



Madelon Oostwoud

# Een kleine eetbare tuin

met vaste planten

KNNV Uitgeverij

# INHOUDSOPGAVE

Inleiding – 7
Natuurgeschiedenis – 8
Tuingeschiedenis – 11
Bodem – 16
Kruid, onkruid, indicator – 24
Een 'voedselbos' in hartje Utrecht – 32
Plantengemeenschappen en families – 36
Wind, licht en schaduw, warmte en kou – 43
Een bloementuin in Almere – 48
Water – 52
Eetbare vaste planten – 58
Vaste planten in potten en bakken – 64
Je tuin op papier – 68
Een Haagse stadstuin – 76
Een fruittuin op een camping – 80
Een stadstuin in Amsterdam – 84
Je balkon of (dak)terras op papier – 88
Een kruidentuin op 3-hoog – 92
Een klein balkon als boerenerf – 96
Een dakterras met Franse allure – 100
Plantideeën voor een ton – 104
Van ontwerp naar aanleg – 107
Vaste elementen in je tuin – 109
Compost is tuingoud – 113
Zaaien, stekken, scheuren, afleggen – 120
Een exotische ommuurde tuin – 126
Snoeien – 130
Oogsten en bewaren – 134
Plagdieren weren, nuttige dieren lokken – 146
Paddenstoelen – 153
Een stadstuin zonder zon – 158

Bijlagen – 162
1. Plantenfamilies van eetbare planten – 163
2. Zaadonkruiden, wortelstokonkruiden – 166
3. Lijst van giftige planten en struiken – 167
4. Vitaminen van de vensterbank – 168
5. Organisch, biologisch, biologisch-dynamisch, ecologisch en duurzaam, permacultuur – 170
6. De truc van de vierkantemetertuin – 173
7. Begrippenlijst en index – 176
8. Tuinen om te bezoeken in Nederland en België – 180
9. Websites – 181
10. Kwekers en zadenleveranciers – 182
11. Verder lezen – 183

## Losse bijlage

Eetbare tuinplanten-lijst

# INLEIDING



*«Je eigen eten verbouwen  
is als het drukken van je eigen geld.»*

Ron Finley



# Een eetbare tuin

---

In het volgebouwde Nederland worden de tuinen steeds kleiner. Wie bij zijn huis een lapje grond heeft van 5x5 of 6x7 meter, of een klein balkon, prijst zich meer dan gelukkig en gaat in het tuincentrum op zoek naar tegels en tuinstoelen en komt thuis met bollen, buxus en bamboe.

Tegelijkertijd groeit de belangstelling voor het zelf verbouwen van groenten, fruit en kruiden. Het is een misverstand dat je daarvoor een boerenbedrijf of minstens een halve hectare grond nodig hebt. Of een moestuin op een volkstuincomplex waar hard gewied en gespit moet worden en de plantjes in rijtjes staan. Niets is minder waar. Het is heel goed mogelijk een smaakvolle, productieve tuin aan te leggen op een klein stuk grond. Een tuin die vol staat met overblijvende eetbare planten. Want hoe leuk is het om verse kruiden, fruit én bijzondere groenten 'aan huis' te plukken!

Deze handleiding geeft je alle benodigde informatie voor het maken en onderhouden van een mooie, kleine eetbare tuin (of balkon of dakterras) met overblijvende planten. De nadruk ligt op overblijvend, omdat het niet leuk is om na de oogst kale plekken in je tuin te hebben. Ik kies bewust voor het telen van vaste eetbare planten die in ons klimaat winterhard én in de keuken goed toepasbaar zijn. Hoewel ik weinig 1-jarige groenten heb opgenomen, zijn deze in combinatie met de gekozen vaste planten goed bruikbaar. De planten in dit boek zijn soms alleen te krijgen bij speciale biologische kwekers of telers. Sommige van die planten staan niet algemeen als eetbaar bekend, en alleen daarom al zal

dit boek je verrassen. Eigen geteelde planten zijn áltijd lekkerder dan groenten en fruit die je 'gewoon' bij de buurtsuper kunt kopen. Soorten die op grote schaal bij de super worden aangevoerd, zijn voornamelijk op houdbaarheid geselecteerd. Maar voor je eigen tuin kun je op *smaak* selecteren.

Zelf voedsel verbouwen is een ervaring die je de wortels van je bestaan toont. Het laten groeien van bijzondere soorten fruit en groenten wordt dan bijna spiritueel. In de Bijbel, in de Koran en in de verhalen van de oude Grieken is veel moois geschreven over de lusthoven van vroeger. Fruit, groenten en kruiden staan daarbij altijd symbool voor schoonheid, rijkdom en succes. En wat je er verder ook van denkt: lekker fruit en verse groente uit eigen tuin zijn in ieder geval het bewijs van de kracht en overvloed van de natuur.

Of het nu gaat om een braakliggend stuk grond achter een nieuwbouwhuis, een door muren omringd stadstuintje, de tuin van een vakantiehuis of stacaravan, een dakterras of een bescheiden balkon, met deze handleiding kan iedereen aan de slag voor een lekkere en ruime opbrengst 'van eigen grond'. Je zult zien hoe eenvoudig en leuk het is als je eenmaal aan de slag bent. En je zult ruimschoots beloond worden met de kleurrijke aanblik, de verrukkelijke aanvullingen in je keuken en de goede smaak van oogst uit eigen tuin.

**Madelon Oostwoud,**

Amsterdam, november 2015

# Natuurgeschiedenis

---

Zo'n 10.000 jaar geleden veranderde de mens van jager-verzamelaar in landbouwer, doordat hij gewassen ging verbouwen en vee en huisdieren ging houden. Daarmee ontstonden in de loop der tijd landbouwgemeenschappen, dorpen, steden, handel en transport. Het oorspronkelijke landschap van Nederland en België is door het ingrijpen van de mens vrijwel overal drastisch veranderd. "God schiep de wereld, behalve Nederland. Dat liet hij over aan de Nederlanders zelf", schreef Voltaire in de achttiende eeuw. Om een goede opzet te kunnen maken voor een tuinontwerp, is het nuttig om een en ander van het landschap te weten.

## \* Successie

Kale vlaktes, een leeg stuk bodem of natte ondieptes blijven niet lang onbegroeid. De wind brengt zaden met zich mee en al snel ontstaat plantengroei. De bodem groeit dicht. Dit geldt net zo goed voor een braakliggend stuk terrein, voor een lege tuin, als voor een omgeploegde akker of een bos na een bosbrand. Als de mens niet ingrijpt, komt er steeds meer begroeiing en komen er steeds meer planten. Binnen 2 tot 5 jaar verandert die plantengroei van karakter. Uiteindelijk is er een begroeiing ofwel vegetatie ontstaan die niet of nauwelijks meer verandert. Die begroeiing heet de eindvegetatie: aan zee een duinlandschap, in het binnenland van Nederland en België een loofbos. Dit proces van eerste plantje naar eindvegetatie heet successie; het is de spontane opeenvolging van planten in de tijd. Successie wil zeggen dat de vegetatiestadia

elkaar opvolgen: pionierplanten, grasland, ruigtekruiden en struiken, en uiteindelijk bos.

## \* Pioniers

Pionierplanten zijn meestal eenjarige, soms ook tweejarige planten. Ze kiemen, groeien én bloeien snel en bedekken braakliggende grond heel snel. Ze vormen licht, soms pluizig, en kiemkrachtig zaad dat makkelijk verspreid wordt, vaak door de wind. Pionierplanten groeien bijvoorbeeld in de omgewoelde grond ontstaan door een omgevallen boom, na een storm of brand, en op braakliggende terreinen bij nieuwbouwwijken. Pionierplanten zijn bijvoorbeeld korenbloem, klapproos, melganzenvoet, perzikkruid en echte kamille. Met hun wortels houden ze de grond vast. Met hun bloemen lokken ze insecten, vogels en allerlei andere dieren. De meeste pionierplanten sterven in het najaar af. Door te composteren op het land geven ze als het ware hun

groeikracht weer aan de aarde terug. De tweejarige soorten komen het jaar erop weer terug.

## \* Graslandplanten

Al na één groeiseizoen maken de pionierplanten plaats voor grasland. Grasland bestaat uit meerjarige graslandplanten. Ze kiemen trager, wortelen dieper en

vormen een groene 'mat'. Grasland dat niet gemaaid of afgegrast wordt, komt in bloei. Na de bloei sterven de bovengrondse delen van de planten af en vormen een laagje compost. Omdat dat jaar na jaar gebeurt, ontstaat een dikke, voedselrijke laag. Voorbeelden van graslandplanten zijn paardenbloem, duizendblad, en gras-, margriet- en ereprijssoorten.

*«Obviously, few of us are in a position to restore the forests. But tens of millions of us have gardens, or access to open spaces such as industrial wastelands, where trees can be planted, and if full advantage can be taken of the potentialities that are available even in heavily built up areas, new 'city forests' can arise... »*

Robert Adrian de Jauralde Hart, *The Forest Garden*, 1987



## \* Ruigtekruiden

Na verloop van tijd worden de graslandplanten verdrongen door ruigtekruiden. Deze meerjarige planten verschijnen op voedselrijke bodems. Tot deze groep behoren onder andere leverkruid, harig wilgenroosje, boerenwormkruid, grote kaardenbol, moerasspirea en braam, brandnetel- en kattenstaartsoorten. Het gras en de graslandplanten verdwijnen.

## \* Van struiken naar bos

Zonder ingrijpen van de mens komen in de ruigte langzaam maar zeker zaailingen van struiken en bomen terecht. Zaden worden aangevoerd door wind, water, vogels en andere dieren. Sleedoorn-, meidoorn- en vlierstruiken schieten op en bomen als wilg, berk en els verschijnen. Na verloop van tijd groeien de bomen boven de struiken uit. Een aantal struiken zal verdwijnen door gebrek aan licht. Het struikgewas verandert





dan geleidelijk in bos. Wat aan grassoorten of ruigtekruiden nog rest, verdwijnt op termijn door tekort aan licht. Het bos evolueert van een gemengd bos met berken, populieren en grove den, via halfschaduwbomen als zomereik, gewone es en tamme kastanje ten slotte naar een schaduwbos met hoge bomen zoals beuk, haagbeuk, walnoot en esdoorn. Een haagbeuk kan tot 25 meter hoog worden, een walnoot 30 meter en een beuk wel 46 meter. Daaronder ligt dan een dikke donkere laag humus.

In het Noord-Europese klimaat is dit bos de eindvegetatie. Het is een stabiel ecosysteem. Er kunnen plaatselijk open plekken ontstaan, maar daar zal dan opnieuw successie optreden: officieel heet dat de 'secundaire' (tweede) successie. Een open plek ontstaat bijvoorbeeld als er een storm over het bos raast en de bomen ontworteld raken, als herten een plek intens

begrazen of zwijnen de grond omwoelen. Of als de mens een gebied voor bouw of landbouw 'ontgint'. In Europa is het oorspronkelijke bos – het oerbos – op een paar plaatsen behouden gebleven. Een voorbeeld daarvan is het Woud van Bialowieza bij Bialystok in het oosten van Polen. Wat zou de omstreeks 1950 door de mens aangelegde Flevopolder zijn geworden als het gebied niet bebouwd en ontgonnen was? Juist: bos. Met een voedzame en humusrijke bodem.

# Bodem

---

De bodem, of je tuingrond, verschilt van provincie tot provincie, van streek tot streek en van tuin tot tuin. Soms zelfs van de ene tot de andere hoek van de tuin. De grond van je tuin bestaat uit kleine minerale deeltjes als zand, silt en/of klei én uit organisch materiaal. Het minerale materiaal verschilt van streek tot streek en hangt af van de diepere ondergrond. De grond bepaalt de plantengroei. De plantengroei beïnvloedt het aanwezige organische materiaal, en samen hebben ze invloed op het bodemleven. Onderschat nooit het belang van de grond waarop alles groeit.

*«A penny for the plant, a pound for the ground.»*

*Engels tuingezegde*

## \* Ken je grondsoort

Iedere bodem of grond is geschikt voor de aanleg van een eetbare tuin maar niet iedere plant kan overal groeien. De grondsoort in de ene regio is makkelijker te bewerken dan in de andere regio. Maar, zeuren over grond waarop niet te tuinieren valt, heeft dus alles te maken met verkeerde uitgangspunten van de tuinier, en niets met de ongeschiktheid van de grond, aldus Romke van de Kaa.

## \* Minerale materiaal

De grondsoort wordt bepaald door de verhouding tussen de verschillende deeltjes van het minerale materiaal. Zand heeft de meest grove korrel, klei de fijnste en silt zit ertussenin. Een leemgrond bevat zowel zand als klei en silt; leem is dus een mengvorm.

- \* 1) Zandkorrels:  
Tussen de 2 en 0,05 mm
- \* 2) Siltdeeltjes:  
Tussen de 0,05 en 0,002 mm
- \* 3) Kleiplaatjes:  
Kleiner dan 0,002 mm



## \* Grondsoorten

De belangrijkste grondsoorten in Nederland en België zijn kort gezegd zand, klei, leem en veen. Als de grond vooral uit kleideeltjes is opgebouwd, is het kleigrond, als zanddeeltjes domineren, is het zandgrond. Veengrond heeft een heel andere oorspong en is gevormd uit niet-vergane planten. In tuinen in nieuwe wijken is de oorspronkelijke bodem vrijwel altijd verstoord door het afgraven of aanvoeren van grond. Hierdoor kan de



grond daar afwijken van de natuurlijke bodems in de streek. In de nieuwbouwwijken in Nederland en België is meestal sprake van zandgrond als de grond opnieuw is opgebracht.

