

Biologische tuinkassen

Zorgen voor meer vitamines in groenten



Heb jij groene vingers? Almaar meer mensen ontdekken hoe leuk het is om hun eigen groenten te kweken. Maar, hoe begin je daar aan? En welke groenten zijn doenbaar voor een beginner? Je hoeft het niet per se groots aan te pakken. Met een klein plekje kan je al starten. En als je je een tuinkas of kweekkas aanschaft, heb je weeral een pak meer mogelijkheden. Wist je trouwens dat er biologische tuinkassen bestaan die zorgen voor meer vitamines in groenten?

Een biologische tuinkas wordt gemaakt uit bio polycarbonaat. Dat is een duurzaam en sterk materiaal. Het belangrijkste verschil met een "gewone" tuinkas is echter de speciale UV-filter die erin verwerkt is. Deze extra laag zorgt ervoor dat de groenten sneller groeien en meer vitamines bevatten. Meer info over deze tuinkassen vind je op www.gezondverstandig.be/biotuinkassen

Waarom tuinkassen belangrijk zijn

Onze regio heeft een gematigd zeeklimaat. Dat betekent dat de zomers niet te warm zijn en onze winters niet uitzonderlijk koud zijn. En dat is goed nieuws voor mensen die graag tuinieren, en dan vooral voor de hobbykwekers. Ons land zou daardoor de ideale plek zijn voor het kweken van groenten, fruit en bloemen. "Zou", want iedereen weet dat we in de praktijk vaak kwakkelweer hebben waarbij het te nat is, of juist te droog. Of het is te warm, of te koud. Uiteraard laat je je daardoor niet uit het veld slaan. Je helpt je planten en gewassen gewoon een handje door ze in een tuinkas te zetten.

Welke tuinkas is geschikt voor jou?

Een tuinkas stelt ons in staat om onze plantjes op te kweken zonder dat ze kapotvriezen, wegspoelen, uitdrogen, verschroeien of opgevreten worden door insecten of andere plaagdieren. Wil je serieus aan de slag met je (moes)tuin? Dan is een tuinkas of kweekkas bijna een must.

Nu hoef je uiteraard niet meteen een gigantische tuinkas te plaatsen. Er zijn ook kleine en compacte modellen die geschikt zijn voor het opkweken van jonge plantjes tot ze groot genoeg zijn om de volle grond in te kunnen. Bovendien stelt een tuinkas je ook in staat om al vroeger in het seizoen je gewassen te planten, want ze zijn hierin extra beschermd tegen weersinvloeden die anders je kwetsbare plantjes meteen de kop kosten.

Hoe groot je tuinkas is, is dus voornamelijk afhankelijk van de hoeveelheid ruimte die je hebt en hoeveel gewassen je wilt kweken. Wat echter wel van doorslaggevend belang is bij je keuze voor een tuinkas, is van welk materiaal deze gemaakt is. De ene tuinkas is namelijk de andere niet!



Betere gewassen met meer vitamines

Veel tuinkassen zijn gemaakt van een folie die je gewassen wel (tot op zekere hoogte) beschermt tegen schadelijke weersinvloeden en insecten, maar ook niet meer dan dat. Wat jij echter wilt, is een tuinkas die je groenten, fruit of bloemen niet alleen bescherming biedt, maar ook de perfecte omgeving creëert om goed in te kunnen groeien.

Sommige tuinkassen kunnen ervoor zorgen dat de opbrengst hoger is, dat je groenten en fruit sneller rijpen en dat de hoeveelheid

vitamines in je groenten en fruit toeneemt. Dat gebeurt door de extra UV-filter die in deze kassen is verwerkt. Daarenboven zijn ze gemaakt van het natuurlijke bio-polycarbonaat, waardoor ze uiterst milieuvriendelijk zijn.

De makkelijkste groenten om te starten

Voor wie zijn groene vingers nog maar net aan het ontdekken is, kan het starten van een moestuin(tje) misschien wat overweldigend zijn. Sommige groenten zijn makkelijker dan andere. We zetten er hier enkele op een rijtje die niet heel veel onderhoud vragen en waarmee je meteen aan de slag kan in je moestuin of tuinkas.

