

# Handboek urban gardening

Kevin Espiritu

*van Epic Gardening*

## Stadstuinieren met een kleine tuin, balkon of dakterras

- Tuinieren in potten en moestuinbakken
- Verticaal tuinieren
  - Indoor moestuinieren
  - Hydrocultuur

Voor alle ontluikende groene vingers:  
Moge dit boek je helpen bij het groeien als tuinier.

# Inhoudsopgave

## Introductie

- 7 Waarom stadstuinieren?
- 9 Mijn verhaal
- 10 Over dit boek
- 13 De stadstuin – een foto-overzicht

## 1. Aan de slag

- 22 In wat voor soort huis woon je?
- 24 Regels rondom stadstuinieren
- 26 Je tuin beschermen
- 28 Basisbeginselen voor groene vingers

## 2. Tuinieren in potten

- 56 Inhoud
- 60 Materiaal van je bak
- 66 Waterafvoer
- 67 Je potten met grond vullen
- 68 Waar zet je je potten neer?
- 69 Welke planten kunnen goed in potten?
- 70 Je potten perfect vochtig houden
- 73 Je potplanten bemesten
- 74 Het verzorgen van je pottentuin
- 77 Tuin met zelfwatergevende tweeliterflessen
- 78 Zelfwatergevende twintigliteremmer
- 81 Tuin met geüpicyclede potten

## 3. Tuinieren in verhoogde tuinbedden

- 84 De vele voordelen van verhoogde tuinbedden
- 86 Materialen voor verhoogde tuinbedden
- 88 Een verhoogd tuinbed maken
- 90 Je tuinbedden beplanten
- 92 Je kostbare planten beschermen
- 94 Elke week oogsten
- 96 Jaarlijks onderhoud van je tuinbedden
- 98 Eenvoudig verhoogd tuinbed
- 101 Gemetseld verhoogd tuinbed
- 102 Klassiek verhoogd tuinbed

## 4. Verticaal tuinieren

- 106 Waar leg je een verticale tuin aan?
- 107 Hoe planten klimmen
- 110 De vele manieren van verticaal tuinieren
- 113 Stevig modulair klimrek
- 114 Hergebruikt hangend schoenenrek
- 116 Tuin met dakgoten

## 5. Binnen kweken

- 120 Waar ga je kweken?
- 122 Keukenkruiden: een beetje pit in je huis
- 123 Kruiden in weckpotten
- 124 Microgroenten: het geheimpje van de natuur
- 126 Stap voor stap microgroenten kweken
- 130 Veelvoorkomende problemen met microgroenten
- 132 Welke microgroenten moet ik kweken?

## 6. Tuinieren op een balkon of dak

- 136 Tuinieren op een balkon
- 144 Tuinieren op een dak

## 7. Hydrocultuur

- 152 Geschiedenis van hydrocultuur
- 152 Waarom kweken in een hydrocultuursysteem?
- 153 Belangrijkste principes van hydrocultuur
- 156 Voeding in een hydrocultuur
- 159 Groeimedia in een hydrocultuur
- 162 Kweken onder kunstlicht
- 168 Een goed hydrocultuursysteem opzetten
- 171 Kruidentuin in deep water cultuur
- 178 Compacte eb- en vloedtafel
- 185 Losstaand NFT-kanaalsysteem
- 190 Aeroponics in een emmer

## 8. Kweekproblemen

- 196 Ziekten

- Bijlage 200
- Bronnen 202
- Dankwoord 204
- Over de auteur 205
- Register 206





# Introductie

## Waarom stadstuinieren?

Ik zou veel indrukwekkende redenen kunnen opnoemen waarom stadstuinieren geweldig is: verser voedsel, minder milieubelasting, een mooier huis. Maar voor mij is de echte reden eenvoudig: het is *leuk*.

We leven in een wereld die steeds digitaler en minder verbonden is. Velen van ons, inclusief mijzelf, zitten het grootste gedeelte van de dag achter een computer of het stuur. Er is niet veel tijd over om Moeder Natuur te ontdekken.

De oplossing? Haal Moeder Natuur in huis en ga planten kweken. Dat is niet alleen een prachtige manier om weer in contact te komen met de natuur, maar stadstuinieren (dit geldt trouwens ook voor tuinieren aan de rand van de stad, daarbuiten of waar dan ook) kan ook je leven enorm veranderen. Stadstuinieren levert je de volgende grote voordelen op:

- Versere, gezondere producten die je enkele minuten na het oogsten al kunt eten.
- Meer waardering voor het voedsel op je bord.
- Een sterkere relatie met je buren, vrienden en familie.



