

Inhoud

Inleiding	06	Aubergine	072
Kweekbenodigdheden	08	Komkommer	074
Kweekmethoden	010	Courgette	078
Kweken in bedden & potten	012	Pompoen	082
Je eigen compost maken	014	Maïs	084
De zelfvoorzienende formule	016		
Polycultuur	018	LOOK	086
De voorraadkast	022	Prei	088
Kooktechnieken	024	Ui	092
		Knoflook	096
		Lente-ui	100
WORTELGROENTEN	030	KOOL	102
Aardappels	032	Groene kool	104
Wortel	038	Chineese kool	107
Pastinaak	042	Bloemkool	110
Koolraap	044	Broccoli	112
Rode biet	046	Spruitjes	116
Radijs	050	Boerenkool	118
Meiraap	052	Paksoi	122
Bleekselderij	054	Koolrabi	123
Knolselderij	056		
Venkel	058		
VRUCHTGROENTEN	060	PEULVRUCHTEN	124
Tomaat	062	Erwten	126
Pepers	068	Klimbonen	130

Struikbonen	134	Zwarte bes	190
Tuinbonen	136	Aalbes	194
		Rabarber	196
BLADGROENTEN	138	EETBARE BLOEMEN	198
Snijbiet	140	Waarom ook bloemen kweken?	200
Sla	142	Oost-Indische kers	202
Spinazie	144	Roos	204
Andijvie	146	Nog meer bloemen	206
Witlof	147		
Rucola	148	Masterplan voor keukengewassen	208
Mosterd	149	Bronnen	216
		Register	217
KRUIDEN	150	Dankwoord	222
Zo kweek je eenjarige en tweejarige kruiden	152	Over de auteurs	223
Zo kweek je vaste kruiden	156		
Koken met kruiden	162		
ZACHT FRUIT	170		
Aardbei	172		
Framboos	174		
Braam	178		
Blauwe bes	182		
Kruisbes	186		

Knolselderij

Essentiële kweekinformatie

☂ februari - april	☀ winterhard
↓ 0,5 cm	💧 groot
↔ 35 cm tussen planten	🍃 groot
📅 24 weken tot de oogst	📏 9 planten per m²
☀ volle zon en halfschaduw	📦 6 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

'Ibis', 'Monarch' (foto rechts), 'Giant Prague'

Kweken

Deze knobbelige knol met een subtiele, aardse maar toch zoete en romige smaak is in veel restaurants zeer gewild. Hij houdt van een koel klimaat en levert waardevol voedsel in de winter.

STAP 1

Zaai twee zaden per vakje onder glas en zet in een verwarmd kweekbakje om de zaden te laten ontkiemen. **Dun uit** als het eerste echte blad verschijnt. Laat de sterkste zaailing staan.

STAP 2

Verpot de zaailingen zodra ze drie tot vijf echte bladeren hebben naar een pot van 9 cm.

Hard af ongeveer 1 week na de gemiddelde datum van de laatste nachtvorst en **plant uit**.

Tip

Voor het beste resultaat heeft knolselderij constant vocht nodig (zie tip, pag. 54).

STAP 3

Zijn je planten volgroeid (ca. 2 maanden na het uitplanten), breek dan voorzichtig de onderste bladeren rond de basis af om de **kroon bloot te leggen**. Dit helpt niet alleen om de luchtcirculatie te vergroten, zodat je planten gezond blijven, maar bevordert ook de ontwikkeling van de verdikte stengel, de waardevolle knol die je uiteindelijk oogst.



KWEKEN IN POTTEN

Plant drie opgekweekte knolselderijplanten op gelijke afstand van elkaar in een pot en zorg dat je regelmatig water geeft. Haal halverwege en in de late zomer de onderste bladeren weg.

OOGSTEN

Van halverwege de zomer tot het vroege najaar kun je een paar bladeren oogsten om een bouillon, soep en stoofpotje mee op smaak te brengen of om kruidenzout mee te maken.

Oogst wat je nodig hebt van halverwege het najaar tot het vroege voorjaar. Gebruik een tuinvork om de knolselderij los te wrikken. Hoe langer deze in de grond staat, hoe sterker de smaak wordt.

Bereiden

🔪 KNOLSELDERIJ UIT DE OVEN

Knolselderij is een van mijn favorieten en bereiden in de oven is absoluut de klassieke manier. Voor dit recept houd ik het simpel, en laat ik deze bescheiden wortelgroente stralen door hem te combineren met rucola, citroen en zout. Je kunt ook experimenteren door combinaties met andere wortelgroenten.

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 bol knoflook
- 100 ml extra vierge olijfolie
- grote snuf zout
- 2 knolselderijen, geschild en in grote stukken
- 150 g rucola
- 20 g verse tijm, alleen de blaadjes
- 80 g extra oude kaas, bijv. cheddar, caerphilly of emmentaler, geraspt
- geraspte schil en sap van 1 onbespoten citroen
- versgemalen zwarte peper
- 250 g limabonen uit pot/blik, uitgelekt en afgespoeld

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.

