

HOE MAAK IK EEN EETBARE TUIN?



HANDIGE TIPS VOOR
tuinieren met
groenten, fruit, kruiden
en eetbare bloemen

SALLY NEX

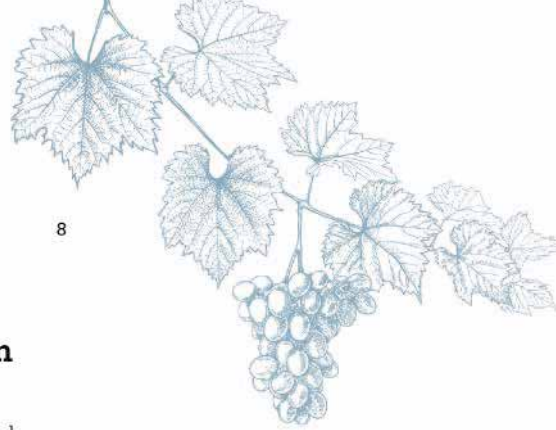
KNNV UITGEVERIJ

Inhoud

Inleiding 8

1 Wat te planten

| | | |
|---|----|--|
| Ik heb nog nooit groente verbouwd. Waar moet ik beginnen? | 14 | |
| Welke tomaat moet ik kiezen? | 16 | Heb ik meer dan één appelboom nodig om appels te kunnen oogsten? 32 |
| Ik zou graag mijn eigen jam maken. Waar begin ik? | 18 | Kan ik citroenen kweken in een koud klimaat? 34 |
| Een kerstdiner uit eigen tuin, kan dat? | 20 | Komen er olijven aan mijn olijfboom? 35 |
| Kan ik mijn eigen botanicals voor cocktails kweken? | 22 | Smaken eetbare bloemen ergens naar? 36 |
| Zijn grote groenten altijd beter? | 24 | Kan ik groente kweken uit keukenrestjes? 38 |
| Hoeveel pompoenen zal ik planten? | 26 | Wat is de milieuvriendelijkste manier om nieuwe plantjes te kweken? 40 |
| Smaken oude rassen altijd beter? | 27 | Moet ik mijn groenten elk jaar weer uit zaad opkweken? 42 |
| Alcoholische dranken uit eigen tuin. Kan dat? | 28 | Wat valt er 's winters nog te plukken? 44 |
| Heb ik een wijngaard nodig om zelf wijn te maken? | 30 | Kan ik mijn eigen thee verbouwen? 46 |
| | | Van welke kruiden uit eigen tuin maak je de lekkerste thee? 48 |
| | | Heeft zelf graan verbouwen zin? 50 |
| | | Is je eigen groente telen goed voor het milieu? 51 |
| | | Kan ik mijn eigen bonenstaken kweken? 52 |
| | | Wat is een bostuin? 54 |
| | | Welke groenten zijn het makkelijkst duurzaam te kweken? 56 |



2 Waar te planten

| | | |
|---|----|--|
| Hoe groot moet een moestuin zijn om zelfvoorzienend te worden? | 60 | Kan ik een moestuin aanleggen op mijn terras? 92 |
| Waar moet je op letten als je een moestuin begint? | 62 | Moet ik een vijver aanleggen in mijn moestuin? 94 |
| Wat kan ik verbouwen op een donker binnenplaatsje? | 63 | Moet ik het gras verwijderen voor ik een verhoogd bed aanleg? 96 |
| Ik heb moeite met bukken. Wat kan ik verbouwen? | 64 | Kan ik voedsel kweken in mijn vijver? 97 |
| Moet ik aan wisselbouw doen? | 66 | Is spruitkool te groot om in potten te planten? 98 |
| Kan ik aardappelen in potten kweken? | 68 | Hoe kom ik aan meer ruimte om groente te verbouwen? 100 |
| Kan ik groente kweken op mijn composthoop? | 70 | Moeten groenten in keurige rijtjes staan? 102 |
| Groeien jonge plantjes beter onder kweeklampen? | 72 | |
| Moet ik mijn groente in plastic potten en kweekbakken zetten? | 74 | |
| Groeien aardbeien in de schaduw? | 76 | |
| Kun je een bak in een complete moestuin veranderen? | 78 | |
| Heb ik grond nodig om mijn eigen voedsel te verbouwen? | 80 | |
| Is het slim om groente te verbouwen in de voortuin? | 81 | |
| Kun je fruitbomen in potten planten? | 82 | |
| Kan ik peentjes telen in de keuken? | 84 | |
| Kan ik iets kweken op het dak van mijn schuur? | 86 | |
| Kan ik mijn heggen en schuttingen gebruiken om voedsel te kweken? | 88 | |
| Hoeveel groente kan ik verbouwen op mijn balkon? | 90 | |



