

ZIA ALLAWAY



De **INDOOR** *moestuin*

Verrassende manieren om groente, kruiden en fruit in huis te kweken



Inhoud

Inleiding

12

1



Een indoor moestuin plannen

14

Waar laat je je gewassen?	16
Lichte, zonnige zones	18
Zones met deels zonlicht	20
Koele zones	22
Beste gewassen voor binnen	24
De juiste pot	28
Soorten potten	30

Neem een voorproefje

Bij iets nieuws bestaat altijd de kans dat je er allergisch voor bent of het gewoon niet lekker vindt. Haal daarom eerst een testplantje uit de winkel. Ben je zwanger of heb je last van een aandoening, raadpleeg dan je huisarts voordat je nieuwe kruiden of fruitsoorten probeert.

2



Kruiden & eetbare bloemen

32

Inleiding tot kruiden & eetbare bloemen	34
Kruiden & eetbare bloemen in potten op de vensterbank	36
Tijm	40
Bloembak met geurigeraniums & kruiden	42
Basilicum	46
Teel je eigen kruidenthee	48
Eetbare orchideeën op schors	52
Eetbare bloemen	56
Eetbaar bloementrapje	58
Citroengrassengels uit de winkel opkweken	60
Cocktailkruiden & -vruchten	62
Munt	66
Kruiden in hangende potten	68
Oregano & peterselie	72
Salie & rozemarijn	74

Vervolg





3



Kiem-, blad- & wortelgroenten 76

Inleiding tot kiem-, blad- & wortelgroenten	78
Kiemen in glazen potten	80
Kiemen	82
Microgroenten in muffinvormpjes	84
Microgroenten	88
Maak van schappen een minikas	90
Diverse slasoorten	96
Kruidig blad op tafel	98
Pittig knoflookgroen	102
Bieslook & lente-ui	104
Potten vol lekkere wortels	106
Radijs	110
Potten vol knapperige worteltjes	112
Worteltjes	116
Oesterzwammen in 14 dagen	118
Paddenstoelen	120

4



Vruchtgroenten 122

Peperbol met kruiden	126
Chilipepers	130
Mediterrane mix	132
Aubergines	136
Minitomaten in een vergiet	138
Tomaten	142
Tomatenwachters	144
Tamarillo's (boomtomaten)	146
Komkommers op wieltes	148
Komkommers	154
Muisloenen in een hangkrat	156
Paprika's opkweken in kleurige potten	160
Paprika's	162



5



Fruit

164

Inleiding tot fruit	166
Bosaardbeien in bakjes	168
Aardbeien	172
Balkonbak met fruit & bloemen	174
Teel je eigen curryblaadjes	176
Citroenen & limoenen	178
Sinaasappelboompjes binnenshuis	180
Sinaasappels	184
Vijgenboom met vruchten	186
Perziken & nectarines	190
Ananasguaves	192
Goudbessen	194

6



Tips van de vakman

196

Jaarplanner voor je indoor moestuin	198
De juiste potgrond kiezen	200
Eetbare planten water geven & bemesten	202
Zaaien	204
Snijden, leiden & bestuiven van vruchtgewassen	206
Plagen & ziekten	208
Bewaren van je oogst	210
Nuttige adressen	212
Register	214
Verantwoording	221



Een indoor moestuin plannen

Ontdek hoeveel ruimte en zon je nodig hebt om een indoor moestuin te creëren en kijk welke fraaie potten en bakken er voor je zelfgeteelde gewassen allemaal te krijgen zijn.



Waar laat je je gewassen?

Hoe weinig ruimte je ook tot je beschikking hebt, er zijn altijd eetbare planten te vinden die er gedijen, zolang er maar wat **natuurlijk daglicht** aanwezig is. Deel je huis op in **zones** waar je planten neer kunt zetten, zoals op een **vensterbank**, onder een **dakraam**, in een **lichte kamer**. Met groeilampen zijn zelfs **donkere** kamers geschikt.

