

MOESTUINIËREN

*Dat kan iedereen met een
Smakelijke Moestuin!*

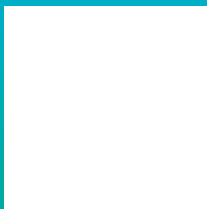




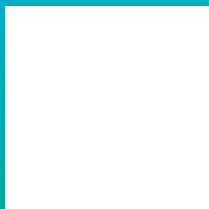
GEBUIK DEZE OMSLAG OOK OVER DE VOLGENDE BLADZIJDEN!



AUGURKEN



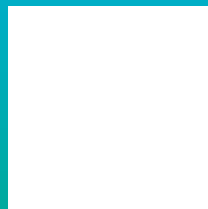
PEULEN



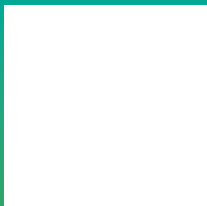
ZONNEBLOEM



TOMATEN



MAIS



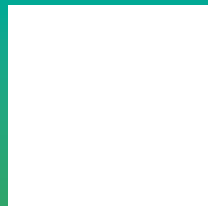
SJALOTTEN



WORTELEN



BIESLOOK



DOPERWTEN



GOUDSBLOEM



SLA



AARDBEIEN



RADIJS



SPINAZIE



SNIJBIET



MUNT





MOESTUINIËREN

*Dat kan iedereen met een
Smakelijke Moestuin!*





TIP Tomaten, maïs en augurken kun je voorzaaien voordat je ze buiten zet. Voorzaaien doe je door zaadjes te poten in een kleine bak met een doorzichtige deksel erop die je ergens op een warme plek in huis neerzet. In eerste instantie is het de bedoeling dat er aan het zaadje wat wortels beginnen te groeien. Daar is vooral veel warmte voor nodig. Zitten er eenmaal wortels aan de zaden, dan gaat de plant bladeren produceren. Daarvoor is licht nodig. Zet je kweekbakje in deze fase bij voorkeur op een warme, lichte plaats, bijvoorbeeld op de vensterbank boven de kachel. Laat de plant ongeveer 3 tot 4 weken binnen groeien en zet hem in je tuintje na ijsheiligen. Dat is rond 15 mei.

VANAF HALF MRT TOT HALF JUNI	VANAF HALF MRT TOT EIND APR	VANAF HALF MRT TOT EIND APR	VANAF HALF MRT TOT EIND APR
VANAF HALF MRT TOT EIND APR	VANAF HALF MRT TOT EIND APR	VANAF HALF MRT TOT EIND JULI	VANAF HALF MRT TOT EIND APR
VANAF HALF MRT TOT HALF JUNI	VANAF HALF MRT TOT HALF SEPT	VANAF HALF MRT TOT HALF JUNI	VANAF HALF DEC TOT HALF MRT
VANAF HALF MRT TOT HALF SEPT	VANAF HALF MRT TOT EIND JULI	VANAF HALF MRT TOT EIND JULI	VANAF HALF MRT TOT HALF JUNI



WANNEER WORDT ER GEZAAID...

De Smakelijke Moestuin is een onderdeel van het programma Smakelijke Moestuinen Peuterproef. Het programma heeft als doel om kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar meer en vaker groenten te laten eten door ze op diverse leuke en interactieve manieren met groenten kennis te laten maken.

De Smakelijke Moestuin zelf is geïnspireerd door de filosofie van Square Foot Gardening. Square Foot Gardening is een handige methode die rond 1980 ontwikkeld is door Mel Bartelomew en zich goed leent om midden in de stad te gebruiken. Vanaf februari komt de lente in zicht en kan er langzaam worden begonnen met zaaien. Er zijn een aantal belangrijke dingen waar je rekening mee moet houden voordat zaadjes de grond in kunnen.



TIP VOOR GEVORDERDEN

Het vak voor de augurk wordt pas in de maand mei gebruikt. Je kunt hier bijvoorbeeld eerst radijsjes zaaien. Deze zijn snel klaar en op die manier krijg je een extra grote oogst.

Op de achterkant van deze folder staat beschreven hoe je de Smakelijke Moestuin het beste kunt plaatsen en vind je informatie over de aarde en de gewassen. Je moet goed opletten wanneer je welk gewas zaait en hoeveel zaadjes je gebruikt. Vervolgens hebben we nog enkele tips voor onder andere het verzorgen en oogsten van de groenten, kruiden en bloemen.

ZAAISCHEMA

Het is belangrijk om de zaden op het juiste moment te zaaien. Dit is voor elk gewas verschillend. Sommige gewassen kunnen bijna het hele jaar door gezaaid worden en andere in een specifieke periode.

Vouw de omslag van deze folder (de 16 vakjes) over het schema hiernaast. Je ziet meteen wanneer welk gewas het beste gezaaid kan worden. Om dit te verduidelijken is er ook nog gebruik gemaakt van kleuren.