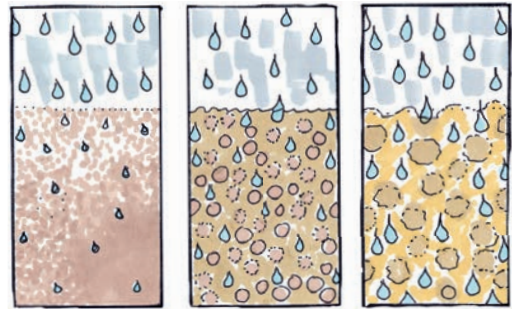
**ZAND** Zandgrond is licht van structuur, meestal licht van kleur, en voelt korrelig aan. Zand houdt weinig voedingsstoffen en weinig water vast. Zand warmt in het voorjaar snel op. Op zandgrond kan nachtvorst nog laat in de lente voorkomen. Een zandgrond met weinig organisch materiaal is los. De voorraad aanwezige voedingsstoffen is klein; zandgrond heet ook wel schrale grond. Dit kan sommige planten in de problemen brengen. Zandgrond is makkelijk te bewerken. Bij zand denk je misschien aan lichtgekleurd zandbakzand of aan strandzand, maar tuinzand kan ook donker van kleur zijn.

**LEEM** Leem is grond met een gelijk volume aan zandkorrels, siltdeeltjes en kleiplaatjes. Leemgrond heeft de goede kwaliteiten van kleigrond, maar minder uitgesproken. Lemige grond voelt zacht en glad en bevat veel organisch materiaal. Van kluiten zul je geen last hebben. Leem laat voldoende water door, is vruchtbaar en makkelijk te bewerken. Leemgrond warmt snel op en houdt goed voedingsstoffen vast. Leemgrond laat een ruime plantenkeus toe. Een tussenvorm tussen zand en leem, noemt men zand-leemgrond. Zand-leemgrond (of leemachtige zandgrond) heeft een lichte structuur.

**KLEI** Kleigrond is zwaar en compact; klei houdt voedingsstoffen en water goed vast. Kleigrond met weinig organisch materiaal is ondoordringbaar. Wortels

kunnen er moeilijk in groeien. Het bewerken van kleigrond is zwaar werk, omdat de kleideeltjes letterlijk aan elkaar plakken. De bodem droogt pas laat in het voorjaar op en warmt daardoor ook traag op. Als een kleibodem uitdroogt, wordt hij hard. Ook kan de top-laag van een kleibodem in koude winters bevriezen, maar winterharde planten kunnen daar tegen. Een tussenvorm tussen klei en leem is lemige klei of kleilig leem.

◇ Waterdoorlatendheid



klei: nauwelijks

leem: matig

zand: goed

**VEEN** Veengrond bestaat nauwelijks of niet uit minerale bestanddelen. Veen is compact organisch materiaal. Het bestaat voornamelijk uit plantenresten en is daardoor donkergekleurd, vaak bijna zwart. Veen is een natte grondsoort en meestal zuurstofarm. De structuur ervan is sponsachtig. De plantenresten zijn meestal niet vergaan en nog duidelijk te herkennen. Dat komt door het gebrek aan zuurstof. Resten van planten en bomen op de bodem van een waterplas vormen het zogenoemde laagveen. Hoogveen ontstaat uit planten, voornamelijk veenmos, die voor hun groei afhankelijk zijn van regenwater, omdat zij geen contact hebben met het grondwater. Gedroogd veen is goed brandbaar; in de drassige gronden en veengebieden of veenmoerassen werd daarom vroeger turf gestoken.

# Kruid, onkruid, indicator

---

Op kale stukken grond komen altijd en overal spontaan plantjes op die niemand heeft gezaaid. Dat zijn pionierplanten, en ja, het zijn meestal planten die onkruid genoemd worden. Over wat nu werkelijk *onkruid* is, zijn de meningen verdeeld. Een algemene en heel eerlijke definitie van onkruid is *'een plant die ergens groeit waar jij die niet wilt hebben'*.<sup>\*</sup> Het staat ieder vrij bepaalde planten in zijn tuin tot onkruid te bestempelen. Toch hoop ik met dit hoofdstuk een lans te breken voor onkruid, zodat je aan het eind van dit stuk bij de term onkruid aan 'kruid' denkt. En glimlacht.

## ✱ Braak terrein snel begroeid

Zoals beschreven in hoofdstuk 1, zijn pionierplanten de eerste planten die voorkomen op terreinen die recent braak zijn komen te liggen. Het kan gaan om stukken land met opgespoten grond, braakliggende bouwgrond, recent drooggevalen land, land waarop iets is afgebrand, maar ook om vers omgeploegde weilanden. Pionierplanten zijn specialisten in het innemen van een kaal gebied. Ze hebben meestal een korte levensduur en vermeerderen zich snel. Een braakliggend stuk grond raakt zo heel snel begroeid. Pioniers zijn vaak één- of tweejarig. Pionierplanten produceren veel en licht zaad dat zich gemakkelijk laat verspreiden. De zaadjes komen door de wind, spoelen aan na een overstroming, zijn meegenomen door dieren of ontspruiten uit nieuw aangebrachte tuinaarde. De zaadjes van pioniers hebben een lange kiemkracht, soms wel 5 jaar. Dat betekent dat ze jarenlang kunnen slapen om bij verstoring van de grond alsnog te kiemen. Als je deze

(on)kruiden uit je tuin wiedt, en dus ingrijpt, voorkom je de natuurlijke successie die anders zou plaatsvinden.

» Onkruiden hebben als belangrijkste kenmerk dat ze vanzelf verschijnen. Maar ze komen niet allemaal overal en overigens zeker niet allemaal tegelijk! Onkruiden leveren belangrijke informatie over de grond in je tuin. In de plantenlijst staan ze genoemd onder Wilde planten, met de voorkeursgrondsoort erbij vermeld.

Aan het spontaan verschijnen van planten kun je veel afleiden over de grondsoort en conditie van je grond. Op grond daarvan kun je veel betere keuzes voor je beplanting maken. Planten waaraan je degelijke informatie kunt aflezen, heten 'indicatorplanten' of 'signaalplanten'. Maar: niet iedere pionierplant is een signaalplant, en niet iedere signaalplant is een pionier.

<sup>\*</sup> Bron: Het onkruidboek

"Weeds are flowers too,  
once you get to know them."

A.A. Milne



# Een 'voedselbos' in wit, geel en groen in hartje Utrecht 36 m<sup>2</sup>

---

## MAAT

6 x 6 meter

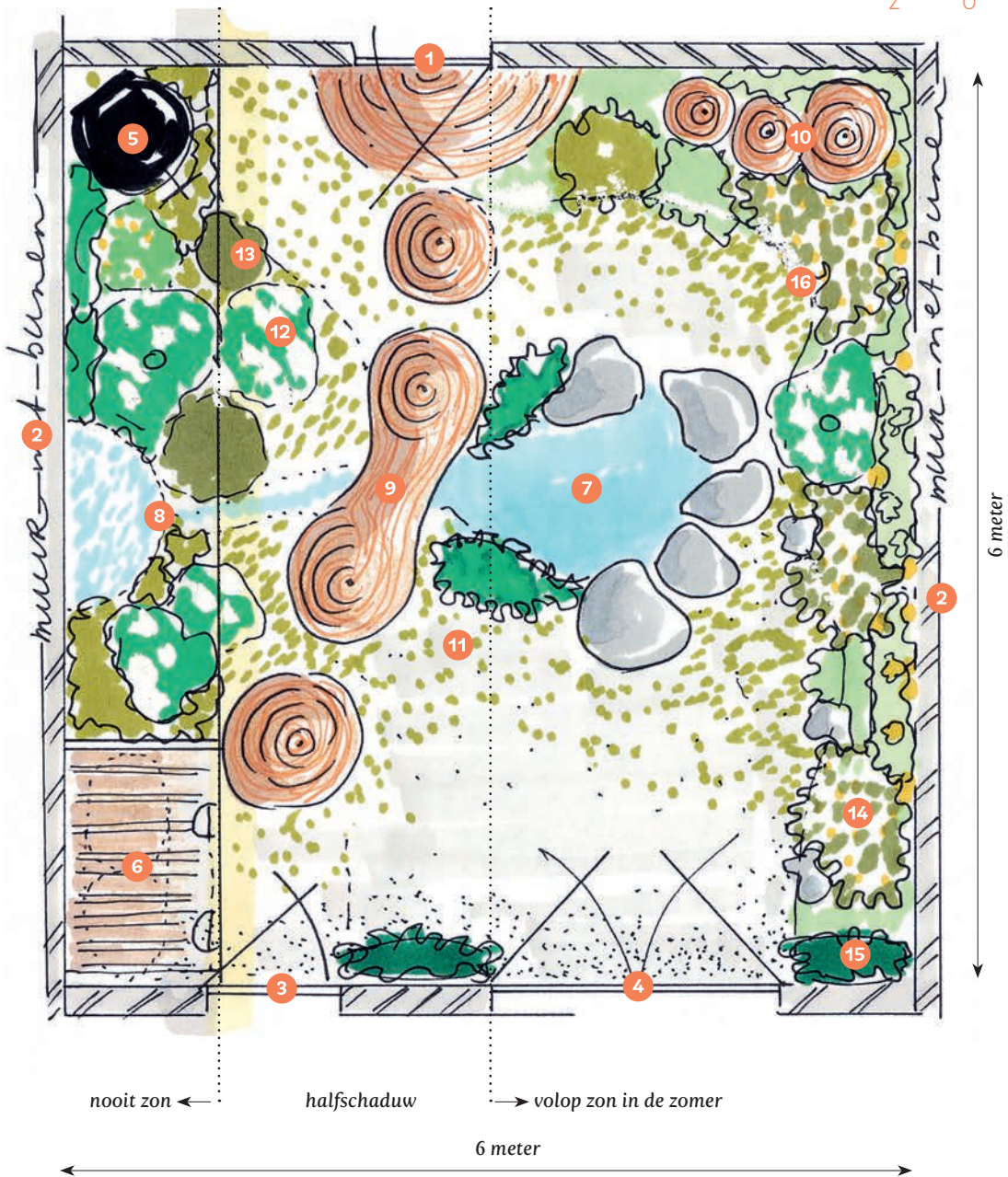
## GRONDSOORT

zand, zuur

## LEGENDA

- 1 Garagedeur/  
achteruitgang tuin
- 2 Muur met buren
- 3 Keukendeur
- 4 Openslaande deuren  
zitkamer
- 5 Regenzuil
- 6 Compost- en  
vuilnisbak
- 7 Vijvertje met stenen
- 8 Waterbak met  
uitloop
- 9 Paadje
- 10 Kattentrap
- 11 Waterkers
- 12 Daslook
- 13 Aardkastanje
- 14 Kornoelje
- 15 Druif 2x
- 16 Kweepeer

De tuin ligt zeer beschut en krijgt, vooral in de zomer, veel zon omdat de belendingen niet zo hoog zijn. Zelfs midden in de winter, als er een waterig zonnetje schijnt dat over het garagedak in het westen wegzakt, warmt de tuin sterk op. Hier maken we een echte bostuin met bessen en kruiden. Naast de keukendeur een compostbak en bij de garagedeur de regenzuil. In de warmste hoek drie hoge stronken, omdat de katten in die hoek altijd de tuin in en uit klauteren. Op blz. 126 vind je een ander ontwerp voor dezelfde tuin, met exotische planten.





# Planten in de bostuin

## \* Fruit

Aalbes - *Ribes rubrum* - wit

Appel - *Prunus domestica*, laagstam

Gele kornoelje - *Cornus mas*

Groene kruisbes - *Ribes uva-crispa* 'Invicta' (\*1)

Goudbes - *Physalis peruviana* (\*2)

Kweepeer - *Cydonia oblonga* (\*3)

Zomerframboos - *Rubus idaeus* 'Blondy' - geel

Zwarte framboos - *Rubus occidentalis*

## \* Klimmers

Druiven - *Vitis* sp. - geel

Klimroos - lichtgele soort (\*4)

## \* Vaste groentes en kruiden onder fruitbomen

Bieslook - *Allium schoenoprasum*

Brave hendrik - *Chenopodium bonus-henricus*

Lavas - *Levisticum officinale*

Kruiptijm - *Thymus* sp. (\*5)

Pijplook - *Allium fistulosum* var. *giganteum*

Roomse kervel - *Myrrhis odorata*

Smeerwortel - *Symphytum officinale*

Vrouwenmantel - *Achillea mollis*

Zuring - *Rumex sanguineus* "Belleville"

## \* Bodembedekkers

Bosaardbei - *Fragaria vesca*

Lievrouwewedstro - *Galium odoratum* (\*6)

Longkruid - *Pulmonaria officinalis* (\*7)

Maarts viooltje - *Viola odorata* "Alba"

Waterkers - *Rorippa nasturtium-aquaticum* (\*8)

## \* Bollen/knollen

Daslook - *Allium ursinum*

Franse aardkastanje - *Conopodium majus*



\*1



\*5



\*8





\*3



\*4



\*2



\*6



\*7

# Plantengemeenschappen en -families

---

Per regio of gebied met dezelfde grondsoort, hetzelfde klimaat en dezelfde hoeveelheid zonlicht komen planten voor die dezelfde eisen stellen aan hun groeiplaats. Dit vindt op grote schaal, maar ook op kleinere schaal plaats; in een berm in de halfschaduw staan andere planten bij elkaar dan op de oever van een ven op de heide. Zo ontstaan min of meer vaststaande groepen planten, zogenoemde plantengemeenschappen. Een plantengemeenschap is letterlijk de natuurlijke combinatie van planten op een bepaalde standplaats met een eigen microklimaat. Met een keus aan planten die het in de omstandigheden van je tuin (grond, ligging, licht et cetera) goed doen, kun je altijd een succesvolle plantengemeenschap opzetten. In de permacultuur noemt men planten die succesvol samengroeien, een gilde.