Lichte zonnige zones

Deze zones, waaronder kamers op het zuiden, een ruimte met grote ramen op het westen of oosten en onder dakramen, zijn voor veel planten geschikt. Ze bieden een groot deel van de dag de maximale hoeveelheid natuurlijk zonlicht, met name in het voorjaar en de zomer.



Zone 1
RAMEN AAN
DE ZUIDKANT



Zone 2
OVERIGE
RAMEN



Zone 3
ONDER EEN
DAKLICHT

Zones met deels zonlicht

Kies voor kamers met ramen op het oosten of westen een gewas als kropsla, dat halfschaduw kan hebben. Zonninnende planten dragen op een vensterbank in deze zones mogelijk wel vrucht, maar minder dan in lichtere zones. Op het noorden bieden groeilampen uitkomst.



Zone 4
MUREN



Zone 5
DONKERE
HOEKJES



Zone 6
MIDDEN VAN
DE KAMER

Koele zones

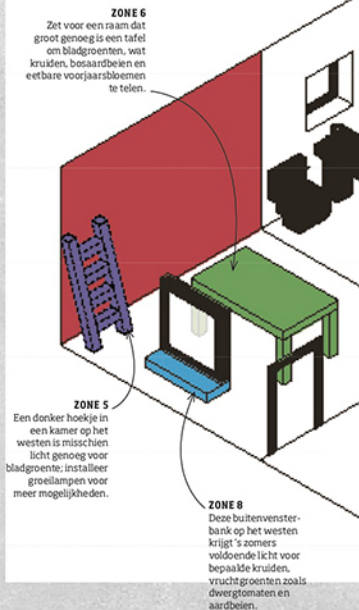
Vensterbanken buiten en onverwarmde kamers zijn nuttig voor gewassen als fruitboompjes die normaliter winterrust kennen, en voor planten die worden bestoven door insecten.



Zone 7
KOELE KAMER
OP HET ZUIDEN



Zone 8
VENSTERBANK
BUITEN



ZONE 6

Zet voor een raam dat groot genoeg is een tafel om bladgroenten, wat kruiden, bosaardbeien en eetbare voorjaarsbloemen te telen.

ZONE 5

Een donker hoekje in een kamer op het westen is misschien licht genoeg voor bladgroente; installeer groeilampen voor meer mogelijkheden.

ZONE 8

Deze buitenvensterbank op het westen krijgt 's zomers voldoende licht voor bepaalde kruiden, vruchtgroenten zoals dwergtomaten en aardbeien.

ZONE 4

De muur van een kamer op het oosten of westen krijgt in voorjaar en zomer misschien genoeg licht voor bladgewassen, bepaalde kruiden en bosaardbeien.

ZONE 2

Een binnenvensterbank op het oosten is een prima plek voor aardbeien, allerlei kruiden en mogelijk kleine vruchtgroenten als dwergtomaten.

ZONE 3

Tenzij overschaduwd door bomen of gebouwen, zal een groot daklicht (dakraam of koepel) bijna de hele dag genoeg zonlicht doorlaten om de lichtbehoefte van de meeste gewassen te vervullen.

ZONE 7

Een onverwarmde of koele gang op het zuiden is een goede plek om gewassen als worteltjes te telen en fruitboompjes te laten overwinteren.

ZONE 1

Voor een groot raam op het zuiden kun je bijna elk gewas met succes telen.

Geschikte ruimtes in huis

Deze tekening van een appartement laat plekken zien waar eetbare gewassen zouden kunnen groeien. Mogelijkheden genoeg, vooral omdat de flat op het zuiden ligt en de woonkamer in voorjaar en zomer dus het grootste deel van de dag licht en zonnig is. In andere kamers is ruimte voor bijvoorbeeld bladgroenten, die minder zon nodig hebben.



De juiste pot

Er zijn een paar **belangrijke dingen** om rekening mee te houden bij het kiezen van een **pot of bak** voor je groente en fruit. Voordat stijl en materiaal aan bod komen (blz. 30-31), is het zaak dat je op enkele **praktische aspecten** let.

Basisvoorwaarden

Kijk voordat je een pot koopt eerst of hij voldoet aan de behoeften van de planten die je erin wilt zetten. Een pot van het juiste formaat (zie hiernaast) is essentieel voor planten. En ook al moet de buitenkant van je potten waterdicht zijn zodat er geen modderwater op de vloer of je meubels lekt, er zijn maar weinig eetbare planten die graag in kletsnatte grond staan. Kijk dus altijd goed of het water uit de pot kan.

De waterafvoer

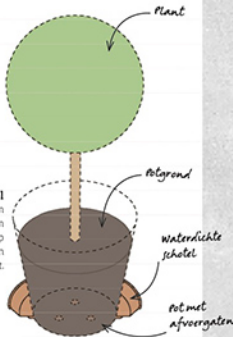
De simpelste manier om deze twee aspecten te verenigen is een pot te kiezen met afvoergaten in de bodem en die in een schaal of diepe schotel te zetten die overtollig water opvangt (zie afbeelding rechtsboven).

Een andere optie is om je planten in een kunststof pot met afvoergaten te zetten en het geheel in een waterdichte sierpot of overpot te zetten (zie afbeelding in het midden). Of bedek de bodem van een sierpot of bak zonder bodemgaten met een laagje grind van minimaal 2,5 cm dik om een reservoir te creëren waarin overtollig water wordt opgevangen; bedek die met een stukje plastic op maat waar je afvoergaatjes in maakt voordat je de bak met potgrond vult.

Verder zijn er speciale potten te koop waarin een drainagesysteem plus een waterreservoir is ingebouwd (zie afbeelding rechtsonder). Dergelijke potten worden wel aangeprezen als 'zelfwaterend' omdat het in het reservoir opgevangen water wordt teruggegeven aan de potgrond.

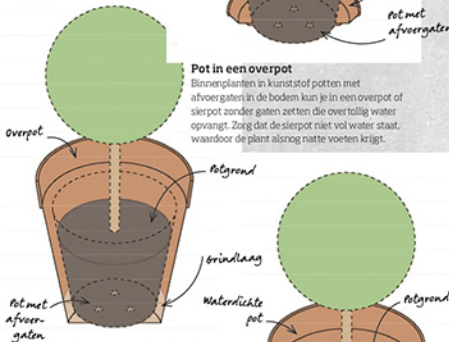
Pot op een schotel

Door een pot met afvoergaten in de bodem in een schotel of lekbak te zetten, voorkom je dat de potgrond te nat wordt. Pas wel op dat overtollig water niet over de rand van de schotel loopt.



Pot in een overpot

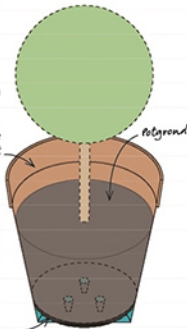
Binnenplanten in kunststof potten met afvoergaten in de bodem kun je in een overpot of sierpot zonder gaten zetten die overtollig water opvangt. Zorg dat de sierpot niet vol water staat, waardoor de plant alsnog natte voeten krijgt.



Zelfwaterende pot

Op de bodem van dit soort potten staat een plastic plateautje op holle pootjes met afvoergaten erin. Water loopt in de ruimte onder het plateautje en wordt later weer opgezogen door de dan weer droge potgrond.

Plateautje met afvoergaten op holle pootjes





Salie & rozemarijn

Salvia species & Rosmarinus officinalis

Deze groenblijvende, houtige kruiden groeien als struikjes. Hun heerlijke blaadjes kun je jaar in jaar uit, tussen voorjaar en herfst, plukken. Gebruik ze in vlees- en groentegerechten om de smaak op te halen.

Bemest de kruiden regelmatig om vergelen van het blad te voorkomen.

Teeltwijze

Wanneer kopen of zaaien?

Salie en rozemarijn kun je het best als plant aanschaffen: ze zijn jaarrond verkrijgbaar. Tik ze uit hun potje; verpot ze als de wortelkult erg dicht en compact is naar een exemplaar dat 1-2 maten groter is. Gebruik kleihoudende potgrond, zoals geraniumgrond; meng er voor extra drainage scherp zand door.

Licht & warmte

Deze kruiden staan graag op een vensterbank in de volle zon. Ze houden 's zomers van warmte en prefereren 's winters meer koelte, maar wel veel licht. Zorg van voorjaar tot begin herfst voor frisse lucht door ramen open te zetten.

Gieten

Beide staan het liefst in potten met afvoergaten zodat het water goed weg kan. Alleen begieten wanneer de bovenkant van de potgrond droog aanvoelt; zorg dat de grond nooit lang nat blijft, want dat kan resulteren in rotten.

Nazorg

Van voorjaar tot begin herfst om de 14 dagen bemesten met een vloeibare groente-/kruidenmest. Omdat deze kruiden langer dan een jaar leven, verpot je ze in het voorjaar in een mengsel van geraniumgrond en scherp zand, in een verhouding van 3:1.

Oogsten

Pluk niet meer dan een paar takjes per keer. Pluk 's winters niet; de planten groeien dan bijna niet en zouden te veel verzwakken.

Salie (links) en rozemarijn



Maak een minikas

Je kunt elk **stel planken** omtoveren tot een **miniaturkas** voor het telen van planten (zie ook het volgende project), al gaat de voorkeur uit naar bredere planken omdat je daar meer planten op kwijt kunt. Wil je ook hogere gewassen telen, neem dan in hoogte **verstelbare schappen**.

DIT HEB JE NODIG • paar houten planken • houtverf (naar keuze) • 1 langwerpige groeilamp per plank, led- of tl-verlichting • potlood • liniaal • paar plastic tie-rips • schroefboor plus geschikte schroeven van 80 mm om schappen aan de muur te bevestigen (indien nodig)

Controleer of alle planten in waterdichte bakken staan zodat er geen water op de schappen of in de lampen lekt

Niet alle groeilampen worden op dezelfde manier bevestigd, dus lees vooraf de handleiding.



1 Leg de planken ondersteboven en zorg dat ze niet kunnen kantelen. Meet de breedte van de onderkant van een van de planken en zet in de lengte een streep om het midden te markeren.



2 Leg de groeilamp op de potloodstreep in het midden. Markeer met potlood de uiteinden. Schroef de bijgeleverde houders van de lamp net binnen deze potlood- en markeringen vast.



3 Herhaal stap 1 en 2 voor elke plank die een groeilamp krijgt. Klik de lampen in de houders; zorg dat de aansluiting voor het snoer bij alle lampen aan dezelfde kant komt te zitten.



4 Zitten alle groeilampen aan de planken, zet het geheel dan rechtop, tegen een muur. Mogelijk moet je je schappenkas vastschroeven aan de muur. Sluit de lampen aan op de snoeren, zoals hier getoond.



5 Zet de snoeren met tie-rips vast aan de achterkant van de schappen. Zo zijn ze netjes weggewerkt en kan niemand erover struikelen. Zodra je de stekker van het hoofdsnoer in het stopcontact hebt gedaan, kun je aan de slag.



Teelt
in het
kort



13 uur voor de
diverse stadia



Licht maar geen
direct zonlicht



Tweemaal
daags nevelen



Bemesten
niet nodig



Oogsten met
2-3 weken



Oesterzwammen in 14 dagen

Het is fascinerend om verse paddenstoelen **per dag** te zien groeien. Je hebt keuze uit een groot aantal soorten, waaronder deze **oesterzwammen**. Leuk om te doen, en verser kan niet!

DIT HEB JE NODIG

- pakket voor oesterzwammen
- scherp mes
- grote emmer of bak
- schone baksteen of iets anders zwaars
- plantenspuit

Neem een pakket met een "substraat" dat geïnjecteerd is met paddenstoelenbroed; daarin wordt koffiedik (een bijproduct van de koffie-industrie) als substraat gebruikt



1 Je kunt het pakket maximaal 1 maand op een droge, donkere plaats bewaren. Haal de groeizak uit de doos en snijd het plastic op de aangegeven lijnen kruisvormig in.



2 Dompel de groeizak met het kruis naar boven onder in een bak water en houd hem onder met iets zwaars. Laat de zak 12 uur weken en dan uitlekken.



3 Knijp overtollig water en lucht uit de plastic zak en schuif hem terug in de doos. Trek de voorkant van de doos langs de perforaties open, zodat er een venster ontstaat.

Aubergines

Solanum melongena

Aubergines zijn heerlijk in mediterrane gerechten als moussaka en ratatouille. Ze zijn er in diverse kleuren en vormen, en ze zijn met succes te telen op een zonnige vensterbank.

Mochten rijpende vruchten overschaduwde worden door wat blad, haal dat dan gerust weg.

Teeltwijze

Wanneer kopen of zaaien?

Heb je maar ruimte voor 1-2 planten - aubergines kunnen wel 1 m hoog worden - koop dan in het voorjaar jonge planten in een tuincentrum of online. Wil je zelf zaaien, doe dat dan eind winter (zie blz. 204-205 voor zaaitips). Neem een hoge pot van minimaal 20 cm (diameter) en plant per pot één aubergine. Gebruik universele potgrond of een zwaardere type, zoals geraniumgrond.

Licht & warmte

Aubergines hebben 's zomers veel zon nodig om rijp te worden, dus zet ze bij een raam op het zuiden of westen. Verder verlangen ze een minimumtemperatuur van 16-18 °C; bij hogere temperaturen overdag rijpen de vruchten beter.

Gieten

Geef de planten regelmatig water, maar maak de potgrond nooit droog: een pot met afvoergaten op een schotel helpt te natte grond voorkomen. Nevel het blad elke dag met lauw water om spint weg te houden en de vruchtzetting te bevorderen.

Nazorg

Begin na de vorming van de eerste vrucht met een wekelijkse of tweewekelijkse gift van kaliumrijke vloeibare mest. Wacht tot de plant 5-6 vruchten heeft gevormd: haal bij grotere planten de rest van de bloemen en onproductieve zijstengels weg. Geef planten een steunstok als ze 20 cm hoog zijn. Bind de stengels regelmatig aan.

Deze lange, dunne, Aziatische aubergines zijn zoet en hebben voor gebruik niet gezanten te worden.

Aziatische aubergine



Citroenen & limoenen

Citrus sp.

Frizure citroenen en limoenen zijn veelzijdige vruchten en onmisbaar in drankjes, desserts en hartige gerechten. Probeer in huis de mediterrane omstandigheden van de landen waar ze vandaan komen, na te bootsen.



Een citroenboomje geeft alleen rijpe vruchten met minstens 6 uur direct zonlicht.

Meyer citroen

Teeltwijze

Wanneer kopen of zaaien?

Citroen- en limoenboomjes zijn het hele jaar te koop: kies een boomje uit waar al wat jonge vruchten aan zitten, dan weet je zeker dat het productief is. Citrusgewassen houden van wat zurige grond. Gebruik speciale grond voor citrusgewassen of een mengsel van half rododendron-, half geraniumgrond. De precieze potmaat hangt af van het formaat van de plant, maar de meeste planten hebben een pot nodig van minimaal 30 cm hoog en 20 cm breed.

Licht & warmte

Zowel citroen- als limoenboomjes hebben 's zomers en 's winters veel zon nodig en gedijen in een licht-kamer op het zuiden. Ze willen koel overwinteren - een lichte maar oververwarme logeerkamer of serre is ideaal - en geven mogelijk pas vrucht na een koude periode. Zet ze 's zomers bij voorkeur op een balkon of dakteras.

Gieten

Houd de potgrond vochtig maar niet nat. Zet de pot op een schotel met grind en water om een goede luchtvochtigheid te waarborgen en nevel de plant tussen voorjaar en herfst enkele keren per week met regenwater of gedestilleerd water.

Nazorg

Tijdens de winterrust heeft je citrusboomje geen extra voedsel nodig en maar heel weinig water. Geef vanaf halverwege het voorjaar eens per week een van de speciale meststoffen.



Vijgenboom met vruchten

Met zijn fraaie, geschulpte bladeren en sierlijke vorm maakt een vijgenboom **indruk als kamerplant**, maar als jij ervoor kunt zorgen dat hij ook nog eens **heerlijk zoete** vruchten geeft, heeft hij zijn **plekje** helemaal meer dan **verdiend** (zie volgende bladzijde).

Ruimte creëren voor een vijg

Vijgen (*Ficus carica*) groeien van nature uit tot grote struiken of bomen, maar door de beperkte wortelgroei in een pot blijven ze veel kleiner, al kan een volgroeid potexemplaar toch nog wel 1,2 m hoog en 1 m breed worden, of zelfs meer. Net als citrusgewassen houden ze van licht, zon en warmte in de zomer en 's winters een koelere, onverwarmde ruimte; dan verliezen ze ook hun bladeren (en kunnen dan ook met minder licht toe).

Een geschikt exemplaar uitzoeken

Kijk of je in het tuincentrum een vijg kunt vinden die in een pot is opgekweekt en al een paar vruchtknoppen of kleine vruchtjes heeft. Je kunt ze als leiplant kopen in vaasvorm of op stam, met een kale onderstam en een ronde bladkroon. Of kies een goedkope exemplaar dat je zelf vorm geeft (blz. 207).



'Violette de Solies' heeft gewig vruchtvlees.

'Violette de Solies'

De grote, donkerpaarse vruchten van dit ras zijn rijp bijna zwart, terwijl de aparte bladeren een gezaagde rand hebben. De vijgen zijn tussen eind zomer en herfst rijp.



'Brunswick'

De grote, groenschillige vruchten zijn vroeg rijp en hebben een volle, zoete smaak. Dit ras kan in milde klimaten jaarrond op een buitenbalcon staan.

'Brown Turkey'

Populair buiterras dat binnen even goed gedijt en een rijke opbrengst geeft van grote bruine vruchten met zoet rood vruchtvlees. Kort lange takken in om de groei te beperken.



Pluk vijgen wanneer ze iets zacht zijn.

Teelt in het kort



2-3 uur voor de diverse stadia



Volle zon of halfschaduw



Van voorjaar tot herfst elke 1-3 dagen gieten; 's winters eens per week



Tijdens de vruchtdracht wekelijks kaliumrijke mest geven



Oogst de vruchten eind zomer als ze rijp zijn

Project >>



Jaarplanner voor je indoor moestuin

Symbolen

- * oogst bloemen
- oogst vruchten
- ▢ oogst bladeren
- ✱ oogst scheuten
- ⊗ oogst bollen
- ✱ oogst wortels

Deze planner gaat je helpen een **eetbare tuin** in huis te maken **voor het hele jaar**, vertelt je wat je kunt **zaaien** en **planten** in elk seizoen en wanneer je kunt **oogsten** van de besproken gewassen. De meeste planten groeien weliswaar tussen **voorjaar** en **herfst**, in de gunstigste tijd, maar vergeet niet dat je **'s winters**, als het minder licht en warm is, je nog steeds verse slablaadjes, kiemen en vruchten (zoals citrusvruchten) kunt plukken.

BEGIN TOT MIDDEN VOORJAAR

Zaaien

Aubergine	Knoflookscheuten	Paprika
Basilicum	Korngommer	Peterselie
Bieslook	Lente-ui	Radis
Biet	Microgroenten	Sla
Chilipeper	Mizuna en mibuna	Tomaat
Goudsbloem	Muismeloen	Viooltje
Kiemen	Paksoi	Wortel

Planten jonge plantjes/bollen

Aardbei	Lente-ui	Rozemarijn
Ananasguave	Madeliefje	Salie
Bieslook	Mizuna en mibuna	Sinaasappel
Calamondin	Munt	Sla
Citroen & limoen	Orchidee (<i>Dendrobium</i>)	Sleutelbloem
Goudbes	Paksoi	Tijm
Knoflookscheuten	Perzik & nectarine	Tulp
Kumquat	Peterselie	Vijg
Lavendel	Radis	Viooltje

Oogsten

Bieslook	Munt	Sinaasappel
Calamondin	Orchidee	Sla
Citroen & limoen	(<i>Dendrobium</i>)	Sleutelbloem
Kiemen	Paddenstoelen	Tijm
Kumquat	Paksoi	Tulp
Madeliefje	Peterselie	Viooltje
Microgroenten	Rozemarijn	
Mizuna en mibuna	Salie	

EIND VOORJAAR

Zaaien

Basilicum	Lente-ui	Peterselie
Bieslook	Microgroenten	Radis
Biet	Mizuna en mibuna	Sla
Goudsbloem	Muismeloen	Tomaat
Kiemen	Oost-Indische kers	Wortel
Korngommer	Paksoi	

Planten jonge plantjes/bollen

Aardbei	Kumquat	Rozemarijn
Ananasguave	Lavendel	Salie
Aubergine	Lente-ui	Sinaasappel
Basilicum	Madelief	Sla
Bieslook	Mizuna en mibuna	Sleutelbloem
Biet	Muismeloen	Stevia
Calamondin	Munt	Tijm
Chilipeper	Oost-Indische kers	Tomaat
Citroen & limoen	Orchidee (<i>Dendrobium</i>)	Tulp
Citroenverbena	Paksoi	Vijg
Goudbes	Paprika	Viooltje
Goudsbloem	Perzik & nectarine	Wortel
Knoflookscheuten	Peterselie	
Korngommer	Radis	

Oogsten

Bieslook	Microgroenten	Salie
Calamondin	Munt	Sinaasappel
Citroen & limoen	Orchidee	Sleutelbloem
Citroenverbena	(<i>Dendrobium</i>)	Stevia
Kiemen	Paddenstoelen	Tijm
Kumquat	Peterselie	Tulp
Madelief	Rozemarijn	Viooltje

Wil je je eigen groente en fruit kweken, maar heb je geen tuin?
Geen probleem: *De indoor moestuin* laat je zien hoe je de lekkerste
gewassen teelt, die er ook nog eens fantastisch uitzien – gewoon in huis!



*Leer hoe je de ruimte en
het licht volop benut*



*Ontdek wat je zoal kunt
kweken en vooral: hoe*



*Vrolijk je huis op met
unieke levende objecten*

Dankzij de prachtige illustraties en stapsgewijze instructies kun je in huis zelf
citroengras en pluksla kweken. Zelfs een sinaasappelboompje behoort tot de
mogelijkheden. Van kruiden in hangpotten tot microgroente in muffinvormpjes,
de stijlvol opgekweekte gewassen smaken net zo goed als ze eruitzien.

Met *De indoor moestuin* kun je binnenshuis een hele reeks kruiden, groenten,
eetbare bloemen en vruchten opkweken tot ze oogstrijp zijn – het hele jaar door.

ISBN 978-94-91853-17-3



9 789491 853173

www.fortegroen.nl
www.vanhalewyck.be