2. Snijd de bovenkant van de bol knoflook, zodat de tenen zichtbaar zijn. Besprenkel met een beetje extra vierge olijfolie en strooi er wat zout over. Wikkel in aluminiumfolie en zet 1 uur in de oven.

3. Besprenkel de knolselderij met olijfolie en meer zout, leg op een bakplaat en rooster 50 minuten in de oven. Schep halverwege om.

4. Meng de rucola, tijm, kaas, geraspte schil van de citroen samen met het citroensap, zout en peper in de kom van een keukenmachine. Maal tot een grove salsa en voeg

de rest van de olijfolie toe. Knijp de knoflook erover uit en schep door elkaar.

5. Schep de limabonen door de hete knolselderij. Zet de bakplaat nog eens 10 minuten in de oven, tot de bonen open beginnen te barsten en de knolselderij goudgeel is. Serveer met de rucolasalsa eroverheen.

Voorbereiden

Dit gerecht is heel geschikt om van tevoren te bereiden, in porties te verdelen en in te vriezen. Ontdooi zoveel porties als je nodig hebt 24 uur lang in de koelkast. Zet daarna 25 minuten in de oven op 180 °C om op te warmen.



Pompoen

Essentiële kweekinformatie

☂ april - juli	☀ niet winterhard
↓ 0,5 cm	💧 groot
↔ 1 tot 2 m tussen planten	🍃 groot
📅 18 weken tot de oogst	📦 1 plant per m² (maar nog liever 1 plant per 2 m²)
☀ volle zon	🏠 6 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

‘Crown Prince’, ‘Jumbo Pink Banana’, ‘Uchiki Kuri’ (foto rechts), ‘Jack-o-Lantern’ (om uit te hollen), spaghetti squash

Kweken

Pompoenen zijn heel erg goed te bewaren en een van onze favoriete gewassen om in de tuin te kweken. Er zijn zoveel fascinerende variëteiten en soorten om uit te kiezen, allemaal met hun eigen unieke vorm en smaak, dat je niet snel uitgekeken bent op pompoenen.

STAP 1

Zaai één zaad in een pot van 9 cm onder glas. Vroege zaailingen hebben baat bij een warmtemat of verwarmd kweekkasje om de ontkieming op gang te brengen. Zet ze in een folietunnel of binnen op een zonnige vensterbank. Latere zaailingen (na de laatste nachtvorst) kunnen in een folietunnel zonder warmtebron.

STAP 2

Kweek na het ontkiemen van het zaad de zaailingen **op** in een folietunnel of koude bak tot ze zeven tot acht echte bladeren hebben.

STAP 3

Bereid de definitieve standplaats voor door een gat van 30 x 30 cm te graven waarin je een paar scheppen compost gooit. **Plant** de pompoenplant en **geef royaal water**.

KWEKEN IN POTTEN

Plant één pompoenzaailing (stap 3) per pot. Geef vanaf halverwege de zomer om de paar weken een vloeibare mest (zie pag. 13) om tegemoet te komen aan hun

langdurige groei en grote behoefte aan voedingsstoffen.

OOGSTEN

Pompoenen worden meestal geoogst rond de eerste nachtvorst. Oogst met behulp van een scherp (snoei)mes. Knip de vrucht van de plant en laat er een steel van minimaal 5 cm, maar het liefst 10 cm aan zitten, om de pompoenen gedurende de winter zo goed mogelijk te kunnen bewaren.

Let op

Echte meeldauw (zie pag. 75) en fruitrot (zie pag. 79) kunnen pompoenen aantasten.



Bereiden

🍴 **GALETTE VAN POMPOEN EN GEITENKAAS**

Deze goudkleurige, krokante galette is perfect voor een herfstfeestmaal.

Voor 2 tot 3 personen

Ingrediënten Voor het deeg

- 100 g koude boter, in blokjes
- 200 g patentbloem
- ½ tl zeezout
- 1 tl fijngesneden verse oregano
- 3 el koude melk

Voor de vulling

400 g pompoen, geschild, in dunne plakjes

- 1 el olijfolie, plus extra voor eroverheen
- ½ tl zeezout
- ¼ tl versgemalen zwarte peper
- 1 el boter
- 1 kleine ui, in dunne ringen
- 100 g zachte geitenkaas, verkruimeld
- 1 el honing
- 1 tl fijngesneden verse oregano

Ter afwerking

1 klein ei, losgeklopt (voor een glanzende korst)

- 1 tl sesamzaad (optioneel)
- grote snuf zeezoutvlokken

1. Maak eerst het deeg. Wrijf de boter, patentbloem en het zout door elkaar tot een kruimelig deeg. Roer de oregano en beetje bij beetje de koude melk erdoor, tot zich een samenhangend deeg vormt. Dek af en zet 30 minuten in de koelkast.

2. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Besprenkel de pompoen met de olijfolie en bestrooi met het zout en de peper. Zet 20 minuten in de oven, tot de pompoen zacht is wanneer je erin prikt.

3. Smelt de boter in een pan

op laag vuur, voeg de ui toe en bak 15 minuten, blijf roeren tot de ui gekaramelliseerd is.

4. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Rol het deeg uit tot ca. 3 mm dik en leg het op de bakplaat. Beleg het deeg in het midden met pompoen, ui en geitenkaas, laat een rand van ca. 5 cm vrij. Besprenkel met honing en olijfolie en bestrooi met oregano.

5. Vouw de randen van het deeg naar binnen, bestrijk met ei en besprenkel met sesamzaad en zeezoutvlokken. Bak 30 tot 35 minuten in de oven tot het deeg goudbruin is.



Ui

Essentiële kweekinformatie

🌱 maart - mei	❄️ winterhard
↓ 1 cm	💧 gemiddeld
↔️ 15 cm tussen planten	🍃 gemiddeld
📅 24 weken tot de oogst	📦 35 planten per m²
☀️ volle zon	🏠 12 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

Wit ‘Albion’; Geel ‘Ailsa Craig’; Rood ‘Red Baron’; Plantui ‘Sturon’ (foto rechts en helemaal rechts)

Kweken

Uien zijn zowel uit de tuin als de keuken niet weg te denken. Er zijn talloze variëteiten om uit te kiezen. Het kost niet veel inspanning om ze te kweken en ze leveren smaak en een goede opbrengst. Zie rechts voor tips over hoe je uien opkweekt uit pootuien.

STAP 1

Zaaien in een zaaitray

Zaai twee zaden per vakje en zet op een warme plek om de ontkieming te bevorderen. Houd de grond vochtig maar niet nat en **dun** na het ontkiemen **uit** tot één zaailing per vakje.

STAP 2

Verplant de zaailingen

wanneer ze 10 cm hoog zijn. Is het koud weer, **hard** ze dan eerst **af** voordat je ze verplant (zie pag. 11). Haal elke zaailing uit z'n vakje en maak met behulp van een tuinschepje een gat dat een beetje dieper is dan de wortels. Zet de wortels in het gat, vul goed op en druk de omringende aarde stevig aan, zodat er een natuurlijk gootje rond de zaailing ontstaat – hierdoor kun je beter water geven. **Geef royaal water.**

STAP 3

Mulch met een 2 tot 3 cm dikke laag grasmaaisel wanneer de planten 30 cm hoog zijn. Dit is bedoeld om vocht vast te houden in de

grond. Dan groeien de bollen beter en is de kans dat ze zaad gaan zetten, wat ten koste zou gaan van de opbrengst, minder groot. Blijf tijdens droge periodes **water** geven.

POOTUIEN GEBRUIKEN

Pootuien zijn onvolgroeide bollen die je kunt planten, zodat ze kunnen uitgroeien tot hun volledige grootte. Ze zijn duurder dan zaden, maar nog steeds veel goedkoper dan uien uit de winkel. Wij geven de voorkeur aan deze methode. Ze besparen je enorm veel tijd en je hoeft je niet druk te maken over ontkiemen en uitdunnen. **Poot** één pootui per vakje op de halve diepte van de



bol. **Verpoot** als ze 15 cm hoog zijn en zet ze 15 cm uit elkaar.

KWEKEN IN POTTEN

Als je alleen uien in potten kweekt, overweeg dan om een zak pootuien te kopen, zodat je niet eerst in een zaaitray hoeft te zaaien. **Poot** de pootuien halverwege het voorjaar rechtstreeks in een pot met een onderlinge afstand van 15 cm en op hun halve

diepte. **Geef royaal water** en **mulch** met grasmaaisel of stro.

OOGSTEN

Oogst uienblad als je het nodig hebt, één blad per plant per keer. Uienbollen zijn klaar om te oogsten wanneer de groene bladeren om beginnen te vallen (zie foto boven). Oogst door de bladeren te draaien en eraan te trekken om de uien uit de grond te halen.

Let op

Uienvliegen graven zich een weg door uienbollen, waardoor deze gaan rotten. De bladeren verwelken en worden geel. Je kunt dit voorkomen of de schade beperken door te kweken onder insectenwerend gaas, door de uien in het late voorjaar te planten of door pootuien te gebruiken. Uien worden ook aangetast door de uienmineervlieg.

