



# Handleiding voor het kweken van groenten en kruiden in een vierkantemetertuin



## 1. De vierkante moestuin: welke bak en welke grond?

### De bak

Er zijn heel wat modellen en groottes van een vierkante moestuin te verkrijgen. Een originele vierkante metertuin heeft een zijde van 1,20 m en een oppervlakte van 1,44 m<sup>2</sup>. Dit omdat het principe in Amerika ontstaan is als 'square foot gardening'. Een 'foot' is 30 cm.

In deze bak kan je nog makkelijk overal bij met gestrekte arm. Ga je voor een bak van 1m op 1m, dan schakel je een halve m<sup>2</sup> teeltoppervlakte uit. Koop of maak je een kleinere of grotere bak, kies dan in ieder geval voor vakjes van 30 à 35 cm.

Een bak van 20 cm hoog kan niet voor alle groenten. Bladgroenten en kruiden kan je er zeker in telen. Een diepte van 30 cm is voor de langer groeiende en meer veeleisende groenten.

Kies voor de vierkante moestuin een zo zonnig mogelijke standplaats en zo dicht mogelijk bij huis.

Draag er bij de plaatsing ook zorg voor dat overtollig regenwater gemakkelijk uit de bak weg kan. Bij verhoogde bakken moeten er voldoende openingen in de bodem zijn. Een laag geëxpandeerde kleikorrels onderaan maakt de afwatering compleet. Soms staat de bak, zonder bodem, op een verharding. Gebruik dan ook een laag geëxpandeerde kleikorrels. Zet je de bak op het gazon of op niet verharde grond, dan kan is drainage geen probleem.

### De grond

Een goed drainerend grondmengsel is een beginvoorwaarde om te slagen. Een mengsel dat bij een regenrijk seizoen te veel water vast houdt en geen zuurstof meer bevat, doet de planten vergelen. Anderzijds mag het mengsel ook niet te snel uitdrogen. Duurdere potgrond houdt na veel regen meer zuurstof over omdat er veel witveen (turfstrooisel) in zit en gaat ook meerder jaren mee omdat de potgrond niet inklinkt.

Kan je makkelijk aan tuingrond raken, dan meng je de helft tuingrond met de helft kwaliteitspotgrond in een verhouding 1/1. Heb je goede compost, dan kan je de helft van de potgrond vervangen door compost. Een bak alleen maar vullen met potgrond is duur en is dikwijls te nat.

Heb je geen tuin dan is het vullen van de bakken met de beste kwaliteit potgrond, eventueel verbeterd met 25% kokosgrond waarschijnlijk niet de goedkoopste, maar wel de makkelijkste oplossing. Vind je bovenstaande mengsels toch te nat, dan kan je een beperkte hoeveelheid rivierzand toevoegen.

Vul de bak tot boven en druk lichtjes aan! De grond zakt later nog. Vul je met een mengsel dat tuingrond bevat, doe dit tot op drie vierde van de hoogte. De bovenste laag vul je dan met zuivere kwaliteitspotgrond. Zo vermijd je onkruiden in de bak.

## 2. De vierkante moestuin : soms anders telen

Telen in moestuinbakken vergt een andere aanpak. Wie in een vierkante moestuin wil telen moet zijn aloude gewoontes en vakkennis uit de traditionele moestuin soms opzij zetten

Doordat veel groenten op een kleine oppervlakte bij elkaar staan is een correcte toepassing van de **vruchtafwisseling** niet haalbaar. De eerste vijf jaar hoef je geen problemen te verwachten. Eventueel kan dan het grondmengsel vervangen worden.

Iedere groente apart de aanbevolen **bemesting** geven is onbegonnen werk. Voor de moestuinbak kiezen we een universele, maar kaliumrijke organische handelsmeststof aan een dosis van 100 g/m<sup>2</sup>. Die werk je 20 cm door de grond, vooraleer de zaai- en plantwerkzaamheden te starten. Halfweg het groeiseizoen kan je dan nog eens meer specifiek per plant bijbemesten met een afgestreken soeplepel per vakje van dezelfde meststof.

Gebruik in moestuinbakken ook veel voorgezaaide **plantjes**. Je hebt dan sneller resultaat. In een bak is het moeilijk te plannen wanneer je plantjes beschikbaar moet hebben. Je kiest beter voor enkele plantjes uit het tuincentrum of van bij een bevriende moestuinder. In een vierkante metertuin plant je dikwijls nauwer dan aanbevolen om dan achteraf gedeeltelijk te oogsten (dunnen) in een halfvolgroeid stadium, of blaadjes te plukken of te snijden.

Denk eraan om de **randen** van de moestuinbakken optimaal te gebruiken. Dan groeien de plantjes half over de rand, dat is plaats gewonnen. Andere planten kan je mits ondersteuning met een schuin geplaatste stok bijna helemaal buiten de bak laten groeien (tomaat, broccoli). Of je kan ze over de rand laten

hangen (aardbeien, minikomkommer, erwten, hangtomaten). Planten die een opgerichte, smalle groeiwijze hebben plaatsen we in het midden van de bak. Laagblijvende of breed uitgroeiende groenten, zetten we in de buitenste plantvakken.

**Zaaien** doe je binnen een vakje niet altijd in rijtjes zoals in de traditionele moestuin, maar in groepjes op gelijke afstand van elkaar. Zaai altijd voldoende zaden. De jonge zaailingen die je overhoudt na het dunnen bevatten extra veel gezonde stoffen en zijn goed te gebruiken als microgroenten in een salade.