## \* Nut en functie

In gecultiveerde tuinen is de samenstelling van plantengemeenschappen of gildes het resultaat van wikken en wegen. Je kunt je daarbij eerst afvragen wat voor functie je aan je tuin wilt geven. Dit boek heeft als uitgangspunt dat je kiest voor zo veel mogelijk eetbare planten met een zo groot mogelijke opbrengst. Je kunt daarbij het beste vooraf bepalen wat je het liefst zou willen oogsten. Daarbij moet je natuurlijk rekening houden met de mogelijkheden die je grond biedt. Denk bij de functies van de tuin bijvoorbeeld aan: zoveel mogelijk eetbare planten om geld te besparen bij je dagelijkse boodschappen, of zo veel mogelijk fruit voor eigengemaakte jams en taarten. Zo veel mogelijk kruiden verbouwen voor in de keuken of voor

kruidenthee kan ook een uitgangspunt zijn. Hoe meer functies je kunt inbouwen in je uiteindelijke ontwerp, hoe 'huttiger' je tuin.

» In de plantenlijst is geen informatie opgenomen over eventuele geneeskrachtige eigenschappen, hoe waardevol en interessant die ook is. Wil je een geneeskrachtige (kruiden)tuin aanleggen, schaf dan een boek aan over geneeskrachtige planten en de recepten daarvoor.

## \* De vorm van de tuin

Om een tuin in te richten, en zeker een kleine tuin, is het belangrijk om rekening te houden met de hoogte van de planten. De hoogteverschillen tussen planten geven vorm aan je tuin. De onderstaande indeling in negen groeilagen geeft je daarover informatie.

In een kleine tuin is voor een hoge boom doorgaans geen plaats. Als er al een hoge boom staat, moet je bepalen of je die wilt behouden of toch liever vervangen. En wat als de buren een hoge boom hebben? Dan moet je je aanpassen aan de schaduw die deze werpt, of de buren lief aankijken en vragen of er een andere oplossing mogelijk is... Een zogenoemde halfhoge fruitboom is in een kleine tuin geen probleem, maar het zal lastig, zo niet onmogelijk zijn om in een kleine tuin alle zeven groeilagen te realiseren. Bedenk dat niet elke groeilaag vertegenwoordigd hoeft te zijn, dus ook

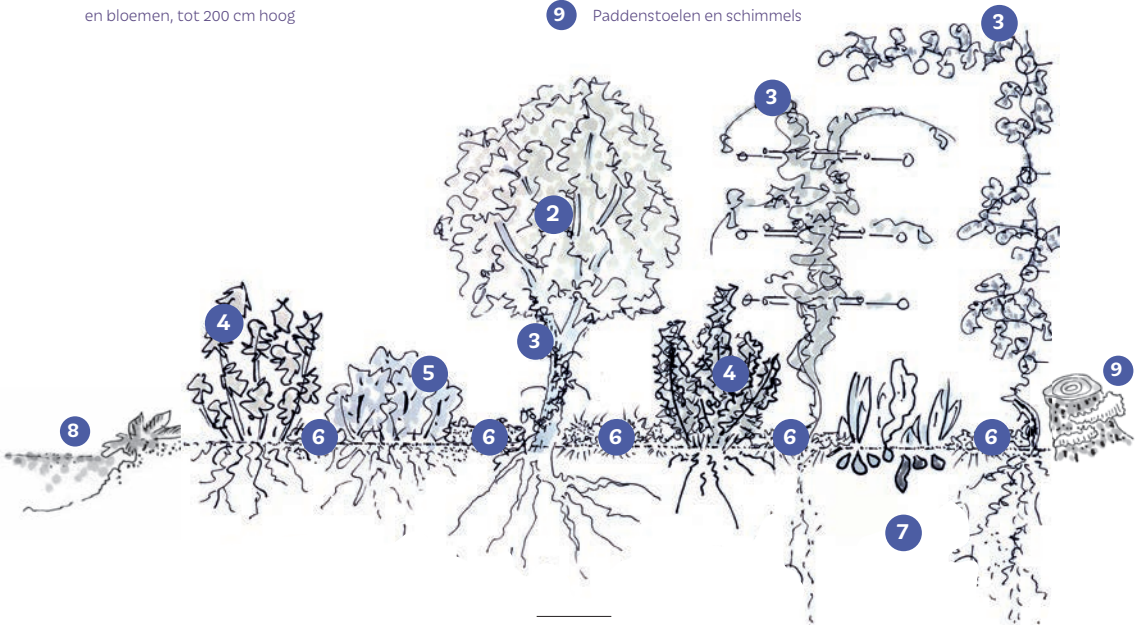
niet elke hoogte. In schrale gebieden vind je soms zelfs alleen een kruidlaag (duingrasland) met een enkele boom of struik. Je kunt er ook voor kiezen om alleen lage beplanting te laten groeien.

» Voor wie nog verder wil grasduinen in lijsten met eetbare planten, verwijs ik naar de websites achter in dit boek onder Databases van planten, op blz 182. Vooral als je een tuin gaat aanleggen in een warmer klimaat of over een kas beschikt, zijn deze lijsten van onschatbare waarde.

**\* De negen groeilagen** – Voor een kleine tuin zijn niet alle groeilagen toe te passen.

- 1 Hoge bomen zoals walnoot en kastanje
- 2 Lage bomen zoals moerbeï, peer, kers en hazelaar
- 3 Klimplanten zoals druif, hop, kiwi en erwten
- 4 Struiken zoals bessen, bramen, frambozen
- 5 Kruidlaag zoals groenten (kool, ui, knoflook) en bloemen, tot 200 cm hoog

- 6 Bodembedekkers en bodemkruipers zoals aardbei, en veel soorten kruiden, tot 60 cm hoog
- 7 Wortels en knollen, zoals aardpeer, aardaker, grote klis en oca
- 8 Waterplanten
- 9 Paddenstoelen en schimmels



# Een bloementuin in Almere 68 m<sup>2</sup>

---

## MAAT

6 x 11,5 meter

## GRONDSOORT

zand

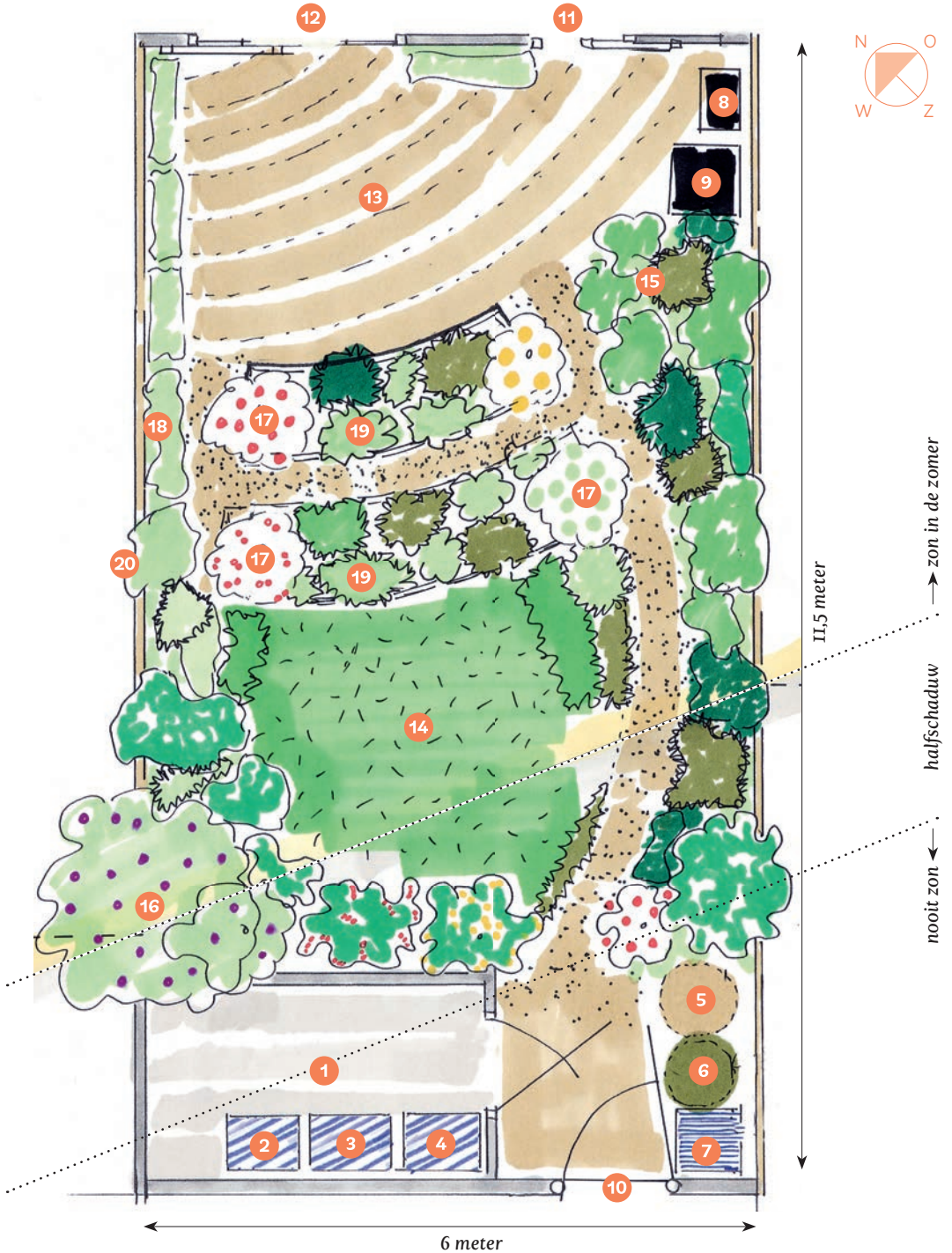
## LEGENDA

- 1 Laag schuurtje
- 2 Bak voor papier
- 3 Bak voor plastic
- 4 Bak voor glas
- 5 Bladcompostbak
- 6 Compostbak
- 7 Vuilnisbak, groot
- 8 Wormentoren
- 9 Vuilnisbak, klein  
(dichtbij keukendeur)
- 10 Tuinhek
- 11 Keukendeur
- 12 Zitkamerdeur
- 13 Terras
- 14 Grasveld
- 15 Hoekje voor 1-jarigen
- 16 Peer
- 17 Minitree
- 18 Druif
- 19 Verhoogde border  
met bloemen en  
kruiden
- 20 Bessen en  
Japanse wijnbes

Hier woont een jong gezin dat nogal van lekker eten houdt, vooral van de bbq van papa, met veel groente en fruit. De tuin heeft een klein grasveld om te ballen en om de hangmat op te hangen (met een opklapbaar ophangstelsel). Een droomtuin voor kinderen om aan de slag te gaan met plantjes en zaadjes en schepjes en schoffels. Het fruit hangt op plukhoogte zolang de kinderen klein zijn. De bloemen zijn om te smullen en in het gras mogen paardenbloemen en madeliefjes gewoon blijven staan. Maar... alleen thuis mag je van alles plukken en eten, in het bos mag dat beslist niet!

In de wijk wordt het afval gescheiden opgehaald voor recycling en daarom dus gescheiden verzameld. Het is een kleine moeite en de meisjes zijn er heel precies in.





# De tuin op papier

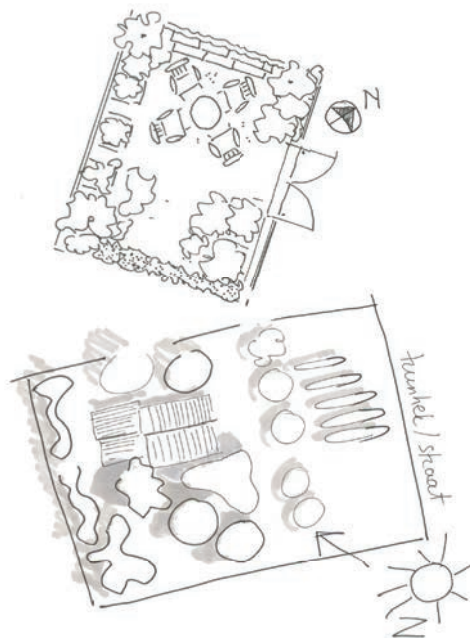
Met dit boek in de hand tover je lijn en leven in je tuin en oogst je er binnen een jaar allerlei heerlijkheden. Om te beginnen zet je je wensen en die van je familie (en eventueel van vrienden) op papier. Zitten jullie graag buiten dan wil je natuurlijk een plekje met stoelen en een tafel. Wil je een tuin als een extra groene kamer bij je huis, met veel geborgenheid en beschutting? Of wil je een tuin als een groene oase van stilte en rust? Natuurlijk wil je vanuit je tuin niet pal bij de burens naar binnen kijken. Maar heb je graag een flinke schutting als afscheiding of is een flinke struik voldoende? Wil je beschutting tegen wind, lawaai of tegen de zon? Wat eet je graag, wat staat er al? Noteer alle wensen en orden ze naar gelang hun betekenis.

## \* Een tuin is een rijk bezit

Een tuin bepaalt het uitzicht uit je huis. Een kleine tuin is letterlijk en figuurlijk makkelijk te overzien. Het loont daarom extra de moeite er iets moois van te maken en goed over de indeling na te denken. Als je een kleine tuin zó ontwerpt dat niet alles in één oogopslag wordt overzien, dan lijkt de tuin, ruimer dan die in werkelijkheid is. Verschillen in hoogte en materiaal hebben ook een vergrotend effect. Een begroeid heuveltje van een halve meter of een verhoogde bak geeft al veel reliëf, ruimte en intimiteit.

