

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

<i>Courgettes en suikermais</i>	78	Onderhoud	136	Onderhoud	188
<i>Komkommers en sla</i>	80	Zomersnoei van fruit	140	Een composthoop beginnen	190
Planten	82	Oogsten	142	Oogsten	192
Groenten en fruit in potten	84	Vruchtensiroop maken	144	Appels en peren bewaren	194
Onderhoud	86	Relish en pesto maken	146		
Steunmateriaal	88	Groente invriezen	148		
Oogsten	90	Fruit invriezen	150		

Mei

Eten	92
Zaaien	94
<i>Winterkool en lof</i>	96
Planten	98
Onderhoud	102
Biologische bestrijding	104
Oogsten	106

Juni

Eten	108
Zaaien	110
<i>Pompoenen</i>	112
Planten	114
Vruchtbare manden	116
Onderhoud	118
Effectief water geven	122
Efficiënt gebruik van de ruimte	124
Oogsten	126
Zelf jam maken	128

Juli

Eten	130
Zaaien	132
Planten	133
<i>Aardbeien</i>	134

Augustus

Eten	152
Zaaien	154
Planten	155
Onderhoud	156
Oogsten	158
Fruit en groente drogen	160
Vruchten op sap	162

September

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

Oktober

Eten	182
Zaaien	184
Planten	185
<i>Frambozen en bramen</i>	186

November

Eten	196
Planten	198
<i>Appels en peren</i>	200
Fruitbomen kiezen en planten	202
Onderhoud	204
Najaars snoei fruit	206
Oogsten	208
Groenten bewaren	210
Chutney maken	212

December

Eten	214
Zaaien	216
Planten	217
<i>Pruimen, kwetsen en reine claudes</i>	218
<i>Kersen en bessen</i>	220
<i>Citrus</i>	222
Oogsten	224
Soep maken	226

Overzicht

Teeltplan	230
Plagdieren	236
Ziekten	240
Gebreksziekten	245
Nuttige websites	246
Register, dankbetuiging	247



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. Zelfgekweekte 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 aangegeten 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.



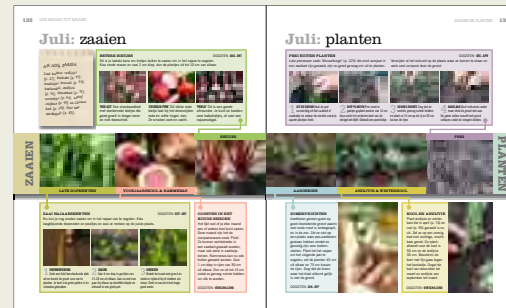
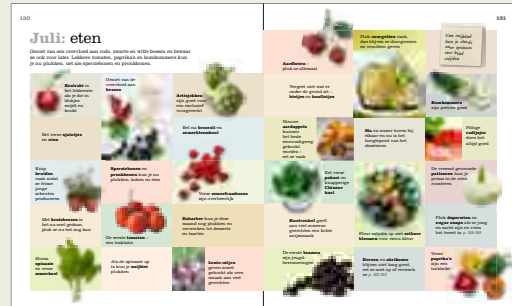
Zo werkt het boek

Deze maand-tot-maandgids toont alle stadia van het kweken, oogsten, bewaren en inmaken 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.

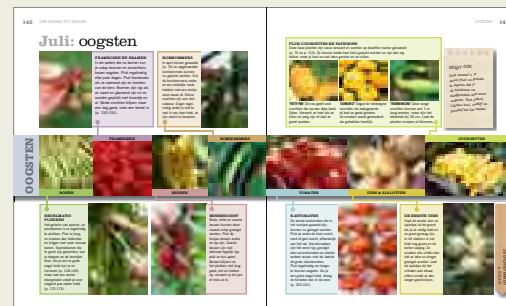
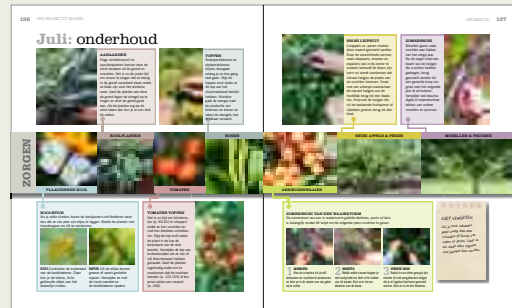


Zaaien/planten

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 geogst 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

Pluk mals jong blad van de **snijbiet**

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

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



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

Prei kan nog een paar weken geogst 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