Groenten die je regelmatig kan **afsnijden** en terug laten groeien zijn ideaal voor in een moestuinbak. Snijselder, peterselie, snijbiet, snijsla allemaal zijn dit groenten die deze techniek uiterst goed verdragen.

Ook **sla** leent zich goed, want je kan regelmatig blaadjes plukken als de plantjes elkaar raken. Aanbevolen groenten voor de moestuinbak zijn.

Wees niet bang om eens een overhangend blad af te snijden. Het is niet gebruikelijk in de traditionele moestuin, maar in de vierkante moestuin is het een must. Net zoals soms het losjes samenbinden van de bladeren

(Volgende pagina : de keuze van de groenten voor de vierkante moestuin)



### 3. De vierkante moestuin: welke groenten?

*Tussen haakjes het aantal plantjes in een vakje van 30 x30 cm.*

Bij **kropsla en krulsla** (4) haal je halfweg de teelt er twee kleine kropjes van tussen of je plukt de buitenste blaadjes. Om allerlei mengsels van **snijsla** en **snijbiet** te telen zaai je in rijtjes op 10 cm van elkaar. Snij regelmatig terug, zo kan je drie keer oogsten. Voor de bladsteelteelt van snijbiet zet je twee plantjes per vakje. **Veldsla** is een ideale groente om de vakjes te vullen vanaf half augustus.

**Snijselder en peterselie** (4) mag ook in de middelste vakken. Pluk regelmatig de buitenste blaadjes. Zo heb je het hele seizoen jong groen blad. **Spinazie** (25) zaai je per twee op 6 cm van elkaar. Dun uit tot één plantje. Pluk de blaadjes drie keer, de eerste keer als het vakje dicht gegroeid is. **Prei** (25) kan ook in het midden. Plant op 6 cm, om jong en dun te oogsten.

**Minikomkommer** (1) zet je langs een klimrekje, of laat je bij een hogere bak wat afhangen. Kleinvruchtige punt**paprika's** (1) en mini-aubergines (1) doen het zeer goed in de moestuinbak. Mits ondersteuning met een stok en voldoende bladpluk kunnen kleinvruchtige **tomaten** ook, in hogere bakken kan je hangtomaten telen. Kweek niet teveel tomaten, het risico op aardappelziekte is groot. Het minste zwarte vlekje op stengel of blad moet je verwijderen.

**Radijsjes** zijn een must voor de moestuinbak. Begin er vroeg mee en zaai in putjes, om daarna uit te dunnen op 2cm. Een te dichte stand zal de knolvorming in de weg staan.

**Wortelen** (25) zaai je per twee om uit te dunnen op 3cm, zo niet heb je alleen maar loof met een dunne wortel. Parijse worteltjes zijn met hun ronde vorm geschikt voor de minder diepe moestuinbak. **Pastinaak** (9) zaaien kan ook, maar dan moet je uitdunnen op 10 cm elkaar.

Twee plantjes **knolvenkel** kunnen, door hun luchtige groeiwijze, in de middelste vakken. **Plantuitjes** (25) plant je tweemaal zo dicht, waarna je de plantjes die tussenin staan oogst als pijpajuin. De rest kan verder uitgroeien. **Stengelui** (9) zaai je in groepjes op regelmatige afstand, om dan later stapsgewijs te oogsten door dunnen tot 9 planten per vakje. Stengelui en plantui passen goed in het midden van de bak.

**Broccoli** (1) kan in de hoeken of helemaal tegen de rand. Als de broccoli te veel planten in de buurt hindert mag je ook blaadjes weg knippen. Om **erwten** te telen kies je laagblijvende soorten. Gebruik best peultjes en zaai ze langs de rand en laat ze afhangen. **Boontjes** (9) dun je op 10 cm afstand. Je maakt best een langer rijtje tegen de rand. Gebruik naaldboontjes, zodat je ze allemaal tegelijk kan oogsten. **Aardbeien** kan je langs de rand van de bak planten zodat de vruchten overhangen.



## Voorstel invulling van een vierkante moestuin

### 1. Plan

<b>Plannetje vierkantemetertuin.</b>  Voor de teelttechniek verwijzen wij graag naar de plooifolder, te verkrijgen op de plant- en tuindag	Kruiden	Eikebladsla pluk	Rucola	Snijbiet
	Kropsla, krop	Peterselie	Snijselder	Radijsje zaaien Broccoli zijkant
	Babyleaf zaaien Broccoli zijkant	Stengelui	Rode biet	Kruiden
	Balkontomaatje	Kruiden	Plantajuintjes	Minkomkomm er in de hoek planten – Radijs zaaien

### 2. Boodschappenlijstje

Boodschappenlijstje Plantjes in perspot 0,15 euro

Plantjes voor de vierkante meter moestuin 1x1 m met zestien vakjes vakje 25 cm

- ▣ Slasoorten 8 plantjes
- ▣ Stengelajuin 4 plantjes Snijselder 4 plantjes
- ▣ Spinazie 9 plantjes
- ▣ Rucola 4 plantjes
- ▣ Peterselie 4 plantjes
- ▣ Rode biet 2 plantjes
- ▣ Plantajuintjes 16 ajuintjes
- ▣ Balkontomaatje 1 plantje
- ▣ Minikomkommer 1 plantje
- ▣ Minipaprika 1 plantje
- ▣ Kruiden 3 kruiden
- ▣ Snijbiet 4 plantjes
- ▣ Babyleaf zaden 1 pakje
- ▣ Radijs zaden 1 pakje
- ▣ Broccoli 2 plantjes