## \* Naar buiten voor een schets

Een goed ontwerp begint met een schets van de lege ruimte met de muren van de aanwezige bebouwing. Meet je tuin zorgvuldig op en zet de maten langs de rand van de schets. Geef aan wat waar staat: welke



◇ Er bestaan veel verschillende manieren om je tuin of balkon te schetsen. Geef altijd aan waar het noorden is.



# Compost is tuingoud

---

Het goud in je tuin is niet het water of het zonlicht, je planten of jijzelf, maar je compost! En of dat nu een berg, een bak, een vat, kist of toren is, dat maakt niet uit. Er zijn 3 belangrijke misverstanden over compost. Misverstand 1: het stinkt, 2: het is ingewikkeld, en 3: het is zwaar werk. Compost stinkt niet, is niet ingewikkeld en is ook geen zwaar werk. Een dichte compostbak is een keurig zwart, donkergroen of donkerbruin ding dat ook in een kleine tuin nauwelijks opvalt. Dus wat let je?

## \* Composteren

Compost is het eindproduct van de vertering van groente-, fruit- en tuinafval. Het is een kruimelig bruin-zwart product dat naar grond ruikt en dat je als verrijking van je tuingrond kunt gebruiken. Composteren is het prachtige proces van vertering naar schone en gezonde plantenvoeding voor je tuin. Het zijn de 'opruimers' in de natuur die het proces in gang zetten: mieren, pissebedden, bacteriën en schimmels, duizendpoten, miljoenpoten, rondwormen (nematoden), springstaarten, mijten, regenwormen (*Lumbricus terrestris*) en mestpieren of compostwormen (*Eisenia fetida*). In iedere stapel tuinafval zullen deze organismen direct aan de slag gaan. Om het composteerproces in zijn geheel goed te laten verlopen is bij het groenafval zuurstof en vocht nodig. Qua timing kun je er van uitgaan dat je vanaf het tijdstip dat je begint ongeveer een jaar later mooie compost onderuit de bak kan scheppen: je eigen tuingoud. Uit een wormentoren kan dat al na een maand of twee.

## \* Zelf compost maken

Compost maken is, ook in een kleine tuin, zo makkelijk als 1+1. Het kost niets en het is de meest voedzame voeding die er voor de tuin bestaat. Het enige wat je nodig hebt, is een compostvat of -bak en/of een wormenbak of -toren. Door je groente-, tuin- en keukenafval daar in te gooien, maak je moeiteloos en in korte tijd prachtige compost. Met een wormentoren maak je bovendien ook wormenthee, die je als vruchtbare vloeistof, liefst aangelengd met regenwater, bij je planten giet. In alle gevallen worden groenten en fruit, koffieprut, eierschalen, krantenpapier en bruine papieren zakjes verteerd en omgezet. Kranten en zakjes kun je het beste even klein scheuren. Zo kun je al het keukenafval in de wormentoren maar ook in je compostvat of -bak kwijt.

Goede compost heeft een bepaalde verhouding van stikstof en koolstof. Stikstof zit onder andere in groente, appel- en aardappelschillen, en tuinafval; koolstof in planten, eierdozen, koffiefilters, tissues, zaagsel, stro, eierschalen, houtsnippers en pindadoppen. Het



goede nieuws is dat je je in de verhouding stikstof en koolstof niet hoeft te verdiepen. Volg je de aanwezigingen voor wat er **wel** en **niet** bij de compost mag, dan komt alles helemaal vanzelf in de juiste verhouding in de bak. Zorg voor lucht en vocht. Als compost stinkt, is deze te vochtig. Meng er dan in lagen een pak stro (te koop bij dierenwinkels) doorheen. Goede compost ruikt naar bosgrond.

**COMPOST MAKEN** Meng groen en bruin materiaal, voor een snelle werking maak je het materiaal kleiner dan 10 cm. Zorg voor lucht en vocht. Als compost niet goed ruikt, is deze te vochtig. Meng er dan in lagen een pak stro doorheen. Composteren duurt 3 – 6 maanden. Goede compost ruikt naar bosgrond.

**COMPOST GEBRUIKEN** Verdeel de rijpe compost in of op de grond. Een leidraad is een halve emmer per vierkante meter. Oude potgrond ververs je met 20 – 30 % eigen compost.

» Gooi oude potgrond niet weg, maar meng deze met eigen tuingrond of gooi het bij de compost voor succesvol hergebruik.

## \* Niet in je compost

Bij het maken van compost zijn vlees en botten, olie en vet, visresten en uitwerpselen van honden en de inhoud van kattenbakken taboe. Gooi geen eten in je compostvat dat al gekookt of gebakken is, zoals pasta en brood. Het gaat stinken en trekt ongedierte aan. Gooi geen schillen van citrusvruchten (citroen, sinaasappel, mandarijn, pomelo en grapefruit) bij je compost. Die zijn vaak chemisch gekleurd en bevatten pesticiden tegen schimmels. Bovendien bevat citrusafval erg veel (fruit)zuur. In ieder geval duurt het lang om te composteren, ook al snijd je het klein en ook al is het van biologische oorsprong.

Een goede leidraad bij compost maken is: geen **vis**, geen **vlees**, niets **gekookt**, **gebakken** of **gebraden** en geen **citrusvruchten**. Dat is een makkelijk te onthouden rijtje waarmee er composttechnisch weinig tot niets mis kan gaan.

» Gooi nooit vis- of vleesresten of gekookte etensresten in je compostvat of wormtoren. Ratten, muizen, meeuwen, katten en honden kunnen je compostbak anders als restaurantje gebruiken. Dieren zijn inventief en sterk.

# Oogsten en bewaren

---

Als alles goed gaat met je eetbare tuin levert die binnen de kortste keren veel oogst. Dat geeft veel voldoening. Er is immers niets lekkerder dan oogst uit eigen tuin. Misschien levert je tuin meer op dan je direct gebruiken kunt. Die 'overproductie' kun je bewaren zodat je er op een later moment van kunt genieten. Een goede leidraad is: laat staan wat je nog niet eet, oogst wat je eten wilt en bewaar wat je over hebt. En bewaren wil hier dan zeggen: het tegengaan van verrotten. Invriezen is een mogelijkheid, maar ook inmaken, jam maken, en drogen zijn goede bewaarmethoden.

## \* Oogst op tijd

Van alle eetbare vaste planten uit dit boek kun je iets oogsten: blad, wortel, stengel, vruchten, bloemen of bloemblaadjes. De manier van plukken is belangrijk, aan beschadigingen heb je immers niets. Pluk voorzichtig met je handen of knip af met een schaar. Het tijdstip van oogsten wijst zich meestal vanzelf. De vruchten gaan kleuren, vogels krijgen meer aandacht voor je fruit en je kruiden zijn behoorlijk gegroeid. Bij fruit luistert de rijpheid van de vruchten nogal nauw en daarop controleren is nodig. Een goede leidraad voor het moment van oogsten is: pluk vruchten of bladeren als het droog weer is, pluk fruit als het rijp is en pluk kruiden op een zonnige dag voor het meeste aroma. En nogmaals, pluk niet meer dan je nodig hebt, behalve als dat niet anders kan of als je wat wilt bewaren.

» Soms is het nodig, vogels tijdelijk af te schrikken van je oogst, bijvoorbeeld als er bessen in de tuin hangen die je zelf graag wilt opeten. Hang bijvoorbeeld kerstslingers op en doe dat ruim voordat de bessen op kleur zijn.

» Een oude truc om vogels te verjagen is glazen flessen omgekeerd, dus met de hals in de bodem steken. Als je geluk hebt, schrikt de reflectie van het glas de vogels af. Dat is in ieder geval het proberen waard.



## \* Fruit

Laat fruit niet overrijp worden, maar pluk ook niet te vroeg. Kleine vruchten kun je eerst testen op smaak voordat je alles afplukt wat er hangt: proef en vergelijk.

# Paddenstoelen

---

Paddenstoelen zijn simpel gezegd de bovengrondse vruchtlichamen van een ondergrondse schimmel. Paddenstoelen bevatten veel eiwitten en zijn licht verteerbaar. Daardoor zijn ze een waardevolle aanvulling tussen al het andere eetbare dat je in je eigen tuin kunt kweken. Bovendien is zelf paddenstoelen kweken helemaal niet moeilijk. Het enige wat je nodig hebt, is vochtig gekookt stro of een boomstronk of houtblok, entstof en een donker plekje, binnen of buiten. Probeer het eens!

## \* Paddenstoelen thuis...

Stro of een boomstam is zo gevonden, maar wat is entstof en hoe kom je eraan? Entstof bestaat uit sporen die uitgroeien tot schimmeldraden (deze vormen een mycelium of zwamvlok) op een voedingsbodem (substraat), geschikt voor een bepaalde kweek. Entstof kent twee verschillende vormen: strobroed voor het enten op stro en deugelbroed voor in boomstammen. Deze twee manieren van kweken (ook wel telen) staan hieronder beschreven, zodat je zelf kunt bepalen welke voor je tuin het meest geschikt is. Aan het eind van dit hoofdstuk vind je aanwijzingen voor de aankoop van broed.

Een aantal gemakkelijk buiten te kweken soorten zijn: oesterzwam, shiitake, Stropharia, champignon en koningsoesterzwam. Deze kun je allemaal op gekookt stro kweken volgens de hierna beschreven methode. Oesterzwam en shiitake kun je ook op hout kweken. Stropharia is een soort die je makkelijk kunt drogen, invriezen en weken.

Champignons zijn heel makkelijk binnen te kweken. De methode (zie hieronder) is leuk voor kinderen.

» In de lijst achterin kun je vinden welke soorten eetbare paddenstoelen je kunt kweken, en hoe. Dat zijn er meer dan je misschien denkt.

## \* Enten op stro

Voor het zelf kweken van paddenstoelen op stro heb je een ondiepe vierkante of langwerpige bak nodig. Vul de bak met de voedingsbodem (substraat): het stro. De paddenstoelen in de kweekbak kun je zowel binnen als in de tuin zetten. Wil je ze in de tuin, graaf dan een gat met de afmetingen zoals die hierna staan aangegeven. Een zeer schaduwrijke en koele plek in de tuin, of een (donkere) garage of kelder voldoet aan de belangrijke voorwaarden voor een goede teelt.

**BROEDBAK** Een zogenoemde broedbak kun je eenvoudig zelf maken met behulp van watervaste triplexplaten. Een dikte van 10/12 millimeter van het

## ALGEMENE AANWIJZINGEN BIJ DE PLANTEN

De planten in deze lijst zijn in Nederland en België vast (meerjarig) en winterhard tenzij anders vermeld. De planten zijn verdeeld over 8 categorieën. Binnen elke categorie zijn de planten alfabetisch gerangschikt. Achterin vind je een Index waarin van elke plant is aangegeven binnen welke categorie en onder welke naam de plant is terug te vinden.

**\*BESSEN** Alle bessen zijn te gebruiken als fruit, uit de hand, voor smoothies, taarten, jam, sap en desserts. Voor alle bessen geldt: niet bemesten. Jaarlijks compost geven. Leden van de heidefamilie (bosbes, blauwe bes, cranberry en vossenbes) kun je jaarlijks een laag eikenblad en dennennaalden geven.

Alle soorten Ribes (rode, witte en zwarte bes, kruisbes en jostabes) houden van voedzame, humeuze grond. Ze groeien in principe op alle gronden prima. Je kunt een plant kopen of stekken (houtstek).

**\*EETBARE BLOEMEN** Alle eetbare bloemen zijn te gebruiken als decoratie en geven een pittig of zoet accent in sla of toetjes. Afwijkende en aanvullende informatie staat bij de plant vermeld. Controleer altijd of je de juiste soort hebt, voordat je een bloem eet! Alle bloemen zijn verkrijgbaar uit zaad, en vast of zelfzaaiend, tenzij anders vermeld.

**\*FRUIT & NOTEN** Al het genoemde fruit kun je uit de hand eten, in yoghurt, smoothies, jams, taart en desserts. Afwijkende en aanvullende informatie staat bij de plant vermeld. Historische tuinen (zie bijlage 8 in het boek) verkopen soms fruit- en notenbomen. Als je de plant zelf kunt stekken of afleggen, is dat in de lijst vermeld.

**\*GROENTEN** In de lijst met groenten zijn alleen de vaste planten opgenomen.

**\*KRUIDEN** Van de verse blaadjes van veel kruiden is kruidenboter te maken. Veel kruiden zijn niet alleen lekker maar ook heel nuttig in de tuin. Ze voorkomen in veel gevallen een teveel aan slakken en insecten als mieren en vliegen.

Van de meeste kruiden kun je naar behoefte plukken.

Raakt bijvoorbeeld munt een beetje 'op', koop dan tijdelijk bij de groenteboer zodat de plant zich kan herstellen. Veel kruiden groeien mooier als je ze na IJsheiligen (mogelijk nachtvorst) snoeit. De laatste 'IJsheilige' is 14 of 15 mei. Snoei dan terug tot waar nog wat blad zit. Niet 'kaalsnoeien'.

**\*UIEN** Voor alle uien geldt dat je ze (fijngesneden) rauw kunt eten, in sla of door stampotjes, en kunt bakken of wokken. Afwijkende en aanvullende informatie staat bij de plant vermeld. Veel uien hebben leuk blad en sommige uitzonderlijk mooie bloemen.

