

Inhoudsopgave

2

Lente

- 4 Vroege lente-uitjes
- 6 Zelfgekweekte radijsjes
- 8 Knoflook en ui hebben kou nodig
- 10 Prachtige snijbiet
- 12 Courgette en courgettebloemen
- 14 Supermakkelijke broccoli
- 16 Is aardappelteelt makkelijk?
- 18 Asperges, het witte goud
- 20 Supergezonde tomaten
- 22 De drie gezusters
- 24 Pronken met bonen
- 26 Lekkere lupines

Bonus teeltinformatie

Bij dit boek hoort een bonushoofdstuk met teeltinformatie met in dit boek besproken gewassen. U vindt het bonusmateriaal op het webadres: <http://www.vanduurenmedia.nl/Support/Downloads/> Navigeer naar de titel van dit boek en download het bonusbestand.

28

Zomer

- 30 Komkommers in overvloed
- 32 Succesvolle rode bessen
- 34 De vergeten pastinaak
- 36 Aardbeien zijn echte zomerkoninkjes
- 38 Bah! Bacterie!
- 40 Overheerlijke frambozen
- 42 Hete peper en paprika
- 44 Muntthee, kweek je mee?
- 46 Onmisbare salie
- 48 Krachtige bramen
- 50 Charmante druiven
- 52 Liefdevolle maggiplant

54

Herfst

- 56 Artisjok, de de culinaire topper!
- 58 Smeerwortel als tuingoud
- 60 Kool en zo
- 62 Boordevol bloemen
- 64 Kennis op z'n kop
- 66 De vergeten knolcapucien
- 68 Heerlijke bittere witlof
- 70 Veelzijdige knolselderij
- 72 Pret met pompoenen

- 74 Het zwarte goud voor de tuin
76 Eeuwige roem voor knoflookknollen
78 Groen geluk met peterselie

80

Winter

- 82 Snoei is groei en bloei
84 Mierikswortel en wasabi
86 Dames en heren, eet eens aardperen!
88 Gedroogde vruchten en kiemen in de winter
90 Stampot boerenkool
92 Spruitjes met wintervitamines
94 Heerlijk geurende schorseneren
96 Oersterke rabarber
98 De comeback van raapstelen
100 Krachtige zwarte bessen
102 Fan van tuinbonen
104 Supermakkelijke peulen

106

Register

108

BeeIdmateriaal

suikermais

asperges

radijsjes

broccoli

tomatensaus

Lente

bonensalade

lupines

lente-uitjes

mijbietpesto

courgettebloemtempura

vroege

lente-uitjes

Lente: de groene handen jeuken, de dagen worden langer, de tuin roept. Het is nog veel te koud om echt te beginnen, maar wel tijd voor de eerste stappen.

Veel tuinen zijn tegenwoordig heel klein of bestaan vooral uit bestrating. Voor een echte moestuin is dat niet voldoende, wel voor een leuke collectie kruiden en wat experimenten in potten. Voor de experimenten vind ik in de keuken een aantal uitgelopen uien. Die zijn niet meer bruikbaar in de keuken. Wel zijn ze geschikt als basismateriaal voor vroege lente-uitjes.

Ik stop er een aantal binnen in potten. In slechts een paar dagen maken ze witte plantenwortels en begint het groene gedeelte boven de grond te groeien. Ik laat dat gewoon doorgroeien en heb straks in maart al mijn eigen zelfgekweekte lente-uitjes. Ook stop ik een aantal uitgelopen uien buiten in de grond. De groei buiten gaat niet zo hard als binnen, maar dat is juist mooi voor de planning; als de lente-uitjes binnen op zijn, heb ik buiten alweer nieuwe.



Februari is ook een uitstekende maand om kruiden binnen alvast op een warme plek voor te zaaien. Kruidenplanten uit de supermarkt zijn meestal niet geschikt om verder te kweken. Ze zijn onder optimale omstandigheden in kassen met veel warmte gegroeid en hebben het heel zwaar onder minder goede omstandigheden. Zelf kweken is veel leuker en geeft sterkere planten. Kruiden hebben een aantal weken nodig om te kiemen. Ze hebben vooral behoefte aan veel warmte. Op de zaadzakjes staat vaak dat ze van april tot mei buiten gezaaid moeten worden. In de praktijk valt deze aanpak tegen; de grond is dan nog veel te koud.