Broccoli

Essentiële kweekinformatie

🌱 maart - juli	❄️ winterhard
↓ 1 cm	💧 gemiddeld
↔️ 35 tot 40 cm tussen planten	🌿 groot
📅 16 tot 40 weken tot de oogst, afhankelijk van de variëteit	📏 4 planten per m²
☀️ volle zon	🏺 1,5 tot 1,8 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

Gewone broccoli (klaar in 16 weken) ‘Belstar’, ‘Fiesta’;
Bimi (klaar in 40 weken) ‘Claret’ (paars, foto helemaal rechts), ‘Burbank’ (wit)

Kweken

Er zijn twee soorten broccoli: gewone broccoli (met een krop, zie foto boven) en bimi (met kleine, losse bloemhoofdjes, zie foto rechts). Gewone broccoli wordt meestal in hetzelfde groeiseizoen geoogst, terwijl bimi klaar is om te oogsten van de late winter tot het vroege voorjaar van het volgende jaar, waarbij dit per variëteit verschilt.

STAP 1

Zaaien in een zaaibed

Volg alle stappen van groene kool (pag. 104).

Zaaien in een zaaitray

Zaai twee zaden per vakje onder glas en houd de grond vochtig. **Dun uit.** Laat de sterkste zaailing staan als beide zaailingen ontkiemd zijn.

STAP 2

Bij zaaien in een zaaitray

Verpot de zaailingen zodra ze vier tot vijf echte bladeren hebben naar een pot van 7 of 9 cm onder glas. Graaf de stengels van de zaailingen in tot aan het eerste blad.

STAP 3

Bij zaaien in een zaaitray

Plant de zaailingen **uit** zodra

ze 15 tot 20 cm hoog zijn. Strooi een royale handvol compost onder in het plantgat. Je kunt de zaailingen op dezelfde hoogte planten als ze in de pot stonden of de stengel ingraven tot aan het eerste paar bladeren, als de stengel lang geworden is.

OOGSTEN

Gewone broccoli

Gewone broccoli is klaar om te oogsten als de krop een doorsnede heeft van 10 tot 15 cm. Snijd om te oogsten de steel ca. 10 cm onder de krop af. Misschien maakt de plant nog wel een paar



kleinere kroppen als je hem in de grond laat zitten. De bladeren zijn ook eetbaar, maar de steel is een echte delicatessen! Schil de buitenste laag eraf, snijd de steel in plakjes van 1 cm en bak ze in een pan.

Bimi

Bimi vormt meestal een centraal roosje met meerdere zijscheuten. Oogst door de scheuten af te snijden of af te breken (zie foto boven) op een lengte van 10 tot 15 cm.

Tip

Je hebt maar ongeveer 1 week de tijd om broccoli te oogsten op z'n best voordat de bloemknoppen ‘openbloeien’. Dan komen de bloemen tevoorschijn. Ben je een beetje aan de late kant met oogsten, maak je dan niet druk, de broccoli is nog steeds eetbaar en vereist geen andere bereidingswijze.

Let op

In sommige gebieden zijn duiven dol op allerlei soorten kool, dus ook op broccoli. De beste manier om schade te voorkomen is een net over je planten te spannen. Wellicht heb je dit al gedaan om schade door de rupsen van koolwitjes te voorkomen (zie pag. 105). Let ook op windschade (zie pag. 118).

Tuinbonen

Essentiële kweekinformatie

☂ februari - juni	☀ winterhard
↓ 5 cm	💧 gemiddeld
↔ 20 cm tussen planten	🍃 gemiddeld
📅 14 weken tot de oogst	📦 25 planten per m²
☀ volle zon	📦 5 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

Tuinbonen ‘Ratio’, ‘Aquadulce Claudia’, ‘Crimson flowered’;
Veldbonen ‘Vespa’ (foto rechts)

Kweken

N naast de bekende tuinbonen heb je ook de kleinere veldbonen. De opbrengst is vergelijkbaar en ze zijn makkelijk om te kweken. Veldbonen worden vaak gebruikt als groenbemester, maar ze zijn heerlijk om te eten. De keuze is aan jou welke je wilt verbouwen: tuinbonen hebben grotere bonen maar minder peulen, terwijl veldbonen kleinere bonen hebben maar meer peulen. Veldbonen doen het beter op arme grond.

STAP 1
Plant één zaad in een diep vakje (zie pag. 8) of in een toiletrol gevuld met potgrond onder glas.

STAP 2
De zaailingen zijn klaar om te **verplanten** wanneer ze een hoogte hebben van 10 tot 15 cm. Steek je tuinschep verticaal in de grond en kantel het schepje van je af om een gat te maken. Druk de grond rondom de voet van de plant stevig aan.

STAP 3
Mulch met grasmaaisel wanneer de planten ca. 30 cm hoog zijn om vocht vast te houden, wat de groei van de bonen bevordert. Ze hebben zelden steun nodig.