3 Ongelooflijke oogsten

| | |
|---|-----|
| Hoe maak ik de groentebedden zaaiklaar? | 106 |
| Worden tomaten zoeter als ik suiker in de grond stop? | 108 |
| Moet je jonge plantjes altijd uitdunnen? | 109 |
| Hoe maak ik mijn groenten voedzamer? | 110 |
| Wat is bladaarde? | 112 |
| Heeft het zin om tomatenplanten te dieven? | 114 |



| | |
|---|-----|
| Hoe weet ik of mijn zaadjes nog kiemkracht hebben? | 116 |
| Moet ik mijn groenten tot volle wasdom laten komen of niet? | 118 |
| Mag onkruid op de composthoop? | 119 |
| Mijn potplanten maken een zieke indruk. Wat moet ik doen? | 120 |
| Moet ik de bloemen in mijn kas bestuiven? | 122 |
| Hoe maak ik mijn eigen plantenvoeding? | 124 |
| Hoeveel plantenvoeding en mest hebben mijn groenten nodig? | 126 |
| Moet ik regelmatig spitten? | 128 |
| Hoe maak ik compost zonder compostemmer? | 130 |
| Help, mijn compost is in slijm veranderd! | 132 |
| Zijn zelfgemaakte bestrijdingsmiddelen effectief? | 134 |
| Kunnen andere planten mijn groenten beter laten groeien? | 136 |

| | |
|---|-----|
| Zijn afrikaantjes goed voor tomatenplanten? | 138 |
| Smaken groenten onmiddellijk na de oogst het best? | 140 |
| Welke groenten smaken beter uit eigen tuin? | 141 |
| Hebben de manier van water geven en de bemesting invloed op de smaak? | 142 |
| Hoe zorg ik dat er het hele jaar door wat de oogsten is? | 144 |
| Moet ik in potten zaaien of in de vollegrond? | 146 |

| | |
|---|-----|
| Hoe zorg ik dat mijn potplanten genoeg water krijgen? | 148 |
| Er heerst droogte. Wat nu? | 150 |
| Wat is er mis met turf? | 152 |
| Wat kun je het beste doen met tuinafval? | 154 |
| Heeft het zin om je eigen potgrond te maken? | 156 |

4 Wat eet van mijn gewassen?

| | |
|--|-----|
| Hoe maak ik mijn moestuin klimaatbestendig? | 160 |
| Is onkruid eetbaar? | 162 |
| Waarom verleppe mijn aardbeien plotseling? | 163 |
| Hoe bestrijd ik de aardappel- en tomatenziekte? | 164 |
| Welke gewassen zijn een feest voor mens en dier? | 166 |

| | |
|---|-----|
| Hoe kom ik van slakken af? | 168 |
| Moet ik sproeien tegen rupsen en bladluizen? | 170 |
| Heeft het nut om een dierenhotel in de moestuin te plaatsen? | 172 |
| Zijn sommige groenten immuun voor ziekten? | 174 |
| Waarom heb ik zoveel onkruid? | 176 |
| Wie eet mijn groenten? | 178 |
| Hoe kan ik kruiden oogsten en de bijen van de bloemen laten genieten? | 180 |
| Moet ik vogels voeren? | 181 |
| Waarom vergelen de blaadjes van mijn frambozenstruiken? | 182 |
| Mijn uien rotten weg. Wat is er aan de hand? | 184 |
| Kan ik mijn planten beschermen met insecten? | 186 |
| Groeien penen rechter in een stuk afvoerpijp? | 188 |
| Moet rabarber in bloei komen? | 190 |



5 De oogst en erna

| | |
|--|-----|
| Is een goede oogst ooit te garanderen? | 194 |
| Hoe weet ik wanneer mijn winterpompoe rijp is? | 196 |
| Moet ik de modder van de aard-appelen spoelen voor het bewaren? | 197 |
| Help! Zoveel kan ik niet op! | 198 |
| Mogen bietjes de hele winter in de grond blijven? | 200 |
| Kan ik mijn eigen vruchtensap maken? | 202 |
| Kan ik de zaden van mijn eigen groenten gebruiken voor het volgende seizoen? | 204 |
| Moet ik invriezen, inmaken, drogen of fermenteren? | 206 |
| Blancheren of niet? | 208 |
| Kan één rotte appel een hele mand verpesten? | 210 |
| Heb je iets aan tips en adviezen op sociale media? | 211 |
| Hoe vlecht ik knoflook? | 212 |
| Hoe kan ik de oogst zo lang mogelijk bewaren? | 214 |
| Tuinieren op de vierkante meter, wat is dat? | 216 |
| Om verder te lezen | 218 |
| Register | 220 |
| Beeldverantwoording | 224 |

Inleiding

GROENTEN KWEKEN IS NIET MEER WAT HET GEWEEST IS. In onze moestuintjes is een stille revolutie gaande die de oude, vertrouwde wereld van platte petten, diep spitten en kaarsrechte groentebedden op zijn kop zet.

Tegenwoordig tref je bloemen, kruiden en eetbare meerjarige planten tussen de rijtjes met worteltjes en kolen aan. De traditionele monocultuur maakt plaats voor een weelderige warboel waar boerenkool en spruitjes de ruimte moeten delen met Oost-Indische kers, sla en sperziebonen.

Ergens in een hoek van de tuin tref je misschien een piepklein groentehoekje aan, of een keurig in vierkanten verdeeld bed dat dichtbegroeid is met verschillende

soorten sla. Sommige moestuintjes bevinden zich niet eens op de grond. Je ziet ze nu ook in plantenbakken, op balkons en zelfs binnenshuis op de vensterbank, samen met kamerplanten. Groenten groeien tegen muren op en kruipen over daken en aardappelen worden geteeld in bloempotten.

