



FLOOR KORTE

My stressfree zone



Floors moestuïin



Eenvoudig handboek voor het zaaien, planten en oogsten van groente en fruit



FLOOR KORTE

My stressfree zone

Floors moestuin



Eenvoudig handboek voor het zaaien,
planten en oogsten van groente en fruit

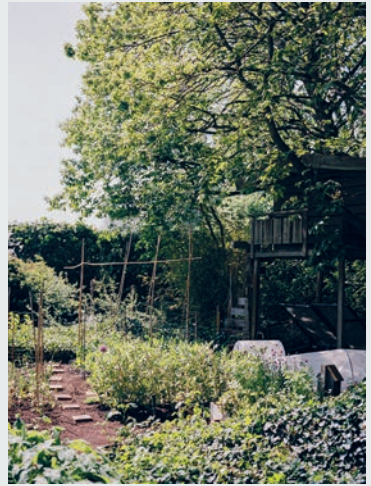
KOSM•S

Kosmos Uitgevers Utrecht/Antwerpen

Inhoud

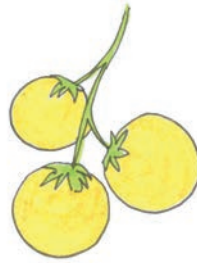
| | |
|------------------------------|-------|
| Floors Moestuin | • 7 |
| De opzet van dit boek | • 11 |
| Januari | • 13 |
| Februari | • 39 |
| Maart | • 65 |
| April | • 89 |
| Mei | • 113 |
| Juni | • 133 |
| Juli | • 151 |
| Augustus | • 165 |
| September | • 173 |
| Oktober | • 183 |
| November | • 193 |
| December | • 207 |
| Moestuin in bakken en potten | • 217 |
| Plantenpaspoorten | • 220 |
| Zaai- en oogstkalender | • 244 |
| Moestuinwoordenboek | • 248 |
| Register | • 251 |
| Dankwoord | • 254 |





Floors moestuin

Ik had als kind al een groen hart. Mijn vader had jarenlang een moestuin van circa 200 vierkante meter en ik ben opgegroeid met babyhapjes van zelfgekweekte groenten. Ik speelde veel buiten in de tuin van mijn ouderlijk huis, bouwde hutten en tijdens de schoolvakanties gingen we altijd de natuur in met de tent. Heerlijk vond ik het.



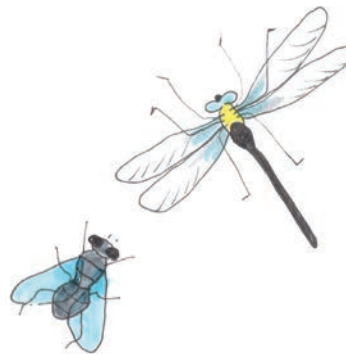
Toen ik voor het eerst op mezelf ging wonen, verhuisde ik naar een zolderkamertje midden in het centrum van Den Haag. Ik miste het groen om me heen, realiseerde me dat groen mij energie en vooral ontspanning bracht. Een echt thuisgevoel ontbrak en daarom startte ik met het verzamelen van planten, in eerste instantie alleen binnen. Ik adopteerde planten van vrienden en stekte wat af. Op een gegeven moment kreeg ik van mijn zus vier tomatenplantjes en ik wist in eerste instantie niet echt wat ik ermee moest doen. Maar nadat ik mijn vaders advies opvolgde om ze bij hem in de achtertuin in de volle grond uit te planten, was ik verkocht. De

plantjes zien groeien, ze verzorgen en bezig zijn met de natuur gaf me veel rust in mijn drukke leven. Even weg van de drukte, in alle rust bezig zijn met de basis van het leven.

VAN 1 NAAR 100 M²

Mijn eerste tomatenoogst mislukte totaal maar er was een zaadje gepland. Ik ging door met moestuinieren en deed er alles aan om mijn oogst dit keer wel te laten lukken. Vooral van mijn vader leerde ik veel, maar ook uit de tientallen boeken en blogs die ik las. De belangrijkste les: vooral doen en niet bang zijn. Door fouten te maken, leer je het allermeest.

‘Even weg van de drukte, in alle rust bezig zijn met de basis van het leven.’



