

**GET UP
AND**

**G
R
O
W**





INHOUD

INTRO 009

DE BASIS 015

PLANTENLIJST 037

PROJECTEN 045

LEVERANCIERS 150

DANKWOORD 152

OVER DE AUTEUR 155

REGISTER 156





Gelukkig zijn is altijd mijn levensdoel geweest en door mijn eigen eten te verbouwen heb ik het ultieme geluk gevonden.

Het is geen geheim dat leven met en tussen planten een positief effect heeft op je lichaam en geest. Is er iets dankbaarders denkbaar dan een jonge plant grootbrengen en vervolgens de vruchten van je arbeid plukken? Het is de ultieme luxe om in een wereld vol met in plastic verpakte, uit de intensieve landbouw afkomstige producten vol chemische stoffen blind te kunnen vertrouwen op de herkomst en veiligheid van je voedsel. De voedingswaarde van vers geoogst voedsel is aanzienlijk groter dan die van producten uit de winkel, en dus kunnen we gerust zeggen dat het verbouwen van je eigen voedsel goed is voor lichaam, geest en ziel.

Ik kan wel zeggen dat mijn reis in de wereld van de tuinbouw niet langs de geijkte wegen voerde. Mijn werkzame leven begon in de mode-industrie, en acht jaar lang heb ik een naar mezelf genoemde sieradenlijn gerund. Ik heb ongelooflijk veel geluk gehad en jarenlang een leven geleid dat ik als mijn droom zag. Beroemdheden als Cheryl Cole waren fan van mijn werk, ik heb outfits gemaakt voor artiesten zoals Kylie Minogue,

INTRO



Van linksboven met de klok mee: vanille, knolcapucien, drakenvrucht, vingerlimoen, passiebloem.

Vruchten

**PASSIEBLOEM
(DECORATIEF) /
PASSIEVRUCHT (EETBAAR)**

*(Passiflora caerulea /
Passiflora edulis)*

Volle zon of halfzon. Warm.
Middelmatig

Decoratieve passiebloemen (*P. caerulea*) zijn algemeen verkrijgbaar en worden vaak als oneetbaar gezien, maar dat klopt niet. Hoewel hun vruchten niet zo groot en sappig zijn als die van de eetbare passievrucht (*P. edulis*), zijn ze prima te eten, en er zijn soorten met prachtige bloemen bij. *P. edulis* is wat lastiger te krijgen in gematigde gebieden omdat hij van warmte houdt en minder geschikt is voor minder warme tuinen. Hij is echter wel te krijgen bij specialistische leveranciers en vormt een wonderschone kamerplant die heerlijke vruchten draagt.

Conditie:
onder de Latijnse naam van elke plant is het optimale licht-, temperatuur- en vochniveau aangegeven.

LOQUAT

(*Eriobotrya japonica*)

Volle zon of halfzon. Gematigd.

Middelmatig

Deze plant, ook wel Japanse mispel genoemd, wordt geteeld om de vruchten én bladeren, waarvan je thee kunt trekken. Deze altijdgroene boom kan tot 10 m hoog worden, maar blijft in een pot veel handzamer. Ga voor een zelfbevruchtend ras als 'Gold Nugget' of 'Mogi'. Het is een uitgesproken plant met lange, gegroefde, fluwelen bladeren. Hij bloeit in de herfst, wat ongewoon is voor steenvruchten, en de vruchten zijn rijp in voorjaar en begin zomer. Donkeroranje en vers zijn ze het lekkerst; ze smaken naar abrikoos of mango en zijn perfect voor verwerking.

—

DWERGBANAAN

(*Musa acuminata* 'Dwarf Cavendish',

M. paradisiaca 'Dwarf Orinoco' en

M. 'Dwarf Brazilian')

Volle zon of halfzon. Warm. Vochtig

Dwergbananen waren al populaire kamerplanten, maar als je een geschikt ras kiest, leveren ze ook nog eens eetbare bananen. 'Dwarf Cavendish' is algemeen verkrijgbaar als decoratieve kamerplant die eetbare bananen voor keukengebruik levert. 'Dwarf Orinoco' en 'Dwarf Brazilian' hebben een betere smaak.

—

LYCHEE

(*Litchi chinensis* 'Kwai Mai Pink')

Volle zon of halfzon. Gematigd.

Middelmatig

Dit is een winterharde lycheevariëteit die 's winters minstens een maand op een beschutte plek buiten moet doorbrengen, omdat de bloeiprikkel plaatsvindt bij temperaturen lager dan 12 °C. De plant houdt echter niet van vorst, dus een koude kas of beschut balkon voldoet prima.

MANGO

(*Mangifera indica* 'Gomera 1')

Volle zon of halfzon. Warm.

Middelmatig

Het zal jaren duren voordat dit sterke mangoras vruchten draagt, maar in de tussentijd vormt het een fraaie kamerplant met elegante, lange, leerachtige bladeren die bij het eerste verschijnen donkerrood zijn.