Weg met de spade

Inmiddels is er veel meer bekend over het belang van ecosystemen in de grond en de complexe onderlinge relaties waarmee de vele verschillende levensvormen die onder onze voeten leven

✔ In de moestuin van de eenentwintigste eeuw staan kleur, smaak en afwisseling centraal.



AKORT EN BONDIG
In de A-kaders worden vragen zo kort en bondig mogelijk beantwoord. Voor meer context en details kun je verder lezen in de hoofdttekst.

naar voedsel en water zoeken. Daarom wordt de spade nu gebruikt om mulch te verspreiden, niet om te spitten. Ook speelt de composthoop nu een grote rol. En al is het leuk om uiterlijk perfecte groenten te kweken, tegenwoordig wordt veel meer belang gehecht aan smaak en gezondheid. Daarom maakt niemand zich meer druk om een paar gaatjes. Bovendien zijn sommige kleine beestjes van harte welkom in de tuin.

Deze nieuwe, minder strikte benadering van de moestuin gaat hand in hand met hedendaagse zorgen over klimaatverandering, het verlies aan biodiversiteit en voedselveiligheid. In de negentiende eeuw, toen groentekwekers de tactiek van de verschroeiende aarde gebruikten om hun doelen te bereiken, maakte niemand zich daar nog druk om. Inmiddels weten we dat het geen kwestie van het een of het ander is. Het is heel goed mogelijk je eigen groenten te kweken en tegelijk zorg te dragen voor klimaat en milieu.

▶ Als je je eigen groenten kweekt, eet je voedsel zoals de natuur het heeft bedoeld, zonder chemicaliën, plastic en zonder compromissen.

Tuinieren met lichte tred

In dit boek leer je hoe je groente kunt kweken met een minder grote ecologische voetafdruk: hoe je kunt tuinieren zonder plastic te gebruiken, methoden kunt hanteren die de biodiversiteit bevorderen en je moestuin kunt gebruiken om CO₂ op te slaan en zo zelf een bijdrage te leveren aan de strijd tegen de klimaatverandering.

Je leert meer zelfvoorzienend te worden en gebruik te maken van de natuurlijke hulpmiddelen om je heen om compost te maken, minder zaad te hoeven kopen en zelfs je eigen bonenstaken, plantenrekken, bindtouw, plantenlabels en potten te maken. Ook zul je in dit boek leren hoe je de natuur kunt inzetten als wapen om je planten tegen schadelijke diersoorten en ziekten te beschermen, de groei van je gewassen te bevorderen en een rijke oogst vol smaak en variatie binnen te kunnen halen.



Tuinieren op het scherp van de snede

Het eerste hoofdstuk gaat over tuinieren volgens de modernste inzichten. Als je je eigen groenten kweekt, wordt de schijf van vijf een stuk interessanter. Heb je je wel eens afgevraagd of je oude tomatenrassen zou kunnen kweken, of eetbare bloemen, kruiden en specerijen voor spannende cocktails of olijven en citroenen? In dit boek lees je hoe dat moet. Ook worden de modernste kweek-technieken uitgelegd, van bostuinieren en permacultuur tot tuinieren zonder spitten en gelaagde groentebedden. Deze maken het mogelijk om te tuinieren in harmonie met de wereld om je heen. Je zult ontdekken hoe je met kruidentheeën je eigen welzijn kunt verbeteren. Als je liever een kop sterke zwarte thee drinkt, lees je hier ook hoe je een gewone theeplant thuis kunt kweken.

Wie op minder voor de hand liggende plekken groenten en fruit wil verbouwen, moet bereid zijn zijwaarts en naar boven te denken. Daarom gaan we in hoofdstuk twee naar het dak en tegen de muur op om het groeireaal in jouw leefomgeving te optimaliseren. Je leert hoe je terrassen, vensterbanken, schuttingen en heggen kunt gebruiken om voedsel te kweken. Je zult zien dat je verrassend veel soorten groente en fruit kunt kweken in bakken, variërend van fruitbomen tot aardappelen. In dit hoofdstuk kom je ook meer te weten over innovaties zoals kunstlicht, hydrocultuur en dwergsoorten die van nature geschikt zijn voor kleine ruimtes, zodat je zelfs groente en fruit kunt kweken als je helemaal geen tuin hebt.



▲ Nu als gevolg van de klimaatverandering de temperaturen stijgen, wordt het mogelijk olijven en citroenen te kweken, zelfs in tuinen die daar tot voorheen te koud voor waren.

Onafhankelijkheid

In hoofdstuk drie wordt duidelijk hoe je bij het kweken van je eigen groenten optimaal gebruik kunt maken van de dingen die in je eigen omgeving te vinden zijn. Je leert je eigen plantenvoeding te maken en ontdekt technieken waarmee je de bestuiving van bloemen kunt bevorderen. Je leert trucjes om met minder inspanning meer resultaat te behalen en ontdekt hoe je de kracht van de natuur kunt inzetten voor jouw eigen tuin. Zo is er de combinatiecultuur, waarbij verschillende soorten planten elkaar helpen om beter te groeien, kun je je tuingrond in een rijke bron van voedingsstoffen veranderen en kun je de groei van je planten bevorderen met materialen die je nu waarschijnlijk al in

huis hebt, door goed te recyclen.