VANAF FEB	VANAF HALF MRT	VANAF MEI	VANAF HALF JUNI	VANAF AUG	VANAF HALF SEPT	VANAF NOV	VANAF HALF DEC
TOT HALF MRT	TOT EIND APR	TOT HALF JUNI	TOT EIND JULI	TOT HALF SEPT	TOT EIND OKT	TOT HALF DEC	TOT EIND JAN



HOEVEEL ZADEN PER VAK...

ZAAISCHEMA

Bij het zaaien in de Smakelijke Moestuin gaan we uit van een strak zaaischema waarbij we 1, 4, 9 of 16 plantjes in een vak kweken. Dit doen we om verschillende redenen. Uit het ene zaadje groeit een veel grotere plant dan uit het andere. Een maiszaadje levert uiteindelijk een veel grotere plant op dan de plant uit een radijszaadje. In een vakje kun je dus meer radijsjes zaaien dan mais. Door gebruik te maken van het zaaischema kan de plant optimaal groeien en zal de oogst zo groot mogelijk zijn.

Vouw de omslag van deze folder over de pagina hiernaast. De stippen geven het aantal zaden aan per gewas die je het beste in 1 vakje van je Smakelijke Moestuin kunt zaaien.

Het schema is ook handig om onkruid te kunnen herkennen. Onkruid moet je verwijderen en het liefst met wortel en al, omdat anders de voeding die in de grond zit naar het onkruidplantje gaat en jouw plantje minder voeding krijgt en daardoor minder goed zal groeien. Onkruid komt vanzelf in je tuin door wind en vogels. Onkruid herken je aan het blad.

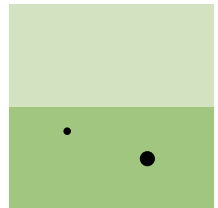
TIP

Bewaar zaden op een droge, koele en donkere plek! Op die manier kan je ze het langst bewaren.

Door te werken met dit zaden schema herken je meteen op welke plekken jouw zaden kiemen en plantjes opkomen. Plantjes op andere plekken is waarschijnlijk onkruid en dus ongewenst. Twijfel je toch? Laat het nog even staan. Anders trek je misschien wel per ongeluk jouw zaaisels uit de grond.

ZAAIEN

Maak met je vinger een kuiltje. Over het algemeen geldt de volgende regel: De grootte van het zaadje bepaalt hoe diep het zaadje gezaaid moet worden. Als een zaadje 1 cm groot is dan moet deze 1 cm diep gezaaid worden. Is een zaadje 1mm dan moet deze 1mm diep gezaaid worden. Stop in elk gat 2 zaadjes.



Als er kleine plantjes zijn opgekomen, trek je het kleinste plantje voorzichtig weg. Op die manier houdt je het sterkste plantje over. Schrijf op een stokje de datum wanneer de zaadjes zijn gezaaid en steek deze in het daarbij behorende vakje zodat je later weet in welk vakje je wat en wanneer hebt gezaaid.

Augurken horen bij dezelfde familie als komkommers. Ze worden vaak ingemaakt in azijn zodat ze zuur worden of met suiker en kruiden.

Houd de zaden goed in de gaten. Vogels en vooral duiven zijn er dol op. Laat de planten niet te droog staan. Pluk de peultjes regelmatig en als ze jong zijn!

Een snel groeiend, laag en compact ras. De bloemen kunnen gebruikt worden als snijbloem of wacht totdat de zaden rijp zijn zodat je ze kunt eten.

Tomaten moet je 'dieven'. Dit betekent dat je de zijscheuten weg moet halen die vanuit de oksels bij de bladeren gaan groeien. Zo krijg je meer tomaten.

Deze mais is speciaal geschikt voor popcorn. Drie maanden na het zaaien kijk je of de zaden rijp zijn. Druk met je nagel in een korrel. Zie je wit sap, dan zijn ze rijp.

Dit Franse type sjalotten kan goed bewaard worden en heeft een uitstekende smaak. Het vruchtvlees is mooi wit met iets roze.

Deze heerlijke worteltjes zijn smakelijk en decoratief. Na drie maanden kun je oogsten dus heb geduld! Wortels kunnen goed tegen de kou.

Fijngesneden blad is lekker in salades. Als je het kookt of droogt, verdwijnt de smaak. Je kunt de bloemen ook eten. Bijen en vlinders komen op de bloemen af.

Dit soort is voor liefhebbers van sappige dikke erwten. Het gewas is resistent voor meeldauw wat erg prettig is bij een latere zaai.

Pluk regelmatig bloemen. Dan bloeit de plant heel lang. De bloemblaadjes kan je eten in sla of door de rijst. Geeft na de bloei zaden die je volgend jaar weer kunt zaaien.

Oogst regelmatig de buitenste bladeren en de plant groeit door. Sla kan in een seizoen meermalen gezaaid worden. Sla moet voldoende water hebben.

Aardbeien zijn net als munt en bieslook vaste planten. Als je ze vroeger in het jaar zaait, heb je de meeste kans dat je hetzelfde jaar nog vruchten krijgt.

