



Gifvrij eten uit eigen (moes) tuin

Het kan! Zonder bestrijdingsmiddelen gifvrij oogsten. Een rijke oogst zonder het gebruik van gif in je moestuin. In het begin kan natuurlijk moestuinieren lastig zijn, maar met een paar eenvoudige ingrepen is al veel te bereiken. Beter voor je gezondheid, beter voor een gezonde bodem en beter voor de vogels en insecten. 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 veel 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.** Wanneer honden of katten een tekenband hebben, ontwormingsmiddelen hebben gekregen, of medicijnen als antibiotica en zij zich ontlasten of urineren of haren verliezen komt er ook gif in uw 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 vooral aan met een diversiteit aan bloemen tussen de planten.
- Als je plaagdieren hebt kun je denken aan het inzetten op natuurlijke vijanden. Daarbij kun je denken aan aaltjes. Je kunt deze online kopen bij bijvoorbeeld [dit adres.](#)



Een gezonde bodem

Of pak het grondig aan. Gezonde planten begint bij een gezonde bodem en een gezonde bodem is een 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
- Open rondleidingen en cursussen In moestuinieren en over gezonde bodems zijn er overal. Bijvoorbeeld in Wageningen bij de [Ommuurde tuin](#) en bij [Tuinderij het Lichtveen](#)

Compost



Groenbemesters



Wormen



Ommuurde tuin



Lichtveen



Beplanting kiezen en tuin beheren



- Kies **biologische planten**(rassen) die bij de grondsoort van je tuin horen en bij voorkeur inheemse gewassen. Zie boven voor een adres waar je ze kunt krijgen. Ook interessant zijn [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, want 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 tegen gegaan op een natuurlijke wijze. Daarnaast komen plantenziektes minder snel voor, doordat je verschillende gewassen combineert. Bepaalde gewassen trekken namelijk ongewenste beestjes juist 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 plagen, waardoor ze wegblijven uit je tuin. Je kunt zelf makkelijk knoflookspray maken.

Verschillende stromingen van gifvrij tuinieren

Er zijn verschillende stromingen van tuinieren waarbij geen bestrijdingsmiddelen worden gebruikt:

- [Biologisch](#): zonder gebruik van bestrijdingsmiddelen en zonder kunstmest, wel natuurlijk bestrijdingsmiddelen



- [Permacultuur](#): maakt gebruik van ecologische principes te beginnen bij het tuin ontwerp



- [Biodynamisch](#): de principes gaan iets verder dan biologisch, meer verbinding met natuurlijke principes



- [Regeneratieve](#): een transformatieve aanpak die ecosystemen wil herstellen en verbeteren door zich te richten op bodemgezondheid, biodiversiteit en duurzaam beheer



- [Electrocultuur](#): een techniek die is gebaseerd op natuurlijke elektromagnetische energie van de aarde en de lucht