In hoofdstuk vier leer je hoe je de natuur kunt inzetten als bondgenoot in de strijd tegen ziekten en plaagdieren. Je leert de meest voorkomende plantenziekten te herkennen en ontdekt wat je ertegen kunt doen. Je leert hoe je een gezond evenwicht in je ecosysteem kunt bereiken, waarin slakken en bladluizen ook een waardevol onderdeel van de voedselketen vormen, terwijl je je gewassen goed genoeg beschermt om nog een mooie oogst over te houden. Leer hoe je samen en in harmonie met het plaatselijke dierenleven kunt tuinieren en ontdek welke van nature voorkomende roofdieren het ongedierte in je tuin kunnen bestrij-

▼ Je eigen groente en fruit kweken is gezond. Mensen die uit hun eigen moestuin eten, consumeren gemiddeld 40% meer groente en fruit dan voorheen.

den, zodat jij meer tijd hebt om van je planten en je oogst te genieten.

Tuinier jezelf groen

In hoofdstuk vijf wordt ten slotte uitgelegd hoe je het meest uit je oogst haalt. Alleen al door je eigen voedsel te verbouwen verminder je je CO₂-uitstoot en ontworstel je je aan de greep van de intensieve landbouw en de plasticverpakkingsindustrie. Als je de tips in dit hoofdstuk opvolgt haal je meer uit je voedselbudget en eet je biologische groente en fruit voor een fractie van de prijs die je in de winkel betaalt. Zelfverbouwde groente en fruit smaken vaak beter. Bovendien worden ze pas geoogst als ze rijp zijn en meteen daarna bereid, zodat ze ook nog al hun voedingsstoffen bevatten.

Laat de negentiende-eeuwse landbouwmethodes dus achter je en maak kennis met een nieuwe, vriendelijkere en betere wereld.



Hoofdstuk

1

Wat te planten



Vik heb nog nooit groente verbouwd. Waar moet ik beginnen?

WIL JE ZELF GROENTE EN FRUIT KWEKEN? Dan ben je in goed gezelschap! Elk jaar zijn er miljoenen mensen die voor het eerst, met een zakje zaad in de aanslag, hun eigen voedsel proberen te verbouwen. Maar bij de aanleg van een compleet nieuwe moestuin komt heel wat kijken. Wat is de beste plek?

Kies een zonnig plekje, verwijder onkruid en stop dan allerlei goeds in de bodem. Om jonge plantjes alles te geven wat ze nodig hebben, kun je het groentebed bedekken met een laag van 5-8 cm tuinaarde of bodemverbeteraar. Die hoeft je niet door de grond te spitten. Dat doen de wormen wel.

Zet halverwege de lente de eerste plantjes in de grond. Je wilt natuurlijk het liefst meteen van alles proberen, maar begin met drie of vier makkelijke groenten. Begin met de groenten die je het liefst eet. Doe daar ervaring mee op, voor je avontuurlijkere dingen probeert.

▣ Zaa courgettes in potten op de vensterbank. Als ze zijn uitgegroeid tot robuuste jonge plantjes kun je ze buiten in de vollegrond zetten.

VIJF GOEDE BEGINNERSGROENTEN

Pluksla Dit zijn slasoorten die jong geplukt worden. Ze groeien goed in potten en kunnen al na een maand worden geoogst.

Sperziebonen Leveren veel op en zijn heel lekker.

Courgettes Aangenaam grote vruchten en een absurd grote oogst.

Boerenkool De makkelijkst te telen koolsoort.

Snijbiet Smaakt net als spinazie, maar is heel makkelijk te kweken.

ANeem in je enthousiasme niet meteen te veel hooi op je vork, want voor je het weet groeit je tuin je boven het hoofd. Je kunt beter klein beginnen, met één of twee groentebedden, potten of bakken en eerst ervaring opdoen.

Zaden of plugplanten?

Veel soorten groente, zoals aardappelen, bieten, snijbiet en wortels, zijn makkelijk zelf op te kweken uit zaad. Jonge plantjes zijn erg gevoelig voor vraat door slakken en drogen snel uit, dus ga aan de slag met zaad, maar koop ook een paar plugplanten bij een leverancier die geen turf gebruikt. Dan leer je hoe je jonge plantjes moet beschermen, en heb je zelfs als er iets misgaat, later toch iets om te oogsten. Geef je moestuin in droge periodes genoeg water en controleer regelmatig of de slakken de boel niet kaalvreten. Bescherm koolsoorten zoals broccoli en boerenkool die gevoelig zijn voor plaagsoorten met insectengaas.

Het is heerlijk om zelfgekweekte groente te kunnen oogsten en vooral ook te eten. Je zult je al gauw afvragen wat je nog meer gaat proberen.

▣ Je wilt natuurlijk meteen zo veel mogelijk uitproberen, maar om ervaring op te doen is het beter je tot een paar makkelijke groenten te beperken.

TOP-TIPS VOOR BEGINNENDE MOESTUINDERS

Begiet de zaaivoren eerst met water, zodat zaadjes al meteen in vochtige grond terechtkomen.

Plant zaadjes eerst in potten of kweekbakjes, dan komen de slakken minder makkelijk bij de jonge plantjes.

Zaa niet te vroeg. Als je wacht tot halverwege de lente, is het warmer en zullen je plantjes sneller groeien.

Geef je nieuwe groentebed de tijd. Al het goeds dat je in de vorm van mulch aan de bodem toevoegt, bouwt zich in de loop der jaren op.

