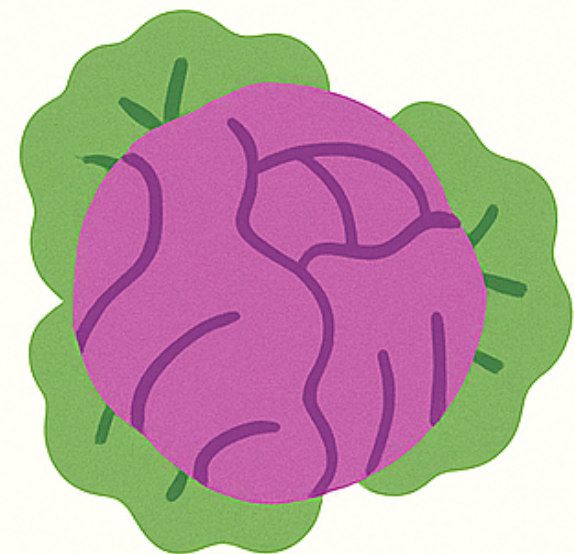




Simpel starten met moestuinieren

Een vrolijke gids voor je eerste oogst



Blijeblaadjes

"Ik geloof dat werk je energie mag geven. Dat je je eigen pad mag volgen, hoe anders dat ook lijkt. Met Blijeblaadjes wil ik laten zien dat je vanuit eenvoud, natuur en plezier een rijk leven kunt creëren — op jouw manier. Ik ben geen type voor keurslijven, wél voor creativiteit, vrijheid en een flinke portie lef. Wat ik deel, komt recht uit het hart én uit de tuin. Ik wens je veel tuinplezier 🍷"

Willeke



INHOUD

1. Waarom moestuinieren leuk en simpel is
2. Moestuinieren in potten en bakken
3. Zaaien: hoe en wanneer
4. Oogsten: plukken op het juiste moment
5. Water geven: tips voor blije plantjes
6. BlijeBlaadjes-tip: tuinieren met plezier
7. Wat te doen in de wintermaanden
8. BONUS: Kruidengeluk

Have Fun!

Je hebt geen grote tuin nodig om te genieten van verse groente. Een paar potten op je balkon, een kistje op je vensterbank of een bak in de achtertuin — meer heb je niet nodig.

Moestuinieren geeft rust, plezier én je kunt lekker eten wat je zelf hebt gekweekt. Verser krijg je het niet.

5 makkelijke groenten die je in potten kunt kweken

Radijs – Groeit supersnel (vaak binnen 4 weken oogstklaar) en heeft weinig ruimte nodig.

Pluksla – Je kunt steeds een paar blaadjes oogsten en de plant blijft doorgroeien. Zaai in een brede, ondiepe bak.

Spinazie – Groeit goed in potten en kan ook in de koelere maanden gezaaid worden. Regelmatig water geven is belangrijk.

Cherrytomaat – Kies voor een lekker klein tomaatje voor in de sla of als snack. Zet de pot op een zonnige plek.

Peultjes of sugar snaps – Klimmen graag langs een rekje of stok en nemen in de breedte weinig ruimte in. Ze doen het goed in een diepe pot (ca 20 cm hoog).



En nu aan de slag :)

Heb je weinig ruimte? Geen probleem!

- Gebruik bloempotten, emmers, houten kistjes of speciale moestuinbakken. Zorg dat er gaatjes onderin zitten voor de afwatering.
- Zet je potten op een plek met **minimaal 4 tot 6 uur zon per dag**.
- Vul ze met potgrond (liefst biologische moestuingrond) en je kunt beginnen.

Maak zelf je naamlabels – Gebruik houten wasknijpers, ijsstokjes of oude lepels. Schrijf de plantnamen erop met watervaste stift of brand ze in met een houtbrander voor een rustieke look.

Verf je potten in vrolijke kleuren – Gebruik acrylverf of buitenverf om saaie terracotta potten op te fleuren. Voeg patronen, stippen of tekeningen toe. Ook leuk om samen met kinderen te doen!

Maak een moestuin-slinger – Knip vlaggetjes uit oude stoffen of plastic tassen en versier ze met tuinteksten of plantentekeningen. Hang de slinger tussen paaltjes of langs je balkonrand voor een feestelijk moestuingevoel.



Eerst zaaian, dan oogsten

- Zaaian vanaf maart tot juni (afhankelijk van de soort).
- Gebruik een zaaikalender of kijk op het zakje van de zaden.
- Duw het zaadje voorzichtig in de aarde — meestal 2x zo diep als het zaadje groot is.
- Houd de grond vochtig (niet kletsnat) tot het plantje opkomt.
- Begin klein: een paar soorten per keer is genoeg.