Uien groeien uit zaad of uit bollen (poten). Uien groeien langzaam, dus met zaad heb je meer geduld nodig dan met bollen. Laat van de bolletjes steeds een deel staan zodat de oogst 'op peil' blijft.

**\*WILDE PLANTEN** In de lijst zijn de in Nederland voorkomende eetbare soorten opgenomen. Deze planten verschijnen vanzelf, maar alleen op grond die ze goed bevalt. Ze vertellen daarmee iets over de grond in je tuin.

Verwijder nare woekeraars met zorg en precisie, maar nóóit met gif! Voor alle onkruid geldt: wil je ervan af, dan moet je wieden voordat de plant in bloei komt. Ga bij penwortels zorgvuldig te werk en hou vol.

**\*PADDENSTOELEN** De eetbare paddenstoelen in deze lijst zijn gekweekt en kun je (roer)-bakken en gebruiken in sausen met tomaat, knoflook en/of crème fraîche, in stoof- en stampotjes en oven-schotels, bij of in plaats van vis, vlees, wild en gevogelte.

Paddenstoelen groeien niet op naaldhout of fruitbomen. Verkrijgbaar via de leveranciers die erbij vermeld staan.

Kijk voor leveranciers van zaden, planten en paddenstoelen in bijlage 10 van het bijbehorende boek.

Kies planten waarvan je zeker weet dat ze voor consumptie, d.w.z. zonder pesticiden en chemische meststoffen, gekweekt zijn. Vooral bij uienplanten, bloemen en zaden moet je hierop alert zijn.



**Nederlandse naam**  
**Wetenschappelijke naam**

**ENGELSE NAAM**

**FAMILIE**

**EETBAAR DEEL** blad, bloem, knol, vrucht, stengel

- Levensduur, vast tenzij zelfzaaiend (zz) en dan 1-jarig of 2-jarig
- Grondsoort (of Neutraal) • kenmerken daarvan
- Groeilaag (hoogte):  
bodembedekker - tot 20 cm  
kruidlaag 20 cm - 1 meter  
struiklaag 1 - 3 meter  
lage boom, grote struik 3 - 8 meter  
hoge boom meer dan 8 meter  
klimmer, tot 3 meter of 3-6 meter  
wortel of knol blijft onder de grond  
tenzij anders vermeld

**ZON/LICHT**

- \* = DIEPE SCHADUW, GEEN ZON
- \*\* = SCHADUW, 1 TOT 3 UUR ZON
- \*\*\* = HALFSCHADUW, 4 TOT 5 UUR ZON
- \*\*\*\* = VOLLE ZON, 6 TOT 8 UUR ZON

Informatie over verkrijgen en vermeerderen • toepassing in de keuken • overige bijzonderheden • **als spinazie:** rauw eten (het jonge blad is dan meestal het lekkerst), of gekookt (maar niet iedere dag!) • **voor thee:** zet kruidenthee en groene thee niet met kokend water, maar met water tegen de kook aan. Anders wordt de thee bitter



**Aalbes of trosbes of rode bes**  
**Ribes rubrum - rood**

**RED CURRENT**

**RIBESFAMILIE**

**EETBAAR vrucht**

- Vaste plant
- Neutraal • Voedselrijk, humeus, niet zuur
- Struiklaag, wordt 100 x 130 cm

**ZON \*\*\*/\*\*\***

rode bes is voor *Ribes rubrum* eigenlijk een betere benaming dan aalbes • er zijn ook witte en roze aalbessen, beide met diverse variëteiten • hoe meer zon, hoe rijper de bessen



**Appelbes, Zwarte**  
**Aronia melanocarpa**

**BLACK CHOKEBERRY**

**ROZENFAMILIE**

**EETBAAR vrucht**

- Vaste plant
- Neutraal • Groeit op iedere grond, op zand en veen, maar ook op kalkrijke kleigrond.
- Struiklaag, wordt 100 x 200 cm, groeit langzaam

**ZON \*\***

als jam en gelei (probeer basterdsuiker i.p.v. gewone suiker) of als sap • lekker bij wild als compote i.p.v. cranberry



**Bergthee**  
**Gaultheria procumbens**

**EASTERN TEABERRY, CHECKERBERRY, BOXBERRY.**

**HEIDEFAMILIE**

**EETBAAR bessen, blad**

- Vaste plant
- Zuur, humusrijk en goed waterdoorlatend
- Kruidlaag, 15 x 25 cm

**ZON \*\***

kopen als plant • bessen vers en verwerkt, voor jam • blad voor thee • In het voorjaar dode takjes of uitlopers verwijderen, verder is snoeien niet nodig • is een mooie bodembedekker



**Bes, Amerikaanse blauwe**  
**Vaccinium corymbosum**

**BLUEBERRY**

**HEIDEFAMILIE**

**EETBAAR vrucht**

- Vaste plant
- Zand of veen • Zuur (pH 4-5), humeus
- Struiklaag, tot 2 m

**ZON \*\***

de Amerikaanse blauwe bes wordt een hoge struik met grotere bessen dan de Europese soort, de blauwe bosbes of bosbes, en geeft een hogere opbrengst





**Wijnbes, Japanse**  
*Rubus phoenicolasius*  
JAPANESE WINEBERRY  
ROZENFAMILIE

EETBAAR vrucht

- Vaste plant
- Zand of veen • Zuur, humeus
- Struiklaag 1,5 x 2 m

ZON \*\*

plukken en direct opeten



**Afrikaantje**  
*Tagetes minuta/T. erecta/T. patula*  
e.a.

MEXICAN MARIGOLD,  
AFRICAN MARIGOLD, AZTEC MARIGOLD,  
FRENCH MARIGOLD  
COMPOSITIENFAMILIE

EETBAAR bloem

- 1-jarig, zz
- Neutraal
- Kruidlaag

ZON \*\*/\*\*\*\*

zaad of plant kopen • smaakt citrus-achtig • blaadjes staan mooi in salades  
• gebruik met mate, de smaak is sterk • het afrikaantje is 1-jarig, maar mag niet ontbreken in de eetbare tuin vanwege de heilzame werking voor de grond en alle andere planten • koop alleen een biologisch gekweekte plant als je de bloemen wilt kunnen eten



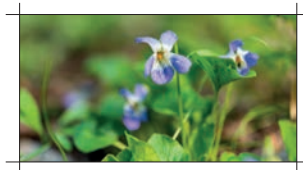
**Anjer**  
*Dianthus caryophyllus* aka *Dianthus*  
CARNATION, CLOVE PINK  
ANJERFAMILIE

EETBAAR bloem

- Vaste plant
- Neutraal
- Kruidlaag

ZON \*\*

zaad of plant kopen • meer decoratief dan lekker • smaakt naar kruidnagel



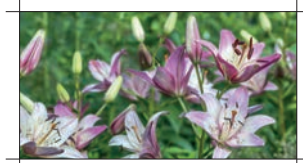
**Bosviool**  
*Viola riviniana*  
COMMON DOG VIOLET  
VIOLTJESFAMILIE

EETBAAR bloem

- Vaste plant, zz
- Neutraal
- Kruidlaag

ZON \*\*

zaad • pionier



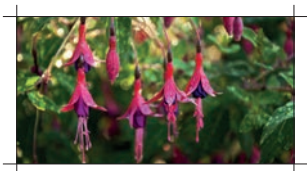
**Daglelie**  
*Hemerocallis* spp.  
DAY LILLY  
DAGLELIEFAMILIE

EETBAAR bloem

- Vaste plant
- Neutraal
- Kruidlaag, 1 x 1,5 m

ZON \*\*

plant kopen • bloemen gevuld met zachte kaas als voor-of bijgerecht  
• NB hele plant giftig behalve de bloem  
• NB niet te verwarren met de gewone lelie, die giftig is



## Fuchsia

*Fuchsia x hybrida*

FUCHSIA

TEUNISBLOEMFAMILIE

EETBAAR bloem (en bes)

- Vaste plant
- Neutraal • Zuur
- Kruidlaag, sommige soorten tot 2m hoog

ZON \*\* \*\*\*\*

bloemen als decoratie op taart of sla

- besjes eetbaar, smaken naar citroen of gember, in taart, muesli
- volgens [www.pfaf.com](http://www.pfaf.com) de lekkerste: *F. elegans*, *F. montana*, *Cambess*, *F. pendula*, *F. pubescens*, *F. cordifolia*.



## Geranium

*Pelargonium spp.*

SCENTED GERANIUM

OOEVAARSBEKFAMILIE

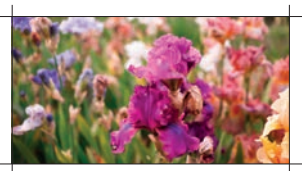
EETBAAR bloem (en blad)

- Vaste plant
- Neutraal • Voedselrijk. Goed doorlatend. Rulle bosbodem • voor sommige soorten: vochtige grond
- Kruidlaag

ZON \*\* \*\*\*\*

komt ook in het wild voor • bloemen in taart en toetjes, pudding en cake

- blad in salades en stoofpotjes • gekneusd blad als accent in kruidenazijn



## Gladiol

*Gladiolus spp.*

GLADIOLUS

LISSENFAMILIE

EETBAAR bloem

- Vaste plant
- Neutraal
- Kruidlaag

ZON \*\*

als decoratie, in sla of op taart



## Goudsbloem

*Calendula officinalis*

CALENDULA, MARIGOLD

COMPOSITENFAMILIE

EETBAAR bloem (en jong blad)

- 1-jarig, zz,
- Neutraal • Houdt niet van natte voeten
- Kruidlaag

ZON \*\*

zaad of plant kopen • peperige smaak, als radijs • goed in warme gerechten, vers of gedroogd • meekoken met aardappel of rijst als 'Poor Man's Saffron' • goudsbloem is het meest bekend met een enkele, oranje bloemkroon • sommige variëteiten hebben een dubbele bloemkroon en/of een gele kleur



## Jasmijn

*Jasminum officinale*

POET'S JASMINE, WHITE JASMINE,

JESSAMINE

OLIJFFAMILIE

EETBAAR bloem, bloemblaadjes

- Neutraal • Goed doorlatend
- Klimplant, kan 3-4 meter hoog worden

ZON \*\* \*\*\*\*

thee • decoratie bij toetjes



## Kamperfoelie, Wilde/ Japanse

*Lonicera japonica*

COMMON HONEYSUCKLE,

JAPANESE HONEYSUCKLE

KAMPERFOELIEFAMILIE

EETBAAR bloem, bloemblaadjes

- Vaste plant
- Neutraal • Bosgrond met kalk
- Klimplant

ZON \*\* \*\*

zoete, honingachtige smaak • voor salade • als smaakmaker in water • als thee • in combinatie met geitenkaas en/of vijgen • PAS OP! bessen zeer giftig!



### Egelantier

*Rosa rubiginosa*

EGLANTINE ROSE, SWEET BRIAR  
ROZENFAMILIE

EETBAAR vrucht

- Vaste plant
- Neutraal
- Struiklaag, tot 2 m

ZON \*\*\*

blaadjes voor thee • bloemen in sap • vruchten voor jam



### Gele kornoelje

*Cornus mas*

CORNELIAN CHERRY, CORNELL, YELLOW  
DOGWOOD  
KORNOELJEFAMILIE

EETBAAR vrucht

- Vaste plant
- Neutraal • Zuur
- Struiklaag, tot 6 m

ZON \*\*

de donkerrode (lichtzure) vruchtjes voor jam en gelei • gele kornoelje (*Cornus mas*) heeft een ruime plaats nodig • Japanse kornoelje (*Cornus kousa*) wordt een grote boom en slaat niet altijd goed aan • de vruchten van *Cornus kousa* lijken op aardbeien en zijn goed eetbaar • NB! Rode kornoelje (*Cornus sanguinea*) is niet eetbaar



### Hazelaar of hazelnoot

*Corylus avellana*

HAZEL, EUROPEAAN HAZELNUT  
BERKENFAMILIE

EETBAAR noot

- Vaste plant
- Neutraal • Vochtig, voedselrijk
- Lage boom/struiklaag. Qua vorm een struik, maar kan tot 5 meter hoog worden.

ZON \*\*

ga zorgvuldig na of je de juiste keus maakt voor een kleine tuin, maar als de hazelaar er al staat, kan dat geweldig zijn • de gewone hazelnoot (*Corylus avellana*) komt hier het meeste voor • goede rassen: c. *Avellana* 'Nottingham', 'Cunsleben', 'Hallesche Riesen' en 'Lang Tidlig Zeller'



### Hondsroos

*Rosa canina*

DOG ROSE  
ROZENFAMILIE

EETBAAR vrucht

- Vaste plant
- Neutraal • Kalkig
- Struiklaag

ZON \*\*\*

jam, siroop, gelei • soep • sap  
• bloemblaadjes voor thee (gedroogd)  
• kruidenwijn



### Kastanje, Tamme

*Castanea sativa*

SWEET CHESTNUT (MARRON)  
NAPJESDRAGERSFAMILIE

EETBAAR noot

- Vaste plant
- Lemig
- Hoge boom

ZON \*\*\*

door puree • bij wild en gevogelte • gepoft • ongeschikt voor aanplanting in kleine tuin, maar als hij er al staat: geweldig! • niet zelfbestuivend • goede rassen met grote vruchten: *C. sativa* 'Marron de Lyon', 'Mareval', 'Marigoule'



### Kers, Zoete of kriek

*Prunus avium*

WILD CHERRY  
ROZENFAMILIE

EETBAAR vrucht

- Vaste plant
- Neutraal • Liefst op goed ontwaterde kalkrijke grond
- Als 'minitree' tot 3 m.