# Mijn verhaal

Als kind was ik een nerd. Ja, een echte nerd. Ik was altijd het langst en zwaarst van iedereen. Daarbij had ik een enorme bos haar en een bril die zo groot was als die van een volwassene. Ik was niet de populairste op school en deed het liefst dingen die ik alleen kon doen. Ik verzamelde munten en stenen, maakte kristallen, ving insecten en speelde veel videogames. En ik deed nog meer, maar ik zal je de nerderige details besparen.

Het enige wat ik als kind niet deed, was planten kweken. Ik weet niet waarom, maar tuinieren trok me nooit als kind. Pas toen ik afgestudeerd was en in mijn eerste appartement trok, begon ik over tuinieren na te denken. Het was de eerste zomer na mijn afstuderen. Na een wervelende trip door Nieuw-Zeeland en Australië begon er een nieuwe waardering voor de natuur in mij te sprankelen. Die zomer had mijn jongere broer een paar maanden geen college. Normaal gesproken hing hij dan rond in zijn kamer en speelde hij videogames. Ik stelde dus een paar andere dingen voor die we samen konden doen. Ik gaf hem een prachtige lijst met opties als surfen, bergbeklimmen, skateboarden en... tuinieren.

Tot mijn verbazing koos hij voor dat laatste.

We hadden niet veel ruimte om iets te kweken, dus we begonnen met het kweken van basilicum in potten en komkommers in een hydrocultuursysteem. Mijn broer was verantwoordelijk voor de basilicum, ik voor de komkommers. Zijn taak was de makkelijkste. Zijn basilicum groeide uit tot enorme, productieve planten waar we nog maandenlang verrukkelijke pesto van aten. Mijn komkommers daarentegen waren bitter en misvormd en hadden duidelijk een tekort aan voedingsstoffen. Maar terwijl de komkommers mislukten, was het kweekexperiment geslaagd. Ik was gegrepen door het kweken van planten.

Ik wilde meer leren, dus ging ik bij Mel Bartholomew, de auteur van *All New Square Foot Gardening*, aan de slag. Terwijl ik voor Mel en zijn non-profitorganisatie werkte, nam ik zo veel mogelijk van zijn kennis over tuinieren in me op. Het was een zeer waardevolle ervaring en ik zal Mel voor altijd dankbaar zijn dat hij mij de mogelijkheid gaf om bij hem te werken.

In 2015 begon ik Epic Gardening, een website waarop ik je meeneem op mijn reis door de wereld van planten kweken. In de loop van de jaren kreeg Epic Gardening er een Instagram-community, YouTube-kanaal en podcast bij. Epic Gardening groeide en bereikt wereldwijd miljoenen mensen uit veel verschillende landen.

Dat brengt ons bij vandaag. *Handboek urban gardening* is het resultaat van mijn experimenten met het verbouwen van voedsel op kleine plekken. In de loop der jaren heb ik allerlei soorten planten gekweekt op balkons en dakterrassen en in kleine appartementen, gemeenschappelijke tuinen, achtertuinen, voortuinen en zelfs kasten. Ik heb zelfs geëxperimenteerd met meer methodes en plantsoorten dan ik me kan herinneren en die waren allemaal even fantastisch.



Een echte *supernerd*.

In dit boek wil ik je uitleggen wat ik heb geleerd en je helpen beslissen welke methode bij jou en jouw situatie past. Daarom heet dit boek een 'handboek'. Dit boek helpt je niet bij het identificeren van vogels of bomen. Het is simpelweg een catalogus van de vele manieren waarop mensen zoals wij op elke plek een geweldige tuinierervaring kunnen opdoen. Tegen de tijd dat je het boek helemaal hebt gelezen, hoop ik dat je weet welke route het best voor jou werkt en hoop ik dat het boek je helpt om jouw eigen speciale band met (stads)tuinieren te creëren. Ik ben stadstuinier en dat heeft mijn leven veranderd. Ik hoop van harte dat jij snel hetzelfde kan zeggen.

