

Zaai, oogst en eet

ELKE DAG GROENTEN EN FRUIT UIT EIGEN TUIN



Jo Whittingham

TERRA



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Oorspronkelijke titel: *Grow something to eat every day*
Copyright © 2010 Dorling Kindersley Limited, London
A Penguin Random House Company

© 2015
Uitgeverij Terra
Terra maakt deel uit van Uitgeverij TerraLannoo bv
Postbus 97
3990 DB Houten, Nederland
info@terralannoo.nl
www.terralannoo.nl

Vertaling: Hanneke van Dijk
Productie: Ampersand, redactie & productie, Houten
Omslagontwerp: BVDT, bureau van den tooren, Amsterdam

Eerste druk, 2015

ISBN 978 90 8989 639 1
NUR 423, 424, 450

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Jo Whittingham is tuinier en schrijver en een gepassioneerde fruit- en groentekweker. Zij studeerde tuinbouw aan de universiteit van Reading. In 2004 werd zij door de Garden Writers' Guild News uitgeroepen tot journalist van het jaar. Jo schrijft een maandelijkse column voor *The Scotsman* en haar artikelen verschijnen regelmatig in tuintijdschriften. Zij schreef een aantal succesvolle boeken over groente en fruit, onder andere *Groente en fruit in potten en bakken* en *De kleine moestuin*.

Inhoud

Inleiding	4
Ruimte	6
Kweken onder glas	12
Een perfecte plaats	14
Zaaien of kopen?	20

Van maand tot maand

Januari

Eten	24
Zaaien	26
<i>Snijblad</i>	28
Onderhoud	30
Zaaibed	32
Een verhoogd bed	33
Oogsten	34
Spruitgroenten	36

Februari

Eten	38
Zaaien	40
Onder glas zaaien	42
Buiten zaaien	43
Planten	44
Onderhoud	46
<i>Aardappels</i>	48
Oogsten	50

Maart

Eten	52
Zaaien	54
<i>Paprika's en pepers</i>	56
<i>Bietjes en broccoli</i>	58
<i>Tomaten</i>	60
Planten	62
<i>Kruiden</i>	64
Onderhoud	66
Paddenstoelen kweken	68
Oogsten	70

April

Eten	72
Zaaien	74
<i>Sperzie- en pronkbonen</i>	76

Courgettes en suikermais
Komkommers en sla
 Planten
 Groenten en fruit in potten
 Onderhoud
 Steunmateriaal
 Oogsten

78 Onderhoud
80 Zomersnoei van fruit
82 Oogsten
84 Vruchtensiroop maken
86 Relish en pesto maken
88 Groente invriezen
90 Fruit invriezen

Mei

Eten
 Zaaïen
Winterkool en lof
 Planten
 Onderhoud
 Biologische bestrijding
 Oogsten

92 Eten
94 Zaaïen
96 Planten
98 Onderhoud
102 Oogsten
104 Fruit en groente drogen
106 Vruchten op sap

Augustus

136 Onderhoud
140 Een composthoop beginnen
142 Oogsten
144 Appels en peren bewaren
146
148
150

November

Eten
 Planten
Appels en peren
 Fruitbomen kiezen en planten
 Onderhoud
 Najaars-snoei fruit
 Oogsten
 Groenten bewaren
 Chutney maken

December

Eten
 Zaaïen
 Planten
Pruimen, kwetsen en reine claudes
Kersen en bessen
Citrus
 Oogsten
 Soep maken

Overzicht

Teeltplan
 Plaagdieren
 Ziekten
 Gebreksziekten
 Nuttige websites
 Register, dankbetuiging

Juni

Eten
 Zaaïen
Pompoenen
 Planten
 Vruchtbare manden
 Onderhoud
 Effectief water geven
 Efficiënt gebruik van de ruimte
 Oogsten
 Zelf jam maken

September

Eten
 Zaaïen
 Planten
 Onderhoud
 Winterklaar maken
 Zelf zaad winnen
 Oogsten
 Inmaken zonder koken
 Inmaken met koken
 Wijn maken

Juli

Eten
 Zaaïen
 Planten
Aardbeien

Oktober

Eten
 Zaaïen
 Planten
Frambozen en bramen

164 Eten
166 Zaaïen
167 Planten
168 Onderhoud
170 Winterklaar maken
172 Zelf zaad winnen
174 Oogsten
176 Inmaken zonder koken
178 Inmaken met koken
180 Wijn maken

182 Eten
184 Zaaïen
185 Planten
186 *Frambozen en bramen*



Inleiding

Steeds meer mensen ontdekken dat de voordelen van het zelf kweken van groenten en fruit verder gaan dan naar buiten lopen om wat te plukken om te

eten. Zelfgekte producten smaken lekkerder omdat ze supervers en goed rijp zijn en ze behouden deze kwaliteiten zelfs tijdens het verwerken of koken.

