

Gezonde kippen en eieren

Kippen die gezond leven en eten, leggen ook gezonde eieren. Zorg daarom voor een goede kippenren en aangepast voedsel.

- **Zaai gras in je kippenren.** Zo pikken kippen minder (vervuilde) grond op.
- **Plaats een hok met een harde vloer** die je makkelijk kunt poetsen.
- **Leg voer in een eetbak in het hok** en niet buiten op de grond.

Geef gezonde voeding

Wel geven: granen, groente- en fruitschillen, oud brood en gekookte groenten, aardappelen, rijst en pasta.

Niet geven: vlees, vis, kaas, zout of pikant voedsel en schillen van aardappelen, bananen, citrusvruchten en uien.



Is jouw tuingrond gezond?



Weet je niet zeker of jouw tuingrond gezond is? Doe de test op www.gezonduiteigengrond.be! Met enkele eenvoudige vragen controleer je de bodemvruchtbaarheid, de voorgeschiedenis en de omgeving van je perceel. Is alles in orde? Dan kun je aan de slag!

Na de test kun je het advies krijgen om je grond in een labo te laten onderzoeken. Op www.gezonduiteigengrond.be leggen we stap voor stap uit hoe dat moet. Wil je geen labo-test, dan kun je veilig tuinieren in teeltbakken of verhoogde teeltbedden.



VU: Peter Cabus, Secretaris-generaal,
Departement Omgeving,
Koning Albert II-laan 20 bus 8,
1000 Brussel



Vlaanderen
is milieubewust

Gezond tuinieren? Zo doe je het!

DEPARTEMENT
OMGEVING

www.gezonduiteigengrond.be

Kies een goede plek voor je moestuin

Sommige plaatsen zijn beter dan andere. Let zeker op:

- **zonlicht.** Groenten hebben zonlicht nodig om te groeien. Vooral de ochtend- en de middagzon zijn belangrijk.
- **wind.** Hagen en struiken aan de noord- en westkant van je tuin beschermen je groenten tegen de wind.
- **open ruimte.** Kweek groenten niet vlak naast een gebouw. Het regenwater dat van de muren afstroomt, kan vervuild zijn.

Maak je grond 'tuinklaar'!

Spit de bodem om. Leg graszoden met de graskant omlaag, zodat het gras niet teruggroeit. Daarna trek je de grond vlak met een frees.



Proper = gezond

- Kies **onbehandeld hout** voor paaltjes of een tuinhuis. Treinbielzen, geverfd hout of chemisch behandelde palen vervuilen de grond.
- Autobanden en flessen van schoonmaak-producten zijn niet geschikt als plantenbak. **Potjes van etenswaren** kunnen wel.
- Stook **geen vuurtjes** in de tuin. De rook bevat schadelijke stoffen die op je groenten neerslaan.

© iStockphoto, iVenks

Hoe pak je ziektes en insecten aan?

- Sommige groenten worden sneller ziek dan andere. Plant bij voorkeur **sterke rassen**.
- Zet je groenten elk jaar op een **andere plaats** in je moestuin: zo komen er minder schimmels in de grond.
- Span een **insectengaas** over je groenten!

Let op! Pak ziektes en plagen liefst zonder pesticiden aan. Op www.zonderisgezonder.be vind je alternatieve methodes. Gebruik je toch pesticiden, dan moet je enkele weken wachten voor je je groenten mag eten.

Vruchtbare grond: een goede start

Niet elke tuingrond is ideaal voor een moestuin. Zandgrond houdt moeilijk regenwater vast. In kleigrond zit weinig lucht.

Om je bodem vruchtbaar(der) te maken, kun je:

- **compost** of mest toevoegen. Compost kun je in de winkel kopen of zelf maken van tuin- en keukenafval.
- **zuurstof** in de grond brengen. Dat doe je door met een spade gaten in de grond te maken.
- **kalk strooien**. Dat is alleen nodig als de bodem te zuur is. Laat wat grond testen bij een tuincentrum in de buurt.

Onder de kraan!

Was altijd je handen na het tuinieren. **Groenten kun je best wassen en eventueel schillen** voor je ze opeet. Van bladgroenten of sla haal je de buitenste bladeren weg. Zo verwijder je de meeste vormen van vervuiling.

© Shutterstock, hxebyzy