Elk jaar probeerde ik weer wat anders uit, van cucameloen tot witlof, van gele tomaten tot een zwarte variant. Ook zag ik waar we veel van aten en daar verbouwde ik het jaar erop extra van. Zo groeide niet alleen de kennis en ervaring maar ook het aantal vierkante meters. In zeven jaar tijd ging ik van 1 naar 100 vierkante meter in de achtertuin van mijn ouders.

MIJN DROOM

Mijn droom was een moestuin aan huis, waar je alle oogst zo knettervers in je mond kunt stoppen. Ik wilde meerjarige gewassen, fruitbomen en fruitstruiken die ik gewoon kon laten staan. Als je een moestuin op afstand hebt, op een stukje leen grond, moet je toch rekening houden met wat je neerzet. Ondanks dat ik het bij mijn ouders in de achtertuin ontzettend fijn heb gehad, was dat een nadeel. Ook hield mijn moeder niet van rommel (van wie zou ik dat toch hebben 😊) dus ik moest er wel voor zorgen dat ik netjes werkte. Echt experimenteren deed ik daarom ook wat minder.

Eind 2019 was het zo ver: mijn vriend Bas (nu man!) en ik kochten een huis met een tuin van

maar liefst 410 vierkante meter. Ik kon me hier volledig in uitleven en inmiddels is onze buitenruimte omgetoverd tot een eetbaar paradijs voor mens en dier. Je vindt er van alles: een kleine klassieke moestuin van 35 vierkante meter, een kas met daaromheen een aantal fruitbomen en -struiken en diverse bloemen. Alles wat in onze achtertuin groeit, is eetbaar.

VAN JOURNAL NAAR WEBSITE

De reis die ik heb afgelegd vanaf 2013 heb ik helemaal gedocumenteerd in een journal, de eerste jaren enkel voor mezelf. Ik vond het leuk om dingen bij te houden, ervan te leren en vooral de progressie te zien. Mijn dagboekje plakte ik vol met foto's, schreef erbij wanneer ik iets had gezaaid en had geoogst, wat er goed ging en wat minder. Ik schreef mijn moestuinplan erin op, hield een zaai- en oogstkalender bij. Lekker overzichtelijk bij elkaar dacht ik. Maar met de tijd puild dit boekje helemaal uit. Er zat geen structuur meer in en ik kon niks terugvinden. Toen opperde Bas: 'Waarom maak je er geen blog van? Wie weet vinden andere mensen het

ook wel leuk om te lezen.' Dat deed ik en mijn blog was eigenlijk meteen een groot succes.

MOESTUINBOEKEN

In 2017 schreef ik mijn eerste boek *De moestuin* en daarna volgden mijn tweede boek *De groene tuin*, het journal *Een jaar in de moestuin* en diverse moestuinagenda's. Jij hebt nu de volledig herziene versie van mijn allereerste boek in handen. De manier van zaaien en oogsten zijn niet wezenlijk veranderd, maar toch vond ik het belangrijk dat dit boek er zou komen. Ik ben niet alleen wat ouder geworden en heb in de loop der jaren meer kennis opgedaan, ook het klimaat is veranderd waardoor ik bepaalde dingen echt anders aanpak dan voorheen. Ook het belang van insecten en het behoud van onze aarde staan bij mij heel hoog op het lijstje.

ENERGIE!

Ik besef meer dan ooit tevoren hoezeer mijn tuin met mij verweven is. Het is echt onderdeel geworden van wie ik ben, ik zou nooit meer zonder kunnen. Alle energie die ik in mijn moestuin stop, haal ik er driedubbel weer uit. Lekker rommelen in de bui-



tenlucht, die heerlijke geur van groen, het geluid van zoemende insecten en het proces beleven van zaadje naar oogst: mijn moestuin is niet voor niks *my stressfree zone*. Door mijn enthousiasme te delen via verschillende kanalen hoop ik bij te dragen aan het vergroenen van vele achtertuinen en daarmee mijn droom voor een groenere aarde waar te maken. Dank voor jullie positieve reacties, daardoor raak ik extra gemotiveerd om door te gaan.

Ik wens jullie heel veel stressvrije moestuinmomenten toe!

