

MIJN STADSMOESTUIN

30 min. per week
voor heerlijke groenten
binnen ieders bereik



LEEFMILIEU BRUSSEL
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



OP NAAR DE MOESTUIN!

Uw eigen groenten en fruit kweken, ze zien groeien op het ritme van de seizoenen, oogsten wat u zelf hebt gezaaid en dan... smullen maar! Dat is wat deze nieuwe kit u te bieden heeft! Hiermee willen wij u tonen dat het perfect mogelijk is om groenten, fruit en kruiden te kweken in de stad, zelfs op kleine oppervlakken zoals een stadstuintje, terras of vensterbank. U hoeft helemaal geen specialist te zijn: het is kinderspel! Uw inspanningen worden beloond met voldoening en terechte trots! Ik moedig u van harte aan de stap te zetten! Deze kit helpt u op weg om uw eigen gezonde, plaatselijk geteelde en seizoensgebonden fruit en groenten op tafel te toveren.

EVELYNE HUYTEBROECK

Brussels Minister van Leefmilieu,

Energie en Stadsvernieuwing

Zelf groenten kweken: waarom?

- *U hebt steeds verse, lekkere en gezonde groenten bij de hand.*
- *U spaart het leefmilieu: pesticiden, transport of opslag zijn niet nodig.*
- *Zelfgekweekte groenten zijn goedkoper dan die in de winkel.*
- *Tuinieren werkt ontspannend: u herontdekt, samen met uw gezin of met vrienden, de smaak van lokale producten en het ritme van de seizoenen.*
- *U sluit zich aan bij deze nieuwe trend in het Brussels Gewest, die streeft naar een verhoging van de eigen voedselproductie.*
- *U kunt gebruikmaken van een stapsgewijze begeleiding, dankzij deze moestuinkit en een maandelijks nieuwsbrief.*

Zaai nu, om later uw groenten te oogsten en ervan te smullen... Veel plezier ermee!



EEN STADSMOESTUIN VOOR IEDEREEN!

Groenten kweken in de stad is geen utopie. 19% van de Brusselaars heeft al eens getuind! En toch hebben ze niet allemaal een tuin: een terras, balkon, koertje, plat dak, vensterbank... volstaan om een stadsmoestuin op te starten.

Kies bij voorkeur een plekje weg van de straatkant of op een plat dak: de lucht is er minder verontreinigd. Gebruik de balkons aan de straatkant voor bloemen en sierplanten. Wilt u kweken in volle grond, maar twijfelt u aan de kwaliteit van uw grond? Laat hem dan eerst analyseren.

4

MOESTUINEN IN ALLE VORMEN EN KLEUREN

Ga op zoek naar recipiënten die geschikt zijn voor uw ruimte:

- vierkantemeterbakken,
- potten in geotextiel of terracotta,
- een oude wastail,
- een ton,
- een wijnkistje.

Sommige recipiënten zijn minder aangewezen omdat ze resten van gifstoffen kunnen bevatten,





zoals: autobanden, behandeld hout, geverfde of gebeitste potten en bakken.

Zorg dat ze altijd 20 tot 30 cm diep zijn en dat er enkele gaatjes in de bodem zitten.

HEBT U HELEMAAL GEEN PLAATS?

Sluit u dan aan bij een gemeenschappelijke moestuin. Elk jaar doet Leefmilieu Brussel een projectoproep voor “gemeenschappelijke moestuinen”. Grijp deze kans om een groep te vormen met burens of vrienden en samen een moestuin aan te leggen.



5

HANDIGE TIPS!

Om een vierkantemeterbak, potten uit geotextiel... te maken:
raadpleeg de infoches op
www.leefmilieubrussel.be/moestuin

Gemeenschappelijke moestuinen: www.stadsmoestuinen.be



AAN DE SLAG!

DE BESTE PLEK KIEZEN

Kies de zonnigste plek, georiënteerd op het zuiden of zuidwesten. Sommige gewassen hebben minder licht nodig om te groeien.