KWEKEN IN POTTEN
Plant drie zaailingen (stap 2) per pot op gelijke afstand van elkaar.



OOGSTEN
Oogst wanneer de peulen stevig aanvoelen als je erin knijpt. Maak elke peul voorzichtig open en haal de bonen eruit. Oogst de ‘toppen’ van de bonen, zeven tot tien eetbare bladeren boven de bloemen (zie hieronder).

Let op
Zwarte bonenluizen zijn bladluizen die het sap van de planten drinken, wat ten koste gaat van de groei en opbrengst. Ze zijn dol op jonge bladeren, daarom zitten ze vooral op de uiteinden van planten. Om problemen met zwarte bonenluis te voorkomen oogst je de ‘toppen’ wanneer de planten beginnen te bloeien. Tuinbonen zijn ook favoriet bij (woel)muizen (zie pag. 134).

Bereiden

🔪 TUINBONEN-FALAFEL
Dit knapperige alternatief voor een falafel van kikkererwten is sprankelend zoet. Hij is de volgende dag koud heerlijk als lunch.

Voor 4 personen
(ca. 16 falafelballetjes)

Ingrediënten
400 g gedopte tuinbonen
(1 kg met dop)

½ kleine ui (of 2 lente-uien),
gesnipperd

2 tenen knoflook
handvol verse bladpeterselie

handvol verse koriander
(of munt)

1 tl gemalen komijn

1 tl gemalen koriander

zeezout en versgemalen
zwarte peper

½ tl bakpoeder

2 el (patent)bloem
olie om in te bakken

1.Blancheer de tuinbonen 1 tot 2 minuten, laat afkoelen en dubbeldop ze (haal ze uit hun grijze jaszjes).

2.Pureer de bonen samen met de (lente-)ui, knoflook, bladpeterselie, koriander (of munt), komijn, koriander,

zeezout en zwarte peper grof. Voeg het bakpoeder en de (patent)bloem toe en roer om te binden. Zet 20 minuten in de koelkast.

3.Maak balletjes ter grootte van een walnoot van het bonenmengsel. Verhit een 1 cm dikke laag olie in een diepe pan of koekenpan. Frituur de balletjes ca. 3 minuten per kant tot ze

goudbruin en knapperig zijn. Laat uitlekken op keukenpapier voordat je ze laat afkoelen, zodat ze niet vet worden. Voeg een beetje meer bloem toe als de falafels tijdens het frituren uit elkaar vallen.

4.Serveer warm in platbrood met komkommeryoghurt, blaadjes sla of gefermenteerde groente of als salade.



Snijbiet

Essentiële kweekinformatie

maart - augustus	winterhard
↓ 1 cm	groot
↔ 25 cm tussen planten	gemiddeld
10 weken tot de oogst	16 planten per m²
volle zon en halfschaduw	8 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

‘Rainbow Mix’, ‘Peppermint’ (foto rechts), ‘Fordhook Giant’, ‘Perpetual Spinach’



Kweken

Snijbiet is een sterk en snel groeiend gewas. Je kunt het maandenlang oogsten zonder al te veel moeite.

STAP 1

Zaai één zaad per vakje onder glas. Snijbietzaad bestaat vaak uit een klompje dat eigenlijk uit twee tot vijf zaden bestaat. **Dun uit** nadat de zaden zijn opgekomen. Laat de sterkste zaailing staan.

STAP 2

Plant de zaailingen uit zodra ze vier tot vijf echte bladeren hebben. Maak een gat dat iets groter is dan de wortels, druk de wortels goed aan en **geef royaal water**.

STAP 3

Overweeg om ca. 4 tot 6 weken na het uitplanten je snijbietplanten te **mulchen** met grasmaaisel. Constante vochtigheid helpt om doorschieten van de planten te voorkomen (zie pag. 142).

KWEKEN IN POTTEN

Plant zaailingen die je hebt opgekweekt in een zaaitray 20 cm uit elkaar in een pot. Geef regelmatig **water** en **mulch** met grasmaaisel om vocht vast te houden.

OOGSTEN

Oogst de grotere stengels eerst door ze voorzichtig van de plant af en naar beneden te trekken, zodat ze losknappen. Neem twee of

drie stengels per keer per plant en laat kleinere stengels verder groeien.

Tip

Als het je alleen om de babybladeren te doen is, zaai snijbiet dan zoals bij sla (zie pag. 142), maar dun uit tot één plant per 5 cm.

Let op

Rare bruine vlekken of kronkels op je snijbietbladeren duiden op bladmineerders – piepkleine insecten die zich een weg door de bladeren graven en het plantenweefsel opeten. De plant gaat er niet dood van, maar de kwaliteit van je oogst gaat wel achteruit, dus haal aangetaste bladeren weg en gooi ze op de composthoop.

