

A person wearing a white lace-trimmed top and a grey and white striped apron is holding a woven basket filled with fresh vegetables, including several large red tomatoes, a green cucumber, and a green pepper. They are also holding a pair of blue-handled pruning shears. The background is a soft-focus green garden.

Een stapsgewijze
handleiding
om je te helpen met het
plannen, ontwerpen,
aanleggen
en GROEIEN van jouw
beste tuin ooit!

groenten uit eigen tuin een beginnersgids

Serai Bressers



Foodtreesandme.com



Wil je ook graag biologische groenten uit je eigen tuin die je gezin voeden.

Er is niets zo bevredigend als het oogsten van je eigen groenten—groenten die je helemaal zelf hebt laten groeien. Ik gun het echt iedereen om thuis, gewoon in je eigen tuin, te genieten van verse en biologische groenten van eigen bodem.

Maar ik weet ook dat het starten van een moestuin best overweldigend kan voelen. Er komt zoveel bij kijken! Van het kiezen van de juiste plek tot het verzorgen van je planten—het lijkt soms alsof je door de bomen het bos niet meer ziet.

Maar geloof me, met een beetje hulp en de juiste begeleiding kun jij dit ook. En ik sta te popelen om je daarbij te helpen!



Precies daarom heb ik deze beginnersgids gemaakt! 🌱

Deze gids helpt je stap voor stap bij planten en laten groeien van jouw eigen groentetuin. De groentetuin van je dromen! Alles wordt in eenvoudige, behapbare stappen uitgelegd, zodat je met vertrouwen kunt beginnen en volop kunt genieten van je eigen verse groenten.

Deze gids is een voorproefje van
de minicursus Zaai Moestuingeluk

Wat staat er in deze gids.

een stap voor stap aanpak om je groenten te laten groeien

1. **De bodem en tuinbedden:** Leer je bodem kennen en ontwerp je moestuinbedden. Een gezonde bodem is de basis voor een succesvolle oogst.
2. **Oogstplanning:** Maak een slim plan voor welke groenten je wilt laten groeien en waar ze het beste gedijen.
3. **Zaaien, planten en verzorgen:** Zaai je groenten of plant zaailingen en geef ze de zorg die ze nodig hebben. Kijk vol verwondering hoe ze groeien!
4. **Zorg voor je tuin:** Voed en verzorg je planten
5. **Oogst:** Het lekkere onderdeel! Geniet van je oogst en deel de overvloed met anderen.



Hoe groot of klein je tuin ook is, je kunt altijd groenten verbouwen, zolang je maar een buitenruimte hebt.

Of je nu huurt of een koophuis hebt, in de stad of op het platteland, er zijn talloze groenten die je kunt laten groeien, en voor elk budget is er een oplossing.

Het begint allemaal met de juiste keuze voor jouw situatie.

Als je eenmaal helder hebt wat je doelen zijn, zul je merken dat je graag verse, gezonde en voedzame groenten voor je gezin wilt. Daarom adviseer ik je om te tuinieren op een manier die **niet alleen goed is voor jou, maar ook voor de natuur**: voedsel verbouwen volgens de principes van permacultuur.

Je hebt vast weleens gehoord van **biologisch tuinieren**. Dit is een mooie stap vooruit, omdat het beter is voor het milieu dan de gangbare landbouw. Maar biologisch tuinieren richt zich nog steeds op het **bestrijden** van plagen en ziektes – alleen dan met natuurlijke middelen. Het blijft een manier van tuinieren waarin je ingrijpt om problemen op te lossen.

Permacultuur pakt het anders aan. In plaats van te vechten tegen de natuur, werk je mét de natuur. Je bouwt een systeem dat zichzelf in balans houdt, zodat problemen zoals plagen en bodemuitputting nauwelijks ontstaan.

Wat is permacultuur?

Permacultuur gaat dus een stap verder. Hier is het uitgangspunt niet het bestrijden van problemen, maar het **voorkómen ervan door samen te werken met de natuur**. Je richt je tuin zo in dat het een natuurlijk ecosysteem wordt, waarin alles met elkaar samenwerkt.