Vers

Als je graag lokaal gekweekte producten van het seizoen eet wat is dan beter dan een geurige zomer-aardbei of een mooie winterkool op het juiste moment geoogst op een paar stappen van de keukendeur? Bovendien kun je groenten en fruit op biologische wijze kweken en dan waardeer je zelfs elk aangeeten blad en appeltje met een steekje.

Niets geeft meer voldoening dan het kweken van je eigen groenten en fruit, zelfs al is de oogst misschien het eerste jaar nog niet geweldig. Iedereen kan zelf groente kweken, het is makkelijker dan je denkt en het maakt niet uit of je maar een paar potten hebt op het terras of een grote volkstuin.

Elke dag vers

Het lijkt onmogelijk om elke dag

van het jaar iets vers uit eigen tuin te oogsten. Dat lijkt iets wat alleen maar te verwezenlijken is in een grote tuin gerund door een heel team tuinmannen. Maar toch is het mogelijk voor iedereen met een klein stukje grond om het hele jaar te genieten van eigen producten. Dit vereist wel enig nadenken en het toepassen van eenvoudige inmaak- en bewaarmethoden.

De bedoeling is niet om hele-

(rechts) **Maak wat van groente of fruit waar je te veel van hebt, voor later.**

(uiterst rechts) **Als je geen grote of helemaal geen tuin hebt, is een (gedeelde) volkstuin een uitkomst.**

(beneden) **Voor veel groente is een klein bed al voldoende. Maak gebruik van elk plekje.**



maal zelfvoorzienend te zijn, maar er plezier in te hebben dat je jezelf en de familie iets lekkers en voedzaams uit eigen tuin voor kunt zetten. In de zomer kan dit variëren van frisse salades tot sappige vruchten en voedzame bonen, terwijl het najaar zorgt voor appels, peren, wortels en bietjes. In de winter hoef je tot het voorjaar ook geen honger te hebben als je gebruikmaakt van ingemaakte en goed bewaarde producten. Niet alleen gedroogde bonen of aardappels, die uiteraard ook waardevol zijn, maar ook van chutney, jam en zelfgemaakte wijn. Zelfs al heb je maar een paar radijsjes in een gerecht, het zijn wel je eigen radijsjes en verser kun je ze niet krijgen.



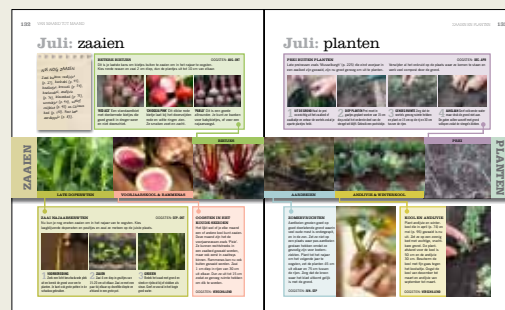
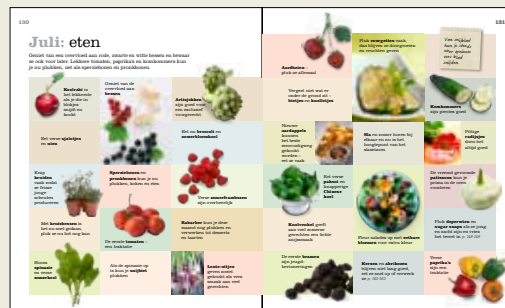
Zo werkt het boek

Deze maand-tot-maandgids toont alle stadia van het kweken, oogsten, bewaren en innemen van eigen groente en fruit. Elk hoofdstuk begint met wat

je zou kunnen eten en laat zien wat je die maand kunt doen. In kaders wordt aangegeven welke rassen geschikt zijn, of hoe je ze het beste kunt kweken.

Eetkalenders

Op deze pagina's zie je van welke groenten en vruchten je die maand zowel vers als uit de voorraadkast kunt genieten. Voor elke dag is er iets bij.

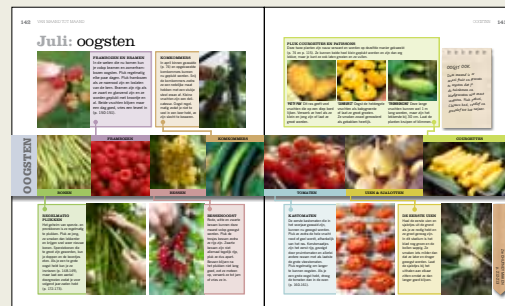


Zaaien/planten

Hier worden duidelijke adviezen gegeven wat je, gezien het weer en het klimaat, kunt zaaien en planten. De middenbalk laat de definitieve producten zien.

Onderhoud

Gebruik deze pagina's als agenda waarin werkzaamheden staan nodig om gezonde producten te kweken. In het midden zie je de betreffende planten.



Oogsten

Oogst de producten als ze op hun best zijn, vooral als je van plan bent ze te bewaren. Op deze pagina's kun je zien wat rijp is en worden de beste oogstmethoden uitgelegd.

Een perfecte plaats

Van groenten en fruit wordt verwacht dat zij veel opbrengst geven en het liefst ook nog voor een lange periode. Om dit waar te maken moeten de groeiomstandigheden

zo optimaal mogelijk zijn. Zorg voor voldoende licht, water en goed doorlatende, vruchtbare grond, dus voor een perfecte groeiplaats.

Ideale omstandigheden

Plan een moestuin op een open, zonnige plek waar de grond genoeg warmte op kan nemen om de planten voldoende energie te verschaffen voor een snelle groei. Het is belangrijk dat de plaats niet

in de schaduw ligt en niet dicht bij een heg of grote boom. Als de gekozen plaats niet helemaal ideaal is, probeer deze dan te verbeteren.

Zorg voor zo veel mogelijk licht door overhangende takken te snoeien en maak verhoogde bedden zodat de planten geen last hebben van concurrerende wortels.

Ligging

Op een open plaats hebben de planten het meeste profijt van de regen (je hoeft de planten minder water te geven), maar het nadeel is dat de planten hier meer last hebben van sterke wind.

Bescherm de planten hiertegen door een windscherm te maken, maar overdrijf niet door er een dichte muur omheen te bouwen. Een windscherm mag nooit helemaal dicht zijn, omdat je dan last krijgt van valwinden. Kies een doorlatend windscherm zoals een hek of heg, dat de wind afzwakt zonder onvoorspelbare valwinden te veroorzaken. Ruimtes tussen

(links) Voor gezonde planten die een hoge opbrengst geven, is een goede groeiplaats van groot belang. Houd rekening met licht, beschutting en kwaliteit van de grond.

(onder) Kool kan tegen vorst, maar veel, minder sterke gewassen beslist niet.





Een houten hek of latwerk zorgt voor een effectief en aantrekkelijk windschut voor een moestuin en kan ook gebruikt worden om klimmende groente tegen te kweken.

gebouwen en muren kunnen ook een onverwachte richting aan de wind geven.

Vorstzak

Bij het kiezen van een plaats voor de moestuin is het ook van belang naar de temperatuur te kijken. In een tuin heerst niet overal hetzelfde klimaat. Op een beschut plekje kan een heel ander microklimaat voorkomen dan op een open plaats. In sommige tuinen, vooral in een lager gelegen stuk kan eerder vorst voorkomen. Dit kun je ontdekken door na een strenge vorstperiode een rondje door de tuin te maken en op zoek te gaan naar plekken die nog steeds wit zijn terwijl het in de rest van de tuin al gedooid heeft. Op zo'n plaats moet je geen groente kweken.

Ken je grond

Voor een plant is grond een onmisbare bron van voedingsstoffen en water. Het is belangrijk dat je weet wat voor soort grond je hebt en hoe je die kunt verbeteren. Neem een handje grond uit je tuin of volkstuin, maak het een beetje nat en probeer er een balletje van te kneden. Als het aan elkaar plakt tot een gladde glanzende bal, heb je vruchtbare kleigrond. Als je er geen bal van kunt maken en het korrelig aanvoelt, heb je lichte, zandige grond. Kleigrond is zware grond en houdt vocht vast en zandgrond is lichte grond en beter doorlaatbaar. Leemgrond heeft de eigenschappen van beide.

Kleigrond houdt voedingsstoffen goed vast, maar ook water waardoor het te nat kan worden. Zandgrond laat het water makkelijker door, maar raakt voedingsstoffen ook sneller kwijt en



Zandgrond voelt korrelig aan en je kunt er geen bal van maken. Deze grond houdt voedsel en water minder goed vast.



Kleigrond plakt goed aan elkaar en natte kleigrond voelt kleverig aan. Kleigrond houdt voedingsstoffen goed vast, maar kan te nat worden.



De zuurgraad van de grond kun je vaststellen door gebruik te maken van een zuurgraadtest waarbij je grond met water mengt en vergelijkt met een kleurenkaart.

wordt snel te droog. Als de afwatering slecht is en er blijven plasjes water op de grond staan, kan dit een andere oorzaak hebben. Dan kan er ergens een ondoordringbare laag liggen die gebroken moet worden zodat het overtollige water weg kan.

Zuurgraad

De pH of zuurgraad van de grond heeft invloed op de planten en het is nuttig deze van te voren vast te stellen. In tuincentra zijn testkits te koop waarmee je op eenvoudige wijze de pH kunt meten.

Neutrale grond heeft een pH van 7,0, zure grond heeft een lagere pH en basische grond een hogere. Lichtzure grond met een pH van 6,5 is het geschiktst voor de meeste groente- en fruitsoorten. Maar over het algemeen groeien de planten ook bij een andere zuurgraad behalve op extreem zure of alkalische grond. Koolsoorten krijgen op zure grond eerder last van knolvoet (p. 24) en moeten in het najaar voor het planten een extra kalkgift krijgen.

Januari: eten

Geniet van pastinaken, bleekselderie en topinamboer vers uit de grond en verwerk ze samen met aardappels, wortels en koolraap in soepen en stoofpotjes. Pluk deze maand de eerste scheuten van de winterbroccoli.



Graaf een paar **topinamboer-knollen** op

Gedroogde **kruiden** van vorig jaar zijn nog steeds smakelijk

Spruitjes smaken zoet en nootachtig



De eerste scheuten van de **paarse winterbroccoli** kunnen nu geoogst worden

Snij **andijvie** die onder glas staat



Pluk mals jong blad van de **snijbiet**



Gebruik bewaarde **uien, sjalotten** en **knoflook**

Maak **soep** van **bewaarde groenten** p. 226-227 en vries wat over is in

Winterkool groeit goed – gebruik er wat van om in te maken p. 176-179

Haal **boontjes** en **erwten** uit de diepvries p. 148-149

Geniet van de bijzondere smaak van net geoogste **schorseneren**



Prei kan nog een paar weken geoogst worden



Wok een paar stengels bewaarde **bleekselderie** of verwerk ze in een ovenschotel



Gebruik **pepers**, gedroogd of uit de diepvries, voor pittige gerechten



Boerenkool is
echte winterkost

Als je late
aardappels
hebt gepoot,
eet dan de
oude op

Als je geluk
hebt, kun je
in de kas
**citrus-
vruchten**
oogsten
p. 222-223



Snijblad zorgt
elke keer weer
voor vers blad



Rasp **rammenas** door
een salade

Oogst vrolijk gekleurde
roodlof onder glas voor
een winterse salade



Eet **inmaak** die je afgelopen
herfst maakte p. 176-179

Maak taart van **zacht fruit**
uit de diepvries p. 150-151

Fleur de kamer op
met een paar
bewaarde
kleurige
pompoenen



Probeer **spruitgroenten**
p. 36-37 in een pot op
het aanrecht

- alfafa
- bonen
- broccoli
- fenegriek

Krijg vitamines binnen door
je eigen knapperige, bewaarde
appels te eten p. 194-195



Haal **knolselderie** uit
de grond of de voorraad
p. 210-211

In januari
kan de eerste
geforceerde
witlof geoogst
worden



Pastinaken blijven
goed in de grond

Gebruik **wortelgewassen** uit
de voorraad p. 210-211 voor een
winterse maaltijd

- koolraap
- aardappels
- wortels
- bietjes



Oogst pittige **lente-uitjes**
onder de cloche

Breng een
toost uit op
het nieuwe
jaar met een
glas **zelfge-
maakte wijn**
p. 180-181

