

## Extra informatie

### *Aanvullende informatie per hoofdstuk*

#### Waarom een moestuin

Het Voedingscentrum schrijft over [glycemische index \(GI\)](#).



---

#### Word je eigen groenteboer

Het Voedingscentrum over de dagelijkse hoeveelheid groente: [Schijf van Vijf](#).



## Geen moestuin hetzelfde

Bodemkaarten [België](#) (*Vlaamse Overheid*)

Grondsoorten [Nederland](#) (*WUR*)



---

## Stromingen in moestuinland

Meer over genetische manipulatie: [Platform gentechnologie](#) en het [Voedingscentrum](#)

*De wetenschap:* [Wikipedia](#)

*Voor- en tegenstanders:* [Gezondheidsplein](#) en [Greenpeace](#)

*De toezichthouder:* [European Food Safety Authority](#) (Engelstalig)

*Genetische manipulatie & Nieuwe voedingsmiddelen:* [Reden tot paniek?](#) (*gezondheid.be*)

---

## Het weer

Een [overzicht](#) van neerslag per locatie

KNMI [potentieel neerslagtekort](#)

Berekening [irrigatiebehoefte](#) (referentie-evapotranspiratie) per seizoen België

[Gemiddelde dagtemperaturen](#) boven nul vanaf 1 januari: het totaal is de temperatuursom (T-som)

## Water

Draagbare pompen op zonne-energie ([Solar Power Pumps](#))

[Waterhardheid](#) per gemeente in België

[Hardheid water](#) in Nederland

[Verziltig](#) in Nederland



---

## De tuin als ecosysteem

[Ecologisch evenwicht](#) omschreven

Het voedingscentrum over [micro-organismen](#)

Meer over [biotische factoren](#)

[Organismen](#) in de moestuin (*pdf*)

Een [website](#) over micro-organismen

Vernieuwde taxonomie, kijkje in de [database van het NCBI](#) (*National Center for Biotechnology Information*) (Engelstalig)

## Vroeger en nu

[Richtlijnen](#) geïntegreerde chemische gewasbescherming (*Koppert*)

Compost [ontleed](#)

Innovaties [substraatteelt](#)

Platform [Cradle-to-Cradle](#)

[Spitten of niet spitten?](#) Dat is de vraag (pdf)



---

## Familiebanden

[Infoblad 'Erucazuur'](#) (pdf) van de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA)

Leifruit, laagstam en gevelbomen [bestellen in België](#)

Leibomen [bestellen in Nederland](#) (*Boskoop*)

[Leibomen](#) van appels, peren, pruimen, kersen, nectarines, perziken en abrikozen

Wanneer is [fruit rijp](#)?

## Groente in alle soorten en maten

Verschil tussen [groente en fruit](#)

De [Stichting Vergeten Groenten](#) heeft een fruitboomgaard met vergeten fruit

Exclusief: [zilte groente](#)

[Wilde groenten](#) die gewoon prima te eten zijn

[Dertien eetbare wilde groenten](#)

De [Historische Groentehof](#) en [De Bolster](#) houden zich bezig met het in stand houden van vergeten groente en kun je zaden bestellen

**Zoutplanten**, waaronder zilte groente, vormen een bijzondere groep planten, halofyten genoemd, die in aarde met een hoog zoutgehalte kunnen groeien. Binnen deze groep zijn er weer verschillende groepen te maken op basis van hun techniek om met het zout om te gaan. De grootste tweedeling wordt gemaakt tussen de planten die het zout echt nodig hebben (echte halofyten) en planten die het zout tolereren. Zeekraal is binnen deze groep weer een vreemde eend in de bijt. Zeekraal wordt een facultatieve halofyt en een succulent genoemd. Facultatieve halofyt betekend dat de plant een techniek heeft om het zout uit de weg te gaan. In het geval van zeekraal is dit groeien (en dus water opnemen) wanneer er veel regen valt. Regenwater bevat weinig zout. Omdat zeekraal ondiep wortelt, verdunt het regenwater relatief snel de zoutconcentratie rond de wortels van zeekraal. Dat de plant ook een succulent is wil zeggen dat hij in staat is veel water op te slaan. Dit doet hij op dezelfde manier als de vetplanten in een rotstuin die water in de dikke vlezige bladeren opslaan. In het najaar kleurt zeekraal rood. Dat komt omdat het overschot aan zout door zeekraal naar de onderste bladeren wordt gevoerd. Langzaam worden deze rood, en wanneer ze verzadigd zijn worden ze afgestoten en is de plant het zout kwijt. *MvH*



## Fruit

[Mendelweb](#), een oud maar veelomvattend portal over leven en werk van Gregor Mendel

[Wetenswaardigheden](#) over fruit

[Fruit schillen](#) of juist niet ([gezondheid.be](#))



---

## Zaden

[Zaden diepvriezen](#)

Conferentie van het [Biodiversiteitsverdrag](#)

Zaadhandel: [Vreeken's Zaden](#)

Biologische zaden NL: [De Bolster](#)

Biologisch zaadgoed B: [Biozaadgoed](#)

Zaaien volgens de [Deno-methode](#)

Genetic Use Restriction Technologies – [GURTs](#) (*Engelstalig*)

## Vermeerderen

Overzicht meest toegepaste [onderstammen](#)

Genetische revolutie: [CRISPR/Cas](#)

Vegetatieve vermeerdering: [afleggen](#)

Over [halfstam-, hoogstam of laagstambomen](#) van appels en peren



---

## Wisselteelt

Printversie van het [wisselteeltschema](#) uit het boek (*pdf*)

[Moestuinplan](#) maken in Excel van [De Boon in de Tuin](#)

Uitgebreide uitleg over vruchtwisseling en [wisselteeltschema's](#) (*Wikipedia*)



## Plantcombinaties

Uitgebreid [overzicht](#) van goede en slechte combinaties (pdf)

De [drie gezusters](#)– maïs, bonen en pompoen (*Engelstalig*)

Handig schema van [De Boon in de Tuin](#) over [plantencombinaties](#)

Meer over [combinatieteelt](#)

[Goede en slechte burens](#) bij combinatieteelt



---

## Mest en meer

[Fotosynthese](#) – gesneden koek?

[Mineralenkringloop](#) landbouwbedrijf in beeld

[Zware metalen en gezondheid \(Voedingscentrum\)](#)

Zware metalen en [bodemvervuiling \(milieu centraal\)](#)

Meer over [kunstmest](#)

Bemesten met [urine](#)

Het [waterloze toilet](#)



## Kruiden en zo

Alles over kiemgroenten: [kiemgroente.nl](http://kiemgroente.nl)

Het voedingscentrum over [kruiden en specerijen](#)

Kruidenzaden van [De Bolster](#)

Kruidenzaden van [Vreeken's Zaden](#)



---

## Bewaren

**Smaakversterker** – Waarom wordt de smaak van een gerecht sterker door toevoeging van zout en geeft zout op een ei dat ei een totaal andere smaak?

Goede vraag, want zout versterkt niet alleen de smaak van gerechten maar kan de smaak ook veranderen. Dat doet zout via een omweg. Zout onderdrukt namelijk bitterheid. Zout heeft, dankzij zijn chemische eigenschappen, het vermogen om andere ingrediënten op een gunstige manier te beïnvloeden. Als natriumchloride in water oplost, ontstaan losse atomen met een elektrische lading: positief geladen natriumionen en negatief geladen chloorionen. Die atomen zijn kleiner en beweeglijker dan welk molecuul dan ook, en dringen dus makkelijk in ons voedsel, waar ze verbindingen aangaan met eiwitten en plantaardige celwanden. En omdat elke geconcentreerde oplossing door osmose water onttrekt aan levende cellen – uit het minder geconcentreerde celvocht verdwijnt water om het evenwicht te herstellen – ontmoedigt de aanwezigheid van zout in ons voedsel de groei van bederf veroorzakende bacteriën. Daarbij blijven de onschadelijke bacteriën die smaak leveren en goed tegen zout kunnen, onaangestast.

Zout conserveert dus het voedsel, en maakt het tegelijk lekkerder.

Zelf [inmaken](#) is veel lekkerder en gezonder

[Methanolvergiftiging](#): giftig drankje maakt blind

Alles over wecken, inmaken en voedsel drogen: [weckenonline](#)

Invriezen van groenten A t/m Z: [eten-en-drinken.info](#)



---

## Wat heb je nodig, gereedschap en meer

Tuingereedschap voor liefhebbers: [De Wiltfang](#)

Hoe maak je een [tuinkist](#)

Tuingereedschap van [brons](#)

Informatie van [Stihl](#) over [maaidraden](#) voor trimmers en bosmaaiers

Synthetische olieproduct voor kettingzaag en bosmaaier: [alkylaatbenzine](#)

Wat is een [koude bak](#)



## Moestuin en gezondheid

**Legionella** - In stilstaand water, zoals in regentonnen en IBC-containers kan de legionellabacterie groeien. De legionellabacterie komt voor in de grond en in (leiding)water, maar de aantallen zijn zo klein dat de bacterie niet schadelijk is. Dat verandert zodra de watertemperatuur boven de 25°C komt, want dan vermenigvuldigt de bacterie zich razendsnel. Als het water uit de ton of container verneveld wordt, vormt die nevel een gezondheidsrisico. De nevel kan bacteriën bevatten en bij inademing kan dat tot ziekteverschijnselen leiden. Vaak overwint het lichaam een eventuele besmetting met de bacterie, soms ontstaan er milde griepachtige ziekteverschijnselen, maar de besmetting kan ook leiden tot de veteranenziekte. Een stevig soort longontsteking die met antibiotica te behandelen is. Voorkomen is beter, dus sproei door de zon en de zomer opgewarmd regenwater uit ton en container niet, maar laat het vloeien. Planten hebben geen last van de bacterie.

*Dioxines*: verbrand geen afval in de tuin – [gezondheid.be](http://gezondheid.be)

[PFAS](#) in de moestuin (*Rijksoverheid*)

Brochure '[Zon verstandig, geef huidkanker geen kans](#)' (pdf)

[Tekenradar](#)– wanneer zijn teken actief?

Weer en gezondheid: [zonkracht](#) (*KNMI*)

Meer over [giftige appelpitten](#) (*Engelstalig*)

[Rugvriendelijk](#) tuinieren



*Legionellabacterie*

## Volkstuinen in Nederland en België

Algemeen Verbond van Volkstuindersverenigingen in Nederland ([AVVN](#))

[Tuinhier](#) – vereniging van tuinliefhebbers van Vlaanderen

[Samentuinen](#) in Antwerpen: ecologisch moestuinieren op een stuk braakliggende grond

[Nationaal Keurmerk](#) ‘Natuurlijk Tuinieren’

Het [ontstaan](#) van de volkstuin



---

## De vier seizoenen

Specialist in fruitbomen en kleinfruit: <https://fruitbomen.net/>

Onkruid is ‘matter out of place’ volgens de Britse antropologe [‘Purity and Danger’](#) - Mary Douglas (*Engelstalig*)

Onkruid bestrijden met [heet water](#)

Te krom, te dik, te klein – veel groente wordt verspild vanwege hun uiterlijk: [kromkommer](#)

Subtropische vruchtbomen bij de [slangenmuur van Slot Zuylen](#)

[Nitraatnormen EU](#) – Voedingscentrum

## Ziektes en plagen

[Overzicht](#) van de meest voorkomende ziektes, schimmels en plagen in de moes- en siertuin

Database met foto's en beschrijvingen van insecten: [Entomart](#) (*Franstalig*)

Website over plantenziekten & gewasbescherming: [plantenziektkunde](#)

Overzicht van algemene aantastingen in fruit: [hoogstamboomgaard](#)



## Preventie- en bestrijdingsmethoden

Een [wespenval](#) maken

Recept voor [brandnetelgier](#)

Netten – gazen – protectionetten: [Zaadhandel Van der Wal](#)

[Slakkenval](#) zelf maken

Gewasbeschermingsmiddelen van natuurlijke oorsprong – [ECOstyle](#)

[Koppert B.V.](#) biologische gewasbescherming

[Biogroei](#) gewasbescherming met ecologisch verantwoorde producten