Maak je niet al te druk over teleurstellende resultaten; Volgend jaar probeer je het gewoon opnieuw!



Welke tomaat moet ik kiezen?

HET LEUKE VAN EIGEN TEELT is dat je variëteiten kunt proberen waar je nooit eerder van gehoord had, van paarse wortels en bolvormige komkommers tot gestreepte tomaten. Er zijn wel tienduizend verschillende tomatenrassen. Welke moet je kiezen?

Elke variëteit groeit anders, dus je moet goed weten waar je voor kiest. De variëteit bepaalt niet alleen de smaak, maar ook de groeiwijze van de plant, de oogstperiode en hoe gevoelig een plant voor ziekten is.

Doe je huiswerk

Bezoek tomatenfestivals of struin groenteboeren, boerenmarkten en gespecialiseerde kwekers af. Daar kun je vaak genoemde variëteiten kopen om zelf uit te proberen.

HOE KIES JE EEN GOEDE TOMATENVARIËTEIT?

Kies zaad met het AGM-keurmerk. Dit is het keurmerk van de Royal Horticultural Society. Het betekent dat dit ras langdurig is getest en is goedgekeurd door experts.

Doe onderzoek. Bestudeer catalogi of betrouwbare beoordelingen op het internet om rassen te kiezen met de eigenschappen die jij wilt, bijvoorbeeld ziektebestendigheid, smaak, of een compacte groeiwijze die geschikt is voor potten.

Stel vragen. Kennissen die al langer een moestuin hebben, zullen je graag vertellen wat hun favoriete rassen zijn. Er gaat niets boven informatie uit de eerste hand van plaatselijke ervaringsdeskundigen.



Heb je eenmaal een lijst met voorkeuren, dan kun je in de zaadcatalogus opzoeken wat hun groeiwijze is. Voor de kweek in potten zijn struikvormige, zelftoppende tomaten het best. Die blijven compact en hebben geen extra ondersteuning nodig. Wel groeien hier meestal alleen kleine kerstomaatjes aan. Wie grote tomaten wil, kan beter stamtomaten kiezen. Dit zijn hoge planten die geleid en ondersteund moeten worden, maar een grotere oogst opleveren. Ook is er bij stamtomaten een grotere keus aan vormen, kleuren en smaken.

ABegin met makkelijke, beproefde tomatenrassen. Later kun je ook minder voorspelbare variëteiten uitproberen. Als die geen goed resultaat opleveren, kun je altijd nog terugvallen op je betrouwbare tomatenrassen en anders probeer je het volgend jaar gewoon opnieuw.

AANBEVOLEN TOMATENRASSEN

'Shirley' Een eerste keus salade-tomaat. Makkelijk te kweken met een heerlijke smaak.

'Marmande' Een voortreffelijk oud type vleestomaat uit Frankrijk met een verrukkelijke smaak.

'Sungold' Een tomaat voor zoetekauwen die grote trossen kerstomaten oplevert.

'Losetto' Een trostomaat die zeer goed bestand is tegen ziekten en langdurig tomaten levert.

'Rio Grande' Grote en vlezige pruimtomaten die zeer geschikt zijn voor soepen en sauzen.

Rassen die goed bestand zijn tegen ziekten maken de kans dat je oogst aan ziekten verloren gaat (zie p. 165) een stuk kleiner. Dat is vooral van belang wanneer je tomaten in de openlucht kweekt, in een vochtig klimaat. In koelere streken is het zinvol te kiezen voor vroegrijpe rassen zoals 'Latah', 'Bloody Butcher' of 'Incas'. Dan heb je zelfs in matige zomers nog kans op rijpe tomaten. Maak aantekeningen en verfijn in de loop der jaren je keuze, tot je een combinatie hebt gevonden die voor jou goed werkt.



Vik wil graag zelf jam maken. Waar begin ik?

ONTBIJTEN MET EEN HEERLIJK ZOETE, fruitige jam uit eigen tuin is een van de grote genoegens die de thuiskweker ten deel valt. Wat heb je nodig om je eigen jam te kunnen maken en hoe doe je dat?

ALLES STAAT EN VALT MET PECTINE

Pectine is een natuurlijke stof die de celwanden van vruchten elastisch houdt. Als je het samen met suiker kookt, wordt het geleachtig, zodat de jam dikker wordt. Jam is het makkelijkst te maken van fruit met veel pectine, zoals appels, bosbessen, bramen en loganbessen. Ook fruit dat nog niet helemaal rijp is, bevat meer pectine.

Fruit met weinig pectine, zoals aardbeien, kersen, rabarber en frambozen, kun je combineren met pectinerijk fruit. Je kunt ook geleisuiker, waar pectine aan is toegevoegd, gebruiken.



De meeste fruitplanten zijn meerjarig, dus je hoeft maar één keer te planten om jarenlang te kunnen oogsten. Kies traditionele frambozen, aardbeien of zwarte bessen, of juist luxe fruitsoorten zoals bosbessen, vijgen, kersen en Japanse wijnbessen. Die zijn erg lekker, zowel vers als in jam.

Je hebt meestal niet veel planten nodig. Eén loganbesstruik levert ongeveer 8 kg fruit per jaar op. Bij frambozen is de opbrengst 2,5 kg per stam (afhankelijk van het ras). Aardbeien leveren iets minder op, maar zeker wel 300 tot 400 g fruit per plant.