WELKE AARDE VOOR MIJN MOESTUIN?

Vul uw recipiënt met (liefst biologische of ecologische) teelaarde of potgrond op basis van kokosvezels. Vermijd teelaarde die turf bevat: deze wordt afgegraven in natuurgebieden, wat niet goed is voor het leefmilieu.

6

Het volume teelaarde dat u nodig hebt, hangt af van de grootte van uw recipiënt: voorzie minstens 20 tot 30 cm diepte. Voor een vierkantemeterbak hebt u ongeveer 250/300 liter potgrond nodig. Als u teelaarde van vorig jaar hergebruikt, moet u haar verrijken met een derde van het volume aan compost om een homogeen mengsel te verkrijgen.

De voedingsstoffen in de teelaarde raken uitgeput omdat ze worden opgenomen door de planten. De beste grondverbeteraar is zelfgemaakte compost. U kunt ook compost kopen of een natuurlijke meststof gebruiken. Hou rekening met de aangegeven dosering op de verpakking.





ZAAIEN MAAR!

Hark de aarde fijn en bevochtig ze. Zaaï niet te dik en volg de richtlijnen op het pakje. Heel kleine zaadjes kunt u mengen met zand om ze gemakkelijker te kunnen uitzaaien. Indien de zaadjes niet ontkiemen, moet u opnieuw inzaaien. Sommige zaadjes kunt u binnenshuis laten kiemen en later uitplanten.

Als u te dik hebt gezaaid, moet u uitdunnen (bijvoorbeeld door 1 plant op 2 uit te trekken), zodat de sterkste planten voldoende plaats en zonlicht krijgen. Zo'n ingreep is nodig voor veel groenten: sla, wortelen, raap, biet, ui, kool, pastinaak, radijs, prei...

WISSELTEELT

Zijn de groenten na enkele weken volledig geoogst? Kies dan een andere teelt in de loop van hetzelfde seizoen. Het is beter om hetzelfde gewas niet verschillende keren na elkaar op dezelfde oppervlakte te telen, omdat de mineralen in de grond uitgeput kunnen raken en ziekten zich kunnen verspreiden. Wenst u meer informatie? Lees dan de infofiche over wisselteelt.





© Thinkstock

ONDERHOUD VAN UW MOESTUIN

Trek het onkruid regelmatig met de hand uit.



De jonge plantjes moet u regelmatig begieten. In de zomer giet u het best 's avonds, om te vermijden dat het water meteen verdampt of dat de plantjes verbranden. Gebruik regenwater als u een regenton hebt. Let op dat u het zaaigoed niet te veel water geeft, anders gaat het rotten.

ZAADJES OOGSTEN

8

De groenten produceren zaadjes die u kunt oogsten om ze volgend jaar opnieuw uit te zaaien. Het oogsten en bewaren van zaden is een hele kunst. In onze nieuwsbrief over de moestuin vindt u hierover tips.



NAAKTSLAKKEN EN ANDERE ONGENODE GASTEN BESTRIJDEN

De naaktslak vervult een belangrijke rol voor de biodiversiteit, maar tuiniers zien haar liever gaan dan komen. Er zijn verschillende ecologische oplossingen tegen naaktslakken en andere ongenode gasten die zich tegoed doen aan uw moestuin.



Kies bij voorkeur voor preventieve maatregelen: grond voorbereiden, schuilplaatsen wegnemen, barrières, vallen en lokaas plaatsen...

Meer hierover leest u in de infofiches “Behandeling van plagen en ziekten” en “Hoe naaktslakken bestrijden in uw moestuin?”



HANDIGE TIPS!

