

# INHOUD

4 Makkelijke groenten die je binnen 4-10 weken kunt oogsten

## 6 Zelf groenten telen: de basis

8 Snelle groei

10 Vruchtbare bodem

16 Water, licht en warmte

20 Zaaian en planten

24 Teeltplan

30 Verhoogde kweekbedden

32 Potten, bakken en kuipen

34 Boerentuin

## 38 De snelste gewassen

40 Spruitgroente uit de vensterbank

42 Microgreens

44 Vroege blad- en koolgewassen

46 Eetbaar gazon

48 Bladkoolgewassen: 2-4 weken

52 Snij- en pluksla: 3-6 weken

56 Rucola: 4 weken

58 Bladcichorei: 4-6 weken

60 Postelein: 4-8 weken

64 Spinazie: 4-8 weken

66 Bijzondere gewassen

68 Slaplanten: 4-9 weken

72 Veldsla: 8-10 weken

## 74 Knol- en wortelgewassen

76 Radijs: 3-5 weken

78 Knolraap: 6-10 weken

82 Koolrabi: 6-8 weken

84 Minibietjes: 8-10 weken

86 Peen: 2-3 maanden

## 88 Peul- en vruchtgewassen

90 Stamboon: 6-9 weken

92 Sugarsnap: 9-12 weken

94 Komkommer: 4-6 weken

96 Courgette: 4-8 weken

98 Tomaat: 6-10 weken

## 100 Combinatieteelt met kruiden

102 Tuinkers: 1-2 weken

102 Bieslook: 4-6 weken

103 Snijselderij: 4-6 weken

103 Kervel: 4-8 weken

104 Basilicum: 6 weken

105 Peterselie: 6 weken

105 Dille: 6-8 weken

106 Leveranciers, informatie en links

107 Register

109 Fotoverantwoording

110 Meer lezen



# Makkelijke groenten die je binnen 4-10 weken kunt oogsten

---

Lijkt zelf groente telen je leuk, maar heb je geen zin om een eeuwigheid op je oogst te wachten? Geen probleem, want er zijn allerlei overheerlijke gewassen die razendsnel groeien en waarvan je het jonge, malse blad al heel vroeg kunt oogsten. Het snelst zijn spruitgroenten, die je al na 2-5 dagen kunt oogsten. En je kunt ze 's winters in de venster-

bank gewoon door kweken. Ook de trendy *micro-greens* of kiemgroenten kunnen met hun snelle groei de wachttijd in de winter verkorten.

Al in februari begint het bij de meesten flink te kriebelen om in het voorjaarszonnetje aan de slag te gaan in de moestuin of op het balkon. Vanaf maart zie je buiten dan eindelijk vroege wilde plantjes verschijnen en de overblijvende gewassen steken hun groene kopjes weer boven de grond uit. Vanaf april gaat het in sneltreinvaart. Vol verwachting kijk je uit naar de eerste bladgewassen, courgettes en tomaten. De snelste soorten leveren in een mum van tijd overheerlijke groenten op. Vooral jonge blaadjes (*babyleaf*) en miniplantjes zijn een echte delicatessen. Na de eerste oogst is je kweekbed weer vrij voor nieuwe lekkernijen. Door elke plek meerdere malen te gebruiken en elke opening op te vullen levert die ene plek meerdere malen per jaar oogst op. Ook 's winters kun je verse bladgewassen oogsten voor een rauwkostsalade. De meeste snelle soorten zijn sterk en groeien als onkruid. Sommige soorten weten zelfs een permanent plekje in je tuin te veroveren doordat ze zichzelf uitzaaïen. Alleen het oogsten moet je zelf doen.

Omdat je nauwelijks hoeft om te kijken naar deze snelgroeïende gewassen beleef je er extra veel plezier aan. Uiteraard gaat het niet altijd zoals jij het wilt, maar dat is normaal. Tussen al het groen vind je misschien ook wat geduld en rust. Adem een paar keer achter elkaar kort in en lang weer uit en geniet met volle teugen van je paradijsje.

Veel plezier bij het moestuinieren!

Ortrud Grieb



# Microgreens

Microgreens of kiemgroenten zijn plantjes die in een zeer vroeg stadium - ze hebben de zaadlobben (de eerste blaadjes) en misschien al twee volgende blaadjes net opgevouwen - worden geoogst. Je knipt ze 1-2 weken na het zaaien vlak boven de grond af en eet ze rauw. Tuinkers kennen we natuurlijk al jaren.