Braam
Rubus fruticosus



A Plant eerst fruitsstruiken! De meeste jams worden van zacht fruit gemaakt en dat zijn ook nog eens erg makkelijke en gulle planten. Loganbessen, frambozen, rode bessen en zwarte bessen leveren erg veel fruit op. Meer dan genoeg om vers fruit te eten en ook nog jam te maken.

Tips voor fruitkwekers

Fruitstruiken kun je bij elkaar zetten of tussen andere tuinplanten. Appelboompjes en zwartebessenstruiken zijn mooi om te zien. Wijnbessen groeien het best tegen een schutting, aardbeien het best in bakken of potten. Bosbessen houden van zure grond en kun je kweken in potten of, als je tuingrond alkalisch of neutraal is, in turfrijke compost voor zuurminnende planten. Voor het beste resultaat moet je de grond vochtig houden en twee verschillende rassen planten.

Fruitstruiken hebben weinig verzorging nodig. Wat mulch in de lente en één keer per jaar snoeien volstaat. (Snoei steenvruchten, zoals kersen en pruimen, in de zomer en pitvruchten, zoals appels en peren, in de winter.) Bescherm je struiken tegen vogels, want die houden net zo van bessen als jij. Zet gaas om het hele perk of om afzonderlijke planten. Haal het gaas na de oogst weg, zodat de vogels je van plaagsoorten kunnen afhelpen.

RECEPT VOOR VRUCHTENJAM

Ingrediënten:

- 1,5 kg fruit (ongewassen)
- 1,5 kg suiker (met pectine, indien nodig)
- Zes gesteriliseerde jampotten (zie p. 207)



1 Zet wat schoteltjes in de vriezer. Verhit het fruit in een pan met dikke bodem 10 tot 20 minuten op een matig vuur tot het sap uit de vruchten stroomt. Voeg de suiker toe en roer tot deze is opgelost.*

2 Breng het fruitmengsel op hoog vuur aan de kook. Laat 10 minuten bubbelen en doe wat jam op een koud schoteltje. Als er rimpeltjes ontstaan wanneer je er met je vinger tegenaan drukt, is de jam klaar. Zo niet, laat hem dan nog 5 minuten langer koken en herhaal de test. Ga door tot de jam klaar is. Laat 15 minuten staan en schep de jam dan in de potten.

*Jam kun je ook maken van ingevroren fruit. Was het fruit niet voor het wordt ingevroren, anders wordt de jam te waterig.

V Een kerstdiner uit eigen tuin, kan dat?

EEN KERSTDINER MET ALLEEN groente en fruit uit eigen tuin is de bekroning op het werk van elke moestuinier. Hoe krijg je dat voor elkaar? Is het echt mogelijk een feestmaal uit eigen tuin te bereiden?

Bijna alle ingrediënten voor een kerstdiner kun je in je eigen tuin laten groeien, maar je moet wel op tijd beginnen, namelijk kort nadat de vorige kerst achter de rug is. Ook moet je heel goed plannen zodat alles op de grote dag geoogst kan worden.

Een kerstdiner met zelfgekweekte groente is goedkoper dan alles in de winkel kopen. Ook weet je dan zeker dat alles wat op tafel staat met zorg en toewijding en zonder chemische middelen is gekweekt. Elke familie heeft zo zijn voorkeuren, dus maak een lijstje van de groenten die je bij het kerstdiner wilt.

De meeste mensen willen ovengebakken aardappelen en spruitjes, maar je kunt ook wortels, pastinaken, prei, koolraap en misschien zelfs rodekool op het menu zetten. Verder heb je salie en ui nodig voor de kalkoenvulling, evenals andere typische kerstkruiden zoals rozemarijn, tijm en peterselie. Vergeet de rode bessen niet, voor de saus bij de kalkoen.

Welke rassen?

Kies je variëteiten zorgvuldig: Zo blijft 'Moss Curled' peterselie de hele winter groen en maken bijzondere groenten, zoals veelkleurige wortels, je kerstdiner extra feestelijk. Voor ovengebakken aardappelen kun je het beste bloemige aardappelen gebruiken, zoals 'Cara', 'Picasso' of het tegen aardappelziekte bestendige ras 'Sarpo Axona'. Deze groeien in de zomer, waarna de hele oogst wordt binnengehaald en bewaard tot de kerst.

Spruitjes,
Brassica oleracea
'Gemmifera'