ZON \*\*\*\*

van nature zeer groot, geënt op zwak-groeiende onderstam toepasbaar in kleine tuin • kersen gelei, bij wild of paté • meest gebruikte onderstam: G5 (Gisela 5), wordt 4x4m • met onderstam G3 blijft de boom wat kleiner • nog kleiner: kersen-minitree 'Sunburst'



### Venkel

*Foeniculum vulgare*

WILD FENNEL

SCHERMBLOEMIGEN

EETBAAR bladeren, stengels, zaden

- Vaste plant
- Neutraal
- Kruidlaag, tot 40 cm

ZON \*\*

zaad of plant kopen • als sla of gekookt  
 • als (kruiden) thee • venkelzaad  
 smaakt een beetje naar anijs • lekker  
 bij vis en Indiase/oosterse gerechten



### Zandkool, Grote of wilde rucola

*Diplotaxis tenuifolia*

WILD ROCKET of PERENNIAL WALL-ROCKET

KRUISBLOEMIGEN

EETBAAR blad en bloem

- Vaste plant
- Neutraal
- Kruidlaag

ZON \*\*

zaad of bladstek, scheuren kan ook  
 • als sla



### Zeebiet of strandbiet

*Beta vulgaris ssp. maritima*

SEA BEET

AMARANTENFAMILIE

EETBAAR blad en stengels

- Vaste plant
- Zand • Kalkrijk, vochtig, zilt
- Kruidlaag, tot 60 cm

ZON \*\*

zaad of scheuren • jong als sla,  
 volgroeid als spinazie • zeldzaam in  
 het wild



### Zeekool

*Crambe maritima*

SEA KALE

KRUISBLOEMIGEN

EETBAAR blad en stengels

- Vaste plant
- Zand • Kalkrijk, vochtig
- Kruidlaag, tot 60 cm

ZON \*\*

zaad of scheuren • als sla of gekookt,  
 alleen het jonge blad • smaakt naar  
 kool en een beetje naar asperge • af  
 en toe wat zout om de plant strooien,  
 want zeekool houdt van zout!



### Anijsstengel of dropplant

*Agastache foeniculum*, meerdere cultivars

ANISE HYSSOP

LIPBLOEMIGEN

EETBAAR blad, stengel, bloem

- Vaste plant
- Neutraal
- Kruidlaag, 5 x 40 cm

ZON \*\*

zaad of plant kopen • in de sla  
 • voor thee



### Basilicum of bazielkruid

*Ocimum basilicum*

BASIL

LIPBLOEMIGEN

EETBAAR blad, stengel, bloem

- Vaste plant, de meeste niet 100% winterhard!
- Kalkrijk, warm
- Kruidlaag, 30 x 50 cm

ZON \*\*\*

zaad of plant kopen • niet meekoken  
 • bij sla en tomaat • pesto van maken  
 • blaadjes in kruidenboter of olijfolie  
 • basilicum is een vaste plant, maar  
 in ons klimaat alleen op een goed  
 beschutte plaats winterhard • in  
 een pot kun je de plant in de winter  
 binnenhalen • *Ocimum basilicum* 'Magic  
 Blue' zou ook in Nederlandse vrieskou  
 winterhard moeten zijn

kruiden



**Bergamot**  
*Monarda spp.*

BEE BALM, MONARDA  
LIPBLOEMIGEN

EETBAAR blad, stengel, bloem

- Vaste plant
- Zand • Vochtvasthoudend
- Kruidlaag

ZON \*\*\* \*\*

zaad of plant kopen, scheuren kan ook

- voor kruidenthee of limonade
- bij ijs
- in combinatie met chocola



**Bergbonenkruid**  
*Satureja montana*

WINTER SAVORY  
LIPBLOEMIGEN

EETBAAR blad

- Vaste plant
- Neutraal • Lichte voorkeur voor zanderige grond
- Kruidlaag, tot 40 cm hoog

ZON \*\*

zaad of plant kopen, scheuren kan ook

- bij vis of varkensvlees
- meekoken met bonen, aardappel
- stampotjes

kruiden



**Bergsteentijm of steentijm**  
*Calamintha nepeta ssp. Nepeta*

LESSER CALAMINT  
LIPBLOEMIGEN

EETBAAR blad

- Vaste plant
- Kalkrijk, warm
- Bodembedekker, tot 40 cm

ZON \*\*\*\*

zaad of scheuren van bestaande plant

- bij meekoken sterker van smaak
- bij courgette, paprika en/of worteltjes
- in paté, bij kip, bij ei (omelet), stoof- en lamsvlees
- in soep en bouillon
- als kruidenthee
- geen familie van tijm, hoewel de smaak overeenkomt



**Citroenkruid**  
*Artemisia abrotanum*

LEMON HERB en heel veel bijnamen als BOY'S LOVE, LOVER'S PLANT, MAID'S RUIN, LAD'S LOVE...  
COMPOSITIENFAMILIE

EETBAAR blad en bloem

- Vaste plant
- Neutraal
- Struiklaag, tot 130 cm

ZON \*\*

stekken van stengels of wortels • als thee of bij vette vis • het blad smaakt een beetje naar citroen • eet niet te veel! • ruikt naar cola en wordt daarom ook wel Coca Cola-struik genoemd

kruiden



**Citroenmelisse**  
*Melissa officinalis*

LEMON BALM  
LIPBLOEMIGEN

EETBAAR blad, stengel, bloem

- Vaste plant
- Neutraal
- Kruidlaag, tot 40 cm

ZON \*\*

zaad of plant kopen • rauw of mee-

- koken • bij sla, vis of kip
- kruidenthee, saus, marinade
- jams en geleien
- smoothies
- heerlijk in koud water



**Citroenverbena**  
*Lippia citriodora (voorheen Aloysia triphylla)*

LEMON VERBENA  
IJZERHARDFAMILIE

EETBAAR blad en bloem

- Vaste plant, mits beschut
- Neutraal
- Struiklaag, tot 130 cm

ZON \*\*\* \*\*

zaad of plant kopen • niet meekoken

- desserts
- thee
- in zeezout of olijfolie
- in de sla
- alleen winterhard bij beschut overwinteren
- beter in een pot zodat je de plant in de winter kunt binnenhalen of beschut zetten





**Weegbree, Smalle/Ruige/Grote**  
*Plantago lanceolata/P. media/  
P. major ssp. major*

RIBWORT PLANTAIN,  
NARROW-LEAVED PLANTAIN,  
HOARY PLANTAIN/GREATER PLANTAIN,  
COMMON PLANTAIN  
WEEGBREEFAMILIE

EETBAAR blad en steeltjes, zaden

- Vaste plant, zz
- Open, vochtige, platgetrapte, verdichte grond, langs paden en bermen
- Kruidlaag

ZON \* \* \* \* \*

als spinazie, in smoothies, in soep • accent in sla • zaden als lijnzaad • nog vele andere soorten



**Zevenblad of Hanenpoten**  
*Aegopodium podagraria*

GROUND ELDER, GOUTWEED  
SCHERMBLOEMIGEN

EETBAAR jong blad

- Vaste plant, zz
- Rul, voedselrijk • Bosrijk gebied. Onder heggen
- Kruidlaag, 30 x 100 cm

ZON \* \* \* \*

als spinazie • soep, in sla, smaakmaker als peterselie en selderij, in stoofschotels • pesto, groentegerechten, roerbakken • een woekeraar, **nóóit** planten • inperken door er lekker van te eten



**Zuring: Veldzuring/  
Schapenzuring/Bloedzuring/  
Waterzuring**

*Rumex acetosa/R. acetosella/R. sanguineus/R. hydrolapathum*  
COMMON SORREL, SHEEP'S SORREL,  
WOOD DOCK EN BLOODY SORREL,  
WATER DOCK  
DUIZENDKNOOPFAMILIE

EETBAAR jong blad, bloemen

- Vaste plant, zz
- Schraal en zuur, vochtig tot nat
- Kruidlaag

ZON \* \* \*

voor soep • in gemengde sla • als spinazie • als citroen bij vette vis, (gegrild) vlees • in omelet en taart • in plaats van azijn • met mayonaise • fijngehakt op brood • het jonge blad is lekkerder dan het oudere blad • de genoemde zijn de meest bekende, maar er zijn er vele • **PAS OP!** ridderzuring (*R. obtusifolius*) en bastaarden niet eten



**Beukenzwam**  
*Hypsizygus tessulatus*

CLAMSHELL MUSHROOM,  
BUNAPI-SHIMEJI = BLANK  
BUNA-SHIMEJI = BRUIN

EETBAAR hoed en steel

- Max. 5 jr
- Aan hout van beuk en iep

ZON \*

[homegreen.nl](http://homegreen.nl) • smaakt zoet, nootachtig.



**Bundelzwam**  
*Pholiota nameko*

VISCID MUSHROOM, NAMEKO

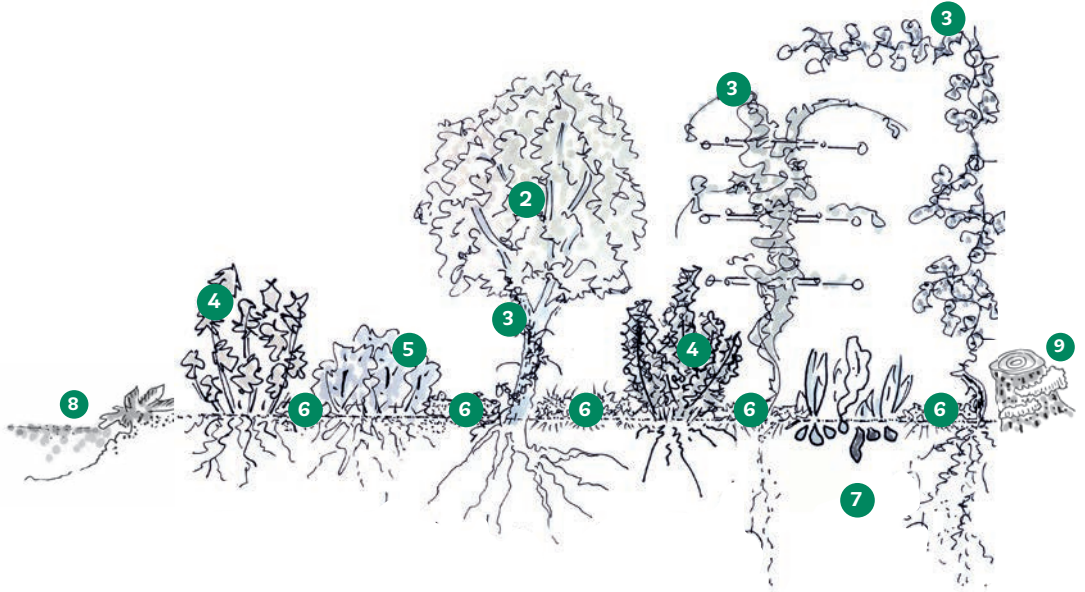
- Hoed en steel
- Max. 5 jr
- Alle loofhout of de houtsnippers daarvan

ZON \*

[groenetakken.nl](http://groenetakken.nl)



## DE NEGEN GROEILAGEN



1 Hoge bomen zoals walnoot en kastanje

2 Lage bomen zoals moerbeï, peer, kers en hazelaar

3 Klimplanten zoals druif, hop, kiwi en erwten

4 Struiken zoals bessen, bramen, frambozen

5 Kruidlaag zoals groenten (kool, ui, knoflook) en bloemen, tot 200 cm hoog

6 Bodembedekkers en bodemkruipers zoals aardbei, en veel soorten kruiden, tot 60 cm hoog

7 Wortels en knollen, zoals aardpeer, aardaker, grote kles en oca

8 Waterplanten

9 Paddenstoelen en schimmels

## PLANTENFAMILIES VAN EETBARE PLANTEN

### Composietenfamilie

Aardpeer – *Helianthus tuberosus*  
Afrikaantje – *Tagetes* spp.  
Akkerdistel – *Cirsium arvense*  
Akkerkool – *Lapsana communis*  
Akkermelkdistel – *Sonchus arvensis*  
Artisjok – *Cynara scolymus*  
Bijvoet – *Artemisia vulgaris*  
Cichorei, Wilde – *Cichorium intybus*  
Citroenkruid – *Artemisia abrotanum*  
Dragon – *Artemisia dracunculus*  
Duizendblad – *Achillea millefolium*  
Goudsbloem – *Calendula officinalis*  
Hoefblad, Klein – *Tussilago farfara*  
Kamille, Echte – *Matricaria chamomilla*  
Kardoer – *Cynara cardunculus*  
Klit, Grote – *Arctium lappa*  
Korenbloem – *Centaurea cyanus*  
Madeliefje – *Bellis perennis*  
Mariadistel – *Silybum marianum*  
Paardenbloem – *Taraxacum officinale*  
Zonnebloem – *Helianthus annuus*

### Heidefamilie

Bergthee – *Caultheria procumbens*  
Bes, Amerikaanse blauwe – *Vaccinium corymbosum*  
Bosbes, Blauwe – *Vaccinium myrtillus*  
Bosbes, rode – *Vaccinium vitis-idaea*  
Bosbes, zwarte – *Gaylussacia baccata*  
Cranberry – *Vaccinium macrocarpon*  
Veenbes, Kleine – *Vaccinium oxycoccos*

### Kruisbloemigen

Broccoli, Nine star – *Brassica oleracea* var. *botrytis* subvar. *Asparagoides*  
Eeuwig moes – *Brassica oleracea* var. *ramosa*  
Herderstasje – *Capsella bursa-pastoris*  
Kool, Russische – *Brassica napus* ssp. *pabularia*  
Look-zonder-look – *Alliaria petiolata*  
Palmkool – *Brassica oleracea* var. *acephala*  
'Cavolo Nero'  
Peperkers – *Lepidium latifolium*  
Pinksterbloem – *Cardamine pratensis*  
Rucola – *Eruca sativa*  
Turkse raket – *Bunias orientalis*  
Veldkers, Kleine – *Cardamine hirsuta*  
Waterkers, Witte – *Rorippa nasturtium-aquaticum*