Let op!

Plant kruiden nooit in te koude aarde. Eind van de zomer is een goed tijdstip.

Handig om te weten!

Potgrond en compost zijn niet geschikt om te zaaien.

Eind van de zomer, als de natuur ook zelf zaait, is een beter tijdstip. In huis kan het eerder, want daar is het over het algemeen ook in februari lekker warm.



*kaas en
lente-uitjes is
een lekkere
combinatie*



Ik beperk me tot het zaaien van dille en twee soorten peterselie: krulpeterselie en platte peterselie. Ik vind het leuk om reeds gebruikte materialen te gebruiken voor het tuinieren. Voor de kruiden gebruik ik lege eierdozen en haal ik molshopenaarde van buiten. De mollen halen voor mij kruimelige aarde van diep onder de grond naar boven. Potgrond en compost zijn niet geschikt om te zaaien, want zaailingen schimmelen snel in dit soort grond. De eierdoppen vul ik met aarde en ik druk de zaden er vervolgens lichtjes in. Daarna maak ik alles goed nat.

Voorlopig is het afwachten, want het kiemen duurt een paar weken. Vanaf maart is er weer meer licht en kunnen de kruiden in het zonnetje een voorspoedige doorstart maken. Dille en peterselie hebben een hekel aan verplanten, maar overzetten in een grotere pot vinden ze prima. Ik verheug me nu al op mijn heerlijke, eigen gekweekte kruiden!

Radijsjes

zelf gekweekte



Ben je iemand die geen radijsjes lust? Dat is begrijpelijk als je tot nu toe alleen maar radijsjes uit de winkel geproefd hebt. Professionele tuinders laten de groenten vaak veel te lang doorgroeien en dan zijn ze niet meer lekker. Als je zelf kweekt kun je op het optimale moment oogsten, als de radijsjes nog klein en superlekker zijn. Radijsjes groeien heel hard. Ze kiemen binnen een paar dagen en daarna kun je ze dagelijks zien groeien. Met een zakje zaad kun je weken of zelfs maanden vooruit.

Begin maart is een goed moment om te beginnen met zaaien. Als het mooi weer is kan dat al in de volle grond. Als de teelt lukt heb je een paar weken later de lekkerste radijsjes aller tijden. Later in het jaar groeien ze vaak te hard en bij een tekort aan water worden ze bitter. Begin dus in de vroege lente. Koop een zakje zaad met verschillende ronde soorten, dat zijn de makkelijkste. Laat na de oogst ook een paar plantjes staan om zelf zaad te vormen. De bloemen zijn bijzonder schattig en een paar weken later heb je je eigen zaadgoed voor de toekomst.

Zaai heel dun zodat de planten voldoende ruimte hebben. Als je te dicht gezaaid hebt dun je de planten uit. Natuurlijk gooi je de uitgedunde planten niet weg. Het lof van radijs is ook heel lekker en past perfect bij een boterham met kaas. Bij de oogst van de knolletjes gooi je het blad ook niet weg. Het is perfect voor een smoothie, om te roerbakken en om fijngesneden in een salade te verwerken. Je moet het blad ook zeker niet aan de knolletjes laten zitten, want dan worden de radijsjes heel snel zacht en minder lekker. Verwijder dus het blad en leg de knolletjes in een bakje water als je ze wil bewaren.

Let op!

Plant radijsjes in het vroege voorjaar, later in het jaar groeien ze vaak te hard.

Geef ze voldoende water, bij een tekort aan water worden ze bitter. En zaai dun zodat de planten voldoende ruimte krijgen.



*maak
een mooie
decoratie
van een
radijsje*



Lekker

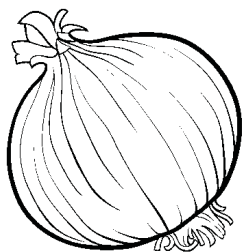
Het lof van radijs is heel lekker en past perfect bij een boterham met kaas. Het blad is perfect voor een smoothie, om te roerbakken en om fijngesneden in een salade te verwerken.