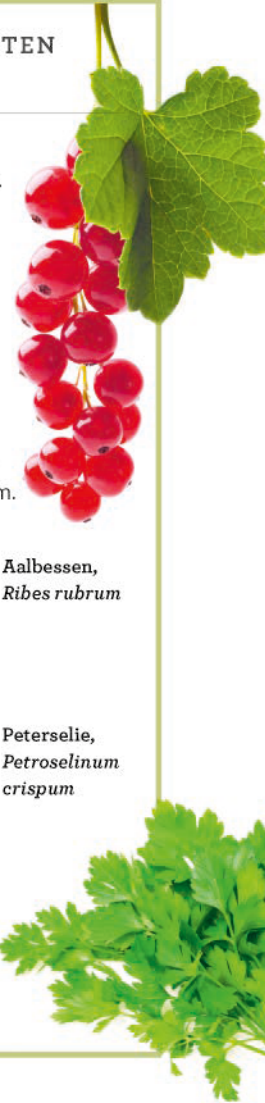


SCHEMA VOOR EEN KERSTDINER MET GROENTEN UIT EIGEN TUIN

- | | |
|-----------------|---|
| Winter | <ul style="list-style-type: none"> • Zaai uien binnenshuis. • Plant als wortelgoed gekochte aalbessenstruiken. • Koop biologische pootaardappelen. |
| Lente | <ul style="list-style-type: none"> • Zaai prei, pastinaak, boerenkool, rodekool en spruitjes. • Plant groenblijvende kruiden. • Poot de aardappelen. • Zet de jonge uienplanten in de vollegrond. |
| Zomer | <ul style="list-style-type: none"> • Begin: Zaai wortels, koolraap, raapjes en bieten. • Midzomer: Oogst aalbessen en maak aalbessenjam. • Laat: Oogst en droog de uien. |
| Herfst | <ul style="list-style-type: none"> • Oogst de aardappelen, laat ze een paar uur drogen in de zon en bewaar ze dan in jute of papieren zakken. • Haal de wortels, pastinaken en andere knolgewassen uit de grond en bewaar ze in kistjes met vochtig zand. • Trek wat preien uit de grond en begraaft ze onder losse aarde, zodat ze bij vorst makkelijk kunnen worden geoogst. |
| Kerstmis | <ul style="list-style-type: none"> • Oogst spruitjes, salie, rozemarijn en peterselie. • Plunder je voorraden, haal de preien uit de grond en graaf wortels op naar behoefte. • Geniet van de beste maaltijd van het jaar! |

Aalbessen,
Ribes rubrum

Peterselie,
Petroselinum
crispum



Plan vooruit

Zaai snelgroeïende groenten zoals wortels, raapjes en bieten pas laat in – aan het begin van de zomer – zodat ze op hun best zijn wanneer het koud wordt. Je kunt ze tot de kerst in de grond laten zitten, maar bewaar een deel van de oogst in kistjes

met vochtig zand. Daar worden je groenten niet bedreigd door slakken en muizen. Op kerstdag hoef je ze er dan nog alleen maar uit te halen en je spruitjes te plukken, evenals wat aromatische kruiden. En dan koken maar!

V Kan ik mijn eigen botanicals voor cocktails kweken?

COCKTAILS MET ALLERLEI KRUIDEN, bloemen en vruchten zijn op dit moment helemaal hip. Doodgewone wodka, gin en ijsthee veranderen ermee in fantastische botanicals met de smaak van de natuur. En de meeste kun je maken met planten uit je eigen tuin.



Yuzu,
Citrus x junos

Ben je op zoek naar een goede, breed toepasbare botanical, plant dan rabarber. Het is een makkelijke, snelgroeiende plant. Plant rabarber in de winter, in voedselrijke, vochtvasthoudende grond in de zon of halfschaduw. Ga verder met zacht fruit. Laat frambozen, bramen en kersen trekken in ijsthee en stop de zomer in je glas. Als je geen plek hebt voor een hoekje met zacht fruit, kun je sommige soorten ook in bakken of potten kweken. Voor een scherpzure citroensmaak kun je een yuzuboompje planten (*Citrus x junos*), een wilde citroensoort uit Japan. Het boompje is vorstbestendig tot -8°C en houdt van een zonnig plekje en goed afwaterende grond. De intense citroensmaak combineert uitstekend met komkommer, munt, suikerstroop en tonic.

Met kruidenbotanicals krijg je pittigere en meer aromatische bovento-

RECEPT VOOR GIN MET RABARBER

Ingrediënten:

- 1 kg rabarber
- 400 g basterdsuiker
- 800 ml gin

1 Snijd de rabarber in stukjes van 3 cm. Doe deze in een kan met de basterdsuiker (voeg indien gewenst andere botanicals toe, zoals frambozen of plakjes gember). Schud flink. Laat 1 dag staan om te trekken.

2 Voeg de gin toe. Schud opnieuw. Laat 1 maand staan, maar roer de inhoud om de paar dagen even om. Giet de drank door een met neteldoek bedekt vergiet in een gesteriliseerde fles (zie p. 207).



DRIE FANTASTISCHE AFTREKSELS MET BOTANICALS UIT EIGEN TUIN

Sloe gin Met sleedoornbessen verander je gin in een rijke, fruitige drank die aan port doet denken. Laat de drank twee jaar op dronk komen.

Wodka met damastpruim Zuivere, heldere wodka van goede kwaliteit combineert uitstekend met de fruitige smaak van de damastpruim (*Prunus domestica* subsp. *insititia*). Ook brandewijn of cognac met pruimen is een heerlijke combinatie.

Ijsthee met munt en frambozen Ook ijsthee wordt met botanicals naar nieuwe hoogten getild. Zet een pot thee, giet die over een schaal met frambozen, suiker en munt en laat afkoelen. Zeef, voeg koud water toe en serveer met ijsblokjes.



