


# STEUNEN & REKJES

DOPERWTEN. PEULTJES. SPERZIEBONEN, WITTE BONEN.  
BRUINE BONEN: ZE HOUDEN VAAK VAN KLIMMEN. TOMATEN  
EN KOMKOMMERS WILLEN OOK GRAAG EEN BEETJE STEUN.  
ZELFS COURGETTES EN POMPOENEN KUN JE OMHOOG  
LEIDEN, DAT SCHEELT RUIMTE. ZEKER OP JE BALKON.

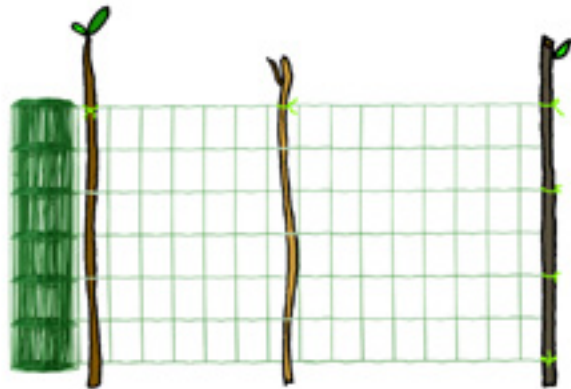
Dat betekent knutselen! Je bouwsel moet wel een beetje stevig zijn, anders waait het meteen om. Of het stort in, want al die takken en bladeren, en niet te vergeten oogst, dat wordt allemaal best zwaar. Dus vraag of iemand even meehelpt.

Maak een wigwam van 3 of 4 stevige, lange stokken. Bijvoorbeeld van bamboe, maar met takken uit de tuin kan het ook. Zorg dat ze stevig in de grond staan en bind ze aan de bovenkant vast met een touwtje of ijzerdraad.



Kijk of je nog ergens iets vindt wat je als rek kunt gebruiken. Een oud wasrek doet het ook prima!

Een rek maken kan ook. Bijvoorbeeld van een stuk groen gaas of grijs kippengaas, met kleinere gaatjes. Te koop bij het tuincentrum of de ijzerhandel, waar ze een stuk voor je afknippen. Maak het vast tegen een muur, niet te strak, want de plantjes moeten ook achterlangs kunnen. Of rijg een paar stokken door het gaas en duw die goed de grond in.





# VOORZAAIEN

JE HEBT ZAAIEN (METEEN OP DE PLEK WAAR JE DE GROENTE WILT), MAAR OOK VOORZAAIEN. DAT IS BEDOELD VOOR PLANTEN DIE DOL ZIJN OP ZON EN WARMTE, DIE VINDEN ONS VOORJAAR BUITEN VEEL TE KOUD. TOMATEN EN COURGETTES BIJVOORBEELD. DIE ZAAI JE DAAROM EERST BINNEN, IN MINIPOTJES. DAN GA JE ZE EEN BEETJE VERTROETELN TOT DE BABYPLANTJES GROOT EN STERK GENOEG ZIJN OM BUITEN TE GAAN SPELEN.

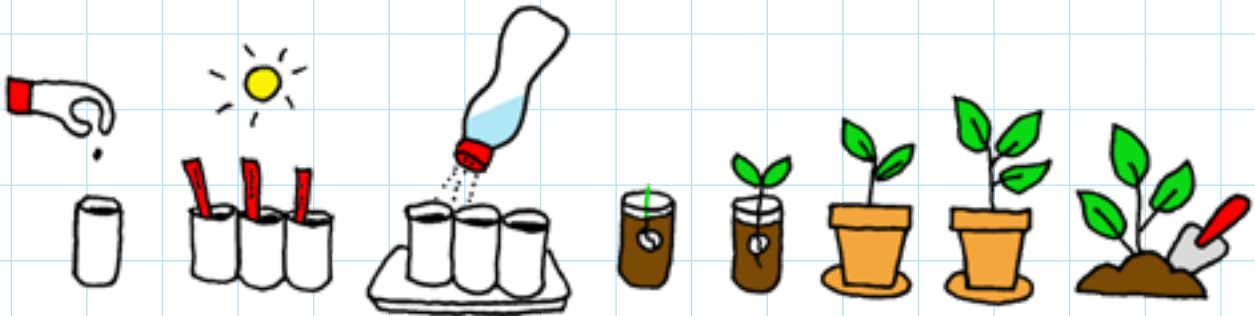
Klinkt als gedoe? Welnee, het is juist leuk om te zien hoe je plantjes elke dag een beetje groeien. Want binnen sta je er immers met je neus bovenop.