♦ **In plaats van telkens in te grijpen, bouw je een systeem dat zichzelf in balans houdt.** Je zorgt voor een gezonde bodem, plant gewassen die elkaar versterken en trekt nuttige insecten en dieren aan om het evenwicht te bewaren. Hierdoor wordt je tuin elk jaar vruchtbaarder, zonder dat je steeds hoeft in te grijpen.

Met permacultuur gebruik je wat er al is:

☀ Kijk goed waar in je tuin veel zon, schaduw, wind of warmte is, en plant daar de juiste gewassen.

🌸 Maak slim gebruik van randen en hoekjes – vaak zijn dit perfecte plekken voor speciale planten.

🌿 Gebruik snoeiafval en bladeren als mulch, zodat je bodem voedzaam en vochtig blijft.

Door goed naar de natuur te kijken, leer je niet alleen hoe je je tuin beter kunt verzorgen, maar ook hoe je zelf meer in harmonie met de natuur kunt leven.

Permacultuur: oude kennis in een nieuw jasje

Wist je trouwens dat permacultuur gebaseerd is op eeuwenoude kennis van inheemse volkeren? Zij wisten hoe je voedsel verbouwt zonder de aarde uit te putten.



Stap 3: De bodem en je plantbedden



Om voedsel te verbouwen is het goed om je bodem beter te leren kennen. Kijk goed naar de grond in je tuin en beslis welke soort tuinbedden het beste passen bij jouw groenten en omstandigheden. Zo creëer je een gezonde basis voor een rijke oogst!

De bodem:

Je bodem is zoveel meer dan alleen aarde! Misschien zie je de bodem als gewoon een hoopje aarde, maar het is een levend systeem vol samenwerkingen.

Als de structuur, het bodemleven en de voedingsstoffen in balans zijn, werken ze samen op een manier die jouw groenten sterk en gezond maakt.

Een gezonde bodem betekent niet alleen een rijke oogst, maar helpt je planten ook om beter bestand te zijn tegen plagen en ziekten. Je werkt dus mét de natuur in plaats van ertegenin!

Elke bodem kan een moestuinbodem worden!

Afhankelijk van waar je woont, heeft je bodem een andere samenstelling van zand, klei en slib. Verschillende planten hebben verschillende voorkeuren, maar als moestuiniers willen we het liefst humusrijke leemgrond: voedzaam en luchtig, zodat wortels zich goed kunnen ontwikkelen.

Heb je dat niet? Geen zorgen! Het mooie is dat je, ongeacht je bodemtype, de grond kunt verbeteren en opbouwen. Zo creëer je een vruchtbare bodem waarin je groenten fantastisch zullen groeien!



De pH-waarde van je bodem: waarom het belangrijk is 🌿

De pH-waarde van je bodem bepaalt of je grond zuur, neutraal of alkalisch is. Voor moestuingroenten is een pH tussen de 6 en 7 ideaal.

Veel bodems zijn van nature niet perfect voor groenteteelt, maar dat is geen probleem! Zelfs de zogenoemde 'moeilijke' bodems kun je stap voor stap verbeteren, zodat je uiteindelijk een vruchtbare, gezonde moestuin krijgt.

Stap 4: Plannen van je groentes



Er zijn zoveel groenten om uit te kiezen! Hoe bepaal je wat bij jou past? Begin met de groenten die jij en je favoriete mensen graag eten. Kijk wat goed groeit in jouw omgeving en in welk seizoen. Stem je keuzes af op je locatie en houd rekening met veranderend weer en klimaat. Door slim te plannen bespaar je tijd, geld en frustratie. Zo wordt je moestuin een plek vol lekkere én succesvolle oogst!

Klimaatzones en seizoenen

Elke klimaatzone (ook wel hardheidszone genoemd) heeft zijn eigen minimum- en maximumtemperaturen en hoeveelheid regen. Zo zijn tropische zones warm en vochtig, terwijl koudere zones duidelijke seizoenen hebben met soms strenge vorst.

