



**GROOTOUDERS
VOOR HET KLIMAAT
TWENTE**

Gifvrij eten uit eigen (moes) tuin

Het kan! Zonder bestrijdingsmiddelen gifvrij oogsten. Een rijke oogst zonder het gebruik van gif in je moestuin. Moestuiniëren kan in het begin wat lastig zijn, maar met een paar eenvoudige ingrepen is al veel te bereiken. **Beter voor je gezondheid, voor een gezonde bodem, voor de vogels en insecten en beter voor je kinderen en kleinkinderen!**

Je hebt geen invloed op wat door de lucht komt aanwaaien en wat er al in de bodem zit. Maar als je zelf geen gif toevoegt, bevatten je groenten en fruit zeker minder restanten van gif.

- **Gebruik geen synthetische of chemische bestrijdingsmiddelen.** Er zijn ook biologische, ecologische of natuurlijke bestrijdingsmiddelen en andere teeltwijzen tegen insecten die je niet wilt hebben.
- **Koop alleen biologisch (Skal gecertificeerd) zaad en plantgoed.** Of verzamel zelf zaad. Niet biologische zaad is behandeld met bestrijdingsmiddelen voor een langere houdbaarheid.
- **Laat geen honden en katten in je tuin.** Honden en katten brengen via hun ontlasting, urine, haren en tekenband gif in je moestuin.
- Hier vind je adressen voor [tuinplanten en zaad zonder gif](#).



Een weerbare tuin

Makkelijke stappen

- Maak je tuin aantrekkelijk voor een diversiteit aan insecten waaronder natuurlijke vijanden van insecten die plagen veroorzaken. Je trekt ze aan met een variëteit aan bloemen tussen de planten.
- Als je plaagdieren hebt, kun je denken aan het inzetten van natuurlijke vijanden. Daarbij kun je denken aan aaltjes. Je kunt deze online kopen bij bijvoorbeeld [dit adres](#).

Een gezonde bodem

Een gezonde tuin begint bij een gezonde bodem met een goede structuur en veel bodemleven. Een gezond bodemleven kan je stimuleren door:

- Zelf [compost](#) te maken: fruit- en tuinafval kun je in de gft-bak doen, maar je kunt het ook zelf composteren, in de tuin of op je balkon.
- [Groenbemesters](#): laat geen grond braak liggen, maar zaai planten die je niet oogst, om de bodem te verbeteren en te voeden.
- [wormencompostering](#): 100% natuurlijke compost stap voor stap zelf maken.

Compost



Groenbemesters



Wormen



Moestuiniëren in Twente

[Velt Twente](#) verzorgt met enige regelmaat een basiscursus Moestuiniëren en workshops, bijvoorbeeld over composteren.





Beplanting kiezen en tuin beheren

- **Kies biologische planten** (rassen) die bij de grondsoort van je tuin horen en bij voorkeur inheemse gewassen. Twee websites, die je verder helpen: [Samen natuurlijk tuinieren](#) en [planten die hier thuis horen](#) (niet specifiek moestuin).
- **Plant bloemen tussen je groen**
Nogal wat bloemen stoten ongedierte af. Bekende voorbeelden zijn afrikaantjes en lavendel, maar ook basilicum houdt vliegen en muggen op afstand. Andere bloemen zoals dille, koriander en goudsbloemen trekken juist nuttige soorten aan.
- **Rotatie van gewassen of wisselteelt.** Door gewassen jaarlijks op een andere plek te zetten, verminder je de opbouw van ziekten en plagen. Plagen hebben doorgaans een specifieke voorkeur voor bepaalde gewassen. Zie ook onder [wisselteelt](#).
- **Combinatie teelt**
[Combinatieteelt](#) is het slim combineren van gewassen. Hierdoor worden ongedierte en plagen tegengegaan op een natuurlijke wijze. Plantenziektes komen minder snel voor, als je verschillende gewassen combineert. Bepaalde gewassen trekken juist ongewenste beestjes aan, zodat ze niet op het hoofdgewas terecht komen.
- **Plannen van je plantschema**
Door [zorgvuldig te plannen](#) welke gewassen elkaar opvolgen, kun je als tuinder de opbrengst optimaliseren en schadelijke plagen voorkomen.

Wat kun je nog meer doen?

- Gewassen kun je ook met netten beschermen, let daarbij wel op het materiaal waarvan deze gemaakt zijn. Vermijd plastic.
- Stoffen zoals knoflookspray en neemolie hebben natuurlijke insecten-dodende eigenschappen die veilig zijn voor planten en dieren zoals slakken. Deze middelen maken het met hun geur of smaak onaantrekkelijk voor plaagdieren, waardoor ze wegblijven uit je tuin. Je kunt zelf makkelijk knoflookspray maken.

Stromingen in gifvrij tuinieren met adressen in Twente

- **Biologisch:** zonder gebruik van bestrijdingsmiddelen en zonder kunstmest, wel natuurlijke bestrijdingsmiddelen
Bijv.: Biologische Moestuinvereniging Hengelo, Biologische Tuinvereniging Drienerlo 
- **Permacultuur:** maakt gebruik van ecologische principes te beginnen bij het tuin ontwerp
Bijv.: Moestuin MOOiS, Leemslagenweg, Almelo 
- **Biodynamisch:** biodynamische teelt richt zich op de samenhang tussen bodem, plant, dier, mens, natuur, landschap en kosmos
Bijv.: Biodynamische boerderij Zuuver, Alsteedseweg 52, Haaksbergen 
- **Regeneratieve:** een transformatieve aanpak die ecosystemen wil herstellen en verbeteren door zich te richten op bodemgezondheid, biodiversiteit en duurzaam beheer
Bijv.: Boerderij De Wieckse, Keizerweg 40, Enschede (onderdeel van Lenteland) 

Bij het opstellen van deze folder is gebruik gemaakt van kennis van de [Actie Wageningen gifvrij](#).

Suggesties voor aanvullingen of verbeteringen? Stuur ze naar: twente@grootoudersvoorhetklimaat.nl

Op de website Grootouders voor het Klimaat, afdeling Twente staat (komt) de actuele versie.

2026-03-11