Raadpleeg de infofiches op www.leefmilieubrussel.be/moestuin

Compost: www.leefmilieubrussel.be > Particulieren > Mijn tuin > Composteer



IN DE PRAKTIJK: DE ZAADJES IN DE KIT

In deze kit zit (biologisch) zaaigoed dat zaadjes produceert die u kunt oogsten en opnieuw uitzaaïen. Met deze kit kunt u zaaien van de lente tot de herfst. U kunt de zaadjes bewaren voor volgend jaar, maar hou wel de houdbaarheidsdatum in het oog. Op elk zakje vindt u informatie over het zaaien van de zaadjes die erin zitten.



MENGELING VAN SNIJSLA

10



Voordat u gaat zaaien, moet u de grond goed bewerken tot ongeveer 15 cm diep. Zaai breedwerpig. Druk de aarde aan na het zaaien, zodat de zaadjes er zeker mee in aanraking komen. Begiet vervolgens regelmatig met fijne druppeltjes, om de grond vochtig te houden. Giet wanneer nodig, want sla neemt veel water op. Bij zeer warm weer kunt u een laagje stro aanbrengen aan de voet van de plant, om de grond koel te houden. Sla wordt blad per blad geoogst, een 5-tal cm boven de grond. Hoe meer u afsnijdt, hoe groter de oogst.



PETERSELIE

Voordat u de peterselie uitzaait, moet u de grond verluchten met een tuinklauw en fijn maken met een hark. Trek voren (indien u in rijen gaat zaaien) en giet er water in om de aarde compact te maken. Zaai niet te dik. Strooi een halve centimeter droge teelaarde bovenop de zaadjes, druk aan en hou de grond vochtig tot de zaadjes ontkiemen. Peterselie heeft geen meststof nodig.



WINTERPOSTELEIN

Deze bladgroente wordt rauw of gekookt gegeten. Zaai winterpostelein vanaf augustus/ september, zo kunt u oogsten in de winter. Laat enkele planten bloeien en doorschieten: oogst de zaadjes voor de winter en u hebt zaaigoed voor volgend jaar. De zaadjes die u niet oogst, kunnen zich verspreiden en volgende lente ontkiemen.



11



© istock



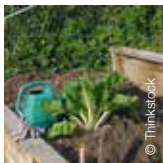
COURGETTE



De courgetteplant levert vaak een grote oogst op. De bloemen zijn eetbaar en kunt u een maand na het zaaien al oogsten. Voor een optimale ontkieming: laat de zaden enkele uren in water liggen en zaai ze uit in potten zodat ze binnenshuis (april/mei) of in een serre kunnen ontkiemen. Plant ze pas uit in volle grond wanneer alle vorstgevaar is geweken (mei/juli): zo krijgt u het beste resultaat. Courgetteplanten hebben veel water nodig: giet dus regelmatig aan de voet van de planten. Ze hebben ook veel plaats nodig: voorzie potten van minstens 30 tot 40 cm diameter.

12





MEER INFORMATIE

INFOFICHES

U vindt 20 infofiches over de aanleg en het onderhoud van een stadsmoestuin op www.leefmilieubrussel.be/moestuin

OPLEIDINGEN

Leefmilieu Brussel organiseert gratis themaopleidingen in samenwerking met vzw Zonnebloem. Surf naar www.leefmilieubrussel.be/moestuin voor de data, plaats en inschrijvingen.

WEBSITES EN PUBLICATIES

- www.leefmilieubrussel.be/moestuin
- www.stadsmoestuinen.be
- Onze receptideeën:
www.leefmilieubrussel.be/voedingscampagne
- Brochure “Een natuurlijke en gezellige tuin: 100 tips om het milieu te respecteren en de biodiversiteit te bevorderen”
- Brochure “Voeding en milieu: 100 tips om lekker, milieuvriendelijk en gezond te eten”
- Brochure “Composteren om mijn afval te verminderen”



INFO



02 775 75 75

www.leefmilieubrussel.be



HELPDESK

Hebt u vragen of problemen?

Neem dan contact op met een moestuin-
specialist van vzw VELT

- infomoestuin@leefmilieu.irisnet.be
- 03 281 74 75