Door de seizoenspatronen van jouw omgeving te leren kennen, kun je beter plannen welke groenten je wanneer plant. In noordelijke vorstgebieden groeit boerenkool geweldig, terwijl in het zuiden van Europa warmteminnende gewassen zoals meloenen het beter doen.

Dat betekent niet dat je deze groenten niet kunt verbouwen als je in een ander klimaat woont. Maar ze vragen wel een andere aanpak en het juiste plantmoment om goed te groeien!

Kies vooral groenten die jij lekker vindt en die passen bij jouw klimaatzone. Geef ze de juiste plek en plant ze op het juiste moment. Zo groeien ze optimaal en zijn ze minder vatbaar voor ziekten en plagen!

Wisselteelt

Wisselteelt betekent dat je je groentenfamilies elk seizoen een andere plek geeft in je moestuin. Dit helpt om bodemziektes te voorkomen en de grond niet uit te putten.

Er zijn veel manieren om wisselteelt toe te passen, maar als je net begint, houd het dan simpel: plant geen groente uit dezelfde familie twee jaar achter elkaar op dezelfde plek.

Omdat je waarschijnlijk geen dozijn groentebedden hebt, is het handig om planten met vergelijkbare behoeften bij elkaar te zetten. Zo groeit alles beter en hoef je minder te corrigeren.

Wil je een makkelijke volgorde om mee te starten? Probeer deze cyclus:
👉 Peulgewassen → Bladgewassen → Vruchtgewassen → Wortelgewassen en dan weer opnieuw!

Zo zorg je op een natuurlijke manier voor gezonde, vruchtbare grond

Als je je groenten gaat plannen, houd dan rekening met:

- ✓ Je klimaatzone
- ✓ Microklimaten
- ✓ Het seizoen
- ✓ Een- of meerjarig? –
- ✓ Plantfamilie
- ✓ Grootte van de plant
- ✓ Hoeveel planten heb je nodig? –
- ✓ Interplanting
- ✓ Polyculturen
- ✓ Wisselteelt

Stap 5: zaaien, planten en liefdevolle verzorging van je tuin.



Als je je moestuinbedden hebt klaargemaakt en ze mooi gevuld zijn met een rijke laag compost, ben je klaar om de groenten te planten. Het is tijd om de juiste groenten uit te kiezen, ze goed te verzorgen en ook aandacht te geven aan het onkruid – dat ik het liefst "planten op de verkeerde plek" noem!

Planten van zaailingen of direct zaaien 🌱

Als je met je moestuin begint, begin je vaak met het planten van zaailingen.

Zaailingen zijn een geweldige keuze voor beginners. Dit zijn jonge planten die door anderen voor jou gekweekt zijn en al bijna klaar zijn om in je tuin te groeien.

Veel groenten, zoals tomaten, sla en komkommer, kunnen prima als zaailingen gekocht worden.

Hoewel je de meeste groenten eerst in een zaaitray kunt laten groeien en ze daarna als zaailing in je tuin kunt planten, zijn er ook groenten die je beter direct in de grond kunt zaaien. Kijk op de zaadzakjes: als er "direct zaaien" op staat, dan moeten de zaadjes meteen in de aarde.

Wortels zijn een voorbeeld van zo'n groente. Als je ze als zaailing zou verplanten, krijg je rare, kromme wortels. Dit geldt ook voor andere wortelgroenten.



Tips voor het kopen van zaailingen:

- Let goed op bij het kopen van zaailingen. Kijk of de wortels niet te veel in de pot gewikkeld zijn en of de zaailingen niet te lang en dun zijn.
- Vermijd zaailingen die in de uitverkoop zijn, vaak aan het eind van het seizoen, omdat ze dan niet meer goed zullen groeien.
- Vergeet niet om je zaailingen goed te laten 'afharden' voordat je ze uitplant. Dit helpt ze om sterker te worden voor het echte werk in de tuin!



Onkruidbeheersing



Onkruid komt niet in je moestuin om je lastig te vallen. Het zijn gewoon andere planten die de lege plekken invullen. Toch is het belangrijk om ze onder controle te houden, zodat de voedingsstoffen naar de groenten gaan die jij er graag wilt hebben.

