

Voorwoord

Iedereen is het erover eens: niets smaakt beter dan verse groente. Onlangs verscheen nog weer een artikel in de krant “eigen groente verbouwen steeds populairder”.

Groente in supermarkt en uit de diepvries smaakt zeker niet slecht, maar verse groente uit je eigen tuin, ja daar kan toch niets tegenop.

Waarom zou je je eigen groente verbouwen ?

- lekker vers
- gezond (geen gifstoffen)
- leuk voor de kinderen

Sommigen zullen zeggen: ik heb geen tuin of ja, ik heb wel een tuin bij huis, maar niet zoveel ruimte.

Geen probleem, als u op een flat woont en een balkon heeft met een stukje ruimte van 1 meter bij 1 meter dan kunt u lekker eten uit eigen tuin.

De oplossing: een kant en klare minituin met van 1 meter bij 1 meter. Deze tuin noemen we ook wel de vierkante meter tuin. Zie de foto.



Ook hoor je regelmatig van mensen die zeggen: “ja ik wel een kleine tuin om te proberen, maar ik heb niet zoveel tijd”. Zeker voor die mensen is de tuin de ideale oplossing. Deze minituin kost u maar heel weinig tijd, maar u kunt wel genieten van uw eigen verbouwde groente.

Dit boek neemt u bij de hand en laat u stap voor stap zien hoe u uw eigen groenten kan verbouwen.

En bent u lichamelijk beperkt?

Geen probleem, door de bak op een verhoging te plaatsen kunt u zonder problemen in de “tuin” werken.

Ook (klein) kinderen vinden het vaak prachtig om hun eigen groente te zien groeien en op te eten.

Met 1 aardbeiplant of wat radijsjes maakt u de kinderen razend enthousiast.

Beginnen

En nu de grote vraag: hoe begin ik dan?

Het grote verschil met een “gewone” groentetuin is dat je werkt in een kleine bak. Deze tuin wordt ook wel de vierkante meter genoemd omdat de afmeting 1 meter bij 1 meter is en ongeveer 20 cm. hoog.

Ik heb dat ook niet zelf bedacht, de methode is rond 1980 ontwikkeld door Mel Bartelomew.

De bak van 1 bij 1 meter wordt vervolgens onderverdeeld in 16 vakken, dus ieder vak is 25 bij 25 centimeter.

Er kunnen dus 16 groenten worden geteelt.

De vakken worden met latten van elkaar gescheiden.

Als je handig bent dan kan je die bak zelf maken. Wil je lekker makkelijk, dan koop je een kant en klare bak, die je zelf eenvoudig in elkaar zet. Zoek een plekje en klaar is Kees.

Nu wil ik geen reclame maken, maar de bak is te koop Bij onder meer de Welkoop en Intratuin. De bak kost ongeveer € 20,-

Starten en verder

Er zijn drie belangrijke zaken om er zeker van te zijn dat u ook echt kunt smullen uit uw eigen tuin:

- zonlicht
- grond en voedingsstoffen
- water

Om goed te groeien hebben planten voldoende zonlicht nodig. Minimaal 6 uren per dag.

Kijk dus naar een geschikte plek voordat u de bak plaatst.

Als u een geschikte plek heeft gevonden moet de bak worden gevuld met goede en gezonde grond.

Dat wil zeggen grond met voldoende voedingsstoffen. De planten staan in de grond en zij kunnen zich niet verplaatsen.

Bij ieder tuincentrum kunnen ze u vertellen welke grond u kunt gebruiken.

Als u al een tuin heeft kunt u “goede” eigen grond vermengen met bijvoorbeeld bemeste tuinaarde.

En als je het kunt krijgen met humus.

De beste grond is humus. Soms kan je humus via je gemeente verkrijgen, of je maakt het zelf van vergane groente.

Bij uw tuincentrum kunnen ze u meer vertellen.

Is de bak geplaatst en gevuld met goede grond, dan kunt u gaan planten

De derde voorwaarde voor een goede groei van uw planten is het geven van voldoende water.