Zandkool, Grote – *Diplotaxis tenuifolia*  
Zeekool – *Crambe maritima*

### Lipbloemigen

Anijsstengel – *Agastache foeniculum*,  
meerdere cultivars  
Basilicum – *Ocimum basilicum*  
Bergamot – *Monarda* spp.  
Bergbonenkruid – *Satureja montana*  
Bergsteentijm – *Calamintha nepeta* ssp. *nepeta*  
Citroenmelisse – *Melissa officinalis*  
Crosne – *Stachys affinis*  
Dovenetel, Paarse – *Lamium purpureum*  
Dovenetel, Witte – *Lamium album*  
Hondsdrif – *Glechoma hederacea*  
Hyssop – *Hyssopus officinalis*  
Lavendel – *Lavandula officinalis*  
Marjolein, Echte – *Origanum majorana*  
Marjolein, Wilde (oregano) – *Origanum vulgare*  
Munt – *Mentha* spp.  
Rozemarijn – *Rosmarinus officinalis*  
Salie – *Salvia* spp.  
Tijm, Echte – *Thymus vulgaris*  
Tijm, Kleine – *Thymus serpyllum*

### Lookfamilie

Alpenlook – *Allium victorialis*  
Bieslook – *Allium schoenoprasum*  
Boommui – *Allium cepa* var. *viviparum*  
Bieslook, Chinese – *Allium tuberosum*  
Bieslook, Grove – *Allium fistulosum* var. *giganteum*  
Daslook – *Allium ursinum*  
Knoflook – *Allium sativum*  
Kraailook – *Allium vineale*  
Oerprei – *Allium ampeloprasum*  
Prei – *Allium porrum*  
Sint-Jansui – *Allium cepa* var. *proliferum*  
Sjalot – *Allium cepa* var. *agregatum*,  
syn. *Allium ascalonicum*  
Ui /Ajuin/Siepen – *Allium cepa*  
Ui, Wilde – *Allium canadense*

## PLANTENFAMILIES VAN EETBARE PLANTEN

### Moerbeifamilie

Moerbei – *Morus* spp.

Vijg – *Ficus carica*

### Ribesfamilie

Aalbes – *Ribes rubrum*

Bes, zwarte – *Ribes nigrum*

Jostabes – *Ribes nidigrolaria*

Kruisbes – *Ribes uva-crispa*

### Rozenfamilie

Aardbei – *Fragaria ananassa*

Abrikoos – *Prunus armeniaca*

Amandel – *Prunus dulcis*

Appel – *Malus domestica*

Appelbes, Zwarte – *Aronia melanocarpa*

Bosaardbei – *Fragaria vesca vesca*

Bottelroos – *Rosa villosa*

Bottelroos, Japanse – *Rosa rugosa*

Braam – *Rubus fruticosus*

Duinroos – *Rosa pimpinellifolia*

Egelantier – *Rosa rubiginosa*

Framboos – *Rubus idaeus*

Hondsroos – *Rosa canina*

Kers, Nanking – *Prunus tomentosa* 'Orient'

Kers, Zoete – *Prunus avium*

Krentenboom – *Amelanchier lamarckii*

Kweepeer – *Cydonia oblonga*

Lijsterbes – *Sorbus aucuparia*

Loganbes – *Rubus × loganobaccus*

Mispel – *Mespilus germanica*

Peer – *Pyrus communis*

Pimpernel, Grote – *Sanguisorba officinalis*

Pimpernel, Kleine – *Sanguisorba minor*

Prachtframboos – *Rubus spectabilis*

Pruim – *Prunus domestica*

Roos – *Rosa* spp.

Taybes – *Rubus fruticosus* x *R. idaeus*

Vrouwenmantel – *Alchemilla vulgaris*

Wijnbes, Japanse – *Rubus phoenicolasius*

### Ruwbladigen

Komkommerkruid – *Borago officinalis*

Longkruid, Gevlekt – *Pulmonaria officinalis*

Smeewortel, Gewone – *Symphytum officinale*

### Schermbloemigen

Aardkastanje, Franse – *Conopodium majus*/  
*Bunium bulbocastanum*

Dille – *Anethum graveolens*

Engelwortel – *Angelica archangelica*/*Angelica sylvestris*

Fluitenkruid – *Anthriscus sylvestris*

Kervel – *Anthriscus cerefolium*

Lavas – *Levisticum officinale*

Peterselie – *Petroselinum crispum*

Roomse kervel – *Myrrhis odorata*

Venkel – *Foeniculum vulgare*

Zevenblad – *Aegopodium podagraria*

### Vlinderbloemigen

Aardaker – *Lathyrus tuberosus*

Amerikaanse grondnoot – *Apios americana*

Erwtenstruik – *Caragana arborescens*

Zoethout – *Glycyrrhiza glabra*

Klaver, Witte – *Trifolium repens*

Klaver, Rode – *Trifolium pratense*

BESSEN . . . . .	2
EETBARE BLOEMEN . . . . .	6
FRUIT & NOTEN . . . . .	11
GROENTEN . . . . .	16
KRUIDEN . . . . .	21
UIEN . . . . .	27
WILDE PLANTEN . . . . .	29
PADDENSTOELEN . . . . .	35

–

**9-Sterren broccoli**, *zie Broccoli*  
Groenten

## A

**Aalbes** Bessen  
**Aardaker** Groenten  
**Aardbei** Fruit & noten  
**Aardkastanje, Franse** Groenten  
**Aardpeer** Groenten  
**Abrikoos** Fruit & noten  
**Afrikaantje** Eetbare bloemen  
**Akkerdistel** Wilde planten  
**Akkerkool** Groenten  
**Akkermelkdistel** Wilde planten  
**Alpenaarbei**, *zie Bosaardbei*  
Fruit & noten  
**Alpenlook** Uien  
**Amandel** Fruit & noten  
**Amerikaanse blauwe bes**, *zie Bes*,  
*Amerikaanse blauwe* Bessen  
**Amerikaanse grondnoot** Groenten  
**Amerikaanse persimoon**, *zie*  
*Dadelpruim* Fruit & noten  
**Andoorn, Japanse**, *zie Crosne*  
Groenten  
**Anijsstengel** Kruiden  
**Anjer** Eetbare bloemen  
**Apekop**, *zie Pruikzwam* Paddenstoelen  
**Appel** Fruit & noten  
**Appelbes, Zwarte** Bessen  
**Artisjok** Groenten  
**Asperge** Groenten

## B

**Basilicum** Kruiden  
**Bazielkruid**, *zie Basilicum* Kruiden  
**Bergamot** Kruiden  
**Bergbonenkruid** Kruiden  
**Berglook**, *zie Alpenlook* Uien  
**Bergsteentijm** Kruiden  
**Bergthee** Bessen  
**Bernagie**, *zie Komkommerkruid*  
Kruiden  
**Bes, Zwarte** Bessen  
**Beukenzwam** Paddenstoelen  
**Beverboom**, *zie Magnolia* Eetbare  
bloemen  
**Bieslook** Uien Kruiden  
**Bieslook, Chinese** Uien  
**Bieslook, Grove** Uien  
**Bijvoet** Wilde planten  
**Blaasilene**, *zie Silene* Eetbare bloemen  
**Bes, Amerikaanse blauwe** Bessen  
**Bladmosterd** Groenten  
**Blauwe bes, Amerikaanse**, *zie Bes*,  
*Amerikaanse blauwe* Bessen  
**Blauwe bosbes**, *zie Bosbes, Blauwe*  
Bessen  
**Blauwplaat stropharia**, *zie Stropharia*,  
*Blauwplaat* Paddenstoelen  
**Bloedzuring**, *zie Zuring* Wilde planten  
**Boomspinazie** Groenten  
**Boomui** Uien  
**Borage**, *zie Komkommerkruid* Kruiden  
**Bosaardbei** Fruit & noten  
**Bosbes, Blauwe** Bessen  
**Bosbes, Rode** Bessen  
**Bosbes, Zwarte** Bessen  
**Bosui, Japanse**, *zie Bieslook, Grove*,  
Uien  
**Bosviool** Eetbare bloemen  
**Bottelroos** Fruit & noten  
**Bottelroos, Japanse** Fruit & noten  
**Braam** Bessen  
**Braambes**, *zie Braam* Bessen  
**Brandnetel** Wilde planten  
**Brave hendrik** Wilde planten  
**Breed Longkruid**, *zie Longkruid*  
Eetbare bloemen

**Broccoli, Nine star/9-sterren** Groenten  
**Bundelzwam** Paddenstoelen

## C

**Calendula** Eetbare bloemen  
**Champignon, Franse, bruin**  
Paddenstoelen  
**Champignon, Franse, wit**  
Paddenstoelen  
**Chinese bes**, *zie Schisandra* Fruit &  
noten  
**Chinese bieslook**, *zie Bieslook, Chinese*  
Uien  
**Chinese Dadelboom** Fruit & noten  
**Chinese kruisbes**, *zie Kiwi* Fruit & noten  
**Chinese pioenroos**, *zie Pioenroos*,  
*Chinese* Eetbare bloemen  
**Cichorei, Wilde** Wilde planten  
**Citroenkruid** Kruiden  
**Citroenmelisse** Kruiden  
**Citroenverbena** Kruiden  
**Cranberry** Bessen  
**Crosne** Groenten

## D

**Dadelpruim** Fruit & noten  
**Daglelie** Eetbare bloemen  
**Daslook** Uien  
**Dille** Kruiden  
**Distel**, *zie Mariadistel* Groenten  
**Dovenetel, Paarse** Wilde planten  
**Dovenetel, Witte** Wilde planten  
**Dragon** Kruiden  
**Driekleurig viooltje**, *zie Viooltje*,  
*Driekleurig* Eetbare bloemen  
**Dropplant**, *zie Anijsstengel* Kruiden  
**Druij** Fruit & noten  
**Duindoorn** Bessen  
**Duinroos** Fruit & noten  
**Duinvoetje**, *zie Koningsoesterzwam*  
Paddenstoelen  
**Duizendblad** Wilde planten  
**Dwergkwee, Japanse** *zie Japanse*  
*Dwergkwee* Fruit & noten

## INDEX

### E

**Echt lepelblad** Groenten  
**Echte kamille**, *zie Kamille*, **Echte** Wilde planten  
**Echte Marjolein**, *zie Marjolein* Kruiden  
**Echte sleutelbloem**, *zie Sleutelbloem* Wilde planten  
**Echte tijm**, *zie Tijm*, **Echte** Kruiden  
**Echte waterkers**, *zie Waterkers* Wilde planten  
**Eeuwig moes** Groenten  
**Egelantier** Fruit & noten  
**Egyptische ui**, *zie Boomui* Uien  
**Eikenzwam**, *zie Shiitake*, **Grijze** Paddenstoelen  
**Engelwortel** Kruiden  
**Erwtenstruik** Groenten  
**Europese bosbes**, *zie Bosbes*, **Blauwe** Bessen

### F

**Fluitenkruid** Wilde planten  
**Fluweelpootje** Paddenstoelen  
**Framboos** Bessen  
**Franse aardkastanje**, *zie Aardkastanje*, **Franse** Groenten  
**Franse champignon**, *bruin*, *zie Champignon*, **Franse**, **bruin** Paddenstoelen  
**Franse champignon**, *wit*, *zie Champignon*, **Franse**, **wit** Paddenstoelen  
**Fuchsia** Eetbare bloemen

### G

**Gele kornoelje** Fruit & noten  
**Gember** Kruiden  
**Geranium** Eetbare bloemen  
**Gevlekt longkruid**, *zie Longkruid* Eetbare bloemen  
**Gewone klaproos**, *zie Klaproos*, **Grote/** **Gewone** Eetbare bloemen  
**Gewone smeerwortel**, *zie Smeerwortel*, **Gewone** Wilde planten

**Gewone vlier**, *zie Vlier*, **Gewone** Bessen  
**Gladiool** Eetbare bloemen  
**Goudbes** Bessen  
**Goudsbloem**, *zie Calendula* Eetbare bloemen  
**Grijze oesterzwam**, *zie Oesterzwam*, **Grijze** Paddenstoelen  
**Groot kaasjeskruid**, *zie Kaasjeskruid* Wilde planten  
**Grote brandnetel**, *zie Brandnetel* Wilde planten  
**Grote hardvrucht**, *zie Turkse raket* Kruiden  
**Grote klaproos**, *zie Klaproos*, **Grote/** **Gewone** Eetbare bloemen  
**Grote klis**, *zie Klit*, **Grote** Wilde planten  
**Grote klit**, *zie Klit*, **Grote** Wilde planten  
**Grote pimpernel**, *zie Pimpernel*, **Grote/** **Kleine** Kruiden  
**Grote veenbes**, *zie Cranberry* Bessen  
**Grote weegbree**, *zie Weegbree* Wilde planten  
**Grote zandkool**, *zie Zandkool*, **Grote** Groenten  
**Grove bieslook**, *zie Bieslook*, **Grove** Uien  
**Gulden sleutelbloem**, *zie Sleutelbloem* Wilde planten

### H

**Hanenpoten**, *zie Zevenblad* Wilde planten  
**Hazelaar**, *zie Hazelnoot* Fruit & noten  
**Hazelnoot** Fruit & noten  
**Herderstasje** Wilde planten  
**Hoefblad**, **Klein** Wilde planten  
**Hondsdrif** Wilde planten  
**Hondsroos** Fruit & noten  
**Hop** Kruiden  
**Huislook** Uien  
**Hyssop/Hyssop** Kruiden