Er zijn verschillende manieren om onkruid op een natuurlijke manier te beheren. Soms zijn onkruiden kunnen zelfs nuttig voor je tuin zijn, omdat ze bepaalde voedingsstoffen aan de bodem geven. Als je even goed kijkt naar die “planten op de verkeerde plek”, kun je namelijk veel leren over je bodem.

De beste manier om onkruid te verwijderen is als het nog jong is. Trek het met de hand uit, zorg dat je de wortels meeneemt. Als je grotere stukken onkruid hebt, kun je een scherpe schoffel gebruiken om de bladeren eraf te snijden.

Heb je de babyfase overgeslagen, of voel je je overweldigd door die onkruiden. Haal dan als eerste de soorten weg die al in bloem schieten. Je wilt voorkomen dat ze zaden gaan maken, want zo kunnen ze zich het snelst vermeerderen.

Zorg ervoor dat je onkruid onder controle hebt voordat je begint met planten, dit bespaart je veel gedoe later. Het gaat om een goede voorbereiding van je moestuinbedden, maar ook om het onderhouden van de paden en de randen. Als je in het begin het onkruid weg haalt, hoef je daarna alleen maar bij te houden.

Tip:

Heb je veel onkruid en een grote tuin? Leg dan minimaal 4 weken zwart plastic of iets vergelijkbaars over het onkruid, voordat je gaat planten. Dit helpt om het onkruid te doden.

Stap 6: Zorg voor je tuin

Je hebt je moestuinbedden klaar en er staan heerlijke groenteplantjes in te groeien. Nu komt de volgende stap. je tuin onderhouden door je bodem te voeden en kijken of er geen ongewenste gasten langs komen.

Bodemgezondheid 🌱

Een van de belangrijkste lessen voor elke moestuinier is goed voor de bodem zorgen. Door elk jaar nieuwe aarde toe te voegen en tijd te steken in compost maken—of dat nu via wormencompost, een composthoop of groenbemesters is—voorzie je je bodem van de nodige voedingsstoffen én creëer je een gezonde bodemstructuur. Dit is de basis voor heerlijke groenten!

Maar bodemzorg is geen eenmalige klus. Bij elke oogst neem je voedingsstoffen uit de bodem weg, dus je moet deze steeds weer aanvullen. Doe je dit niet, dan merk je dat je tweede of derde oogst minder succesvol is. En dat kan je enthousiasme langzaam laten afnemen.



Meststoffen 🌱

Er zijn veel natuurlijke meststoffen die je kunt gebruiken, zoals compost, dierlijke mest, wormenmest, compostthee en bloed- of bonenmeel. Veel van deze meststoffen kun je zelf maken, maar je kunt ze ook in de winkel kopen.

Bij biologisch tuinieren vermijd je kunstmest en synthetische stoffen. Die zijn namelijk niet goed voor je bodem en het ecosysteem. Als je meststoffen koopt, let dan op een eco-keurmerk. Dan weet je zeker dat je goed zit!

Het moment waarop je meststoffen toevoegt en de hoeveelheid die je gebruikt, maken een groot verschil. Bekijk wat jouw favoriete groenten nodig hebben. Zo hebben worteltjes maar weinig mest nodig, terwijl pompoenen juist dol zijn op extra voeding.



Wil je weten hoe je voor je bodem zorgt? In de online cursus [Zaai MOESTUINGELUK](#) leer je op een eenvoudige manier hoe je voor je bodem kunt zorgen door zelf compost te maken.

Moestuinbedden



Kies de juiste moestuinbedden voor jouw situatie 🌱

Welke moestuinbedden het beste bij jou passen, hangt af van verschillende factoren: de bodemconditie, je tuin en omgeving, jouw lichaam, je ervaring en je budget.

Grofweg kun je kiezen uit twee soorten moestuinbedden:

In de grond-bedden – Geschikt als je vlak terrein en goede grond hebt of als je budget beperkt is. Je kunt simpelweg het gras verwijderen en beginnen, of werken met de sheetmulching techniek

Verhoogde bedden – Handig bij lastige of kleigrond, maar houd rekening met de kosten van die materialen.