Je kunt de knolletjes gewoon eten, maar veel mooier is het om er eetbare decoraties van te maken. Er bestaan speciale apparaatjes om er bloemen van te maken. Je kunt ook patronen maken door hier en daar de schil met een scherp mesje weg te snijden. Na het snijden leg je de radijsjes in een bak met ijskoud water. De bloemen gaan dan vanzelf open en de patronen blijven mooi. Je kunt een dressing maken voor de radijsjes, maar gebruik dan geen zout. Door zout wordt het water uit de radijsjes getrokken en dan worden ze slap en minder lekker.

Radijsjes hebben uit zichzelf voldoende smaak door de megagezonde mosterdolie voor een goede spijsvertering en positieve werking op de ademhaling. Vitamines en mineralen bieden ze ook volop, met name ijzer. Genoeg redenen dus om eindelijk te beginnen met het telen van je eigen radijsjes en er eindeloos van te genieten.

Knoflook en ui

hebben kou nodig



In de winter begint het tuinseizoen. Het lijkt dan nog veel te koud om iets te doen, maar sommige planten hebben juist een beetje kou nodig in het begin. Eigenlijk had ik in november al knoflook moeten planten voor een goede knoflookoogst, maar voor kleinere knollen kan dat het hele jaar door.

Ik gebruik de knoflook ook niet voor het oogsten van de knollen, maar als ongediertebestrijding bij de fruitbomen. Dat werkt uitstekend. Ik heb in de zomer een paar teentjes knoflook in de grond gestopt. Met een beetje geluk heb ik dan later behalve een natuurlijk bestrijdingsmiddel ook een paar mooie bollen voor decoratieve knoflookvlechten.





Ui als medicijn

Uit een halve ui met rietsuiker ontstaat binnen een dag een lekker drankje voor een betere ademhaling.

Vroeger dacht ik dat het kweken van uien niet de moeite waard was, omdat uien eigenlijk altijd goedkoop zijn. Nu weet ik beter. De uien uit de tuin zijn veel krachtiger dan uien uit de winkel. Ze werken iets milder tegen ongedierte op de tuin dan knoflook, maar ze werken wel uitstekend tegen verkoudheden bij de mens. Een aantal doormidden gesneden uien in huis vernietigen allerlei ziektekiemen. Uit een halve ui met rietsuiker ontstaat binnen een dag een lekker drankje voor een betere ademhaling. De meeste tuinders zaaien of planten uien pas vanaf maart. Ik probeer het al eerder, op een stukje redelijk schone grond. Ik zaai wortelen en uien door elkaar, tegen de wortelvlieg. Goede combinaties van groentes en kruiden vinden is een kunst met geweldige resultaten.

Een tijdje terug heb ik in tuinen van kennissen grote bakken met eigen compost geplaatst. Daarin heb ik groentes zoals buitentomaten en komkommers samen met eetbare bloemen en kruiden geplant. De resultaten waren veelbelovend. De kuipen waren een sprookje met volop oogst en zonder ziektes. Door de juiste combinaties houden de planten elkaar in evenwicht. Toen heb ik de combinaties op gevoel samengesteld, maar de volgende keer wil ik er een echte wetenschap van maken.

Voor de tomaten, komkommer en andere warmteminnende planten moet ik nog een tijdje wachten. Nu begin ik alvast met tuinbonen in combinatie met goudsbloemen, kruiden en knoflook. Tuinbonen zijn in het begin van de groeiperiode heel mooi, maar krijgen later eigenlijk altijd luizen. Ik heb geleerd de planten te toppen zodra ze ongeveer dertig centimeter hoog zijn. Luizen vinden vooral het jonge groen erg lekker.

Als alle experimenten mislukken, heb ik ondanks een eventuele luizenplaag in ieder geval lekkere jonge tuinbonen. De planten knip ik tot de grond af, maar de wortels laat ik zitten. Tuinbonen verzamelen namelijk stikstof uit de lucht en slaan dat op in hun wortels. Later is de stikstof beschikbaar voor hard groeiende planten, zoals pompoenen, tomaten of komkommers. De spullen staan klaar, het wordt weer een super tuinjaar!