Liefs,
Floor Korte



Instagram:

@_floorkorte

Facebook:

facebook.com/floorsmoestuinblog

YouTube:

Floors Moestuin

Website:

floorsmoestuin.nl

Webshop:

floorsmoestuinshop.nl

Floor schreef eerder:

De moestuin: My stress free zone

De groene tuin

Een jaar in de moestuin

Moestuinagenda's





JANUARI

In de maand januari ben je vaak nog helemaal niet bezig met de moestuin. Kerst en oud en nieuw zitten er net op en je bent vooral lekker binnen in huis aan het rommelen. Buiten is het snel donker, regent het vaak of ligt er misschien wel sneeuw. Persoonlijk vind ik dit de perfecte periode om 's avonds of in het weekend op de bank onder een dekentje eens goed na te denken over wat ik komend seizoen in mijn moestuin wil gaan doen. Lekker lijstjes maken van welke groente en kruiden en welk fruit ik allemaal wil gaan verbouwen. Om het overzicht te bewaren, maak ik altijd een moestuinplan.



Een moestuinplan maken

Een goed plan is het halve werk. Stel jezelf zoveel mogelijk vragen: wat vind je lekkere groenten, welk fruit eet je veel? Een moestuin is leuk en ontspannend, maar het is nog leuker om er verschillende soorten gewassen uit te kunnen eten waar je blij van wordt en die je normaal gesproken niet in de winkel kunt kopen. Start je dit jaar voor het eerste met moestuinieren? Maak het jezelf dan vooral niet te moeilijk. Volgend jaar kun je altijd een stapje verder gaan.



INSPIRATIE OPDOEN

Ieder jaar veeg ik mijn tuin leeg, pak ik het moestuinplan van vorig jaar erbij en start (op een aantal vaste elementen na) weer van voren af aan. Voordat ik begin met tekenen, laat ik me graag inspireren. Vooral op internet (Instagram en Pinterest), maar ook in tuinmagazines, moestuin- en gewone tuinboeken vind ik veel nieuwe ideeën. Met name de sfeer die een tuin over kan brengen, kan mij soms heel erg aanspreken.

Ik hou van veel kleur in mijn tuin, zelf geknutselde onderdelen, glooiende vormen, veel verschillende gewassen door elkaar (en toch structuur). Dit is mijn stijl,

die heb ik de loop der jaren ontwikkeld. Ga vooral op zoek naar wat bij jou past. Creëer een tuin die jou energie geeft in plaats van kost, die jou inspireert.



*Scan de QR-code en
bekijk hoe je een moes-
tuinplan kunt maken*





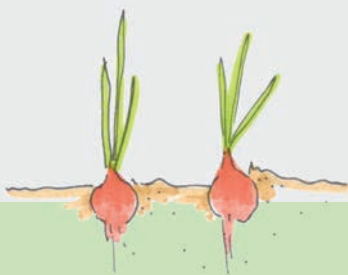


APRIL

De lente is nu echt begonnen! Het eerste groen komt boven, de knoppen zijn te zien in de bomen en hoor je de merels ook alweer fluiten? Dit geluid is voor mij echt voorjaar. Geniet met volle teugen allemaal. Op naar een fantastisch moestuinseizoen!

To do in april

- De vensterbank goed in de gaten houden **p. 93**
 - Mais en augurk binnen zaaien **p. 94**
 - Tomaten verzorgen **p. 95**
 - Plantjes buiten uitplanten **p. 96**
 - Zaaïen in de kas **p. 99**
 - Aardappels uitplanten **p. 102**
- Planten beschermen tegen mee-eters **p. 104**
- Je tuin aantrekkelijk maken voor insecten **p. 109**



Zaaïen, planten & oogsten

ZAAIEN IN HUIS

- Aardappel
- Augurk
- Bindsla
- Broccoli
- Courgette
- IJsbergsla
- Knolselderij
- Kropsla
- Krulsla
- Mais
- Nieuw-Zeelandse spinazie
- Pluksla
- Pompoen
- Spruiten
- Tuinkers
- Basilicum
- Bieslook
- Citroenverbena
- Citroenmelisse
- Dille
- Dragon
- Koriander
- Munt
- Oregano
- Peterselie
- Rozemarijn
- Salie
- Tijm
- Cosmea
- Dropplant
- Goudsbloem
- Komkommerkruid
- Zonnebloem

**ZAAIEN
BUITEN**

- Bieten
- Bloemkool
- Doperwt
- Kapucijners
- Kikkererwten
- Palmkool
- Pastinaak
- Peultjes
- Prei
- Raapstelen
- Radijs
- Rode kool
- Rucola
- Snijbiet
- Sperziebonen
- Spinazie

