

---

### LOGO KEMPEN

Stationstraat 60  
2300 Turnhout  
T 014 44 08 34  
E [info@logokempen.be](mailto:info@logokempen.be)  
[www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)

Auteur: Logo Kempen

Publicatiedatum: maart

---

## GEZOND UIT EIGEN GROND

Tuinieren is populairder dan ooit. Zelf groenten telen is gezond, goedkoop én lekker. Een goede oogst vraagt een goede voorbereiding: gezonde tuingrond, een goede locatie, de juiste plantencombinaties, ... Ga zelf aan de slag en leg een gezonde moestuin aan.

### Kies een goede plek

Groenten hebben zonlicht nodig om te groeien. Zorg dat ze vooral van de ochtend- en middagzon kunnen genieten. Bescherm je moestuin ook tegen wind. Dit kan je doen door hagen en struiken aan de noord- en westkant van je tuin te plaatsen. Groenten kweek je best ook niet vlak naast een gebouw. Het regenwater dat van de muren afstroomt, kan namelijk vervuild zijn.

### Ga voor vruchtbare grond

Om je bodem vruchtbaarder te maken kan je compost of mest toevoegen. Zorg ook voor voldoende zuurstof in de bodem. Dat doe je door met een spade gaten in de grond te maken. Een te zure bodem kan je verhelpen door kalk te strooien. Wil je weten of je bodem gezond is? Doe dan de test op [www.gezonduiteigengrond.be](http://www.gezonduiteigengrond.be). Met enkele eenvoudige vragen controleer je de bodemvruchtbaarheid, voorgeschiedenis en omgeving van je perceel.

### Hou je groenten gezond

Sommige groenten worden sneller ziek dan anderen. Plant daarom sterke rassen, liefst met de nodige afwisseling. Door je groenten elk jaar op een andere plaats te zetten, komen er minder schimmels in de grond. Een insectengaas tussen je groenten en hun belagers kan ook veel plagen voorkomen. Krijg je te maken met ziektes en plagen? Op [www.zonderisgezonder.be](http://www.zonderisgezonder.be) vind je alternatieve bestrijdingsmethoden. Als je toch pesticiden wil gebruiken, dan moet je enkele dagen tot weken wachten voor je je groenten mag eten.

### Smullen maar

Na het oogsten zin om die lekkere groenten op te eten? Dan kan je ze best wassen en eventueel schillen. Bij bladgroenten en sla haal je bij voorkeur ook de buitenste bladeren weg, zo verwijder je de meeste vormen van vervuiling. Zo kan je volop genieten van je moestuin!



---

*Aandachtspunten voor publicatie:*

1. *Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*
2. *Bronnen vermelden aub*
3. *Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*

