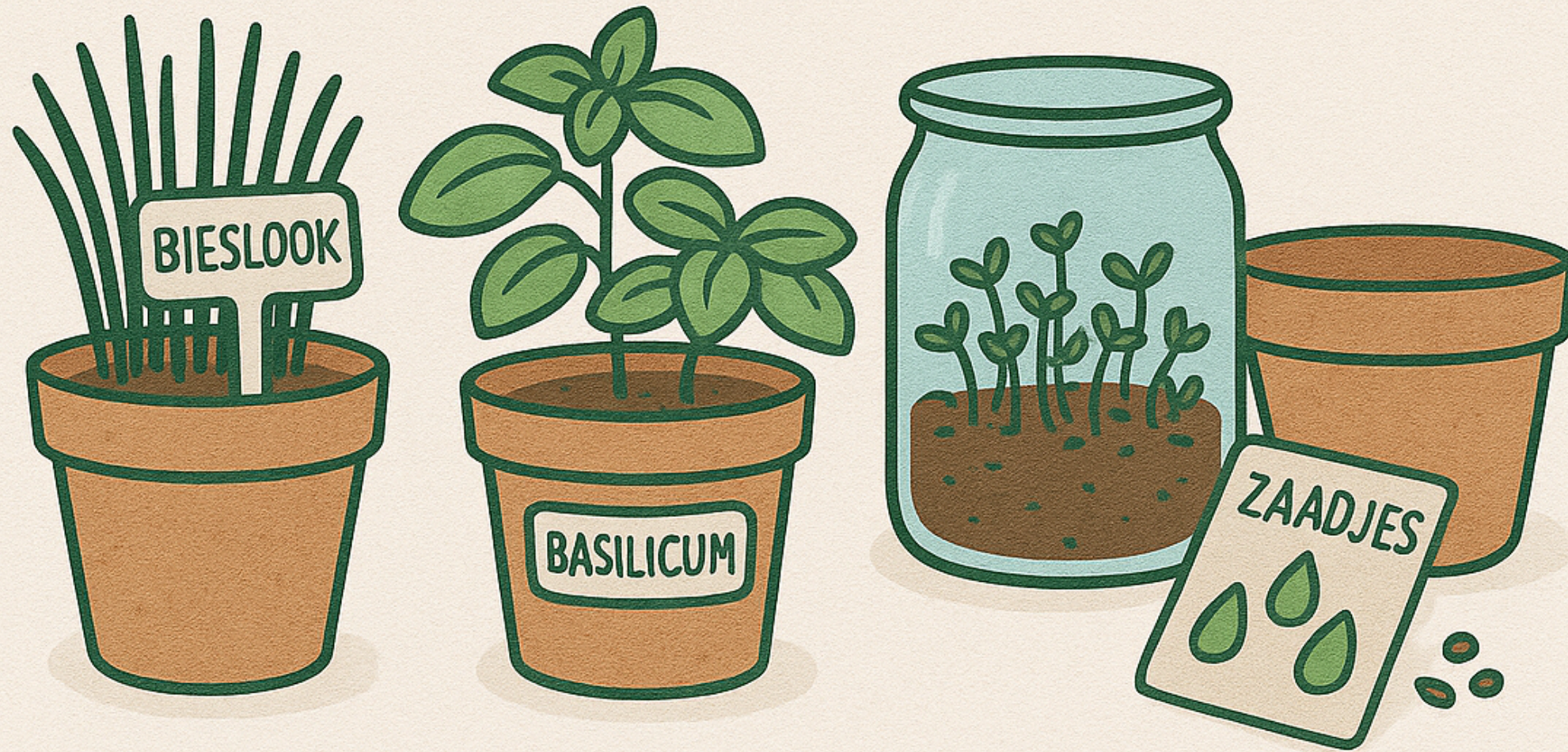


Mini-moestuin op je vensterbank

Eenvoudig beginnen met zaaien in huis



Mini moestuin op je vensterbank

Geen tuin? Geen probleem! Ook met een klein stukje vensterbank kun je groots genieten van groen. In dit mini-boekje ontdek je hoe je met een paar potjes en wat zaadjes een vrolijke en eetbare mini-moestuin begint. Makkelijk, leuk én lekker.

Wat groeit goed binnen?

Sommige planten doen het prima binnenshuis, als ze maar licht en liefde krijgen.

Goede beginners zijn:

- 🌿 Bieslook
- 🌱 Tuinkers
- 🪴 Basilicum
- 🥬 Rucola
- 🍎 Lente-ui (die je opnieuw laat uitgroeien)
- 🌸 Eetbare bloemen zoals viooltjes of Oost-Indische kers

Je hoeft er geen groene vingers voor te hebben – alleen een beetje aandacht (en een zonnig plekje).