▲ Voor drankjes met botanicals moet je het fruit nooit pletten. Zacht fruit zoals frambozen kun je beter heel laten. Om de smaak los te laten komen, kun je vruchten met een dikkere schil, zoals pruimen en sleedoorns (*Prunus spinosa*), het beste inprikken met een vork.

nen. Voor een eenvoudige suikerstroop voeg je je gekozen kruid toe aan 100 g suiker en 200 ml water. Verwarm het mengsel tot de suiker is opgelost en laat het dan nog 1 uur trekken. Voeg per glas

één eetlepel suikerstroop toe. Je kunt rozemarijn en citroensap combineren met gin, of munt en gember met limonade.

Cocktails mixen met botanicals

Er zijn echter nog veel meer mogelijkheden, zoals bergamotblaadjes (*Monarda didyma*) citroenmelisse (*Melissa officinalis*) en zelfs kersenbloesems. Na een feestje met zelfgekweekte botanicals zul je je een stuk beter voelen dan anders: dranken met kruiden, blaadjes en bloemen zijn goed tegen stress en pijn en bevorderen een goede nachtrust.

Als je je afvraagt wat je met de restjes moet, bedenk dan dat in drank geweeft fruit erg lekker is op ijs. Je kunt er ook een licht alcoholische jam of zelfs chocolaatjes van maken.

Allerlei soorten kruiden en vruchten kun je laten trekken in thee, alcoholische dranken en water. Zacht fruit kweek je voor de zoete smaak, kruiden voor aromatische warmte. Zet, voor iets wilds, een damastpruimenboompje in je tuin. De kleine pruimpjes hebben een intense smaak. Of plant sleedoorn voor bessen in de herfst.

V Zijn grote groenten altijd beter?

RECORDS BREKENDE GROENTEN EN VRUCHTEN trekken veel aandacht. Er zijn verhalen over 5 m lange wortels, uien van 8,5 kilo en enorme pompoenen die alleen met een vorkheftruc vervoerd kunnen worden. Het lijkt een leuk idee om zulke kampioenen naar de kroon steken, maar is groter altijd beter?

De grootte van een bepaalde groente hangt af van de variëteit. Je kunt nog zulke groene vingers hebben, maar een middelgrote uiensoort als 'Centurion' wordt nooit zo groot als de 'Kelsae' ui, die wel 80 cm breed kan worden. Maak een zorgvuldige keuze. Als je reuzengroenten wilt kweken zijn pompoenen van het ras 'Atlantic Giant', kool van de variëteit 'Tropic Giant' 'Gigantomo'-tomaten en wortels van het ras 'New Red Intermediate' een goede keus.

Maximaliseer je fruitopbrengst

Vruchten worden groter als ze geen concurrentie hebben. Planten produceren vaak veel kleine vruchten. Haal je die deels weg, dan steekt de plant al zijn energie in de overgebleven vruchten. Zo kun je het aantal trossen aan tomatenplanten beperken tot vier à zes per plant.

Pompoen,
Cucurbita maxima



A Trots zijn op een monsterachtig grote kool of een prei zo dik als je pols is normaal. Maar om groenten zo groot mogelijk te laten groeien hebben ze extra warmte, voedingsstoffen en water nodig, en dat gaat gepaard met een navenant grote CO₂-uitstoot. Het eindresultaat is vaak smakeloos en droog, terwijl kleinere groenten juist het lekkerst en malst zijn, minder inspanning vergen en minder negatieve milieueffecten hebben.



Zodra pompoenen beginnen op te zwellen, kun je de mooiste drie of vier aan de plant laten zitten en de rest verwijderen. Dan krijg je minder, maar grotere vruchten.

Laat alle mogelijkheden – en de omvang – van je groenten tot hun recht komen door ze goed te behandelen. Groenten groeien het best als ze veel zonlicht krijgen en met hun wortels in vruchtbare, vochtige grond staan. Zorg dus voor zo goed mogelijke tuingrond. Dit bereik je door regelmatig voedselrijk, vocht vasthoudend organisch materiaal toe te voegen, zoals zelfgemaakte compost of goed doorgerotte natuurlijke mest. Houd onkruid in toom, zodat je plantjes niet met andere planten hoeven te vechten om voedingsstoffen en water, en geef ze in droge periodes genoeg water.

Niet overdrijven

Omvang zegt niet alles. Veel groenten worden juist minder lekker als je ze eindeloos door laat groeien. De schil wordt harder en dikker, peentjes en bieten krijgen een houtige kern en de smaak gaat verloren. Een reusachtige kampioensgroente is misschien wel indrukwekkend, maar is soms oneetbaar. Zo wordt goed voedsel verspild.

Oogst je groenten daarom wanneer ze op hun best zijn, los van hun omvang. Bij twijfel, oogst als ze jong zijn. Pronkbonen kunnen een indrukwekkende lengte bereiken, maar zijn het lekkerst als je ze plukt wanneer ze nog klein, dun en niet draderig zijn. Bietjes en raapjes zijn het lekkerst als ze zo groot zijn als een pingpongbal (ze mogen zeker niet groter worden dan een tennisbal). Wortels kunnen geoogst worden als ze vlak onder de oppervlakte 3 tot 4 cm breed zijn. Je verdient misschien geen vermelding in het *Guinness Book of Records*, maar je eet wel veel lekkerder.

✔ Bietjes zijn het malst wanneer ze worden geoogst als ze zo groot zijn als een pingpongbal. Dan hebben ze nog geen houtige kern.