## LEKKERE PLANTJES

Alfalfa, amarant, basilicum, fenegriek, bloemkool, broccoli, boekweit (ongepeld), chiazaad, dille, erwt, venkel, boerenkool, kervel, kikkererwt, koolrabi, koriander, tuinkers, linzen, paardenbloem (het vruchtpluis), mungboon, radijs, rettich, rogge, rode biet, rodekool, rucola, snijsla, mosterd, zonnebloempitten (ongepeld), tarwe

**D**e kiemplantjes van de meest uiteenlopende planten zijn eetbaar. Er is een enorme diversiteit aan smaak en je kunt volop experimenteren. Voeg microgreens toe aan een salade, strooi ze over de boterham of garneer er exclusieve gerechten mee. Microgreens kweken gaat razendsnel en is ontzettend leuk. Bovendien staan ze vrolijk in de vensterbank. Vol raak je er echter niet van.

## WERKWIJZE

Gebruik een ondiep kweekbakje, bijvoorbeeld een melkpak dat je hebt gehalveerd, de plastic verpakking van fruit zoals druiven of een houten camembertdoosje. Prik gaatjes in de bodem zodat het overtollige vocht kan weglopen. Volg de werkwijze op de bladzijde hiernaast. Meestal hoeft je de zaden alleen op de aarde te leggen, ze iets in de grond te drukken en regelmatig te besproeien. Eventueel kun je er een doorzichtig en geperforeerd deksel op leggen, maar dan kan het zaaigoed wel gaan schimmelen. Zie je een schimmellaag op de zaden of de aarde verschijnen, zet het bakje dan 1-2 uur in de zon. Let er daarna op dat de aarde droger blijft en laat het deksel achterwege. Buiten gaat de teelt beter in de vollegrond dan in een kasje op het balkon of in een bloempot, omdat de plantjes in een diepe laag aarde staan, die minder snel uitdroogt of heet wordt. Proef de kiemplantjes in verschillende stadia, want de smaak verandert tijdens de ontwikkeling.

## MICROGREENS - MAKKELIJKER KAN NIET

Een aangename kamertemperatuur en een lichte standplaats, maar geen direct zonlicht: daar doen deze kleine kiemgroenten het fantastisch op.



### 1.

Vul een bakje met een laag biologische teelaarde of humusrijke aarde van minstens 2 cm. Druk de aarde licht aan, vooral in de hoeken, en strijk de bovenkant glad.



### 3.

Zaai de zaden zeer dicht uit; ze moeten nog wel ruimte hebben om te wellen. Laat grote zaden vóór het zaaien 12 uur weken.



### 2.

Besproei de zaden vervolgens 2-3 keer per dag met de plantenspuit. Ze moeten altijd vochtig blijven.



### 4.

Oogst de kiemplantjes met een schaar voordat ze omvallen. Ze groeien na het afknippen niet weer aan. Je kunt de grond composteren en later hergebruiken.

# Rucola

## 4 weken

Er zijn twee plantensoorten met de naam rucola. De ene is de eenjarige raketsla (*Rucola sativa*; ook wel mosterdkruid of zwaardherik genoemd) met witachtige bloemen. De andere is wilde rucola of grote zandkool (*Diplotaxis tenuifolia*), een overblijvende plant met gele bloemen.

**R**aketsla groeit als onkruid: snel en onder vrijwel alle omstandigheden. Voor malse en smakelijke blaadjes heeft de plant echter voldoende water, geen al te hoge temperatuur en losse, humusrijke grond nodig. Onder minder gunstige omstandigheden kan het blad zeer pittig of zelfs bitter worden.

### RAKETSILA

- makkelijk te telen
- zon tot schaduw
- temperatuur: 4-20 °C
- bodem: humusrijk, los; ook in pot of bak te kweken, lage mestbehoefte
- zaaien: half april tot begin september, 1 cm diep, zaaiafstand: voor pollen 15 x 20 cm

### TEELT

De rucolateelt heeft de grootste kans van slagen in het voor- en najaar, wanneer de zon minder fel is. Zelf vind ik herfstzaaisels het lekkerst, want zo laat in het jaar schiet de plant niet meer door en vormt hij tot aan de eerste strenge vorst doorlopend nieuwe bladeren met licht pikante smaak. 's Zomers kweek ik rucola alleen in de schaduw. Toch wordt het blad snel pittig en schiet de plant snel door. Trouwens, ook de bloemetjes van doorgeschoten rucola zijn eetbaar en het zaad kun je het volgend jaar weer uitzaaien. Eventueel kun je van het overtollige zaad spruitgroente en microgreens kweken. In het voorjaar kiemt het zaad bij een bodemtemperatuur vanaf 10 °C. Leg bij een lagere temperatuur eventueel vliesdoek over de grond, dan warmt die sneller op.