Bereiden

ROERBAK-NOEDEL MET SNIJBIET

Dit hartige, slurpbare noedeltgerecht bevat felgroene en heerlijk smakende snijbiet, aardse paddenstoelen en een glanzende, smaakvolle saus die zowel troostrijk is als snel te maken.

Voor 2 personen

Ingrediënten

150 g gedroogde tarwenoedels of rijstnoedels

1 el neutrale olie (bijv. zonnebloem- of arachideolie)

2 tenen knoflook, fijngesneden

1 duimgroot stuk gemberwortel, geraspt

200 g paddenstoelen (shiitake, kastanjechampignons, of een combinatie), in plakjes

zeezout

100 g snijbiet, stelen en bladeren apart, fijngesneden

1 el sojasaus

1 el donkere sojasaus (of extra gewone sojasaus)

1 tl geroosterdesesamolie

1 tl rijstazijn of citroensap

½ tl honing

geroosterd sesamzaad of gehakte pinda's, ter garnering

2 lente-uien, in dunne ringen

chilivlokken of verse chilipeper, in ringen (optioneel)

1. Kook de tarwe- of rijstnoedels volgens de instructies op de verpakking. Laat uitlekken, spoel met koud water en schep er een klein beetje olie door om te voorkomen dat de noedels aan elkaar plakken.

2. Verhit een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk de neutrale olie in de pan en bak de knoflook en gember 30 seconden, tot ze geurig worden. Voeg de paddenstoelen en een snuf zeezout toe. Bak 5 tot 10 minuten, roer regelmatig,

tot de paddenstoelen goudbruin en zacht zijn.

3. Voeg eerst de stelen van de snijbiet toe en bak 1 tot 2 minuten, en daarna de bladeren; roer tot ze geslonken zijn.

4. Roer de sojasaus, donkere sojasaus, geroosterde-sesamolie, rijstazijn (of het citroensap) en de honing erdoor. Schep alles 1 tot 2 minuten door elkaar op hoog vuur tot de groenten glimmen en goed heet zijn.

5. Proef en voeg eventueel meer sojasaus of azijn toe. Serveer bestrooid met sesamzaad (of pinda's), lente-ui en eventueel chilivlokken of verse chilipeper als je van pittig houdt.



Rucola

Essentiële kweekinformatie

🌱 april - oktober	❄️ winterhard
↑ 1 cm	💧 groot
↔️ 10 cm tussen planten	🍃 gering
📅 6 weken tot de oogst	📏 100 planten per m²
☀️ volle zon en halfschaduw	📦 3 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

‘Astra’, ‘Dragon’s Fire’, wilde rucola



Kweken

Bereiden

STAP 1

Zaai één zaad per 1 cm, bedek met grond en **geef** royaal water.

STAP 2

Dun de zaailingen 1 week nadat ze zijn opgekomen **uit**.

STAP 3

Blijf goed **water geven** om doorschieten te voorkomen.

KWEKEN IN POTTEN

Zaai de zaden door ze over de grond uit te strooien, bedek ze en geef ze steeds goed water. **Dun uit** zodra ze zijn opgekomen.

OOGSTEN

Pluk de buitenste bladeren, neem nooit meer dan een derde per plant per keer.

 RUCOLACRÊPES
Voor 2 personen (4 crêpes)

Ingrediënten

2 grote eieren
120 ml melk
60 g patentbloem
snuf zeezout
olie (of boter), om in te bakken
50 g rucola
gemengde geroosterde groenten uit de tuin (bijv. aubergine, pepers, uien)
100 g feta, verkruimeld
2 tl harissa

1. Klop de eieren, melk, patentbloem en het zout

door elkaar tot een glad geheel. Laat 10 minuten rusten. Verhit een koekenpan met olie (of boter).

2. Schep een soeplepel beslag in de pan, draai de pan rond en leg een handvol in stukken gescheurde rucola boven op de crêpe terwijl hij goudbruin wordt (1 tot 2 minuten). Keer om en bak de andere kant kort. Druk na 1 minuut de rucola plat met de achterkant van een spatel. Herhaal tot het beslag op is.

3. Vul elke warme crêpe met geroosterde groenten, feta en een beetje harissa. Vouw dubbel en serveer warm.

Tip

Je kunt de rucola vervangen door mosterdblader.

Mosterd

Essentiële kweekinformatie

🌱 april - oktober	❄️ winterhard
↓ 1 cm	💧 groot
↔️ 15 cm tussen planten	🍃 gering
📅 6 weken tot de oogst	📏 100 planten per m²
☀️ volle zon en halfschaduw	📦 3 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

‘Wasabi’, ‘Red Giant’, ‘Red Frills’, ‘Golden Streaks’



Kweken

Bereiden

STAP 1

Zaai één zaad per 1 cm, bedek met grond en geef royaal water.