Zorg dat je voorzaaibakjes steeds een beetje vochtig zijn. Bij papieren bakjes kun je dat goed zien aan het bakje zelf: zijn ze kurkdroog, dan moet je dringend water geven. Maar kletsnat is ook weer niet de bedoeling.



**STEKGROND** Voorzaaien doe je liever niet in gewone potgrond. Daarin zit alvast voeding voor de eerste paar maanden. Handig, zou je zeggen, maar voor binnenzaadjes is dat gek genoeg juist veel te heftig. Het tuincentrum verkoopt speciale **stekgrond** of **kweekgrond**, dat werkt veel beter. Met een zakje van 10 liter kom je al een heel eind, want je hebt maar weinig nodig.



## VOORZAAIEN ZO DOE JE DAT:

1. Neem een paar minibakjes (zie blz. 24-25). Doe er stekgrond in.
2. Doe in elk bakje één zaadje.
3. Geef water met je minigietertje (zie blz. 18).
4. Zet ze op een lichte, zonnige plek, bijvoorbeeld in de vensterbank. Bij te weinig licht krijg je sliertige sprieten in plaats van sterke plantjes. Slakkenvoer!
5. Plantjes groeien altijd naar het licht, dus draai ze af en toe om, dan groeien ze niet scheef maar recht naar boven.

6. Wacht tot je het eerste groen ziet komen. Zie je 4 of meer blaadjes? Of komen er aan de onderkant van het potje al kleine witte worteltjes uit piepen? Dan hebben je plantjes meer ruimte nodig. Verhuis elk plantje naar een iets groter potje. Pas op dat je de tere wortels niet beschadigt. Papieren bakjes kun je ook in z'n geheel in een groter potje zetten, dan gaat er niks kapot, en het papier vergaat vanzelf. Gewoon de rest aanvullen met nieuwe aarde.

7. Daarna weer goed water geven. Liefst van onderen, dus op de schotel, daar krijgen ze stevige wortels van.
8. En dan: naar buiten! (Zie volgende blz.)



De meeste plantjes vinden het boven de verwarming te warm, die hebben liever een koele, lichte (slaap)kamer. Maar zomergroenten zoals tomaten en courgettes houden van warme voeten. Die willen best op een gevouwen handdoek boven op de radiator.

# AARDAPPELS





# KWEEKINFO

NIET ZAAIEN MAAR POTEN, MET OUWE ROTZOOI. JA, ECHT WAAR. EN DAARNA:  
GRABBELTON! GEINIGER WORDT HET NIET IN DE MOESTUIN.

## WANNEER POTEN?

Van half maart tot half mei. Aardappels kweken met zaadjes is heel lastig. Maar met wat oude aardappels is het juist supersimpel. Je kunt speciale pootaardappels kopen, maar het lukt net zo goed met gewone. Koop in januari of februari een zak biologische aardappels in de winkel. Hou er een stuk of 4-5 apart, leg die op een donkere plek en vergeet ze een paar weken. De rest gebruik je om mee te koken. Die vergeten aardappels worden helemaal rimpelig en er groeien allemaal van die enge groene of paarse sliertjes uit. Hoe enger ze eruitzien, hoe perfecter ze zijn om in de grond te stoppen. Eén zo'n oneetbare pieper zorgt namelijk voor een kilo nieuwe aardappels!



