

moestuinrebel



3 moderne technieken voor  
**meer oogst** met  
**minder werk** in de moestuin

# Word een moestuinrebel



Je moestuin kan zoveel meer zijn dan rijen met groenten en kale aarde. Wat als je tuin niet alleen meer opleverde, maar ook **minder werk** vroeg? Wat als je tuin werkte mét de natuur in plaats van ertegenin? In deze gids ontdek je drie technieken die het hart vormen van mijn **moderne moestuin**: no dig, polycultuur en intensieve beplanting. Deze methoden bouwen voort op natuurlijke principes, bevorderen de bodemgezondheid en **verhogen je opbrengst**, zelfs in een kleine tuin. Ik hoop je hiermee te inspireren om de kracht van samenwerking tussen planten te benutten, plagen te verminderen zonder pesticiden, en de bodem te verbeteren zodat jouw tuin jaar na jaar productiever wordt.

Mijn zoektocht naar een efficiëntere en natuurlijkere manier van tuinieren begon in 2011, met mijn eerste kleine moestuin en een grote dosis enthousiasme. Gewapend met een moestuinboek en een paar zakjes zaad begon ik vol goede moed. Maar al snel kwam ik erachter dat de **traditionele manier van moestuinieren** (netjes in rijen, met veel kale grond ertussen) niets voor mij was. Mijn tuin was te klein, mijn tijd te beperkt, en eerlijk gezegd vond ik al dat onkruid trekken ook niet bepaald ontspannend. Dus begon het experimenteren. En dat is eigenlijk nooit meer gestopt.

Ik heb van alles geprobeerd. Eerst probeerde ik een traditionele moestuin, met rijtjes monocultuur en wisselteeltprincipes. Maar dat bleek niet praktisch in mijn toenmalige kleine tuin. Te veel kale grond en te veel planning (ik wil toch helemaal niet evenveel plaats reserveren voor koolgewassen en knolgewassen?). Toen kwam de **vierkante meter moestuin** op mijn pad. Dat intensieve systeem sprak me aan, maar had ook veel nadelen.

Ik ontdekte gaandeweg ook de principes van '**no dig**', bekend gemaakt door Charles Dowding. Niet spitten en een gezonde bodem? Dat klonk als muziek in mijn oren, en dat bleek het ook te zijn. De bodem werd gezonder en dat zag je aan de oogst. Maar de strakke rijen monocultuur van Dowding? Die voelden voor mij toch te gestructureerd.

Daarom bleef ik verder kijken.

**Polycultuur** en **permacultuur** trokken mijn aandacht. Alles door elkaar planten, in plaats van monoculturen? Dat veranderde alles. Opeens had ik nauwelijks nog last van plagen zoals slakken, en mijn tuin voelde veel natuurlijker aan. Maar toch bleef er iets knagen. De klassieke plantafstanden leken me onnatuurlijk groot. Dus begon ik te experimenteren met (héél) intensieve beplanting. Meer planten op minder ruimte. Ideaal ook voor de kleine tuin.



De laatste jaren tuinier ik vooral in **verhoogde bakken**. Wat begon als een praktische oplossing vanwege rugproblemen, werd een gouden vondst. Verhoogde bakken maken het niet alleen makkelijker om te werken, maar blijken ook productiever te zijn.

Waar ik vroeger alleen groenten kweekte, ben ik ook steeds meer **bloemen en kruiden** gaan toevoegen in de moestuin. Dat is niet alleen mooi, maar ook enorm effectief als natuurlijke plaagbestrijding. Bovendien trekken ze bestuivers aan, wat weer zorgt voor betere opbrengsten bij sommige groenten.

En mijn laatste nieuwe inspiratiebron? **Regeneratief tuinieren**, gebaseerd op regeneratieve landbouw. Hierbij staat het verbeteren van de bodem centraal, in plaats van het uitputten ervan.

Gaandeweg merkte ik dat mijn manier van tuinieren steeds meer leek op **samenwerken met de natuur**. Door te leren van systemen zoals permacultuur en regeneratief tuinieren, begon mijn tuin op een natuurlijke manier te groeien. Door intensieve beplanting, natuurlijke plaagbestrijding en het nabootsen van de gelaagdheid van de natuur creëerde ik een tuin waar planten niet alleen groeiden, maar ook samenwerkten.

Mijn tuin werd een levendig ecosysteem waar alles in balans kwam, zonder dat ik voortdurend hoefde in te grijpen. Want daar heb ik geen tijd voor, en mijn rug heeft er de draagkracht niet voor.

Wat uit dit alles ontstond, is mijn **eigen manier van moestuinieren**. Een systeem dat volledig biologisch is, oog heeft voor de bodemgezondheid, en vooral gericht is op maximale opbrengsten op een kleine ruimte zonder dat het er strak en klinisch uitziet. Sterker nog, mijn tuin is precies het omgekeerde, en dat is wat het zo goed laat werken. Minder plagen, gezondere planten, en – als je het mij vraagt – een tuin die er ook gewoon heel gezellig uitziet. **Perfekte imperfectie**.

Als professor heb ik de neiging om alles **wetenschappelijk** te willen onderbouwen. Ik heb dus veel opzoekingswerk gedaan. Daarbij kwam ik erachter dat sommige tuinadviezen, zoals sommige zogenaamde “slechte burens” in de moestuin, helemaal niet kloppen als je de wetenschap erbij haalt. Dat soort mythes heb ik graag even gecheckt. Maar ik heb vooral ook zelf veel **in de praktijk getest**, met vallen en opstaan. Maar wel met resultaat.

Maar laten we eerlijk zijn. Experimenteren kost tijd. Dat betekent: seizoen na seizoen experimenteren en honderden boeken en studies lezen. De juiste aanpak maakt het verschil tussen een wilde chaos en een tuin die floreert. Ik weet dat veel mensen hier vastlopen. Deze gids is een voorproefje van wat er mogelijk is als je bereid bent om buiten de gebaande paden te denken. Zie het als een uitnodiging om een **moestuinrebel** te worden. Iemand die oude regels loslaat en kiest voor slimme, op de natuur geïnspireerde technieken. En als je daarna klaar bent voor de volgende stap, staat de **P-mix** klaar om je verder te begeleiden met een concreet stappenplan, zodat je ook weet *hoe* je al deze technieken kan toepassen in de tuin. De P-mix is de Planting Seeds **moestuinmethode** ([www.plantingseeds.be/pmixon](http://www.plantingseeds.be/pmixon)). Geen standaard moestuinregels, maar strategieën die zijn gebaseerd op wetenschap én jarenlange praktijkervaring.

PS: alle foto's in deze gids zijn gemaakt in mijn tuin. Hopelijk kan dit je inspireren!

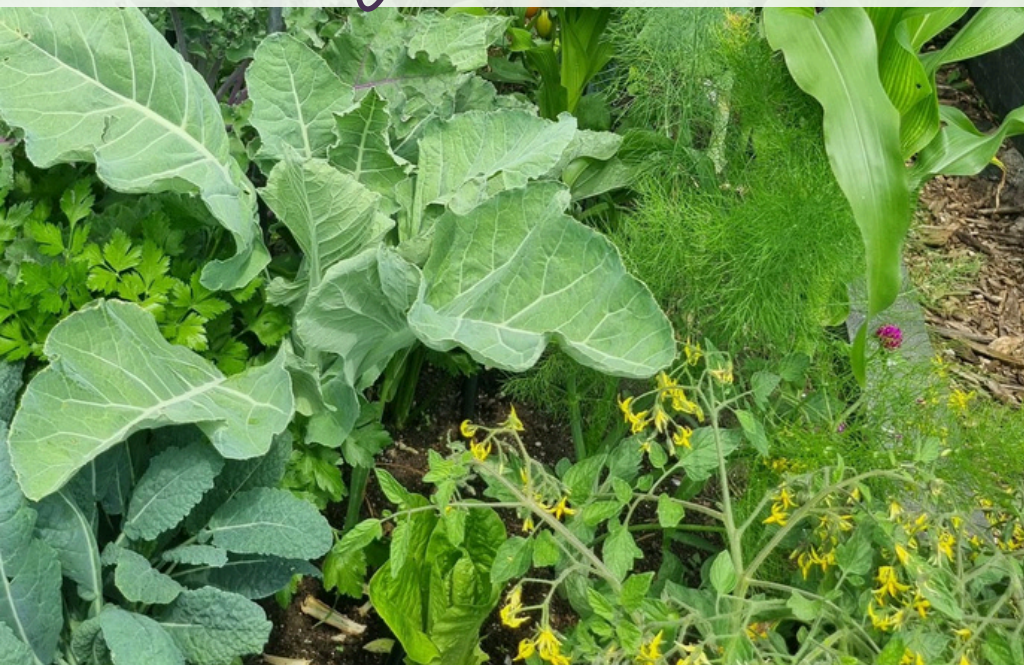
*Samantha*

planting  
seeds



HOOFDSTUK 1

# *bodemgezondheid*





## DE KRACHT VAN EEN *gezonde bodem*

Toen ik mijn eerste moestuin begon, dacht ik vooral na over wat er boven de grond groeide. Groenten, kruiden, bloemen: het zichtbare resultaat van al dat tuinieren. Pas veel later drong het tot me door dat het échte werk zich **onder de oppervlakte** afspeelt. De bodem bleek niet alleen een plek waar plantenwortels zich vastklampen, maar een **levend ecosysteem** dat het succes van je hele tuin bepaalt.

In dit hoofdstuk vertel ik je meer over drie technieken die mijn manier van tuinieren compleet hebben veranderd: no dig, verhoogde bakken, en regeneratief tuinieren. Elk van deze methoden draait om één ding: een **gezonde bodem** als basis voor een overvloedige oogst.



# 1. No dig: niet spitten

## NATUUR

Stel je een bos voor. Niemand spit de grond om, en toch groeien er planten en bomen. Dit principe vormt de kern van no dig (**niet spitten**). Door de bodem zo min mogelijk te verstoren, blijft het bodemleven (denk aan wormen, schimmels en micro-organismen) intact. En die kleine helpers spelen een cruciale rol. Ze breken organisch materiaal af, creëren luchtige structuren en verbeteren de wateropslagcapaciteit van de grond.

## WETENSCHAP

Wetenschappelijke studies tonen aan dat spitten het **bodemleven** beschadigt en koolstof doet ontsnappen, wat bijdraagt aan de afbraak van organisch materiaal. Door simpelweg **compost** aan te brengen op het oppervlak, voed je de bodem zonder deze te verstoren. En het mooie? Onkruid heeft minder kans om te groeien omdat de zaden onder de grond blijven.





Al in de jaren '50, en op grotere schaal 20 jaar later, bleek uit onderzoek dat het **niet ompspitten** van de bodem in de landbouw effectief was. Dankzij pioniers zoals Charles Dowding, die vanaf de jaren '80 het no dig-principe promootte, vond deze aanpak ook zijn weg naar de moestuin. In recente jaren wint niet spitten eindelijk terrein en wordt het steeds vaker toegepast in moderne moestuinen.

## 2. Verhoogde bedden

### TOEVALLIGE ONTDEKKING

Ik begon met verhoogde bakken als een noodzaak vanwege rugproblemen, maar ze bleken al snel veel meer dan dat. In verhoogde bakken kan je eenvoudig de **bodem verbeteren**. Bovendien warmen ze sneller op in het voorjaar, wat je een voorsprong geeft.

### PRODUCTIEVER DAN VOLLEGROND

Wat verhoogde bakken zo effectief maakt, is dat je een diepere laag **vruchtbare grond** kan creëren. Zelfs een ophoging van 10-15 cm kan al een groot verschil maken. Dit zorgt voor een losse, luchtige structuur waarin wortels makkelijk kunnen groeien en voedingsstoffen beter beschikbaar zijn. Door deze verbeterde bodemkwaliteit kunnen planten **intensiever** worden geplant (daar hebben we het later nog over), wat de opbrengst per vierkante meter verhoogt.

Op de foto hieronder zie je dat mijn bedden enorm zijn opgehoogd (60cm), maar dat heeft te maken met mijn rugproblemen. Je hoeft jouw bedden zeker niet zo hoog te maken om intensief te kunnen beplanten.



#### WETENSCHAP

Onderzoek heeft aangetoond dat de opbrengst hoger ligt in verhoogde bedden

A lush garden scene with a variety of plants. In the upper left, there are pink flowers and green foliage. The center features a large cluster of plants with thick, purple-tinged, fuzzy leaves. Below this, there are several bright orange daisies with dark red centers. To the right, there are green leaves with holes, suggesting insect activity. A wooden stick is visible in the lower right corner.

Studies tonen aan dat  
gezonde bodems koolstof  
vastleggen, water beter  
vasthouden en meer  
voedingsstoffen bevatten.

**Dit maakt je tuin  
veerkrachtiger** tegen  
droogte en plagen.



### 3. Regeneratief tuinieren

#### BOUWEN AAN EEN BETERE BODEM

Terwijl veel traditionele moestuinmethoden de bodem langzaam uitputten, draait regeneratief tuinieren om het versterken en herstellen van de **bodemgezondheid**.

Eén van de kernprincipes is het creëren van zoveel mogelijk '**levende mulch**', oftewel een voortdurende bedekking van de bodem met groeiende planten. Via fotosynthese halen ze koolstof uit de lucht, die ze vastleggen in de bodem. Dit proces voedt niet alleen de planten zelf, maar stimuleert ook het **bodemleven**, zoals schimmels en bacteriën, die organisch materiaal afbreken en voedingsstoffen beschikbaar maken voor andere planten.

Door altijd iets te laten groeien (of het nu groenten, bloemen, kruiden of groenbemesters zijn) houd je de bodem actief en productief. De wortels van deze planten verbeteren de bodemstructuur, creëren gangen voor water en lucht, en voeden het bodemleven zelfs na het afsterven. Dit betekent dat je bodem jaar na jaar **vruchtbaarder** wordt in plaats van uitgeput raakt.



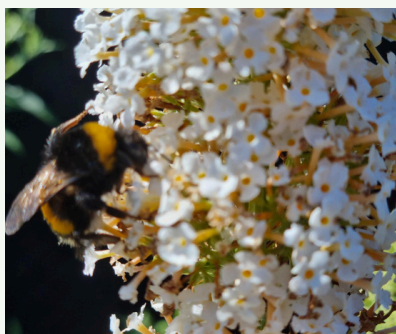


Eén van de grootste eye-openers voor mij was hoe eenvoudig regeneratief tuinieren kan zijn. Door bijvoorbeeld de tuin **voortdurend beplant** te houden (zonder mulch te hoeven gebruiken) en kruiden en bloemen toe te voegen, veranderde mijn tuin in een levendig ecosysteem. En dat had niet alleen voordelen voor mijn oogst, maar ook voor de **biodiversiteit**. Ik zag meer bijen, vlinders en andere nuttige insecten in mijn tuin verschijnen.

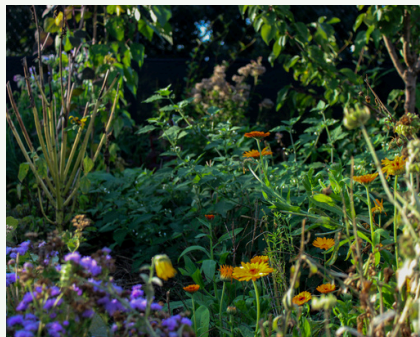
# EEN BODEM DIE WERKT VOOR JOU

Wat deze drie methoden gemeen hebben, is dat ze **samenwerken met de natuur** in plaats van ertegenin te gaan. Ze laten zien dat een gezonde bodem geen toeval is, maar het resultaat van goede keuzes en een beetje geduld. Hoe ik dit concreet aanpak, leg ik uit in mijn boek over de P-mix, de Planting Seeds moestuinmethode ([www.plantingseeds.be/pmixon](http://www.plantingseeds.be/pmixon)).

Mijn ervaring? Hoe beter je voor je bodem zorgt, hoe meer je tuin voor jou gaat werken. Het voelt soms zelfs alsof de tuin **zichzelf onderhoudt**. En dat is precies wat ik jou ook gun.



In de volgende hoofdstukken duiken we verder in **andere principes** die je moestuin productiever, mooier en duurzamer maken. Maar onthoud alvast dit: alles begint bij de bodem.



HOOFDSTUK 2

# geen monocultuur



De moestuin van mijn grootouders zag eruit zoals je die in veel moestuinboeken tegenkomt: nette **rijen** met één soort groente, keurig gescheiden door stroken **kale aarde**. Het leek logisch, maar als je op die manier tuiniert, merk je al snel de nadelen. **Onkruid** krijgt vrij spel, **plagen** verspreiden zich razendsnel en het onderhoud is tijdrovend. Bovendien oogt het allesbehalve natuurlijk. Gelukkig lijkt dit stilaan te veranderen; we zijn klaar voor meer **natuurlijke moestuinen**.





# 1. Polycultuur

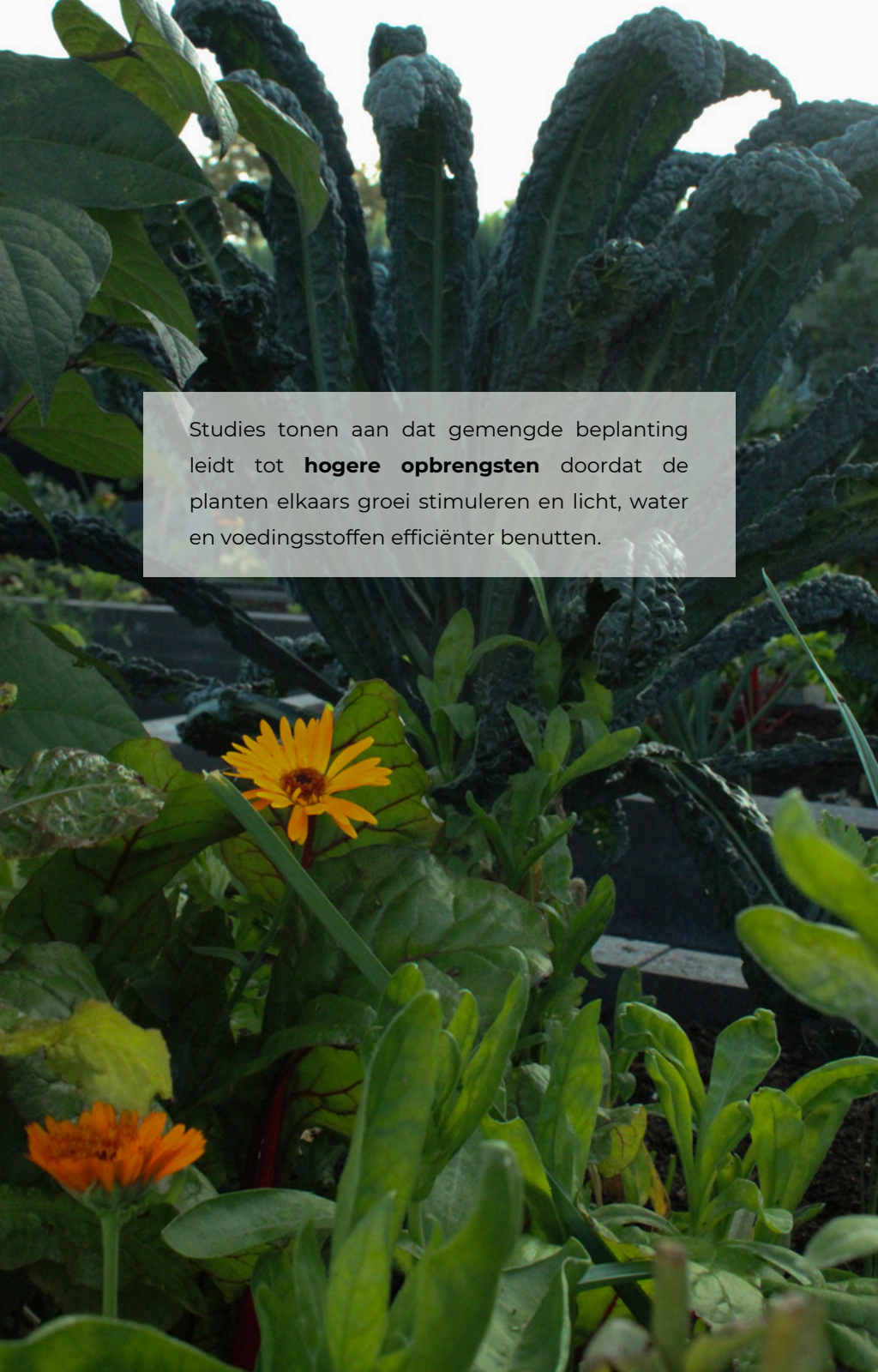
## DIVERSITEIT

Polycultuur betekent simpelweg: meerdere soorten planten **door elkaar** kweken. Het idee komt rechtstreeks uit de natuur, waar je nooit monocultuur vindt. En dat heeft goede redenen. In een diverse tuin werken planten samen, net als in een ecosysteem.

Sommigen spreken ook van polycultuur wanneer rijen van verschillende groenten worden afgewisseld. Voor mij is dat niet voldoende. Ik kies voor **doorgedreven polycultuur** waar alles door elkaar is geplant en er geen patronen te herkennen zijn.

## VOORDELEN POLYCULTUUR

- **Minder plagen en ziekten:** Door verschillende gewassen te combineren, raken plagen in de war en verspreiden ziekten zich minder snel.
- **Betere bodemgezondheid:** Elke plant haalt andere voedingsstoffen uit de bodem en voegt weer iets anders toe. Dit voorkomt uitputting en stimuleert de diversiteit aan bodemleven.
- **Hogere opbrengst per vierkante meter:** Door slim te combineren, kan je planten met verschillende worteldieptes en groeisnelheden samen kweken. Terwijl wortelen onder de grond groeien, benut rucola de ruimte erboven.



Studies tonen aan dat gemengde beplanting leidt tot **hogere opbrengsten** doordat de planten elkaars groei stimuleren en licht, water en voedingsstoffen efficiënter benutten.



## 2. Permacultuur

### WERKEN MÉT DE NATUUR

Permacultuur gaat nog een stap verder dan polycultuur. Het is een filosofie die kijkt naar hoe ecosystemen in de natuur werken en probeert die na te bootsen. Het doel? Een **veerkrachtige** en **zelfvoorzienende** tuin creëren.

### PRINCIPES

Enkele principes uit de permacultuur die ik gebruik om de moestuin productiever te maken:

- **Gelaagdheid:** Zoals in een bos groeien planten op verschillende niveaus – van klimmers zoals bonen tot lage bodembedekkers zoals veldsla.
- **Gilden:** Groepen planten die elkaar ondersteunen.
- **Randbeplanting:** Randen van je tuin gebruiken voor bloemen en kruiden die bestuivers aantrekken of plagen afweren.



### 3. Bloemen & kruiden

#### KLEUR EN GEUR GEBRUIKEN

Waar ik vroeger alleen groenten in de moestuin plantte (en dat ene basilicum- en peterselieplantje), voeg ik nu altijd veel bloemen en kruiden toe. En dat maakt echt een verschil. Bloemen en kruiden spelen een cruciale rol bij het verbeteren van de gezondheid en **productiviteit** van de moestuin. Door sterk geurende kruiden zoals basilicum en dille tussen de groenten te planten, worden schadelijke insecten in de war gebracht en blijven plagen beter onder controle.

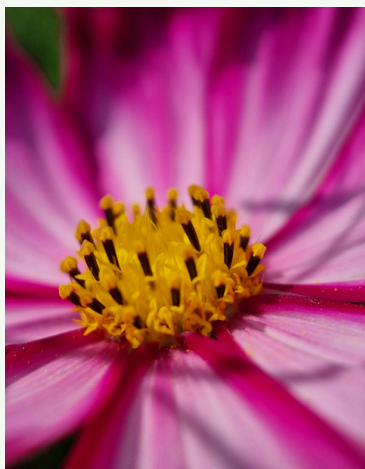
#### ALLEEN MAAR VOORDELEN

Naast plaagbestrijding trekken bloemen **bestuivers** zoals bijen en vlinders aan. Bestuivers zijn essentieel voor vruchtzetting, vooral bij groenten zoals courgettes en bonen. Meer bestuivers betekent simpelweg meer opbrengst. Daarnaast trekken bloemen zoals Oost-Indische kers schadelijke insecten weg van kwetsbare gewassen, waardoor ze als 'vangplanten' fungeren.

Ook helpen bloemen en kruiden de **bodemkwaliteit** te verbeteren. Sommige planten, zoals klaver, binden stikstof uit de lucht en voegen dat toe aan de grond, wat gunstig is voor nabijgelegen groenten. Kruiden met diepe wortels, zoals bernagie, halen mineralen uit diepere bodemlagen omhoog, waardoor de bovengrond verrijkt wordt. Dit maakt de bodem niet alleen vruchtbaarder, maar ook beter bestand tegen erosie en uitdroging.

# Nuttige bloemen

## IN DE MOESTUIN



COSMEA zijn perfect om te combineren met groenten. Hun luchtige groeiwijze zorgt ervoor dat ze **moeiteloos mengen** met omliggende planten zonder ze te overwoekeren. Bovendien trekken ze **nuttige insecten** aan, zoals zweefvliegen, die uitstekende bestuivers zijn en waarvan de larven zich voeden met plagen zoals mijten, trips en kleine rupsen. Cosmea trekken ook parasitaire wespen aan, die helpen bij het bestrijden van bladluizen en witte vliegen.

PAPAVERS produceren overvloedig **stuifmeel** en trekken zo enorm veel bestuivers aan. Ze trekken ook nuttige insecten aan, zoals lieveheersbeestjes en zweefvliegen, die plagen helpen bestrijden. Met hun penwortels beluchten ze de **bodem** en helpen ze bij het verbeteren van de structuur. In tegenstelling tot veel andere bloemen, bloeien ze al vroeg in het seizoen. Ze hebben weinig voedingsstoffen nodig, zodat ze niet concurreren met de groenten in de moestuin.





GOUDSBLOEMEN zijn een onmisbare aanvulling in de moestuin. Hun sterke geur **verwart schadelijke insecten**, zoals de wortelvlieg, waardoor deze moeilijker de wortelen kan lokaliseren.

DUIZENDBLAD is een fantastische bloem om tussen groenten te kweken vanwege zijn luchtige groeiwijze. Het is **meerjarig**, waardoor het jaar na jaar terugkomt zonder opnieuw gezaaid te hoeven worden. De bloemen trekken nuttige insecten aan, zoals zweefvliegen en lieveheersbeestjes, die helpen bij de bestrijding van plagen. Bovendien heeft duizendblad diepe wortels die voedingsstoffen uit diepere bodemlagen omhoog halen en de **bodemstructuur** verbeteren.





# BOUWEN AAN EEN *veerkrachtige tuin*

Polycultuur, principes van permacultuur, en meer bloemen en kruiden planten tussen de groenten hebben mijn manier van tuinieren compleet veranderd. In plaats van eindeloos te vechten tegen onkruid en plagen, werk ik nu samen met de natuur. En het resultaat? **Minder werk**, gezondere planten en een tuin die er het hele jaar door prachtig uitziet.

De belangrijkste les? **Diversiteit** is de sleutel. Door groenten, bloemen en kruiden te combineren, creëer je een systeem waarin alles elkaar ondersteunt: van de bodem tot de bestuivers. Het is alsof je een mini-ecosysteem bouwt dat zichzelf in **balans** houdt. Ik weet dat het even moeilijk is, want je denkt dat je plaats opoffert ten nadele van je groenten. Maar het is écht niet zo: je zal meer oogsten en minder ten onder zien gaan aan ziekten en plagen.

Polycultuur beginnen is niet altijd even makkelijk, dat weet ik maar al te goed. Gooi je gewoon alles door elkaar? Of zijn er planten die beter samen gaan? En hoe dicht zet je ze eigenlijk bij elkaar als je verschillende soorten mixt? Precies daarom heb ik de **Planting Seeds moestuinmethode** (de P-mix) bedacht. Eerst alleen voor mezelf, maar nu deel ik hem ook graag met jou! Lees er meer over op [www.plantingseeds.be/pmix](http://www.plantingseeds.be/pmix).



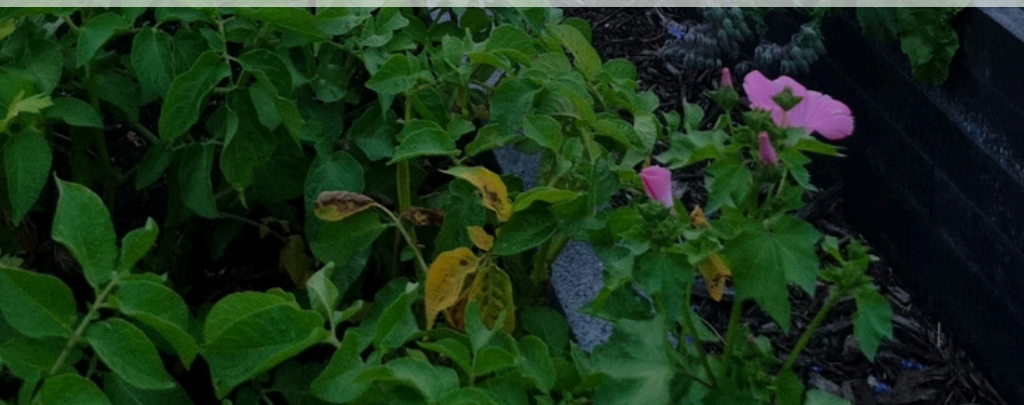
## HOOFDSTUK 3

# intensieve beplanting



Toen ik begon met moestuinieren, volgde ik trouw de **zaai- en plantafstanden** die op de zakjes zaad stonden. Netjes in rijen, met royale tussenruimtes, zoals je dat ook in landbouwwelden ziet. Maar al snel vroeg ik me af: waarom zoveel **lege ruimte**? Hoe meer ik leerde over planten, hoe duidelijker het werd dat deze traditionele aanpak helemaal niet optimaal is, zeker niet in een tuin.

**Intensieve beplanting**, waarbij je groenten dicht bij elkaar plant, veranderde mijn manier van tuinieren. Plots had ik niet alleen méér opbrengst op dezelfde oppervlakte, maar ook minder onkruid, een betere vochtbalans en gezondere planten.



# MEER OP MINDER RUIMTE

Het principe achter intensieve beplanting is eenvoudig: benut elke vierkante centimeter van je tuin. Door groenten **dichter op elkaar** te planten, zorg je dat de ruimte efficiënter wordt gebruikt. In plaats van kale grond tussen rijen, waar onkruid en vochtverlies vrij spel hebben, creëer je een gesloten bladerdek dat de **bodem bedekt en beschermt**.

Onderzoek bevestigt dat intensieve beplanting leidt tot **hogere opbrengsten** per vierkante meter. Een studie liet zien dat dicht beplante gewassen efficiënter water gebruiken en beter bestand zijn tegen uitdroging. Dit komt doordat het bladerdek een microklimaat creëert, waarin vocht beter wordt vastgehouden en temperatuurschommelingen worden beperkt.

Bovendien profiteren planten van elkaars nabijheid. De verhoogde luchtvochtigheid rondom dichte beplanting kan bijvoorbeeld de kans op meeldauw verlagen, terwijl schaduw van bladeren de bodem koel houdt. Dit betekent **minder stress** voor je planten – en dat zie je terug in de oogst.



Heel dicht op elkaar planten werkt alleen goed als je **polycultuur** toepast. In traditionele moestuinen gebruiken ze ruime plantafstanden voor een reden. Veel van dezelfde planten dicht bij elkaar is vragen om plagen en ziekten. Maar mix je verschillende planten op de juiste manier zodat er genoeg lucht tussendoor kan? Dan kan je alles juist lekker knus op elkaar zetten!

# MINDER ONKRUID, MINDER WERK

Een ander groot voordeel van intensieve beplanting is dat het **onkruid onderdrukt**. Omdat er minder open grond beschikbaar is, krijgen ongewenste planten nauwelijks de kans om te kiemen.

Wetenschappelijke studies tonen aan dat dichte gewasbedekking de groei van onkruid enorm kan verminderen. Het dichte bladerdek blokkeert zonlicht en maakt het moeilijk voor onkruidzaden om te ontkiemen. Dit natuurlijke "onkruidbeheer" betekent niet alleen **minder werk**, maar ook minder concurrentie om water en voedingsstoffen voor jouw groenten.

## GEZONDERE BODEM EN PLANTEN

Dichte beplanting heeft ook positieve effecten op de **bodemgezondheid**. Doordat de grond bedekt blijft, droogt hij minder snel uit en blijft de structuur beter intact. Regenwater spoelt minder snel weg, en organisch materiaal dat op de bodem blijft liggen, wordt sneller omgezet in voeding voor je planten. Vandaar dat intensieve beplanting ook wordt toegepast bij regeneratief tuinieren.

Daarnaast zorgt intensieve beplanting voor een **levendig bodemleven**. Wormen, schimmels en bacteriën gedijen in een vochtige, beschutte omgeving. Onderzoek laat zien dat een rijke bodemfauna de afbraak van organisch materiaal versnelt en voedingsstoffen beter beschikbaar maakt. Dit verklaart waarom intensieve beplanting vaak gepaard gaat met gezonde, sterke planten.



# SLIM COMBINEREN

Een veelvoorkomende bezorgdheid bij dichter planten is dat gewassen elkaar gaan beconcurreren om water en voedingsstoffen. In de praktijk blijkt echter dat slimme combinaties juist **elkaars groei kunnen bevorderen**. Hogere gewassen, zoals maïs of zonnebloemen, kunnen schaduw bieden aan kwetsbare bladgroenten zoals sla. Ondertussen beschermen bodembedekkers, zoals spinazie, de bodem tegen uitdroging.

Dit principe, ook bekend als "gezelschapsplanten" (companion planting) of "**combinatieteelt**", heeft in sommige gevallen wetenschappelijke basis, maar er bestaan ook veel mythes rond combinaties.

Planten werken samen om elkaar te beschermen en te laten groeien. Dat zagen we al eerder toen we het hadden over polyculturen.

En ja, de oogstopbrengst per individuele plant kan soms lager zijn dan bij ruimere plantafstanden. Dit schrikt je misschien af, maar het totale resultaat per vierkante meter is juist hoger. Door de beschikbare ruimte **efficiënter** te benutten, haal je meer uit je tuin. Een fictief voorbeeld. Stel, je plant één paprikaplant op

40 cm<sup>2</sup>, en die levert vier paprika's op. Als je echter twee paprikaplanten op dezelfde oppervlakte plant, geeft elke plant misschien drie paprika's. De opbrengst per plant is dan lager (drie in plaats van vier), maar in totaal **oogst je op dezelfde oppervlakte zes paprika's in plaats van vier**.



A photograph of a garden at dusk. In the background, a black-framed greenhouse with a glass roof is visible. Behind the greenhouse, a windmill stands against a sunset sky. The garden is filled with various plants, including tall green stalks, pink flowers, and a large bush of red amaranth in the foreground. A semi-transparent text box is overlaid on the lower half of the image.

## MEER OOGST IN EEN MOOIERE TUIN

Intensieve beplanting heeft mijn tuin niet alleen productiever gemaakt, maar ook **mooier**. Waar vroeger kale grond de overhand had, zie ik nu overal kruiden, bloemen en groenten door elkaar. Het voelt als een klein ecosysteem waarin alles samenwerkt. Van de planten boven de grond tot het bodemleven eronder.

Wat ik vooral wil meegeven, is dat deze aanpak niet alleen geschikt is voor grote tuinen. Juist in kleine ruimtes komt **intensieve beplanting** volledig tot zijn recht. En het mooiste? Je hoeft niet meteen alles perfect te doen. Begin met een paar bedden en experimenteer. Je zult versteld staan van wat er allemaal mogelijk is.

# WEES EEN moestuinrebel



Wees zelf ook een moestuinrebel! Verlaat de klassieke moestuinpraktijken die veel ruimte vereisten, veel tijd die we niet hebben, en die vaak meer schade toebrengen aan de bodem dan goed doen. Moderne technieken, geïnspireerd door de natuur, laten zien dat je juist **méér** kan **oogsten** door anders te denken en anders te werken - en dat met **minder werk**. Ze dragen bij aan biodiversiteit, verbeteren je bodem en maken je tuin veerkrachtiger. Maar die technieken vragen wel om een doordachte aanpak. Te dichte of juist te ruime plantafstanden kunnen je opbrengst beperken. En hoe werkt doorgedreven polycultuur dan precies?

Dat is precies waarom ik met Planting Seeds de **P-mix** moestuinmethode heb ontwikkeld. Na jaren van experimenteren, onderzoeken, bijschaven en perfectioneren heb ik eindelijk een systeem dat op punt staat, en dat ik nu graag met je deel zodat je niet dezelfde fouten hoeft te maken als ik. De P-mix combineert de beste elementen uit verschillende technieken, zoals **no dig**, **doorgedreven polycultuur** en **intensieve beplanting**, met wetenschappelijke inzichten en praktijkervaring. Het is een unieke, stapsgewijze aanpak die je begeleidt bij het ontwerpen en onderhouden van een productieve moestuin.



Wat de P-mix zo effectief maakt, is dat het rekening houdt met alles wat ik zelf heb geleerd over hoe **planten samenwerken**, hoe je bodem gezond blijft en hoe je efficiënt gebruik maakt van je ruimte. Je hoeft niet langer te gokken of hopen dat combinaties werken. Geen frustratie meer over te dichte of juist te wijde plantafstanden. En een systeem dat toelaat zonder onnatuurlijke patronen een weelderige moestuin te ontwerpen. De P-mix neemt die onzekerheid weg en geeft je een **duidelijk plan** waarmee je meteen aan de slag kan.

Ik heb bewust de tijd genomen om dit systeem helemaal op punt te zetten voordat ik het wilde delen. Het moest niet zomaar een verzameling tips worden, maar een concreet stappenplan dat echt **resultaat** oplevert. Nu ben ik er klaar voor om ook jou te helpen je tuin te transformeren.

Wil je meer leren over hoe de P-mix werkt en hoe je deze technieken in **jouw tuin** kan toepassen? Lees dan hier meer over mijn boek: [www.plantingseeds.be/pmixon](http://www.plantingseeds.be/pmixon). Het geeft je alle tools die je nodig hebt om je moestuin naar een hoger niveau te tillen – met minder werk, minder frustratie en veel meer oogst.

Je hoeft het niet alleen te doen. Met de P-mix heb je een handleiding in handen die je stap voor stap begeleidt naar een overvloedige en natuurlijke moestuin. Het werkboek en de digitale planningstools die je er bij krijgt, helpen je hier bij. Ik kan niet wachten om te horen hoe jouw tuin gaat groeien!

Samantha