STAP 2

Dun de zaailingen twee weken nadat ze zijn opgekomen **uit** tot hun uiteindelijke onderlinge afstand.

STAP 3

Blijf **water geven** om snelle groei mogelijk te maken en doorschieten te voorkomen (zie pag. 142).

KWEKEN IN POTTEN

Zaai de zaden door ze over de grond uit te strooien, bedek ze en geef ze water. **Dun** de zaailingen **uit**.

OOGSTEN

Pluk twee of drie bladeren per plant door ze vanaf de onderkant weg te trekken.

 SALADE VAN MOSTERDBLADEREN
Voor 2 personen

Ingrediënten

100 tot 150 g zachte geitenkaas, in rondjes van 1 cm
2 tot 4 sneden zuurdesembrood (of roggebrood) van goede kwaliteit
1 tot 2 tl vloeibare honing
2 grote handenvol mosterdbladeren
2 grote handenvol gemengde saladebladeren, afgespoeld en afgedroogd
1 kleine handvol rozijnen en fijngesneden abrikozen
1 kleine handvol walnoten

Voor de dressing
3 el olijfolie

1 tl appelciderazijn (of wittewijnazijn)
1 tl dijonmosterd
snuf zout

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bak de geitenkaas op het brood met een drupje honing ca. 8 minuten in de oven.

2. Scheur de mosterd- en sladeren in stukken en meng met de rozijnen en abrikozen.

3. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Hak ze grof.

4. Meng de dressing en walnoten door de salade. Leg de kaasbroodjes erop.



KORIANDER

Essentiële kweekinformatie

- 🌱 april - september
- ↑ 1 cm
- ↔ 15 cm tussen groepjes
- 📅 8 weken tot de oogst
- ☀ volle zon en halfschaduw
- ❄ matig winterhard (kan tegen lichte vorst)
- 💧 groot
- 🍃 gemiddeld
- 📏 36 groepjes per m²
- 🛒 1 tot 2 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

'Slow Bolt', 'Confetti', 'Calypso', 'Leafy Leisure'

Koriander (zie foto boven en op p. 153) heeft een krachtige, citrusachtige smaak en je smaakpupillen zijn er dol op of haten het. Het schiet snel door en zet snel zaad

(zie pag. 142), maar de eetbare bloemen zijn een fantastische voedselbron voor bestuivers. Je krijgt dan groene zaden die je vers kunt verwerken of kunt drogen. **Zaai** elke 4 weken om continu over de bladeren te kunnen beschikken, omdat koriander zo vreselijk snel doorschiet. **Oogst** de bladeren regelmatig door de stelen bij de voet van de plant af te knippen en niet meer dan een derde per keer.

BASILICUM

Essentiële kweekinformatie

- 🌱 april - augustus
- ↑ 1 cm
- ↔ 15 cm tussen groepjes
- 📅 10 weken tot de oogst
- ☀ volle zon en halfschaduw
- ❄ niet winterhard
- 💧 gemiddeld



- 🍃 gering
- 📏 35 groepjes per m²
- 🛒 1 tot 2 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

'British', 'Genovese', 'Sweet Basil', 'Lettuce Leaf Basil'

Basilicum (zie foto onder) is een kruid dat van warmte houdt en je kunt het het best onder glas kweken. Het is bekend dat het in de keuken perfect past bij tomaten en dat kan ook gelden voor de tuin. Veel tuiniers planten basilicum onder hun tomatenplanten. **Oogst** een of twee takjes per plant per keer, neem de toppen eraf voor een vollere plant. Let op doorschieten (zie pag. 142) en als je bloemknoppen ziet, haal die dan weg, zodat je langer kunt oogsten.



PETERSELIE

Essentiële kweekinformatie

- 🌱 april - augustus
- ↑ 1 cm
- ↔ 25 cm tussen groepjes
- 📅 12 weken tot de oogst
- ☀ volle zon en halfschaduw
- ❄ winterhard
- 💧 gemiddeld
- 🍃 gering
- 📏 16 groepjes per m²
- 🛒 1 tot 2 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

'Italian Giant', 'Plain Leaf', 'Triple Curled'

Peterselie (zie foto boven) is een veelzijdige tweejarige plant. Tijdens een lange periode kun je veel bladeren oogsten. Het kruid heeft wel 1 of 2 extra weken nodig om te ontkiemen in vergelijking

met de andere kruiden op deze pagina's. Snijd de buitenste stengels weg om te **oogsten**, zodat de kleinere, middelste stengels door kunnen groeien. Neem nooit meer dan een kwart van de stengels per keer weg. Peterselie kan buiten overwinteren voor winterse bladeren en nieuwe groei in het volgende seizoen, daarna gaat hij halverwege het voorjaar bloeien. Dat is de ideale tijd om dit kruid opnieuw te zaaien.

