



Liesbeth Köhlenberg

tuinontwerp- en adviesburo

's Heerenbergstraat 36

– 2241 PG Wassenaar

– Telefoon 070 51 40 660

Gezond eten uit eigen tuin (of van balkon).

Groentes uit de winkel zijn natuurlijk al heel gezond, maar wat gaat er boven zelf gekweekte groente en fruit?

Het zelf opkweken biedt veel voordelen:

- het is leuk om zelf de groente te zien groeien;
- het is ontspannend om de groentes op te kweken;
- het resultaat is mooi, vers en onbespoten. Je weet wat je eet!
- het is goedkoper.

Groentes kweken kan natuurlijk op een volkstuin, met of zonder kas, maar ook op een zonnig plekje dicht bij huis. Bloembakken, potten en manden en zelfs oude melk- of sappakken zijn geschikt om de groentes in op te kweken. In de tuin tussen andere planten kunnen groentes ook zorgen voor een leuk kleurenspeel.



Voor kinderen is het leuk om snel groeiende gewassen te kiezen, zoals diverse soorten en kleuren sla, andijvie, spinazie, radijs, snijbiet. Bietjes, worteltjes en uien leveren ook altijd een goed en snel resultaat. Kruiden en vooral munt kunnen prima worden opgekweekt in potten. In de tuin zouden sommige kruiden maar gaan woekeren. Munt groeit snel en een paar takjes in een kop heet water met of zonder honing is heerlijk. Oh ja, en niet te vergeten aardbeien in pot of in een hangend basket (de aardbeien blijven schoon en er is weinig kans op slakken). Let wel op de vogels; zij lusten ook aardbeien.



Heeft u een warm balkon of een klein kasje dan zijn tomaatjes en kleine komkommers natuurlijk super gezonde snacks.

Bent u in het bezit van een schutting op het zuiden of een hoge muur? Dan is leifruit een goede keuze, bijvoorbeeld een leiappel, -peer of morel. Ook de vijg doet het hier goed en heeft een zichtbaar leuk resultaat.

Heeft u een warm balkon of een klein kasje dan zijn tomaatjes en kleine komkommers natuurlijk super gezonde snacks.

Bent u in het bezit van een schutting op het zuiden of een hoge muur? Dan is

leifruit een goede keuze, bijvoorbeeld een leiappel, -peer of morel. Ook de vijg doet het hier goed en heeft een zichtbaar leuk resultaat.

Water halen we natuurlijk uit een regenton, aangesloten op de regenpijp. Het afval gaat in de groenbak of op de composthoop.

Heeft u vragen voor het aanplanten van fruit, groente of kruiden of wilt u een (verhoogde) moestuinbak (laten) maken van hout of wilgentenen?

Wij kunnen u advies geven, een beplantingsvoorstel maken of op weg helpen.

Succes!

Liesbeth Köhlenberg