Blijf groeien,  
Kevin



# Over dit boek

Het doel van dit boek is eenvoudig: *de geheimen van 'groene vingers' onthullen en je laten zien hoe je een stadstuin begint, ongeacht je woonsituatie.*

In dit boek lees je over:

## Basisbeginselen voor groene vingers

Er is oneindig veel informatie over het kweken van groente en fruit. Ik heb geprobeerd die informatie terug te brengen tot de belangrijkste kennis die nodig is voor een prachtige, productieve stadstuin.

## Kweekmethodes voor stadstuinieren

Het belangrijkste deel van dit boek bestaat uit een grondige uitleg van de meest praktische kweekmethodes voor in de stad, compleet met stappenplannen voor je eigen kweekprojecten. Denk hierbij aan:

**Tuinieren in potten** – De 'legoblokkenmethode'. Met kweken in potten maak je van elke woonruimte, groot of klein, een potentiële kweekruimte.

**Tuinieren in verhoogde bedden** – De 'beproeft' methode. Verhoogde tuinbedden zijn geschikt voor bijna elke stedelijke omgeving, omdat je heel goed gebruik kunt maken van krappe ruimtes om mooie én productieve tuinen te maken. Leer alles over materialen, grondbmengsels, dicht beplanten en nog veel meer.

**Verticaal tuinieren** – Dit is niet zozeer een op zichzelf staande methode, maar een techniek om nog meer planten op een nog kleinere ruimte kwijt te kunnen. Lees alles over hoe planten klimmen, de verschillende soorten klimrekken en zelf te maken verticale tuinen.

**Binnen kruiden en microgroenten kweken** – De 'keuken-tuinmethode'. Misschien denk je bij tuinieren in huis vooral aan kamerplanten, maar met een beetje creativiteit kun je zelfs in een klein appartement zo veel meer. Lees alles over het effectief gebruiken van vensterbanken en het binnen kweken van kruiden en microgroenten.

**Tuinieren op een balkon of dak** – Ontdek hoe je een beperkte ruimte het beste kunt gebruiken, hoe je gewassen tegen wind en warmte beschermt en hoe je door lagen te gebruiken je huis mooier maakt.

**Hydrocultuur** – De 'high-techmethode'. Hydrocultuur klinkt intimiderend, maar als je er eenmaal mee begonnen bent, kun je eraan verslingerd raken. Het is een methode waarbij je geen grond gebruikt, wat betekent dat je *overal* waar je weinig ruimte hebt een hydrocultuursysteem kunt opzetten. In dit deel lees je over de

belangrijkste principes van hydrocultuur en de vijf verschillende hydrocultuursystemen die je kunt opzetten.

## Kweekproblemen

Wist je dat ongeveer 40 procent van de startende tuiniers het tweede jaar niet meer tuiniert? Het laatste hoofdstuk is mijn poging om ervoor te zorgen dat jij niet bij die 40 procent hoort. Tuinieren is niet heel moeilijk, maar er zijn zo veel dingen die mis kunnen gaan in de tuin. Er hoeft maar één ding verkeerd te gaan en je moeite is voor niets geweest. Ziekten, omgevingsfactoren en eenvoudige tuiniersfouten kunnen allemaal tot slechte resultaten leiden. In dit deel gaat het over de meest voorkomende problemen waar je tegenaan loopt in de stadstuin, zoals:

- ziekten
- menselijke fouten
- voedingstekorten





JORDAN MANUFACTURING  
LIMITED

# De stadstuin – een foto-overzicht

Voordat we verdergaan is het goed om te weten dat er veel manieren zijn om een stadstuin in te richten. Op mijn website, Epic Gardening, kun je veel lezersvoorbeelden zien ter illustratie van enkele van de praktische kweekmethodes uit dit boek.

Van ingewikkelde met bakstenen verhoogde tuinbedden tot prachtige balkons en eenvoudige plantenbakken met kruiden; tuinieren op een klein oppervlak kan op allerlei manieren. Ik wil je laten zien welke kweekopties bij je passen en je daarna aan de slag laten gaan – ongeacht hoe klein je leefruimte is.



De prachtige groentetuin van lezer Suburban Existence bestaat uit tuinbedden die gemaakt zijn van diagonaal gelegde bakstenen.



Schitterende kolen in een 20-literemmer op een patio in de achtertuin van Cuban Gardener.

◀  
Een mooie  
mengeling van  
eetbare en  
sierplanten op  
het dak van het  
appartement van  
Jeannie Phan  
(@studioplants).



Epic Gardening-lezer Betsy Kurcinka plaatste eenvoudige verhoogde tuinbedden langs de rand van haar achtertuin.