DILLE

Essentiële kweekinformatie

- 🌱 april - september
- ↑ 1 cm
- ↔ 15 cm tussen groepjes
- 📅 8 weken tot de oogst
- ☀ volle zon en halfschaduw



- ❄ matig winterhard (kan tegen lichte vorst)
- 💧 gemiddeld
- 🍃 gering
- 📏 36 groepjes per m²
- 🛒 1 tot 2 kg per m²

Aanbevolen variëteiten

'Bouquet', 'Mammoth', 'Hera'

Dille (zie foto onder) is een luchtig en fijn kruid dat je voor venkelzaailingen zou kunnen aanzien als het nog klein is. Het houdt van koelte en groeit snel. Chef-koks zijn dol op de bladeren en bestuivers op de bloemen. **Oogst** de bovenste 10 cm van de dilleplant door die eraf te knippen en de plant te stimuleren om meer veerachtige toppen te maken die je later kunt plukken. Let op doorschieten (zie pag. 142).

Bereiden

BLAUWEBESSEN- COULIS

Blauwebessencoulis is zacht als vloeibaar fluweel, zoet met een klein zuurtje, nooit zo scherp als frambozen of zo suikerrijk als aardbeien. Het is een dunne puree met een hint van wijn, bos en hagen. Goed bereid smaakt hij naar de geur van geplette blauwe bessen opgewarmd door de zon: rijk, iets bloemig en net zuur genoeg dat je ervan blijft dooreten. Gebruik de coulis op een pannenkoek, in de yoghurt, over ijs, of om een perfecte cheesecake af te maken (zie hiernaast).



Voor 1 fles van 250 ml

Ingrediënten

250 g blauwe bessen, vers of uit de diepvries

2 el fijne kristalsuiker (pas naar smaak aan)

1 tl citroensap

1. Verwarm de blauwe bessen, fijne kristalsuiker en het citroensap in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Roer voorzichtig tot de bessen hun sap beginnen af te geven. Laat 5 tot 8 minuten sudderen, roer regelmatig, tot de bessen zacht zijn en het vocht een beetje siroopachtig is.

2. Pureer met behulp van een blender of keukenmachine tot een gladde puree. Druk door een fijne zeef om de velletjes te verwijderen voor een puree met een fijne textuur. Is de puree te dik, voeg dan een lepel water toe (zie foto links).

3. Laat volledig afkoelen, bewaar daarna tot 1 week in de koelkast of 6 tot 9 maanden in kleine porties in de diepvries.

CHEESECAKE MET BLAUWEBESSEN- COULIS

Deze romige vanillecheesecake is alles wat je wilt: zacht, iets zuur en perfect in balans. Afgemaakt met een rijke blauwebessencoulis die er in zachte linten doorheen slingert, is deze cheesecake even elegant als weelderig, een stille blikvanger die smaakt naar de late zomer en voelt als de beloning waar je recht op hebt na een lange dag in de tuin. Neem rustig de tijd (minimaal 5 uur) om de cheesecake na het bakken af te laten koelen voordat je hem serveert.

Voor 8 tot 10 personen

Ingrediënten

Voor de bodem

200 g digestive (of neutrale) biscuits

100 g boter, gesmolten

Voor de vulling

500 g volvette roomkaas, op kamertemperatuur

100 g fijne kristalsuiker

1 el patentbloem

1 tl vanille-extract

gerasppte schil van
1 onbespoten citroen

3 grote eieren, op
kamertemperatuur



150 ml crème fraîche

100 ml blauwebessencoulis
(zie hiernaast)

Om af te maken

1. Verwarm de oven voor tot 160 °C. Bekleed een springvorm met een doorsnede van 20 cm met bakpapier.

2. Vermaal de biscuits tot kruimels, roer de gesmolten boter erdoor en verspreid het biscuutmengsel over de bodem en een stukje langs

de rand van de springvorm. Druk stevig aan. Zet 10 minuten in de oven en laat daarna afkoelen.

3. Klop de volvette roomkaas, fijne kristalsuiker, patentbloem, het vanille-extract en de geraspte schil van de citroen door elkaar tot een volkomen glad geheel. Klop de eieren er een voor een door en daarna de crème fraîche. Meng goed door elkaar.

4. Schenk de vulling in de springvorm boven op de afgekoelde bodem. Laat

lepeltes blauwebessencoulis op de vulling vallen, trek er een dunne spies doorheen om er spiralen van te maken.

5. Bak 45 tot 50 minuten in de oven, tot de randen gestold zijn maar het midden nog zachtjes wiebelt. Zet de oven uit, zet de ovendeur op een kier en laat 1 uur afkoelen om scheuren te voorkomen.

6. Zet minimaal 4 uur of een hele nacht in de koelkast. Serveer bestrooid met wat poedersuiker.