Hoeveel? Dat is afhankelijk van het soort plant en de temperatuur.

Ik zal bij iedere groente iets daarover vertellen.

Welke groenten kan ik zoal verbouwen ?

Belangrijk is planten en kruiden te verbouwen die “gemakkelijk” zijn. Gemakkelijk omdat iedereen het kan doen en omdat het niet veel tijd kost.

Ten tweede: de groenten moeten geschikt zijn om in de bak te groeien.

Dus geen aardappelen want die hebben teveel ruimte nodig.

En voor een snelle en succesvolle start geef ik de voorkeur aan zoveel mogelijk kant en klare plantjes en kruiden.

Eigenlijk iedere groentesoort is op te kweken uit zaad. Dat betekent dat u zaden in de grond stopt, de zaden laat uitgroeien tot kleine plantjes. Als het kleine plantjes zijn kan je die weer uitplanten.

Je krijgt dan meestal veel te veel en dan moet je weer plantjes weggooien.

Veel eenvoudiger is dat je kant en klare plantjes koopt en die zelf poot in je eigen vierkante-meter tuin.

Wat gaan we verbouwen en hoe gaan we te werk

SLA

Sla is een van de meest voorgekweekte groentes. Je koopt het per stuk bij de meeste tuincentra. De prijs ligt meestal rond de 10 eurocent. Soms zijn de plantjes per 6 verpakt. Minder handig, want dan moet je gelijk 6 plantjes kopen en ook nog van 1 soort.

De kleinere tuincentra bieden meestal de mogelijkheid om plantjes per stuk aan te schaffen. Bovendien kan je dan wat meer verschillende soorten kopen.

Welke ? De gewone of botersla, de ijsbergsla en de rode slasoorten.

Koop bijvoorbeeld drie. Sla is een snelle groeier, dus u meerdere keren per seizoen planten.



Illustratie sla

Hoe te planten. De plantjes die u koopt zijn al kleine slapplantjes.

Met name kleine plantjes hebben in het begin veel water nodig, maar niet teveel natuurlijk.

Hoe te werk: nadat u de plantjes heeft gekocht zet u ze 5 tot 10 minuten met alleen de kluit in het water.

De kluit is dan goed nat en vervolgens precies in het midden van een van de vakken in het plantgat plaatsen. Per vak dus niet meer dan 1 slapplant. Aarde er omheen, licht aandrukken en klaar. Pietsje water erbij en laten groeien. Volgende waterbeurt na een paar dagen.

Krijgt de plant te weinig water dan gaat die slap-hangen en moet er dus opnieuw water gegeven worden.

Geef liever geen ijskoud water uit de kraan, maar laat water in een gieter of iets dergelijks opwarmen en geef dat water.

ANDIJVIE

De meeste mensen vinden andijvie vaak wel lekker, maar eigen verbouwde andijvie smaakt nog veel en veel lekkerder.

Groente uit eigen tuin smaakt eigenlijk altijd wel lekkerder, maar sommige soorten smaken extra lekker. Dat geldt zeker ook voor andijvie.

Omdat andijvie behoorlijk groot wordt kunt u het best planten op een van de hoeken van de bak.

Ook andijvieplanten zijn vaak als kleine plantjes te koop.

En net als bij sla, even de kluit voorweken, gat in de grond, even aandrukken en klaar.

De verzorging is eigenlijk net als bij de slaplantjes.



Illustratie andijvie

SPITSKOOL

Waarom spitskool

Spitskool is een relatief gemakkelijke koolsoort en wordt niet te groot. Bloemkool en broccoli zijn ook wel mogelijk, maar die planten worden erg groot.

Net als sla en andijvie kunt u spitskool meestal als klein plantje kopen. Is iets duurder dan sla en andijvie, reken op ongeveer 15 eurocent per stuk.

En ook hier dezelfde werkwijze voor het planten. Dus even de kluit goed natmaken, planten en klaar.

De kool zelf kan wat zwaar worden, dus eventueel ondersteunen met een stokje.

Dat om het omwaaien te voorkomen.