Vergeet ook niet je paden en bedbreedte goed te plannen. Denk na over hoe ver je comfortabel kunt reiken bij het planten en oogsten, zodat je tuin praktisch én prettig blijft!



Andere opties voor het opzetten van een moestuin bed zijn:

- Niet spitten tuinieren in de minicursus [Zaai Moestuingeluk](#) laat ik je zien hoe je dat doet.
- Wicked beds een methode die goed werkt in droge landen.





Omgaan met plagen en ziekten

Op een gegeven moment krijg je in je tuin te maken met ongedierte of ziekten. Schrik niet—ze willen je iets vertellen! Ze laten namelijk zien dat er een disbalans is in je tuin en dat er werk te doen is om je tuin weer gezond te maken.

Deze signalen wijzen vaak naar de gezondheid van je bodem en de algemene biodiversiteit.

Als je bodem niet gezond is, betekent dat vaak dat je planten dat ook niet zijn. En ongezonde planten zijn nu eenmaal vatbaarder voor ziekten en plagen.

Mijn beste advies? **Omarm diversiteit.** Blijf niet hangen in wat er allemaal wordt opgegeten. Het is moeilijk, ik weet het, maar probeer het zoveel mogelijk los te laten.

Heb je een grote diversiteit aan gewassen en doen de meeste het goed, maar hebben een paar planten wat minder perfecte blaadjes? **Vier je succes!**

Diversiteit zorgt ervoor dat, welke plaag of ziekte er ook je tuin binnenkomt, ze niet de hele boel overnemen. Je hebt habitats gecreëerd voor natuurlijke vijanden en bestuivers, en de meeste planten groeien prachtig. Dat is iets om trots op te zijn!



Preventie is de sleutel! Is mijn volgende advies.

1. Begin bij een gezonde bodem – Een gezonde bodem legt de basis voor sterke, weerbare planten.
2. Plant met liefde en aandacht – Geef je planten de beste start door ze op de juiste plek en in de juiste combinaties te zetten.
3. Wees proactief bij problemen – Houd je tuin goed in de gaten en grijp op tijd in bij plagen en ziektes.

Een handige tip is om een tuindagboek bij te houden. Schrijf op wanneer je plagen en ziektes ziet, wat je hebt gedaan en wat het effect was.

Zo leer je de patronen en levenscycli van ongewenste gasten in je tuin kennen.

Hoe eerder je een probleem opmerkt, hoe beter je kunt reageren. Zie het als een leerproces: observeer, onderneem actie, kijk of het helpt en pas je aanpak aan waar nodig.

Stap 7: Oogsten!



Nu dat je hebt geleerd hoe je je tuin plant, opbouwt, zaait en liefde geeft aan je groente, is het tijd voor de ultieme beloning. Groentes in Overvloed!

nu is het tijd om ermee te gaan koken en ze te bewaren for maximaal oogstplezier en geluk!



Tips om je oogst optimaal te gebruiken

- **Groene toppen** van wortelgroenten zoals bietjes en wortels kun je perfect gebruiken in soepen, stoofpotjes of hartige taarten. Ze zitten boordevol smaak en voedingsstoffen!
- **Te veel tomaten?** Ja, dat kan echt! 😊 Droog ze, maak er pastasauzen van of fermenteer ze. Zo geniet je ook buiten het seizoen van hun heerlijke smaak.
- **Vergeet de zaden niet!** Pompoenpitten kun je roosteren voor een knapperige snack, en de zaden van venkel en peterselie kun je toevoegen aan je eigen kruidenmixen.

Tips voor tuinieren in koude klimaten

- **Begin binnen met voorzaaien:** Geef je zaailingen een voorsprong door ze binnen alvast op te kweken.
- **Kies vroege rassen:** Ga voor groenten die vroeg in het seizoen geoogst kunnen worden.
- **Gebruik koude bakken en cloches:** Hiermee bescherm je je planten tegen kou
- **Overweeg een kas of polytunnel:** Dit verlengt je groeiseizoen en biedt je meer mogelijkheden
- **Bescherm tegen vorst:** Gebruik vliesdoek of kleine tunnelhoops om je gewassen warm te houden en te beschermen tegen nachtvorst.