—

DWERGGRANAATAPPEL

(*Punica granatum* var. *nana*)

Volle zon of halfzon. Warm.

Middelmatig

Deze compacte boomvorm van de grote granaatappelboom wordt maximaal 1 m hoog. Dat neemt niet weg dat ook deze minivorm de hele zomer uitbundig bloeit met felrode bloemen, gevolgd door vruchten van normaal formaat.

—

ANANAS

(*Ananas comosus*)

Volle zon of halfzon. Warm.

Middelmatig

Dit lid van de bromeliafamilie is populair bij liefhebbers van kamerplanten. Nadat de hoofdvruucht is geoogst, vormt de plant zijscheuten; deze kun je verwijderen om apart op te potten, maar je kunt ze ook laten zitten om nieuwe vruchten te vormen. Ananasplanten vormen rond de voet ook jonge plantjes, uitlopers, die je voorzichtig kunt weghalen en opkweken tot nieuwe planten. Ook de bebladerde top van de vrucht kun je laten wortelen en laten uitgroeien tot een nieuwe plant.

CITRUSVRUCHTEN, waaronder citroen, sinaasappel, limoen, grapefruit, calamondin, yuzu, vingerlimoen

(*Citrus x limon*, *C. sinensis*,

C. x aurantiifolia, *C. x paradisi*,

C. x microcarpa, *C. x australasica*,

C. x junos)

Volle zon of halfzon. Warm.

Middelmatig

Hoewel citrusbomen beter tegen kou kunnen dan veel mensen denken, houden ze van warmte en doen ze het binnen goed, al moet je ze wel nevelen om de luchtvochtigheid op peil te houden. In voorjaar en zomer bloeien ze met sterk geurende bloemen die een hele kamer parfumeren. Vruchten doen er na de vruchtzetting een vol jaar over om te rijpen. Van maart tot oktober regelmatig bemesten met een speciale citrusmest die rijk is aan stikstof.

—

DRAKENVRUCHT

(*Hylocereus purpusii*/

Hylocereus undatus)

Volle zon of halfzon. Warm.

Middelmatig

Anders dan de meeste cactussen komt de drakenvrucht uit de tropen en hij houdt dan ook van relatief vochtige grond. In zijn natuurlijke habitat is hij een parasiet die op de takken van een gastheer groeit. Je moet deze plant dan ook een klimsteun geven, liefst iets van hout. De drakenvrucht is een nachtbloeier en kruisbestuiving geeft de grootste kans op vruchtvorming, wat betekent dat je twee planten moet hebben. Het ene ras is een betere bestuiver voor een ander ras dan andere; de twee die ik hier heb genoemd, worden het meest gebruikt in de tuinbouw en zijn prima wederzijdse bestuivers. Ook zijn ze gemakkelijk uit stek te vermeerderen; zet stekken op een warm plekje in vochtige potgrond.



Supermarktkruiden klonen

Moeilijkheidsgraad

Gemakkelijk

Geschikte planten

Basilicum

Munt

Rozemarijn

Oregano

Tijm

Salie

Gereedschap

Grote of kleine schaar

Glazen, potjes of kleine

vaasjes

Geen paniek, je hoeft je labjas niet aan te trekken of je innerlijke gekke professor erbij te halen, want klonen is niet zo sciencefictionachtig als het klinkt, al is de wetenschappelijke kant ervan interessant genoeg om het er even over te hebben. Klonen is een zeer eenvoudige en goedkope manier om je kruidencollectie bijna eindeloos uit te breiden. De reden dat ik dit ‘klonen’ noem, heeft met genetica te maken. Als je nieuwe planten uit bewaard zaad vermeerderd, hebben de zaailingen eigenschappen van beide ouders en dus een unieke set karaktereigenschappen. Maar het proces dat ik beschrijf, resulteert in een gloednieuwe plant uit een stukje (of stek) van de ouderplant, en dus is die nieuwe plant genetisch identiek aan de ouder en daarmee een kloon. In tuinbouwkundige termen heet dat ‘vegetatieve vermeerdering’ en deze methode werkt bij heel veel kruidenplanten. Goed, tot zover de wetenschap. Supermarktkruiden zijn goedkoop en overal te krijgen, en het voordeel van het gebruik van deze methode is dat je nieuwe planten kunt blijven maken tot je geen ruimte meer hebt. Om teleurstelling te voorkomen: klonen werkt niet bij peterselie, bieslook, dille en koriander. Daar staat tegenover dat succes bij basilicum en munt bijna gegarandeerd is; die worden graag op deze manier vermeerderd en ik raad je dan ook aan om met een van deze kruiden te beginnen. Ik heb in dit project basilicum gebruikt. Wat lastiger te klonen zijn houtige kruiden zoals rozemarijn, salie, oregano en tijm: die vormen wel wortels, maar minder snel en met wisselender resultaten.