Courgettes

Er zijn weinig groenten zo dankbaar als de courgette. Ze hebben niet veel nodig, maar ze geven wel een enorme opbrengst. En meteen al veel groenten kunnen oogsten, is natuurlijk een fantastische start van je eerste moestuinjaar.

Om voor een goede bestuiving van de bloemen te zorgen, is het aan te raden om minimaal twee courgetteplanten te plaatsen. Houd er wel rekening mee dat ze relatief veel plek innemen, want het zijn forse planten met grote bladeren. Ook de courgettes zelf kunnen enorm worden wanneer je ze niet plukt. Dit is echter niet aan te raden, want supergrote courgettes hebben niet alleen minder smaak; je opbrengst zal ook minder zijn.



Aardbeien

Aardbeien kweek je heel eenvoudig zelf in je moestuin. Op hun verlanglijstje staat zon en lekkere bemeste tuinaarde en verder doet de natuur zijn werk. En aardbeien uit eigen tuin smaken nóg lekkerder.

Tuinbonen

Er bestaan heel veel verschillende soorten bonen en wat de meeste gemeen hebben, is dat ze zeer eenvoudig te kweken zijn. De meeste bonen willen echter wel ondersteund worden door een rek of een andere constructie waar ze tegenop kunnen klimmen. Wil je dit vermijden, kies dan voor tuinbonen.



De tuinboon is een rechtopstaande plant. Houd rekening met een ruime plantafstand en geef ze een lekkere laag compost mee om in te groeien.

Mochten ze in hun groei de neiging hebben om te gaan hellen, dan kun je ze uiteraard stutten met een paar latjes.



Radijsjes

Als je snel wilt kunnen oogsten in je spiksplinter-nieuwe moestuin mogen radijsjes hierin absoluut niet in ontbreken. Al na een paar weken na het zaaien kun je de radijsen oogsten. Even goed alle aarde eraf spoelen en de allereerste opbrengst uit eigen tuin is klaar om gegeten te worden.

Beginnt het al te kriebelen? Of twijfel je nog? Als je er zin in hebt, moet je gewoon starten. In het slechtste geval lukt het gewoon niet, of ontdek je dat jouw vingers toch niet zo groen zijn als je eerst gedacht had. Maar, je hebt het tenminste geprobeerd. We wensen je veel succes. Wij trekken alvast onze tuinhandschoenen aan en gaan aan de slag!

Meer info over de biotuinassen vind je op www.gezondverstandig.be/biotuinassen

physalis®



Relax & Sleep Bio

- ✓ Draagt bij tot een **goede, gezonde nachtrust**
- ✓ Ondersteunend **bij stress en spanningen**
- ✓ **Veroorzaakt geen gewenning!**

Tabletten

Physalis Relax & Sleep bio ondersteunt de relaxatie en draagt bij tot een goede, gezonde nachtrust. Stress en allerlei spanningen kunnen ervoor zorgen dat we soms (nodeloos) piekeren waardoor we de slaap moeilijk of niet kunnen vatten. Physalis Relax & Sleep bio bevat valeriana, passiebloem en slaapmutsje. Deze planten zijn van oudsher gekend voor hun bijdrage tot de natuurlijke relaxatie. Ze dragen op veilige wijze bij tot het terugvinden van onze normale slaap. Er is niets aangener dan goed uitgerust, opgewekt en boordevol energie aan de dag te beginnen!

Biokruidentinfusie

Slecht inslapen en stress zijn veel voorkomende welvaartsverschijnselen. Iedereen heeft behoefte aan een gezonde nachtrust! Physalis Relax & Sleep biokruidentinfusie bevat valeriana, passiebloem, meidoorn, citroenmelisse, ... Deze planten werken ondersteunend bij stress en spanningen door hun ontspannende, relaxerende werking en dragen daarnaast op natuurlijke wijze bij tot een goede, gezonde nachtrust. Er is niets aangener dan goed uitgerust, opgewekt en boordevol energie aan de dag te beginnen! Zacht en aangenaam van smaak.



Physalis® Natuurlijke voedingssupplementen. Veilig en doeltreffend, samengesteld volgens de meest recente wetenschappelijke inzichten.

www.keypharm.com