ZO BEGIN JE

Benodigdheden

- Kleine potjes of glazen potten
- Potgrond of kokosgrond
- Zaadjes (liefst biologisch)
- Lepeltje of stokje om in te zaaien
- Een schoteltje of bakje tegen het lekken

Stap-voor-stap:

1. Vul je potje met vochtige aarde.
2. Maak een ondiep kuiltje (halve centimeter).
3. Zaadje erin, beetje aarde erover.
4. Zet het potje op een lichte plek.
5. Geef elke dag een beetje water met een plantenspuit of lepeltje.

Tip: Plak er een vrolijk label op met wat erin zit en wanneer je gezaaid hebt.



LICHT = GROEI

Licht laat groeien

Planten hebben zonlicht nodig om te groeien. Een raam op het zuiden is ideaal, maar oost of west werkt ook. Merk je dat je plantjes lang en slap worden? Dan zoeken ze naar licht en hebben ze misschien te weinig zon gehad.

- * **Tuinkers**
- * **Bieslook**
- * **Basilicum**
- * **Peterselie**
- * **Munt**
- * **Sla (deze heeft een wat grotere pot nodig)**
- * **Tomaat (heeft wat meer verzorging nodig)**
- * **Bleekselderij (zet de onderkant in een glas met water, en er komen vanzelf weer worteltjes aan en groeit de plant opnieuw uit)**

Veel van deze kruiden en bladgroenten kun je knippen als ze 10-15 cm hoog zijn. Knip niet alles tegelijk weg, maar oogst met beleid – dan blijft je plant groeien.

Lekker op je boterham, in je soep of als topping op een salade!



Maak er een leuke vensterbank van

Geef een Mini kweeksetjes cadeau - een aantal terracottapotjes met een paar zakjes zaad en aarde. Doe er alvast een leuk label bij.

Recycle je eierdopjes - zaai tuinkers in een leeg eierschaaltje met wat watten.

Tijd voor thee - munt doet het goed binnen. Pluk wat blaadjes en maak je eigen verse muntthee!

Pimp je terracotta pot met een likje verf of plak je mooiste servet op de pot. Kijk maar eens op Pinterest voor de leukste ideetjes

Maak zelf originele naamlabels - gebruik een houten pollepel, langwerpige schelpen, een ijsstokje etc



KIEMGROENTEN - SNEL RESULTAAT

Wat zijn kiemgroenten?

Kiemgroenten (of microgreens) zijn jonge plantjes die je eet als ze net zijn ontsproten. Ze zitten boordevol smaak én voedingsstoffen, en het mooiste is: je hoeft er geen aarde voor te gebruiken.

Perfect voor mensen zonder groene vingers – en met weinig geduld 😊

Wat zijn kiemgroenten?

Kiemgroenten zijn de eerste groene sprietjes van bijvoorbeeld:

- 🌱 Tuinkers
- 🌿 Alfalfa
- 🌾 Mungbonen
- 🌱 Linzen
- 🌰 Mosterdzaad
- 🌻 Zonnebloem

Ze smaken pittig, nootachtig of fris – en zijn heerlijk op een boterham of door een salade.



KIEMGROENTEN - SNEL RESULTAAT

Zo kweek je kiemgroenten

Je hebt nodig:

- Een leeg jampotje of speciaal kiemschaaltje of -potje
- Gaasje of stukje keukenpapier
- Elastiekje
- Water
- Kiemzaadjes (biologisch!)

Stap-voor-stap:

1. Spoel je zaadjes af met koud water.
2. Laat ze 6-8 uur weken in een potje met water.
3. Giet het water weg via een gaasje en zet het potje schuin (kop omlaag) in een schaalpje.
4. Spoel 2x per dag en laat uitlekken.
5. Na 3 tot 5 dagen kun je oogsten!

Extra tip

Zet je kiemen niet in direct zonlicht – dan drogen ze te snel uit. Een lichte plek op het aanrecht is ideaal.



WATER GEVEN

Laat je plantjes zelf slurpen

Bij water geven van bovenaf loop je het risico dat:

- de zaadjes wegspoelen
- het bovenste laagje te nat is, terwijl de wortels droog blijven
- je plantjes slap gaan hangen door 'koude voeten'