In de bak heeft de kool wat minder diepe wortels en staat deze dus iets minder stevig.

Verder kan de kool (te) groot worden. Dan kan de kool gaan scheuren.

Hoog tijd om de kool dan te gaan oogsten.

Bij de kool kunt u eventueel nog wat extra gedroogde koekorrels strooien. Kolen zijn grote planten en vragen veel groeistoffen.



Illustratie spitskool onder tuinnet

RODE BIET

Iets minder vaak, maar meestal wel als plantje verkrijgbaar is de rode biet. Daarvan kunt u meerdere in 1 vak planten.

Let er wel op dat u ze niet te dicht op elkaar zet. Per vak van 25 centimeter, maximaal twee op 1 rij en ook maximaal drie rijen. Totaal dus 6 planten. Meer kan eigenlijk niet omdat het loof van de biet veel ruimte inneemt.

Ook hier weer, kluitjes even vochtig maken en planten.

Bieten laten heel snel zien als zij te weinig water krijgen. Het loof gaat dan namelijk snel hangen.

Een vak met bieten is voldoende voor 1 maaltijd.

Laat de bieten niet te groot worden, de biet kan dan wat draderig worden.

RADIJS

De volgende makkelijke groente is radijs.

Radijs kan onmogelijk als plant worden gekocht, want de radijs is al vrij klein.

Radijs koopt u in de vorm van ZAAD.

Hoe gaat dat in zijn werk?

U maakt met uw vinger een “gootje” van 2 - 2,5 centimeter diep en giet vervolgens wat water in dat gootje. Niet kletsnat, maar goed vochtig.

Even wachten tot het water is weggetrokken en heel voorzichtig wat zaadjes in het gootje uitstrooien. Vervolgens weer aanvullen met de aarde.

Beide gootjes 7 centimeter van de rand.

Niet meer gootjes gebruiken. Het loof van de radijs is best wel groot en de radijs groeit onvoldoende als het te dicht op elkaar staat.

Let er ook op dat u niet teveel zaden gebruikt. Ieder zaadje groeit uit tot een radijs. Strooit u teveel zaden dan verdringen zij elkaar en krijgt u dus geen mooie grote radijzen.

Bovendien groeit radijs erg snel. Dus u kunt meerdere keren per seizoen radijs zaaien.

En u kunt al gaan zaaien in het vroege voorjaar.

WORTELEN

Op dezelfde wijze als radijs kunt u ook wortels zaaien.

Ook deze groente is namelijk niet als plantje te koop. Ook hier maakt u dus een gootje, en ook niet meer dan 2 per vak.

Vochtig maken en de zaadjtes erin uitstrooien en ook hier de waarschuwing: niet teveel zaden gebruiken! Let bij het kopen van het zaad op het soort wortel. Er zijn zomer-en winterwortels. In de zomer zaait u uiteraard de zomerwortels.

En net als rode biet geeft de wortel duidelijk aan wanneer er te weinig water wordt gegeven. Het loof gaat dan vrij snel naar beneden hangen.



AARDBEI

Een aardbeiplant kunt u kant en klaar bij een tuincentrum kopen.

Bedenk wel dat het grote planten worden, dus kies een hoek in de bak om de plant te poten.

Aardbeien zijn populair bij vogels, dus span een netje of dergelijks eromheen.

De verdeling per vak zou dus als volgt kunnen zijn:

- 3 slapplanten
- 2 andijvieplanten
- 2 spitskoolplanten
- 1 vak voor wortelen
- 1 vak voor radijs
- 1 vak voor een aardbeiplant
- 2 vakken voor rode bieten

De uiteindelijke verdeling is uiteraard geheel naar uw eigen smaak in te vullen.

Plantjes zijn te koop van maart tm. ongeveer begin oktober.

KRUIDEN

Afhankelijk van uw keuze zijn er nu 12 vakken gevuld.

De overige 4 vakken zou u bijvoorbeeld voor de kruiden kunnen gebruiken.

Ook kruiden zijn bijna altijd als plantjes te koop en dus makkelijk te verwerken.