Om de radijsjes te oogsten trek je voorzichtig aan de onderkant van de bladeren. Het blad van de radijsjes kan gebruikt worden om soep van te maken.

Spinazie is een heel gezonde groente, vooral als je de blaadjes rauw eet. Maar je kunt de blaadjes ook wokken, koken of stoven.

De stelen kan je eten en de kleine blaadjes zijn het lekkerst. De plant groeit na het afknippen weer door. De grote bladeren wegnemen, ook al eet je ze niet.

Pluk telkens de knoppen van de bloemen uit de plant. De blaadjes kunnen gebruikt worden voor thee maar je kunt er ook heerlijke muntazijn van maken.

VERZORGEN EN OOGSTEN...



Per gewas zijn er verschillende dingen waar je op moet letten bij het verzorgen en oogsten. In het schema hiernaast staan enkele tips. Verder zijn er nog een aantal algemene dingen die belangrijk zijn om te weten.

BEWATEREN

Als de zaadjes net gezaaid zijn, is het 't makkelijkst om deze met een plantenspuit water te geven. Op deze manier voorkom je dat de zaden wegspoelen. Geef de kwetsbare zaadjes voldoende water. Zeker als er zonnige dagen op komst zijn! Als er kleine plantjes zijn gegroeid, kan je met een gieter met sproeikop water geven. Het is beter om het water niet op de bladeren te gieten maar op de aarde. Af en toe een keer veel water geven heeft de voorkeur boven steeds een klein beetje.

ONGEDIERTE

Slakken zijn dol op de net opgekomen, jonge plantjes. Houd dus goed in de gaten of je slakken ziet zodat je ze op tijd bij je plantjes weg kunt halen. Gebruik liever geen slakkenkorrels want die kunnen ook schadelijk zijn voor vogels. Vogels zijn dol op de zaden. Dus maak een vogelverschrikker of windorgel die de vogels uit de buurt van je tuintje houden.

Dan zijn er nog de katten uit de buurt die in je tuintje kunnen plassen. Je kan je tuintje afzetten met wat kippengaas.

OOGSTEN

Het is heerlijk om verse groenten, fruit en kruiden te ruiken en te proeven. Maar je kunt ze ook bereiden of bewaren. Per gewas zijn er verschillende manieren waarop je dat zou kunnen doen. Bepaalde kruiden kun je goed drogen of invriezen. Van de aardbeien kan je jam maken en van de tomaten ketchup of tomatensoep.

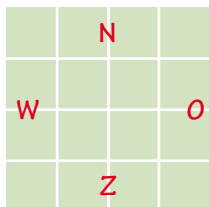
Als je planten 'door laat schieten' kun je de zaden verzamelen zodat je ze het volgende jaar weer kunt zaaien. Je stopt ze in een enveloppe (sommige zaden moet je eerst drogen) en schrijft op wat erin zit.

MOESTUINIERN..

PLAATSIING

Let erop dat je de Smakelijke Moes-tuin zoveel mogelijk in de zon plaatst.

Bekijk ook waar het noorden is. Aan de noordkant van het tuintje moeten de hoogste planten komen. Ze mogen niet de zon weghouden van de kleinere planten.



ONZE SELECTIE



Op de voorpagina zie je welke eetbare gewassen we hebben uitgekozen.

Dit zijn groenten, kruiden, fruit en eetbare bloemen.

Bij het uitkiezen van de gewassen hebben we er voor gezorgd dat er elke maand iets te doen is in het tuintje. We hebben soorten gekozen die relatief makkelijk zijn en lekker. Je ziet op de voorkant op welke plek we adviseren om de zaden te zaaien. De augurken, de zonnebloem en de tomaten staan op de noordkant omdat dit hoge planten zijn.

We hebben rekening gehouden met de 'goede burenen'. Wortels en uien zijn het

meest bekende voorbeeld van goede burenen. De ui lokt de uienvlieg en stoot de wortelvlieg af. Zo helpen de uien de wortelen tegen schadelijke insecten. Munt en wortel zijn daarentegen geen goede combinatie en daarom staan ze een eindje uit elkaar. Maar je kunt natuurlijk ook gewoon zelf lekker experimenteren!

AARDE

Planten groeien in de aarde. In de aarde zitten voedingsstoffen die de planten nodig hebben om te kunnen groeien. Daarom is het van belang dat de grond goed is. De bakken die jullie hebben gekregen zijn voorzien van potgrond. De bodem is voorzien van worteldoek dat een te veel aan water doorlaat en voorkomt dat er onkruid naar boven groeit. En er zit een flinke hoeveelheid mest in de aarde zodat de plantjes het eerste seizoen goed zullen groeien.

In de grond zitten allerlei levende beestjes waaronder regenwormen. Regenwormen zijn goede helpers in een tuintje. Ze maken bijvoorbeeld de grond los waardoor er lucht komt in de grond. De planten hebben die lucht nodig om te groeien. Met hun wortels nemen ze lucht op.

BUURT
LAB

www.buurtlab.nl

NUTRICIA

www.nutricia.nl

Smakelijke
Moestuinen

www.smakelijkemoestuinen.nl