Hoe nu verder?



Nu besef je waarschijnlijk dat er best veel komt kijken bij het beginnen met een moestuin. Het is dan ook heel handig om iemand te hebben die je helpt met het ontwerp, de planning, het planten en het laten groeien van je eigen groenten. Daarom heb ik twee opties voor je.

Ben jij klaar om verder te leren en aan de slag te gaan?

Misschien heb je al eens geprobeerd om groenten te kweken, maar mislukte het. Of misschien wil je gewoon niet uren zoeken naar de juiste informatie.

Geen zorgen! In mijn online minicursus Zaai **Moestuingeluk** neem ik je stap voor stap mee. Je hoeft geen groene vingers te hebben, geen ingewikkelde schema's te maken en ook geen bergen tijd te hebben. Ik leer je hoe je **begint, succes boekt** en met **plezier een moestuin opbouwt die bij jou past**.

In deze cursus laat ik je op een andere manier naar tuinieren kijken. Geen gedoe, geen stress – gewoon genieten van je eigen groenten, met minder moeite en meer oogst!

De cursus heeft 5 korte video lessen, waarin je leer over moestuinieren met Permacultuur. Je krijgt de kennis en vaardigheden om je moestuin te beginnen.

Deze op eigen tempo te volgen cursus neemt je mee door het proces van het opstarten van je moestuin.

Ik leer je:

- Zaaiwijzers en zaaitips voor je permacultuur moestuingeluk.
- Hoe je een niet spitten moestuin begint.
- zaden, spullen en slimme tip om te beginnen.
- Ik laat je twee slimme plantcombinaties, die je tuin helpen bij het bestrijden van ongedierte.
- Hoe je compost maakt.



Praktisch, haalbaar en op jouw tempo.

Geen lange lappen theorie, maar korte video's en opdrachten waarmee je meteen aan de slag kunt.

Groeidend Moestuingeluk
volledige info vind je hier!



Ik ben Serai. Tuinierster, groente liefhebber, moestuin gelukkig, meerjarige groente fantast en bezielster van Permacultuur met Serai.

Van jongs af aan geïnspireerd door mijn grootvader. Vanuit zijn zaadjes, heb ik mijn eigen stijl ontdekt. Van een klein balkonnetje in Nederland tot steeds grotere tuinperikelen met steeds grotere dromen. Mijn uiteindelijke droom? Een eigen permacultuurtuin, volledig in lijn met de seizoenen en het land.

Nu woon ik in het zuiden van Zweden en ben ik druk bezig met mijn grootste tuin ooit, aan de rand van een bos. Deze tuin ontwikkel ik tot mijn mooiste permacultuurproject, en systeem in mijn achtertuin.

Wat ik de afgelopen 20 jaar heb geleerd in mijn achtertuinen, vol met eetbare lekkernijen, wil ik graag met jou delen. Het is zo vervullend om te zien hoe dingen groeien, en het is tegelijkertijd zo belangrijk om ons voedsel weer in eigen hand te nemen. Net zoals onze voorouders dat deden. Of je nu een groot stuk land hebt, of je balkon transformeert tot een mini-oase: ik gun het je om deze ervaring ook te hebben.

Dus neem die eerste stap naar een MOESTUIN van DE NATUUR waar je van droomt.

Extra informatie.

Mulchen is goud voor je tuin!

Waarom Smeerwortel in je tuin zo handig is?

Groeiend Moestuingeluk
volledige info vind je hier!



Je bent van harte welkom om je in te schrijven voor de Voedende Vrijdag, waar je elke Vrijdag nieuwe vaardigheden ontvangt om meer in verbinding te staan met de natuur en het eten uit eigen tuin.

Heb je vragen? Neem gerust contact met me op, ik help je graag verder!

Heel veel moestuin en tuinplezier

Serai