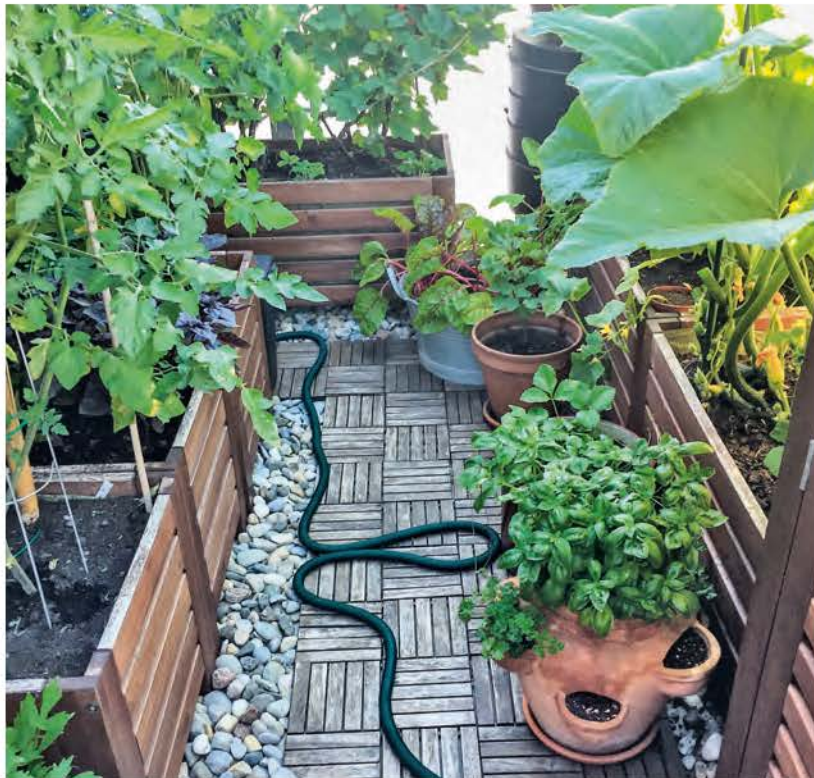
Tegen het stevige klimrek dat Katrina Kennedy maakte van oude speeltoestellen kunnen veel kalebassen groeien.



Kalebassen aan een schuin hekwerk in de achtertuin van Katrina Kennedy.



Stadstuinieren hoeft niet moeilijk te zijn; in hergebruikte weckpotten kun je in de keuken uitstekend bladgroenten kweken.



Lisa Maria Trauer toverde haar balkon om tot een stadsparadijs vol lekkers.



Voor wie weinig ruimte heeft, zijn verticale wanden met groenten of kruiden een geweldige manier om op een kleine plek veel te kweken.

Met een eenvoudige groep potten met kruiden hebben de meeste moestuiniers het hele jaar door verse kruiden.



De vrijstaande patio van Kathy van Eco Garden Systems staat vol kruiden en groenten.



Het balkon van Ariel van Zesty and Spicy is veranderd in een productieve 'machine' van zeldzame kruiden en groenten, waaronder paarse shiso en heirloom-tomaten.







Je kunt van *alles* een plantenbak voor groenten maken – zelfs van een oud toilet.



Sommige voedselresten kun je niet alleen gebruiken voor compost, maar ook als plantenbak.



In deze stadstuin geef je al fietsend alle potten water.



Grotere daken in de stad kun je omvormen tot groentetuinen met verhoogde tuinbedden.



# Tuinieren kan overal

Heb je een kleine tuin of alleen een balkon of dakterras, maar wil je toch je eigen groente, fruit en kruiden verbouwen? Geen zorgen, want met dit inspirerende doeboek creëer je in een mum van tijd je eigen eetbare paradijsje. Stap voor stap word je wegwijs gemaakt in methodes als:

**tuinieren in bakken, balkon- en daktuinieren, verticaal tuinieren, binnenshuis kweken en hydrocultuur**

Boordevol foto's en doe-het-zelf-projecten is dit hét handboek voor iedereen die vandaag nog wil beginnen met stadstuinieren.

**Kevin Espiritu** is een stadstuinier, plantenliefhebber en de oprichter van Epic Gardening, een website die als doel heeft om mensen over de hele wereld te leren hoe ze hun eigen planten kunnen kweken.



9 789043 927499

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 424  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen