

# In de moestuin

## Zorgen voor onze dagelijkse portie vitamines

Het is gezond om elke dag groenten te eten. Maar waar komen groenten nou eigenlijk vandaan? Daar sta je niet zo snel bij stil als ze 's avonds gekookt op je bord liggen...



Groenten kun je zelf verbouwen in een moestuin. Maar dat gaat niet vanzelf, daar moet je wel wat voor doen!

### Hoe pak je het aan?

Je moet natuurlijk gereedschap hebben.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- een gieter
- een plantenschapje
- een hark
- een spade
- een schoffel
- een handkrabbertje



## Bodem

Eerst moet je de bodem van de moestuin klaarmaken. De beste grond voor je moestuin is een mengsel van zand, klei en veen. Deze grond kun je kopen bij het tuincentrum. Spit de grond van je moestuin goed om. Je maakt de grond rijk aan voedingsstoffen voor je planten als je er ook mest op strooit.



## Zaaien

Bij het tuincentrum kun je zaadjes kopen.

Kun je niet kiezen tussen al die leuke plantjes? Dit zijn plantjes die het eigenlijk altijd goed doen:

- Bloemen: afrikaantjes, viooltjes, leeuwebekjes en vergeet-mij-nietjes
- Kruiden: salie, peterselie, tijm, marjolein, bieslook en munt
- Groenten: sla, prei, koolrabi, tomaten en alle soorten kool



Op de zakjes staat precies hoe je de zaadjes moet zaaien.

## Verzorging

Planten hebben **water** nodig om te groeien. Zorg dus dat je moestuin vochtig blijft! Als het regent, hoef je er natuurlijk niks aan te doen. Maar als de zon schijnt, moet je de grond goed in de gaten houden. Als het te droog wordt: sproeien!

Waarschijnlijk groeien in jouw tuin ook plantjes, die je helemaal niet gezaaid hebt.

We noemen dit onkruid.

Onkruid kan heel mooi zijn. Er kunnen heel mooie bloemen uit groeien.



Maar als je het onkruid toch weg wilt halen, doe dat dan als de grond vochtig is. Je kunt het dan het makkelijkst met wortel en al uittrekken. Als de wortel blijft zitten, groeit het plantje vaak gewoon weer aan. Je kunt onkruid ook voorzichtig met een schop uit de grond steken.

## Oogsten

Het leukst is natuurlijk het moment dat je groenten en kruiden volgroeid zijn. Je kunt gaan 'oogsten'! Denk erom, dat je altijd het goede stuk van de plant oogst.



Was ook alles wat je oogst altijd goed, voordat je het eet. Het komt immers uit de natuur, dus kan er best nog zand aan zitten, of er kruipen kleine beestjes tussen de bladeren!

Van je zelf gekweekte groenten en kruiden kun je vervolgens allemaal lekkere dingen maken. Duik maar eens een kookboek in en je ziet bij heel veel recepten dat je groenten en kruiden nodig hebt.

## Wat eet je nou eigenlijk?

Bij verschillende groentesoorten eet je weer een ander deel van de plant.



Zo eet je bij bloemkool bijvoorbeeld de **bloemknop** van de plant. Ook bij broccoli en artisjok is de bloemknop het lekkerst.



Bij wortelen eet je de **wortel** van de plant, net als bij rode bietjes. Die zitten onder de grond. Knollen zitten ook onder de grond. Knolgroenten zijn bijvoorbeeld aardappelen, of knolselderij.

Bolgewassen groeien maar een klein stukje onder de grond. Als je die eet, eet je het onderste deel van de stengel, de **bol** van de plant. Bolgewassen zijn bijvoorbeeld ui en prei.

Van sommige planten eet je alleen de **steel**. Bijvoorbeeld bij selderij, of rabarber.



Van sla, spinazie en andijvie eet je de **blaadjes**. Maar ook van veel koolsoorten kun je de bladeren eten, zoals bij boerenkool, groene kool, rode kool en witte kool.

Er is ook een koolsoort waar je de **knop** van eet. Dat zijn de spruitjes.

Veel groentesoorten hebben heerlijke **vruchten**. Je hebt peulvruchten, zoals bonen, maar ook andere vruchtgewassen, zoals komkommer, tomaat en courgette!