## WAAR POTEN?

In de volle grond, in een grote, diepe pot of in een stevige oude boodschappentas. Geef ze de ruimte: in de volle grond 50 cm uit elkaar. In een pot hoeven er maar 2. Geef meteen wat water.

## OOGSTEN:

100 dagen later, vanaf juni tot augustus.

Als je planten slap en geel worden, kun je gaan grabbelen. Met een schepje zou je de aardappels kapot maken, dus wroet gewoon met je handen in grond, dan vind je de aardappels vanzelf want ze liggen allemaal los. Soms zijn ze heel klein, soms supergroot.

## BOODSCHAPPENTAS

Prik een stuk of 10 gaten in de onderkant van de tas. Vul voor de helft met potaarde. Stop er 2 of 3 aardappels in (dat is zat), zo diep mogelijk. Niet vergeten af en toe water te geven! Zodra je groene plantjes op ziet komen, gooi je er wat extra aarde overheen. Dat herhaal je een paar keer, tot de zak vol is. Zo gaat de plant zijn energie stoppen in het maken van aardappels onder de grond, in plaats van in het maken van een grote plant met veel blaadjes. Bovendien blijven de aardappeltjes zo goed verborgen, want zodra ze boven de grond uit piepen kleuren ze groen, en daar krijg je buikpijn van.



Kweek aardappels nooit jarenlang op precies dezelfde plek, want daar worden ze ziek van.



MAKEN: 20 minuten IN DE OVEN: 30 minuten VOORGERECHT. SNACK (VEGETARISCH)

# RÖSTIPIZZA

EEN SOORT PIZZA-ACHTIG BROOD (OF EEN BROOD-ACHTIGE PIZZA), MAAR DAN DUN EN KNAPPERIG, MET GERASPTAARDAPPEL EN COURGETTE. EN JE EET 'M LEKKER GEWOON UIT DE HAND, IN STUKJES.

## NODIG VOOR 1 GROTE BAKPLAAT (40 X 40 CM):

2 grote **aardappels**  
(200 gram)  
1 grote **courgette**  
(400 gram)  
125 gram bloem  
50 ml water  
50 gram geraspte  
belegen/oude kaas  
2 eetl olijfolie + extra  
1 eetl kerrie  
zout & peper  
uit de molen

## SPECIALE SPULLEN:

(blok)rasp  
1 grote bakplaat  
(40x40 cm)



1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de aardappels, of laat de schil zitten en boen ze goed schoon onder de kraan. Snij lelijke groene of zwarte plekjes weg. De courgette hoef je niet te schillen.
3. Was alles schoon onder de kraan.
4. Rasp de aardappels en de courgette met een grove rasp in fliebelige reepjes. Doe die in een grote kom.
5. Doe ook de bloem, geraspte kaas, kerrie, water en 2 eetlepels olijfolie in de kom. Doe er ook een halve theelepelt zout bij en maal een paar keer met de pepermolen.
6. Schep met een lepel minstens 1 minuut goed door elkaar tot het een nattige geelgroene massa is. Het lijkt een beetje op zo'n salade uit een bakje die je op je brood doet.





Heb je niet zo'n grote oven en dus ook niet zo'n grote bakplaat? Verdeel het mengsel dan over 2 kleinere bakplaten. De aardappellaag moet ongeveer 1 à 2 cm dik zijn. Niet dikker, want dan wordt hij niet knapperig.

7. Leg een vel bakpapier op een grote bakplaat. Kwast in met een beetje olijfolie.
8. Schep het aardappelmengsel erop en spreid gelijkmatig uit over de bakplaat. Bijvoorbeeld met een spatel of de achterkant van een lepel.
9. Giet zigzaggend nog een dun straaltje olijfolie over de hele bovenkant.
10. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak ongeveer 30 minuten tot de röstipizza goudbruin en knapperig is. Laat hem iets afkoelen en snij dan in stukken.

Eet koud of warm.  
Lekker als snack tussendoor,  
als borrelhap of samen  
met een kom soep.