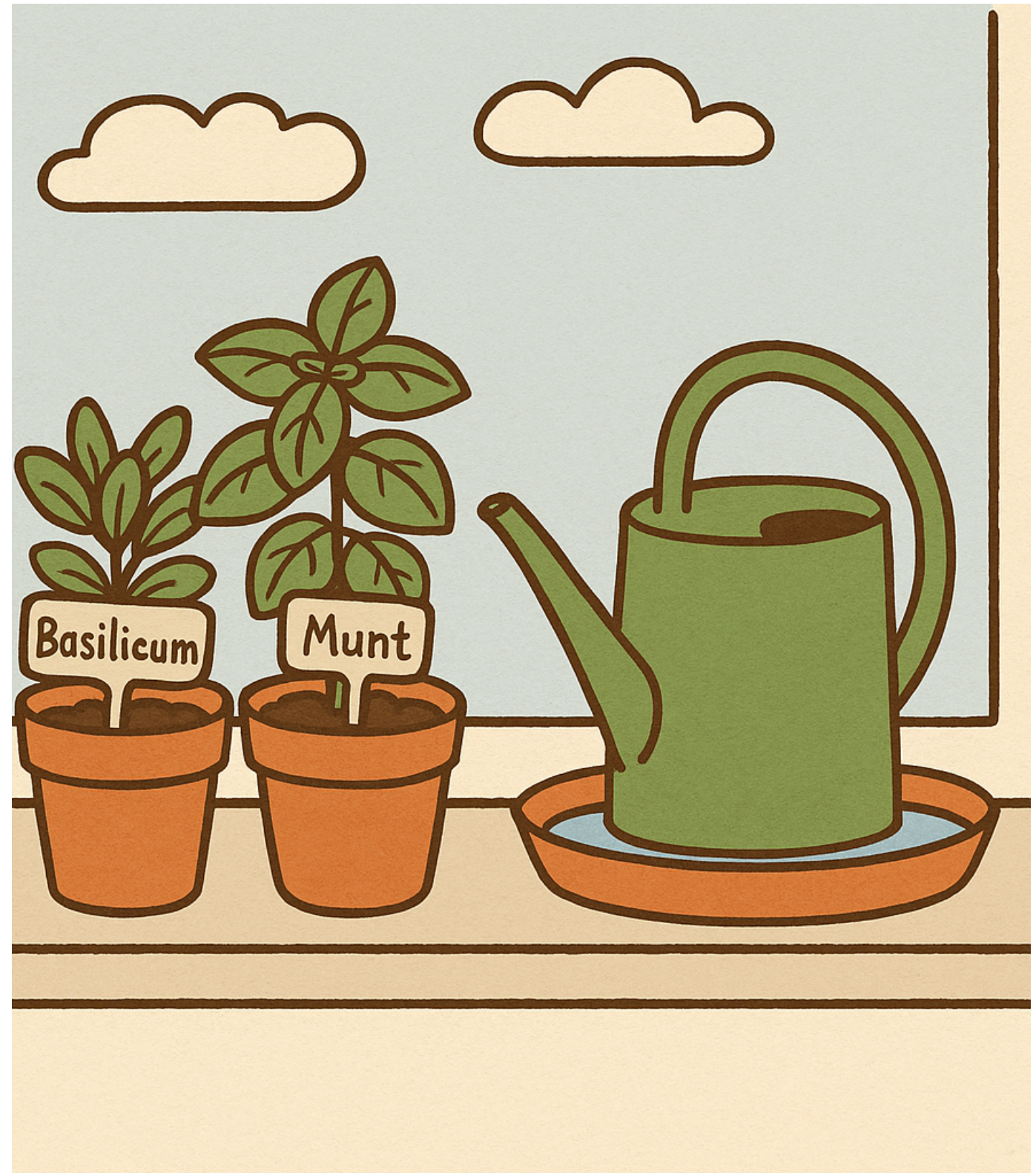
Water geven van onderaf is rustiger, gelijkmatiger en voorkomt natte blaadjes (die soms schimmels aantrekken).

Zo doe je dat:

1. Zet je potjes of bakjes in een schaal of lage bak.
2. Giet water in het schaal, niet op de aarde zelf.
3. Wacht 15-30 minuten. De aarde zuigt precies op wat nodig is.
4. Haal de potjes daarna weer uit het water.
5. Sproei in het prille begin wel de bovenkant van de aarde, want zonder water ontkiemen de plantjes niet

Hoe vaak?

Check elke dag even met je vinger: is de aarde net vochtig (niet kurkdroog, niet nat), dan zit je goed.



KLEIN BEGONNEN - GROOT PLEZIER

Tot slot

Wat begon met een potje aarde en een handje zaadjes is misschien wel het begin van een nieuw dagelijks geluuksmomentje. Je hebt gezien dat je helemaal geen grote tuin nodig hebt om te zaaien, te oogsten én te genieten.

Laat je verrassen door wat groeit. En vooral: laat het lekker simpel blijven. Misschien is het zo leuk dat je nog wel een plekje voor een grotere pot kunt vinden op je balkon of in de tuin.

Meer vrolijke e-books ontdekken?

Wil je verder lezen of op een andere manier jouw tuin- of zelfzorgplezier vergroten? Kijk dan eens naar de andere gratis e-books van Blijeblaadjes:

Simpel starten met moestuinieren

Voor als je ook buiten aan de slag wilt met groenten en kruiden.

Start je eigen pluktuin

Een boek vol kleur, bloemen en tips om je eigen vrolijke bloemenhoekje te maken.

Human Design - een frisse blik op jezelf

Een speels en warm boekje over hoe je mag tuinieren (en leven) op jouw manier.

 Je vindt ze allemaal op www.blijeblaadjes.nl - gratis te downloaden!