Supermarktkruiden klonen



STAP 2

Haal stekken van de langere stengels van de ouderplant.



STAP 3

Maak het onderste twee derde deel van de stekken kaal.



STAP 4

Zet de stekken in water.



STAP 6

En nu maar wachten tot er worteltjes verschijnen.

VERZORGING

Als je je legertje klonen regelmatig water geeft en elke twee weken bemest met een goede biologische plantenvoeding, word je beloond met een rappe, sterke groei. Binnen de kortste keren oogst je handenvol geurige kruiden. Regelmatig bijpunten stimuleert je jonge plantjes tot vertakken en uitgroeien tot bolle, blozende bosjes.

De onsterfelijke tomaat

Je kunt deze techniek ook gebruiken om je favoriete tomatenras eeuwig aan de gang te houden! Tomatenplanten vormen tijdens de groei zijscheutjes in de bladoksels. Breek deze af wanneer ze 15 cm lang zijn, op de plek waar ze uit de stengel groeien, en behandel ze op dezelfde manier als een kruidenkloon. Binnen een week zijn er al flinke nieuwe wortels te zien. Nadert een plant zijn einde, dan kun je een andere stek pakken om een nieuwe plant te maken.

WERKWIJZE

1 Kruidenplanten uit de supermarkt zijn niet bedoeld om lang mee te gaan. Een pot bevat doorgaans te veel dicht op elkaar gezaaide planten die in een gesimuleerde omgeving geforceerd worden om zo snel mogelijk te groeien en in de winkel te belanden. Tijd is geld, nietwaar? Helaas krijg je zo geen sterke planten. Dus het eerste wat je moet doen, is je aankopen wat liefde geven: verpot ze in een grotere pot zodat ze wat ruimte krijgen en geef ze dan een biologische vloeibare mest om ze wat aan te laten sterken.

2 Knip met een schone schaar stekken van de langere stengels van de ouderplant. Meerdere stekken vergroten de kans op succes. Knip de stengels net onder een stengelknoop af. Een stengelknoop is de plek waar de bladeren uit de stengels groeien. Klaar voor nog wat meer wetenschap? Het gedeelte onder een knoop bevat een hoger gehalte auxine, in feite het groeihormoon van planten. Deze groeizones kun je prikkelen om van karakter te veranderen en wortels te vormen in plaats van bladeren. Zulke wortels heten 'adventiefwortels' – in wezen wortels die uit een deel van de plant groeien waar normaliter geen wortels groeien. Boeiende kost, dat zei ik toch!

3 Knip voorzichtig alle blaadjes van het onderste twee derde deel van de stengel. Knip eventueel ook de wel erg grote bladeren, knoppen en/of bloemen af; laat alleen de kleinere blaadjes zitten. Je wilt dat de stek zo veel mogelijk van zijn energie in de wortelvorming stopt, en dus niet dat hij ook gaat bloeien of zaad zetten. De verwijderde blaadjes gebruik je uiteraard in een lekker gerecht, zodat je meteen al kunt genieten van je stekwerk.

4 Zet de stekken vervolgens in water; zorg ervoor dat ten minste een van de stengelknopen onder water zit, maar de blaadjes beslist niet. Ondergedompelde bladeren kunnen gaan rotten en het einde van je stek inluiden.

5 Zet de stekken op een warme, lichte plek, maar niet in de volle zon.

6 Nu begint het wachten: hoelang je moet wachten, hangt af van het kruid in kwestie en omgevingsfactoren als temperatuur. Munt en basilicum kunnen al met een week of eerder wortels gaan vormen, maar bij rozemarijnstekken kan het wel acht kwellende weken duren. Geen zorgen als er een eeuwigheid niets lijkt te gebeuren; zolang de top van de stek nog in leven is, zijn je

kloonkindjes hard bezig om nieuwe wortels te maken. Ververs het water om de paar dagen om het schoon en vrij van algen te houden.

7 Zodra de wortels zo'n 3 cm lang zijn, is het tijd om de stekken op te potten. Vul een potje met turfrijke potgrond. Maak met behulp van een pootstokje, een pen of potlood, of gewoon met je vinger, een gaatje in het midden van de potgrond. Zet de bewortelde stek heel voorzichtig, om de tere worteltjes niet te beschadigen, zo in het gaatje dat alle wortels meekomen. Draai de stek voorzichtig rond terwijl je hem in het gaatje laat zakken, zodat de worteltjes zich om de stengel wikkelen en zonder schade in het gaatje belanden. Bedek de wortels met wat extra potgrond en druk die licht aan, zodat de stek stevig staat.

8 Geef water en zet de stek terug op zijn warme, lichte plek. Gefeliciteerd, je hebt nu een splinternieuw plantje gemaakt. Dat kun je zo vaak doen als je wilt; het kan een behoorlijk verslavende bezigheid worden.