### J

**Japanse andoorn**, *zie Crosne* Groenten  
**Japanse bosui**, *zie Bieslook*, **Grove** Uien

**Japanse bottelroos**, *zie Bottelroos*, **Japanse** Fruit & noten  
**Japanse Dwergkwee**, Fruit & noten  
**Japanse kamperfoelie**, *zie Kamperfoelie*, **Wilde** Eetbare bloemen  
**Japanse kornoelje**, *zie Kornoelje*, **Japanse** Fruit & noten  
**Japanse wijnbes**, *zie Wijnbes*, **Japanse** Bessen  
**Jasmijn** Eetbare bloemen  
**Jeruzalem-artisjok**, *zie Aardpeer* Groenten  
**Jostabes** Bessen

### K

**Kaasjeskruid** Wilde planten  
**Kaki**, *zie Dadelpruim* Fruit & noten  
**Kalfsoesterzwam**, *zie Oesterzwam* Paddenstoelen  
**Kamille**, **Echte** Wilde planten  
**Kamperfoelie**, **Japanse**, *zie Kamperfoelie*, **Wilde** Eetbare bloemen  
**Kamperfoelie**, **Wilde** Eetbare bloemen  
**Kardoen** Eetbare bloemen  
**Kastanje**, **Tamme** Fruit & noten  
**Kers**, **Nanking** Bessen  
**Kers**, **Zoete** Fruit & noten  
**Kervel** Kruiden  
**Kiwi of Chinese kruisbes** Fruit & noten  
**Kiwi**, **Siberische** Fruit & noten  
**Kiwibes of Mini-kiwi** Fruit & noten  
**Klaproos**, **Grote/Gewone** Eetbare bloemen  
**Klaver** Wilde planten  
**Klaverzuring** Groenten  
**Klein hoefblad**, *zie Hoefblad*, **Klein** Wilde planten  
**Klein kaasjeskruid**, *zie Kaasjeskruid* Wilde planten  
**Kleine brandnetel**, *zie Brandnetel* Wilde planten  
**Kleine Majer**, *zie Majer*, **Kleine** Wilde planten

**Kleine pimpernel**, *zie* **Pimpernel**,  
**Grote/Kleine** Kruiden  
**Kleine tijm**, *zie* **Tijm**, **kleine** Kruiden  
**Kleine veenbes**, *zie* **Veenbes**, **Kleine**  
 Bessen  
**Kleine veldkers**, *zie* **Veldkers**, **Kleine**  
 Wilde planten  
**Klis**, **Grote**, *zie* **Klit**, **Grote**  
 Wilde planten  
**Klit**, **Grote** Wilde planten  
**Knoflook** Uien  
**Knoflookbieslook**, *zie* **Chinese bieslook**  
 Uien  
**Komkommerkruid** Kruiden  
**Koningsoesterzwam** Paddenstoelen  
**Kool**, **Russische** Groenten  
**Korenbloem** Eetbare bloemen  
**Kornoelje**, **Japanse** Fruit & noten  
**Korrelganzenvoet** Wilde planten  
**Kraailook** Uien  
**Krentenboom** Fruit & noten  
**Kriek**, *zie* **Kers**, **Zoete** Fruit & noten  
**Kruisbes** Bessen  
**Kruisbes**, **Chinese**, *zie* **Kiwi**  
 Fruit & noten  
**Kruisdisteloesterzwam**, *zie*  
**Koningsoesterzwam**  
 Paddenstoelen  
**Kweepeer** Fruit & noten

## L

**Landkers** Groenten  
**Laurier** Kruiden  
**Lavas** Kruiden  
**Lavendel** Eetbare bloemen  
**Lievevrouwebedstro** Eetbare bloemen  
**Lijsterbes** Bessen  
**Loganbes** Bessen  
**Longkruid** Eetbare bloemen  
**Look-zonder-look** Uien  
**Lotusboom**, *zie* **Dadelpruim**  
 Fruit & noten

## M

**Maarts viooltje**, *zie* **Viooltje**, **Maarts**  
 Eetbare bloemen  
**Madeliefje** Wilde planten  
**Maggiplant**, *zie* **Lavas** Kruiden  
**Magnolia** Eetbare bloemen  
**Majer**, **Kleine** Wilde planten  
**Mariadistel** Groenten  
**Marjolein** Kruiden  
**Melde**, *zie* **Tuinmelde** Groenten  
**Melganzenvoet** Wilde planten  
**Mini-kiwi**, *zie* **Kiwibes** Fruit & noten  
**Mispel** Fruit & noten  
**Moerbei** Fruit & noten  
**Munt** Kruiden  
**Muskuskaasjeskruid**, *zie* **Kaasjeskruid**  
 Wilde planten  
**Muur** Wilde planten

## N

**Nanking Kers**, *zie* **Kers**, **Nanking** Bessen  
**Nieuw-Zeelandse spinazie**, *zie*  
**Spinazie**, **Nieuw-Zeelandse**  
 Groenten  
**Nine star broccoli**, *zie* **Broccoli**, **Nine**  
 star Groenten

## O

**Oca** Groenten  
**Oerprei** Uien  
**Oesterzwam** Paddenstoelen  
**Oost-Indische kers** Eetbare bloemen  
**Oregano**, *zie* **Marjolein** Kruiden

## P

**Paardenbloem** Wilde planten  
**Palmkool** Groenten  
**Parellook**, *zie* **Oerprei** Uien  
**Pawpaw** Fruit & noten  
**Peer** Fruit & noten  
**Peperbes**, *zie* **Schisandra** Fruit & noten  
**Peperkers** Kruiden  
**Perzik** Fruit & noten  
**Perzikbladklokje** Eetbare bloemen

**Perzikkruid** Wilde planten  
**Peterselie** Kruiden  
**Pijplook**, *zie* **Bieslook**, **Grove** Uien  
**Pimpernel**, **Grote/Kleine** Kruiden  
**Pinksterbloem** Wilde planten  
**Pioenroos**, **Chinese** Eetbare bloemen  
**Populierenleemhoed** Paddenstoelen  
**Postelein** Wilde planten  
**Groenten**  
**Prachtframboos** Bessen  
**Prachtklokje**, *zie* **Perzikbladklokje**  
 Eetbare bloemen  
**Prei** Uien  
**Groenten**  
**Pruikzwam** Paddenstoelen  
**Pruim** Fruit & noten

## R

**Rabarber** Fruit & noten  
**Raketsla**, *zie* **Rucola** Groenten  
**Rankspinazie** Groenten  
**Riet** Wilde planten  
**Rimpelroos**, *zie* **Japanse bottelroos**  
 Fruit & noten  
**Rode bes**, *zie* **Aalbes** Bessen  
**Rode bosbes**, *zie* **Bosbes**, **Rode** Bessen  
**Rode klaver**, *zie* **Klaver** Wilde planten  
**Rode melde**, *zie* **Tuinmelde** Groenten  
**Roomappel**, *zie* **Pawpaw** Fruit & noten  
**Roomse kervel** Kruiden  
**Rozemarijn** Kruiden  
**Rozen** Eetbare bloemen  
**Rucola** Groenten  
**Rucola**, **Wilde**, *zie* **Zandkool**, **Grote**  
 Groenten  
**Ruige Weegbree**, *zie* **Weegbree**  
 Wilde planten  
**Russische kool**, *zie* **Kool**, **Russische**  
 Groenten

## S

**Salie** Kruiden  
**Sarsaparilla**, **Wilde** Fruit & noten  
**Schapenzuring**, *zie* **Zuring**  
 Wilde planten  
**Schisandra** Fruit & noten  
**Bessen**  
**Sering** Eetbare bloemen



**Shiitake, Gele** Paddenstoelen  
**Shiitake, Grijze** Paddenstoelen  
**Siberische kiwi, zie Kiwi, Siberische**  
 Bessen  
**Siberische kool, zie Kool, Russische**  
 Groenten  
**Silene** Eetbare bloemen  
**Sint-jansui** Uien  
**Sjalot** Uien  
**Sjalot** Uien  
**Sleutelbloem** Wilde planten  
**Smalle weegbree, zie Weegbree**  
 Wilde planten  
**Smeerwortel, Gewone** Wilde planten  
**Spiesmelde, zie Tuinmelde** Groenten  
**Spinazie, Nieuw-Zeelands** Groenten  
**Spinazie, Surinaamse** Groenten  
**Splijtkool, zie Eeuwig moes** Groenten  
**Steentijm, zie Bergsteentijm** Kruiden  
**Stengellose sleutelbloem, zie**  
**Sleutelbloem** Wilde planten  
**Stengelui, zie Bieslook, Grove** Uien  
**Strandbiet, zie Zeebiet** Groenten  
**Stropharia, Blauwplaat** Paddenstoelen  
**Surinaamse spinazie, zie Spinazie,**  
**Surinaamse** Groenten

## T

**Tamme Kastanje, zie Kastanje, Tamme**  
 Fruit & noten  
**Taybes** Bessen  
**Teunisbloem** Wilde planten  
**Theeplant** Kruiden  
**Tijm, Echte** Kruiden  
**Tijm, Kleine/Wilde** Kruiden  
**Topinamboer, zie Aardpeer** Groenten  
**Trosbes, zie Aalbes** Bessen  
**Tuinmelde** Groenten  
**Turkse raket** Kruiden

## U

**Uí** Uien  
**Ui, Wilde** Uien

## V

**Veenbes, Grote, zie Cranberry** Bessen  
**Veenbes, Kleine** Bessen  
**Veldkers, Kleine** Wilde planten  
**Veldzuring, zie Zuring** Wilde planten  
**Venkel** Groenten  
**Vijfdelig kaasjeskruid, zie Kaasjeskruid**  
 Wilde planten  
**Vijfsmakenbes, zie Schisandra**  
 Fruit & noten  
**Vijg** Fruit & noten  
**Viltroos, zie Bottelroos** Fruit & noten  
**Viooltje, Driekleurig** Eetbare bloemen  
**Viooltje, Maarts** Eetbare bloemen  
**Vlier, Gewone** Bessen  
**Vlierbes, zie Vlier, Gewone** Bessen  
**Vlijtig Liesje** Eetbare bloemen  
**Vogelmuur, zie Muur** Wilde planten  
**Vossenbes, zie Bosbes, rode** Bessen  
**Vrouwenmantel** Eetbare bloemen

## W

**Walnoot** Fruit & noten  
**Waterkers** Wilde planten  
**Waterkers, Witte of Echte waterkers**  
 Wilde planten  
**Waterzuring, zie Zuring** Wilde planten  
**Weegbree** Wilde planten  
**Wegenwachter, zie Cichorei, Wilde**  
 Wilde planten  
**Wijnbes, Japanse** Bessen  
**Wilde Cichorei, zie Cichorei, Wilde**  
 Wilde planten  
**Wilde kamperfoelie, zie Kamperfoelie**  
 Eetbare bloemen  
**Wilde marjolein, zie Marjolein** Kruiden  
**Wilde rucola, zie Zandkool, Grote**  
 Groenten  
**Wilde sarsaparilla, zie Sarsaparilla,**  
**Wilde** Fruit & noten  
**Wilde tijm, zie Tijm, Kleine/Wilde**  
 Kruiden  
**Wilde uí, zie Ui, Wilde** Uien  
**Witte klaver, zie Klaver** Wilde planten  
**Witte waterkers, zie Waterkers**  
 Wilde planten

## Z

**Zandkool, Grote** Groenten  
**Zeebiet** Groenten  
**Zeekool** Groenten  
**Zevenblad** Wilde planten  
**Zoete kers, zie Kers, Zoete**  
 Fruit & noten  
**Zoethout** Kruiden  
**Zonnebloem** Eetbare bloemen  
**Zuring zie Veldzuring** Wilde planten  
**Zwarte appelbes, zie Appelbes, Zwarte**  
 Bessen  
**Zwarte bes, zie Bes, Zwarte** Bessen  
**Zwarte bosbes, zie Bosbes, Zwarte**  
 Bessen

## Colofon

Tekst Madelon Oostwoud  
 Beeldverantwoording: Wikimedia *Moldekarl*  
*aardkastanje; Malte* Amerikaanse grondnoot;  
*Kurt Stueber* crosne; *Dinkum* eeuwig moes;  
*Adam Peterson* oca; *Daderot* rankspinazie;  
*Woodleywonderworks* Russische kool; *Goldlocki*  
 palmkool; *Kristian Peters* spiesmelde; *Stickpen*  
 tuinmelde; *Gabriele Kothe-Heinrich* zeebiet;  
*Rasbak* grote zandkool, *riet*, kleine veldkers,  
 sint-jansui; *H Zell* citroenverbena, gember,  
 boomui; *Chhe* bergsteentijm; *Michael Becker*  
 peperkers, korrelganzenvoet; *Stefan Iefnaer*  
 Turkse raket; *MurielBendel* bottelroos; *Steven*  
*C. Johnson* zwarte bosbes; *Baswanschers*  
 loganbes; *Lazaregagnidze* kleine majer; *Dalgial*  
 grove bieslook; *Pethan* kraailook; *IGSafonov*  
 Franse champignon bruin + wit; *Stu's images*  
 fluweelpootje; *Apple2000* Beukenzwam; *Fran-*  
*kenstoen* bundelzwam, shiitake (gele); *H Krisp*  
 koningsoesterzwam, stropharia; *BrokenSphere*  
 Shiitake (grijze); *Chatama* oesterzwam; *Rob*  
*Hille* pruijkzwam; *Zaca* populierenleemhoed  
 Shutterstock alle overige beelden