De tuincentra hebben vaak een keuze uit vele soorten en je kan dus helemaal je eigen smaak volgen.

Ik ben zelf niet zo'n "kruidendokter" maar een aantal heb ik zelf ook altijd op mijn tuin.

BIESLOOK

Een hele gemakkelijke en smakelijke plant.

Ook hier weer de kluit van de bieslookplant nat maken, poten en de aarde aandrukken.

Is de bieslook geplant dan kunt u naar behoefte steeds de stengels afknippen en deze groeien heel snel weer aan.

Paarse bolletjes in de bovenkant van plantensteel zijn een bloeivorm en die kan je beter verwijderen, want dat gaat ten koste van de groei.

Niet meer dan 1 plant per vak

PETERSELIE

Nog een hele populaire en veelgebruikte kruidensoort. Te gebruiken in allerlei salades en soepen.

Net als bieslook weer de kluit vochtig maken, planten en aandrukken.

Ook peterselie is het gehele seizoen te gebruiken. Je knipt met een schaar 1 of meer takjes eraf en klaar alweer voor gebruik. De grote takjes worden eraf geknipt, zodat de kleine weer goed kunnen doorgroeien.

Verder kan peterselie veel kou verdragen. Enkele graden vorst geeft geen enkel probleem.

BASILICUM

Wederom een makkelijke kruidenplant en het hele seizoen te gebruiken. Basilicum heeft een uitgesproken smaak en ook bij deze plant knip je naar behoefte enkele stengels eraf en klaar voor gebruik. Dit kruid wordt veel gebruikt in combinatie met tomaten.

SELDERIJ

Eveneens een hele populaire kruiden-soort.
Wordt vooral in salades en soepen gebruikt.

Net als de andere kruiden de kluit vochtig maken,
planten en aandrukken.

Selderij is het gehele seizoen te gebruiken.
Met een schaar 1 of meer takjes eraf knippen en klaar
alweer.

De grote takjes worden eraf geknipt, zodat de kleine
weer goed kunnen doorgroeien.

Ook selderij kan net als peterselie enkele graden
vorst verdragen.

NB. Alhoewel selderij en peterselie vaak samen
worden genoemd moet u ze NIET naast elkaar zetten.
Zij zijn geen goede buren, dus beter een ander kruid
ertussen plaatsen.

TUINGEREEDSCHAP ?

Met deze kleine tuin kan je veel met je eigen handen doen.

Wel nodig is een schepje en een minidrietandje. Met het drietandje kan je (wees voorzichtig) de grond goed Los houden. Na een flinke regenbui slaat de grond wat dicht. En voor een goede groei moet de grond ook los worden gehouden. Maar denk aan de wortels van je planten.

Met het schepje kan je de plantgaten maken.

Tot slot nog een aantal tips. Wissel de teelt af, dus zet niet steeds dezelfde planten op dezelfde plaats. Door de plaats te wisselen geef je de ziekten veel minder kans.

Water geven: vroeg in de morgen of in de avond. In ieder geval NIET in de volle zon.

Heeft u de smaak helemaal te pakken gekregen dan kan je natuurlijk een grotere, een echte volkstuin beginnen.

Tot slot, heeft u nog tips of vragen, mail ons. Uiteraard mag u dit E-book, in tegenstelling tot het vermelde in de disclaimer, ook aan uw vrienden doorsturen.

DISCLAIMER

De inhoud is door de eigenaar met de grootst mogelijke zorg samengesteld, maar, de eigenaar aanvaardt geen aansprakelijkheid met betrekking tot mogelijke onjuistheden van het vermelde.

De eigenaar is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de aan deze website gekoppelde bestanden en / websites waarnaar wordt verwezen. Niet geautoriseerd of oneigenlijk gebruik van de inhoud of delen daarvan maken inbreuk op intellectuele rechten.

Toestemming tot het gebruik van de getoonde inhoud of delen daarvan op publiek toegankelijke plaatsen moet schriftelijk aan ons worden verzocht.