Als een zaadje in vochtige, warme grond ligt, zuigt het zich vol water. Dan breekt het open en komt het kiempje naar buiten.

Eerst groeit een worteltje naar beneden, daarna een steeltje omhoog. Als het steeltje boven de grond komt, zie je de eerste blaadjes verschijnen.

Dit noem je kiemen: het begin van een nieuw plantje!



Tijd om te oogsten

Je kunt vaak al **na 4 tot 8 weken oogsten**. Hoe jonger je oogst, hoe malser de groente. Pluk regelmatig een paar blaadjes voordat ze verdorren. Bij sla begin je bij de onderste blaadjes. Twijfel je? Pluk gewoon eens een blad of een tomaatje — proeven hoort erbij!

Oogst alleen wat je nodig hebt

Pluk één tomaat, een paar radijsjes en een handje sla – perfect voor een verse salade.

De rest groeit lekker door

Wat je laat staan, blijft groeien of vers in de grond. Zo heb je langer plezier van je oogst.

Elke dag een klein feestje

Door in etappes te oogsten, geniet je steeds opnieuw van verse, knapperige groenten.



Dorstige plantjes

- Geef water als de bovenkant van de grond droog aanvoelt.
- In potten droogt de aarde sneller uit dan in de volle grond.
- In de zomer soms elke dag water, zeker bij zon.
- Liever **in de ochtend of avond** water geven dan in de volle zon.

Waterkegels zijn handige hulpmiddelen die je vult met water en in de potgrond steekt. Ze geven langzaam en geleidelijk water af aan de wortels van je plant. Dit voorkomt dat de grond te snel uitdroogt en is ideaal als je een paar dagen weg bent. Waterkegels zijn er van plastic of keramiek en passen vaak op een lege fles.

Een **druppelsysteem** geeft automatisch water via kleine slangetjes met druppelaars bij elke pot. Je kunt het aansluiten op een watervat of kraan, vaak met een timer of zelfs op zonne-energie. Zo krijgen je planten regelmatig en precies genoeg water, zonder dat je zelf hoeft te gieten. Dit is vooral handig als je veel potten hebt of op vakantie gaat. Beide systemen helpen om efficiënter water te geven en stress bij je planten te voorkomen.



Geniet!

- Kijk niet naar wat er ‘moet’, maar naar wat er lukt.
Een mislukt plantje? Dat hoort erbij. Een onverwachte oogst? Dubbel genieten!
- Maak foto's, houd een tuinboekje bij of deel je blijeblaadjes op Instagram — want samen groeien is nóg leuker. Hieronder een paar fototips.

Fotografeer van dichtbij – Zoom in op druppels op een blad, een bloemetje of een beginnende vrucht voor mooie, detailrijke beelden.

Verander van perspectief – Maak eens een foto van onderaf tussen de stengels of juist van bovenaf voor een speels effect.

Leg groeiverhalen vast – Maak steeds op dezelfde plek en afstand een foto, bijvoorbeeld elke week, en zie zo de ontwikkeling van zaadje tot oogst.



Je hoeft je niet te vervelen :)

Ook in de wintermaanden kun je plezier hebben van je moestuin, zelfs als er buiten weinig groeit.

Verwerk je overgebleven kruiden, hak peterselie, bieslook of munt fijn en vries ze in ijsblokdevormpjes samen met een heel klein beetje water.

Droog je kruiden om later te gebruiken in thee of in de keuken

Begin alvast met **plannen**: wat wil je volgend seizoen zaaien?

Maak je **potten schoon** en zorg dat alles weer klaar staat voor het voorjaar

Wintergroenten zoals veldsla, winterpostelein en spinazie kunnen soms nog in de koude bakken gezaaid worden. Dit kan wel veel langer duren, check de instructies op het zakje zaad.



Heerlijke geuren

Kruiden zijn perfect om mee te starten

- ze nemen weinig ruimte in
- Je kunt ze binnen of buiten kweken
- Ze geven geur, smaak én vrolijkheid

Begin met basilicum, peterselie, munt of tijm. Zet ze in een zonnig plekje en geef ze regelmatig water. Knip ook regelmatig wat af, dat houdt ze gezond en vol nieuwe blaadjes.

Ik geniet van de geur van basilicum op het aanrecht. Of pluk graag een paar blaadjes munt voor in de thee. Wist je dat er verschillende muntsoorten zijn met appel, ananas en zelfs chocolade.



Volg #Blijeblaadjes ook op Instagram

Dit is een uitgave van Blijeblaadjes 2025