**PLANTEN
(GROENTE)**

- Pootui

OOGSTEN

- Doperwt
- Pluksla
- Raapstelen
- Radijs
- Spinazie
- Tuinboon
- Tuinkers
- Rabarber

- Spruiten
- Sugarsnaps
- Tuinboon
- Tuinkers
- Wortels
- Dragon
- Laurier
- Maggiplant
- Groot kaasjes-
kruid
- Komkommer-
kruid
- Korenbloem

**PLANTEN
(FRUIT)**

- Bramen
- Herfstframbozen
- Rabarber
- Frambozen

- Citroenverbena
- Dragon
- Violtjes

**ZAAIEN
IN DE KAS**

- Bindsla
- Broccoli
- Courgette
- Ijsbergsla
- Knolselderij
- Kropsla
- Krulsla
- Nieuw-Zeelandse
spinazie
- Pluksla
- Pluksla
- Raapstelen
- Radijs
- Rucola
- Basilicum
- Bieslook
- Citroenverbena
- Citroenmelisse
- Dille
- Dragon
- Koriander
- Munt
- Oregano
- Peterselie
- Rozemarijn
- Salie
- Tijm
- Cosmea
- Dropplant
- Goudsbloem
- Komkommer-
kruid
- Zonnebloem



Tip: plantenpaspoorten
Achter in het boek, bij de
plantenpaspoorten, kun je alles
lezen over wanneer je welk
gewas kunt zaaien en oogsten.



Drukke op de vensterbank

De zaailingen die op je vensterbank staan moeten het deze maand echt hebben van het lekkere zonnetje. Nog even en ze mogen naar buiten.



JONGE PLANTJES

Als je plantjes wat slungelig beginnen te worden, betekent dit dat ze het te warm hebben en snakken naar direct licht. Zet ze wat koeler en dichterbij het raam. Deze slungelige plantjes kunnen later (als ze buiten uitgeplant zijn) gevoeliger zijn voor ziektes, omdat ze veel minder sterk zijn.

POTJES DRAAIEN

Blijf je potjes ook draaien. Zo krijgen de jonge plantjes aan meer kanten licht en blijven ze een stuk compacter. Een goed alternatief voor te weinig daglicht is werken met LED-groeilampen (zie ook blz. 53). Deze lampen zijn helemaal ideaal als je

een klein huis hebt en niet al je zaailingen op de vensterbank passen.

WATER GEVEN

Behalve je plantjes veel liefde geven, is water natuurlijk ook heel belangrijk. Houd de plantjes op de vensterbank goed in de gaten en voorkom dat ze droog komen te staan. Je kunt het best van onderaf water geven, zo zorg je dat de worteltjes dieper wortelen en het plantje sterker in de grond staat. Mocht dit niet gaan, geeft dan van boven water met een plantenspuit. Door met je vingers aan de aarde te voelen, merk je snel genoeg of de grond nog te nat is of dat het plantje water nodig heeft. Groene was

op de zaaigrond of last van schimmel? Zie pagina 48, stap 11.



Inspirerende moestuinideeën

Altijd al gedroomd van een moestuin? Wil je héérlijk verse en biologische groenten, fruit en kruiden verbouwen en helemaal tot rust komen in je eigen groene oase? Ik help je graag op weg!

In dit handboek leg ik op een toegankelijke manier uit hoe je een moestuin begint. Per maand laat ik stap voor stap zien wat je het best kunt doen en laten. Het boek staat daarnaast boordevol handige tips, kleurrijke foto's en zelfgemaakte illustraties waarmee ik je wil inspireren om jouw tuin, balkon of dakterras om te toveren tot een natuurlijk en duurzaam paradijsje. Gezond voor lichaam en geest én goed voor de natuur.



Inclusief
QR-codes met
persoonlijke
videotutorials!

OVER DE AUTEUR

Sinds Floor Korte ontdekte hoeveel rust en inspiratie een tuin biedt, wil ze mensen motiveren een eigen moestuin te beginnen. Het succes van haar blog op floorsmoestuin.nl (*My stressfree zone*) leidde tot bijdragen als moestuin-expert aan *Koffietijd* en *Eigen Huis & Tuin*.

**KOS
MOS**

NUR 423
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl