

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord ⁰⁷

Introductie ⁰⁸

Mijn moestuin ¹¹

PERMACULTUUR / VOLG JE GROENE GEVOEL / MIJN FAVORIETE TUINTOOLS

Hoofdstuk 1 / *Lente* ¹⁹

DOEN

EEN PLAN MAKEN / JE MOESTUIN AANLEGGEN / GEWASSEN KIEZEN / (VOOR)ZAAIEN & UITPLANTEN / ANDERE KLUSJES

MAKEN

INSECTENHOTEL / BRANDNETELGIER

ETEN

AARDBEI-VLIERBLOESEMJAM / ECHT LEKKERE COURGETTESOEP / VAN-ALLES-PESTO / INGEMAAKTE RADISJES

BELEVEN

HET EERSTE OOGSTMANDJE / BLOESEM TEKENEREN / ZAAILINGEN OBSERVEREN / HOE RUKT HET VOORJAAR /

Hoofdstuk 2 / *Zomer* ⁶²

DOEN

DE NATUUR FACILITEREN / ONKRUID / UITDAGINGEN / OOGSTEN / VOORRAADKAST AANLEGGEN / WINTERGEWASSEN ZAAIEN

MAKEN

SNELCURSUS BLOEMSCHIKKEN / GEZICHTSOLIE VAN CALENDULABLOEMEN / BLOEMENPERS / BLOEMENSLINGER RIJGEN / SMUDGESTICKS

ETEN

KRUIDEN EN BLOEMENBOTER / TOMATENFESTIJN / VERKOELENDE KAMILLE IJSTHEE / KAPPERTJES VAN OOST-INDISCHE KERS KNOPPEN / PAPPARDELLE MET GEROOSTERDE VENKEL IN CITROENROOMSAUS / TUINBONENFALAFEL MET RODEBIETENHUMMUS EN PITA'S

BELEVEN

TUINMEDITATIE / METEOROLOGIE OP GEVOEL / INSECTEN BEWONDEREN

¹¹⁷ Hoofdstuk 3 / *Herfst*

DOEN

TUIN WINTERKLAAR MAKEN / BOLLEN POTEN / OOGSTEN / EEN NOG VOLLERE VOORRAADKAST

MAKEN

TEXTIEL VERVEN MET UIENSCHILLEN / ROZEMARIJN-LAVENDELBRUISBALLEN / ZADENVOORRAADKIST AANLEGGEN / BLOEMBOLLEN LASAGNE

ETEN

POMPOENGNOCCHI MET PESTO, RUCOLA EN PECANNOTEN / POMPOENFLENSJES MET CHAISUIKER EN FRAMBOZENCRÈME / SALADE VAN CHIOGGIA BIET EN PEER MET OPGEKLOPTE FETA / GEFERMENTEERDE RODE KOOL / RODEBIETENFOCACCIA

BELEVEN

OPSTAAN MET DE ZON / HERBARIUM AANLEGGEN / DE KUNST VAN VERGANKELIJKHEID

¹⁵⁹ Hoofdstuk 4 / *Winter*

DOEN

OOGSTEN / EVALUEREN EN PLANNEN MAKEN / VOORBEREIDEN

MAKEN

CADEAUS UIT EIGEN TUIN / VOGELSNACKS / WINTERKRANS VAN TUINAFVAL

ETEN

POPCORN OP HET VUUR / BOERENKOOLCHIPS / KNOFLOOK SPRUITJES MET ROZIJNEN, AMANDELSCHAAFSEL EN PARMEZAAN / WINTERPOSTELEIN STAMPOTJE MET GEKARAMELISEERDE UIEN EN TEMPEHCRUMBLE / KRUIDENTHEE

BELEVEN

JOUW EIGEN (OVER)WINTERHOLLETJE / HET LEVEN IS ALS EEN MOESTUIN / DROOMTUINVISUALISATIE

¹⁹⁵ Slotwoord

¹⁹⁸ *Inspiratie*



VOORWOORD

Toen ik voor mijn dertigste verjaardag een volkstuintje (lees: kaal lapje grond) kreeg van mijn grote liefde, had ik niet voorzien dat ik daar – een aantal maanden later – nóg een grote liefde zou ontdekken: moestuinieren. Niet alleen bleek mijn hart sneller te gaan kloppen van tuinieren, het bracht me ook rust en wijsheid. Ik werd er gelukkig van en soms ontroerde het me zelfs. Het gebeurde regelmatig dat ik het terrein opliep met mijn mandje, de zoete geur van de bloemen van mijn zelfgekweekte lathyrus me tegemoet kwam en de tranen me spontaan in de ogen sprongen. En dat bleek nog maar het begin van alle overvloed. Vijf bossen vers geplukte bloemen per week, courgettes voor onze hele vriendengroep en de zoetste aardbeien die ik ooit heb gegeten: het kan allemaal, zelfs in je eerste moestuinseizoen.

Met kinderlijk enthousiasme slaakte ik een gillette bij iedere nieuwe ontwikkeling. Van het ontkiemen van de zaadjes tot het verwelkomen van de eerste bloemknoppen: alles vond ik even wonderlijk. De eenvoud ervan verbaasde me. Dit kan iedereen, dacht ik. Het enige wat je nodig hebt is tijd, aandacht en een paar ogen om de achterkant van de zadenzakjes mee te lezen. De natuur doet de rest.

De allerbelangrijkste les die ik leerde van mijn eerste seizoen in de moestuin: wanneer we mét de natuur leven, in plaats van ván de natuur, is er zóveel overvloed. Hoe belangrijk de harmonie is tussen mens en natuur. Sterker nog: wij zijn natuur. Onderdeel van het grote geheel. Wanneer we de natuur met liefde en respect behandelen, heeft zij zoveel te bieden en zal zij ook voor ons zorgen. We hebben elkaar nodig. De natuur, de mens, de dieren, de insecten, de elementen, alles is één groot wonderlijk systeem. Een systeem van vertrouwen. Zorg jij voor mij, dan zorg ik voor jou. En vice versa. Het planten van de zaden, de aarde en de zon die voor de groei zorgen, de insecten die verantwoordelijk zijn voor de bestuiving en ga zo maar door. Moestuiniëren doe je niet alleen, je werkt samen met alles om je heen. Gezelliger wordt het niet.

En geloof me, ik snap dat de drempel om te beginnen misschien hoog lijkt, maar het zal je verbazen hoe alles uit eigen beweging groeit. Jij bent simpelweg degene die het faciliteert. Geen lapje grond tot je beschikking? Geen probleem. Om een selectie groenten, fruit, kruiden en bloemen te kweken heb je in principe maar één vierkante meter met minimaal zes zonuren nodig. Of dat nu in bakken op je balkon is of in de overwoekerde tuin van je onderbuurvrouw op leeftijd. Dus, mocht je nog twijfelen of je het moestuinavontuur aan durft te gaan, laat dit boek dan het laatste zetje zijn.

Alles wat je aandacht geeft groeit.

diefs Nina

MIJN FAVORIETE TUINTOOLS



Wanneer je je eerste moestuin gaat aanleggen, komt er veel op je af. Ik kan me voorstellen dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Wat heb je wel en wat heb je niet nodig? Ik deel graag mijn favoriete en – naar mijn idee – essentiële tools met je. Afhankelijk van hoe en waar jij je tuin gaat aanleggen kun je selecteren wat voor jou van toepassing is.

1. **Emmer** - Voor onkruid, water, oogst of andere dingen die je handen niet alleen kunnen tillen.

2. **Schepje** - Om plantjes of zaailingen mee uit te planten.

3. **Schep** - Vanzelfsprekend alleen noodzakelijk als je een tuin hebt waarin je kunt graven.

4. **Hark** - Om moestuinbedden mee aan te harken en bijvoorbeeld blad te ruimen.

5. **Schaartje** - Om te snoeien of bloemen en gewassen mee te oogsten.

6. **Onkruidsteker** - Wanneer je onkruid er niet eigenhandig met wortel en al uitkrijgt.

7. **Schrepel/handschoffel** - Om klein onkruid mee te wieden.

8. **Tuinwoeler** - Om de grond horizontaal mee te keren, in plaats van te schoffelen, als je je moestuinbed in de volle grond aanlegt.

9. **Gieter** - Om je plantjes mee te bewateren. In een grote tuin kan een tuinslang handiger zijn, vooral in de zomer.

10. **Tuinhandschoenen** - Ik tuinier het liefst met blote handen, maar voor het hanteren van stekelige gewassen of stuiken zijn handschoenen fijn.

11. **Kruiwagen** - Om onkruid, compost of andere dingen mee rond te rijden.

12. **Zaaitrays (met kappen)** - Om je gewassen in voor te zaaien. Een kap op een zaaitray creëert een soort mini-kas, wat handig kan zijn voor gewassen die van warmte houden.

13. **Tuintray** - Hierin kun je klieren tijdens het voorzaaien en verspenen, zodat de rest van je werkruimte (redelijk) schoon blijft.

14. **Labels/ijsstokjes** - Om de zaadjes die je plant van naam te voorzien. Schrijf de naam van het gewas er met een watervaste stift op.

15. **Pootstokje** - Hiermee kun je eenvoudig een gaatje in de grond maken, om vervolgens in te zaaien.

16. **Pottenpers** - Hiermee kun je potjes persen om in te zaaien, helemaal zero waste dus.

17. **P9 potjes** - Herbruikbare plastic kweekpotjes met een afmeting van 9 bij 9 centimeter, om je zaailingen in te verspenen.

18. **Terracotta potten** - Wanneer je liever geen (hergebruikt) plastic gebruikt om gewassen in (voor) te zaaien of planten.

19. **Jute touw** - Om je moestuinbedden mee af te zetten, stellingen mee in elkaar te knopen of boeketten te binden.

20. **Oogst mandje** - Een fijn mandje om je oogst in te vervoeren maakt oogsten nóg leuker.

21. **Kratje** - Om je zaailingen of overvloedige oogst in te vervoeren.

22. **Glazen (weck)potten** - Om (verwerkte) gewassen in te conserveren of bewaren.

23. **Bamboestokken** - Om planten mee te ondersteunen of aan te laten klimmen.

24. **Blundstones** - Mijn favoriete tuinschoenen voor alle seizoenen, behalve in de zomer, dan gewoon op blote voeten.



*v.l.n.r. Slapende insecten op bloemen: ik kan weinig lievere dingen bedenken,
Dahlia's afharderen op mijn balkon, na ijsheiligen mogen ze écht naar buiten en de grond in,
Tulpen en andere voorjaarsbloeiërs maken het leven en m'n huis een stuk gezelliger,
Mijn favoriete plek in de lente: tussen de plantjes op m'n balkon*



#01

DOEN

Waar je in de lente de natuur nog een handje mag helpen met opstarten, staat ze in de zomer op eigen benen. Soms zelfs een beetje té. Je hoeft maar even niet op te letten en je tuin is verwilderd. Het is dus slim om de boel goed bij te houden, zodat je niet achter de zaken aanloopt. Hoe? Dat ga ik je uitleggen. Heb je jouw tuin op je balkon aangelegd? Dan mag je je in de zomer in je handjes knijpen, want dat scheelt je heel veel onkruid wieden.





Brandnetel (*Urtica dioica*) | Werkt ontstekingsremmend en bloedzuiverend, ondersteunt de spijsvertering en haar- en huidgezondheid, verlicht allergieën en reguleert de bloedsuikerspiegel | Bladeren (eventueel met steel) | Nootachtig | Soep, thee, pesto, pannenkoeken, door een smoothie, quiche of omelet



Daslook (*Allium ursinum*) | Werkt bloedzuiverend, antibacterieel en reguleert de bloeddruk, ondersteunt het immuunsysteem en de spijsvertering | Bladeren en bloemen | Naar de 'allium' familie: dus knoflook en ui | Soep, door een salade, omelet, quiche of dressing



Paardenbloem (*Taraxacum officinale*) | Werkt bloedzuiverend en ontstekingsremmend, helpt bij het afvoeren van overtollig vocht en ondersteunt de leverfunctie en spijsvertering | Bladeren, bloemen en wortels | Bladeren licht bitter, bloemen zoet en wortels geroosterd aards en nootachtig | Door salades, soep, smoothies en de geroosterde en vermalen wortels worden gebruikt om paardenbloemkoffie van te maken



Rode klaver (*Trifolium pratense*) | Werkt ontgiftend en ontstekingsremmend, vermindert menopauze klachten en hoest en luchtwegenproblemen, stimuleert de bloedsomloop, vermindert eczeem en psoriasis | Milde, zoete smaak, niet uitgesproken | Thee, door soepen en salades



Zevenblad (*Aegopodium podagraria*) | Werkt bloedzuiverend en ontstekingsremmend, verbetert de urineproductie en kan reumatische klachten verminderen | Vergelijkbaar met spinazie | Gebakken, of door soep, salades, pesto of smoothies



Kaasjeskruid (*Malva sylvestris*) | Werkt ontstekingsremmend en verzachtend, vermindert keelpijn, hoest en verkoudheid, heeft laxerende eigenschappen en kan helpen bij kleine huidirritaties | Milde, zoete smaak, niet uitgesproken | Thee, door soep, salade, als decoratie, garnering en je kunt er hoestdrank van maken

Onkruid wieden

Ik snap dat mijn visie op onkruid wellicht wat romantisch klinkt. Daar ben ik me bewust van. Echter, zoals ik eerder al schreef, word ook ik er soms helemaal moedeloos van. En dan vooral als ik een tijdje niet in de tuin ben geweest. Na twee weken vakantie is het gras meestal hoger dan mijn gewassen. Mijn onkruid advies is daarom: houd het bij. Ga waar mogelijk iedere week even de tuin in om te wieden. Dit zorgt ervoor dat je niet opeens een hele overwoekerde tuin hebt en door het onkruid je groenten niet meer ziet. Er is weinig ontmoedigender dan een hele moestuin vol wild onkruid. De kunst is om het in balans te houden.

Wanneer je onkruid wiedt is het belangrijk dat je het plantje er met wortel en al uittrekt. Je zult vanzelf ervaren dat dat bij sommige plantjes makkelijker gezegd is dan gedaan. Sommige onkruidsoorten wortelen zo diep dat je ze bijna nooit in één keer de grond uit krijgt. Een onkruidsteker of handschoffel kan je daar een handje bij helpen. Krijg je de volledige wortel niet de grond uit? Dan groeit het plantje vanzelf weer terug en krijg je over een paar weken een tweede (of derde, of vierde) kans om 'm opnieuw uit de grond te trekken.

Soms kun je echter ook te fanatiek wieden. Vooral wanneer je net nieuwe zaailingen uitgeplant hebt. Zo heb ik wel eens al mijn zorgvuldig voorgezaaide spruitjes uitgeplant, waarop mijn geliefde ze een week later allemaal weer uit de grond trok en op de compost hoop gooide omdat hij dacht dat het onkruid was. Of heb ik zelf ook al eens al mijn afrikaantjes gewied omdat ik vergeten was dat ik ze gezaaid had. Het kan daarom handig zijn om je zaailingen te markeren met een plantenlabel, (ijs)stokje of iets dergelijks. Zo vergroot je de kans dat je niet steeds voor niets aan het (voor)zaaien bent. Ook hier is de app Picture This (die ik eerder noemde) een uitkomst. Niet zeker of je te wieden plantje onkruid is of een zaailing? Scannen maar.

Uitdagingen

Naast de steile groeicurve van al het wilde groen, zullen er hoogstwaarschijnlijk nog meer uitdagingen op je pad komen in de vorm van beestjes, schimmels en ziektes. Sommige zijn goed te bestrijden, anderen helaas minder. Uiteraard kan dit soms zorgen voor een tegenslag. Zo moest ik afgelopen zomer binnen één week door de zware regenval al mijn tomatenplanten gedag zeggen, omdat ze waren getroffen door aardappelziekte. Ik probeer hier niet te zwaar aan te tillen. Ik bedank de tomatenplanten voor hun harde werken en geniet van de tomaten die ik nog heb kunnen redden. Ook dat is natuur. Volgend jaar hopelijk beter. Ik zet een aantal veelvoorkomende moestuin-uitdagingen voor je op een rijtje.

Slakken

Hoogstwaarschijnlijk de grootste aardsrivaal van de meeste tuinierliefhebbers, maar ook een heel nuttig en steenoud beestje: de slak. Wist je dat slakken al bestonden vóór voordat de mens bestond? Het zijn dus echte overlevers. En dat verklaart waarom ze af en toe niet zijn weg te slaan uit je tuin. In het bijzonder tijdens natte dagen glibberen ze erop los. Het vervelende aan slakken, en in het bijzonder aan naaktslakken: ze zijn dol op lekkere jonge plantjes. Daarnaast zijn ze knap eigenwijs, maar er zijn zeker een aantal trucjes die je kunt toepassen om het ze net iets minder makkelijk te maken.

1. *Natuurlijke vijanden* – Om ervoor te zorgen dat jij niet steeds in gevecht hoeft met de slakken in je tuin, kun je het beste hun natuurlijke vijanden optrommelen. Denk bijvoorbeeld aan vogels, muizen, mollen, kikkers, padden en egels. Zorg ervoor dat je deze dieren met open armen ontvangt. Dit kun je bijvoorbeeld doen door bakjes water neer te zetten, een vijvertje aan te leggen, een egelpoortje in je



GEZICHTSOLIE VAN CALENDULA- BLOEMEN

*Zoals ik eerder al vertelde zijn er tal van geneeskrachtige planten, waar ook jij je voordeel mee kunt doen. De goudbloem is daar een prachtig voorbeeld van. Goudbloem, of naar haar botanische naam *Calendula officinalis*, ondersteunt het herstellend vermogen van de huid en werkt geweldig tegen acne, littekens, wondjes en ontstekingen. En omdat een bloem een beetje lastig uitsmeert en kort houdbaar is, maak ik er graag olie of zalf van. Goudbloem bloeit overvloedig en je kunt het heel eenvoudig zelf kweken in je tuin of in een pot op je balkon. Als de plant bloeit is het heel eenvoudig om er olie mee te maken. Ik maak iedere zomer een batch zodat ik er het hele jaar mee vooruit kan. Ik smeer er iedere ochtend én avond m'n gezicht mee in, maar gebruik het ook voor droge plekken, wondjes en ruwe tunierhanden. Het is echt een wondermiddel.*

HOE MAAK JE HET?

1. Knip zoveel goudbloemen uit de plant als nodig om je potje mee te vullen. Knip terug tot de oksel, dan groeien er nieuwe bloemen voor terug. Ontdoe de bloemen van hun stelen en laat de bloemen even een middagje drogen zodat al het vocht eruit is.

2. Doe de bloemen in een schoon potje (van tevoren even uitkoken dus) dat je kunt afsluiten met een deksel. Hierna voeg je een koudgeperste biologische olie naar keuze toe tot de blaadjes allemaal onder staan. Ik gebruik zelf het liefst amandel- of koolzaadolie. Laat dit ongeveer 4 weken op een warme plek staan en zorg ervoor dat de blaadjes goed onder blijven staan zodat ze niet gaan schimmelen. Af en toe even schudden dus.

3. Daarna zeef je de bloemen uit de olie. Ik gebruik hier een kaasdoekje voor. De bloemenresten gooi je weg of op de composthoop en de olie doe je in een flesje (eventueel met pipet). Als je een flesje van donker glas gebruikt, komt de olie minder in aanraking met zonlicht en gaat de olie langer mee.

4. Smeer je liever met zalf dan met olie? Je kunt van de olie eenvoudig een zalf maken door er bijvoorbeeld bijenwas aan toe te voegen. Dit doe je door 1 deel bijenwas au bain-marie te verhitten en hier 2 delen calendulaolie aan toe te voegen. Goed mengen, overgieten in schone potjes of blikjes, even laten uitharden en klaar ben je!

WAT HEB JE NODIG? voor 100 ml olie

- pot met deksel
- goudbloemen
- biologische koudgeperste olie (bijvoorbeeld amandel- of koolzaadolie)
- stukje kaasdoek
- flesje

BLOEMENPERS

Ik weet nog als de dag van gisteren dat ik mijn eigen herbarium maakte. Ik was een jaar of zeven en wekenlang was ik ontzettend ijverig op zoek naar bladeren. De bladeren die ik vond droogde ik tussen een dik boek en plakte ik later, begeleid door naam en toenaam, in mijn eigen herbarium.

Nog steeds neem ik regelmatig mooie bladeren of bloemen mee van plekken waaraan ik een fijne herinnering heb. En net als vroeger droog ik ze, alleen heb ik daar nu een bloemenpers voor. Als de bloemen of bladeren gedroogd zijn lijst ik ze in, of doe ik ze aan iemand cadeau. Mijn bloemenpers maakte ik zelf en dat is bijzonder eenvoudig.

Een bloemenpers is opgebouwd uit lagen. De buitenzijden zijn gemaakt van houten plankjes en daartussen zitten allerlei laagjes golfkarton. Tussen die kartonnen laagjes kun je bloemen of bladeren drogen. Het geheel wordt bij elkaar gehouden door bouten en vleugelmoeren die je kunt aandraaien.

HOE MAAK JE HET?

1. Neem je twee houten plankjes (deze kun je vaak op maat laten zagen bij de bouwmarkt of online kopen) en teken met potlood op de hoeken de punten af waar je er een gaatje in gaat boren. Dit doe je op 1½ centimeter uit de hoek. Leg de plankjes op elkaar (je kunt ze eventueel met wat tape aan elkaar maken zodat ze niet verschuiven) en boor door beide plankjes heen op alle vier de hoeken.

2. Neem een plankje en leg deze op een kartonnen doos. Deze mal ga je gebruiken om je lagen van golfkarton af te tekenen. Teken ongeveer zes lagen af en snijd deze uit met een stanleymes. Snijd uiteindelijk de hoeken eraf zodat ze de bouten en moeren niet in de weg zitten.

3. Zoek bladeren en bloemen die je wilt drogen, leg deze tussen de kartonnen lagen en draai het geheel goed aan met de boutmoerconstructie. Nu is het een kwestie van geduld! Het duurt gemiddeld 1 week voordat bloemen gedroogd zijn, maar je kunt ze er ook veel langer in laten zitten.

WAT HEB JE NODIG?

- 2 houten plankjes van ongeveer 30 x 15 cm en 0,5 cm dik
- oude kartonnen doos
- 4 slotbouten M5
- 4 vlindermoeren M5
- boormachine (met houtboor 60 mm)
- lineaal
- potlood
- stanleymes
- snijmat



TUINBONEN FALAFEL

MET RODEBIETEN-
HUMMUS
EN PITABROOD

WAT HEB JE NODIG?

Voor 4 pita's

- ½ theelepel suiker
- 2 theelepels gedroogde gist
- 240 milliliter water
(lauwwarm, zo'n 40°C)
- 330 gram bloem
- ½ theelepel zout
- olijfolie

Voor de hummus

- ½ rode biet
- 1 blik kikkererwten,
à 400 gram, uitgelekt
- 3 eetlepels tahin
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- sap van ½ citroen
- 1 teen knoflook
- ½ theelepel zout
- 2 eetlepels water
- 2 ijsklontjes
- keukenmachine of vijzel

Voor 12 falafels

- 300 gram verse
dubbelgedopte tuinbonen
(ongeveer 1 kilo ongedopt)
- 1 kleine ui
- 1 teen knoflook
- 1 theelepel korianderpoeder
- ½ theelepel komijn
- ½ theelepel zout
- ½ bosje peterselie
- ½ bosje koriander
- ½ theelepel baksoda
- 2 eetlepels kikkererwtenmeel
- keukenmachine of vijzel

Hoewel de bekendste falafel die van kikkererwten is, wordt traditionele Egyptische falafel van tuinbonen gemaakt. In de volksmond ook wel Ta'ameya genoemd. En komt dat even mooi uit, want de tuinbonen zijn in de moestuin doorgaans de eerste bonen die uit hun groene jasjes springen. En ik ben dol op falafel. Voor dit recept gebruikte ik verse tuinbonen, maar als je die niet voor handen hebt kun je ook tuinbonen uit de diepvries gebruiken. Als je dat doet, zorg er dan voor dat je ze extra goed afdroogt na het doppen van de vliesjes en voeg een extra eetlepel kikkererwtenmeel toe aan het mengsel.

HOE MAAK JE HET?

Voor de pita's

1. Meng de suiker, het gist en het lauwwarme water in een kom en roer goed door. Laat het mengsel zo'n 5 minuten staan, dit brengt het gist weer tot 'leven'.

2. Voeg de bloem toe, en kneed dit lichtjes door. Wanneer alles goed gemengd is, kneed dan ook het zout door het deeg. Doe dit met de hand, ongeveer 10 minuten. Voelt het deeg te plakkerig aan? Laat het dan 10 minuten staan en ga daarna verder. Op die manier geef je de gluten de tijd om een sterk netwerk te vormen, waardoor je deeg beter bindt. Wanneer het deeg soepel en elastisch aanvoelt, smeer je het in met olijfolie en zet je het in de kom weg op een warme plek om te rijzen. Leg een vochtige theedoek over de kom om te voorkomen dat het deeg uitdroogt. Het deeg moet ongeveer verdubbelen in grootte, dit duurt ongeveer 30 minuten.

3. Kneed het deeg nog een keer losjes door en verdeel het in vier gelijke delen. Laat het hierna nog 15 minuten rusten.

4. Vorm met je handen vier pita's van ongeveer 20 centimeter in doorsnede en bak ze aan beide zijden goudbruin in een pan op middelhoog vuur. Je kunt 3 minuten bakken per kant aanhouden. Als jouw pan een deksel heeft, doe die er op. Dat houdt het vocht in je pita's!

Recept gaat door op de volgende pagina. >>



TUINMEDITATIE

In de zomer leeft jouw tuin haar volste potentieel. De bijen zoemen, vogels fluiten, de wind ruist door de bladeren. Hoog tijd om dat allemaal eens heel bewust in je op te nemen. We gaan mediteren. Nog nooit gedaan? Eens moet de eerste keer zijn. Zet voor je begint een wekkertje op 15 minuten. Ga ergens in je tuin of op je balkon zitten ten midden van alle planten. Sluit je ogen, leg je handpalmen naar boven open op je knieën en adem een paar keer diep in en uit. In door je neus, uit door je mond. Focus je op je ademhaling. Dit helpt je om minder in je hoofd en meer in je lijf te zijn. Ga hierna aandachtig al je zintuigen af. Wat hoor je? Vogels die met elkaar kletsen? Wat voel je? Een warme zomerbries die door je handpalmen suist? Wat ruik je? Neem het allemaal in je op. Doe dit voor 15 minuten. Zitten en waarnemen. Merk je dat er een gedachte opkomt? Laat deze dan voorbij drijven als een wolkje en focus je weer op je ademhaling. Als je wekkertje gaat, probeer dan eens in woorden te vatten wat je voelt. Schrijf dit op in je notitieboekje.



INSECTEN

OBSERVEREN

>>>

Voordat ik begon met tuinieren was ik als de dood voor spinnen. Nu moet ik eerlijk zeggen dat ik nog steeds niet sta te springen als ik zo'n hele grote potige spin tegen het lijf loop, maar mijn perceptie op spinnen is de afgelopen jaren wel veranderd. Omdat ik ze in de tuin constant tegenkom, hebben we aan elkaar leren wennen. De kleintjes durf ik nu zelfs op te pakken. Ik realiseerde me dat onze vaak gecompliceerde relatie met insecten ons grotendeels is aangeleerd. Spinnen zijn eng, lieveheersbeestjes schattig. Maar waarom eigenlijk? Ik snap dat uiterlijk hier waarschijnlijk een aannemelijke rol in speelt, maar beiden beestjes vervullen net zo'n belangrijke rol in de tuin en zijn het waard om mee samen te werken, in plaats van voor weg te rennen. Ik wil je uitnodigen om jouw associaties en gevoelens bij bepaalde insecten eens onder de loep te nemen. Laat eens zo'n glibberige naaktslak over je hand glijden en je zult zien dat ze best lekker zacht zijn. Bewonder alle insecten en hun bijzondere eigenschappen om je heen en je zult je nog meer onderdeel van het grote systeem voelen!

METEO- ROLOGIE OP GEVOEL

>>>

Je hoeft tegenwoordig maar een willekeurige weer-app te openen en je kunt binnen enkele seconden de weersvoorspellingen van de komende maand zien. Heel handig als je twijfelt om je regenpak aan te trekken voor een fietstocht, maar naar mijn mening verliezen we er ook een deel van onze verbinding met de elementen mee. Als mensen vroeger wilde weten wat voor weer het werd, observeerde ze namelijk allerlei verschillende dingen. De wolken, de luchtvochtigheid, de sterren, de stand van de maan en zon. Ga zo maar door. Een van mijn beste vriendinnen 'doet niet aan weer-apps'. Ze kijkt en voelt 's ochtends gewoon wat voor weer het wordt en dat vind ik een prachtige levenshouding. Aan jou de uitdaging om die weer-apps ook eens een weekje links te laten liggen. Kun je voelen wat voor weer het wordt? Probeer het eens. Het levert je hoogstwaarschijnlijk wat vaker een nat pak op, maar is een mooie oefening om je opnieuw te verbinden met het klimaat waarin je leeft.