### Bladeren met gaatjes

Rucola en andere leden van de kruisbloemenfamilie zijn vanaf de prille groei geliefd bij de grote gestreepte aardvlo. Deze glanzend zwarte of groenblauwe kevertjes zie je vaak op de planten. De larven vreten de wortels aan. De grote gestreepte



1

1. De oude Romeinen gebruikten rucola als afrodisiacum.
2. Ik laat mijn bloeiende rucola staan en oogst het zaad voor het volgende jaar.

aardvlo houdt van warmte en droogte. Regelmatig gieten verjaagt hem, net als combinatieteelt met sla, tomaat en stamboom. Een aftreksel van boerenwormkruid, pepermunt en bijvoet vindt hij afschuwelijk.

### OOGST

De eerste blaadjes kun je na 4 weken oogsten. Je oogst ze gewoonlijk wanneer ze 10-15 cm lang zijn, maar in de herfst smaken langere bladeren ook prima. Je kunt de hele plant op ongeveer 3 cm van de grond afsnijden of de afzonderlijke blaadjes plukken. Onder gunstige omstandigheden vormt hij meerdere malen nieuw blad.

### WILDE RUCOLA

Wilde rucola of grote zandkool groeit trager, blijft kleiner, heeft een fijner geveerd blad en een sterkere smaak dan raketsla. Deze vorstbestendige overblijvende plant groeit in de zon of halfschaduw op voedselrijke bodem. Na een paar jaar sterft hij echter ondanks alle goede zorgen af. Als je voorkomt dat hij gaat bloeien (de knopjes steeds afknippen), kun je van het voorjaar tot het najaar steeds opnieuw verse blaadjes oogsten. De planten hebben rondom 20 cm nodig. Je kunt ze vanaf april zelf uitzaaien of plantjes kopen. Voelt wilde rucola zich prettig en gaat hij bloeien, dan zal hij zichzelf uitzaaien. Hij is ook te telen in pot of bak.

2



# Koolrabi

## 6-8 weken

Alleen snelle rassen vormen in recordtijd malse, sappige knollen; de witte soorten groeien sneller dan de blauwe en de hybriderassen groeien het snelst.



1

### KOOLRABI

- makkelijk te telen
- zon tot halfschaduw
- temperatuur: 5-22 °C
- bodem: humusrijk, gelijkmatig vochtig; ook in pot of bak te kweken, hoge mestbehoefte
- planten: half april tot half augustus, plantafstand: 25 x 30 cm

**K**oolrabi geldt als een echt beginnersgewas want de knollen groeien moeiteloos. Maar wil je sappige knollen met heerlijk mals vruchtvlees oogsten, dan zul je ze toch als een volleerd tuinder moeten voorzien van voedingsstoffen en water en ze vroeg oogsten zodat ze niet te houtachtig worden.

### STANDPLAATS

Voeg goede organische mest of compost toe aan de grond voordat je gaat planten. Koolrabi kan niet tegen verse mest. Hoe sneller de knollen zich vormen, hoe meer voedingsstoffen de plant gebruikt. Ze zijn in deze periode ook blij met af en toe een slokje vloeibare plantengier. Regelmatige watertoevoer is het belangrijkste bij het telen van koolrabi. In het begin wortelt koolrabi slechts oppervlakkig. Bij droogte staakt de groei onmiddellijk en op een dergelijke vertraging zit je uiteraard niet te wachten. Bovendien kunnen de knolletjes bij een volgende regenbui barsten. Maar je mag ze ook niet verzuipen en er mag nooit een plas water blijven staan. Het wortelstelsel heeft immers lucht nodig.

### TEELT

Jonge koolrabiplantjes zijn overal te koop, maar vaak alleen als 'blauw' of 'wit'. Meestal is niet duidelijk of het om een snelgroeiend ras gaat of niet. Snelgroeiende rassen zijn echter wel degelijk verkrijgbaar; je kunt het best bij de verkoper informeren. Een goed doorwortelde kluit is belangrijk! De wortels mogen echter nog niet drie keer in de rondte zijn gegroeid, want dan heb je kans dat de planten niet goed groeien ook al zijn ze al vrij groot. Plant ze bij bewolkt weer, het liefst vlak voor een regenbui. De snelle vroege rassen plant je op een afstand van 25 x 30 cm, late rassen hebben 30 x 30 cm nodig en grote rassen die zo groot worden als een kinderhoofdje tot wel 40 x 50 cm. Die doen echter ook langer over de groei. Plant ze niet dieper dan dat ze voorheen in het kweekpotje zaten, want de knolletjes moeten later duidelijk boven de grond staan. Alleen dan worden ze echt mooi. Geef voldoende water. Plant je 's zomers met tussenpozen steeds een paar, dan kun je altijd verse koolrabi's oogsten.



2

### OOGST

De vroege soorten zijn te oogsten bij een doorsnee van 8-10 cm. Het knollenvlees is het malst voordat de knol zijn volwassen omvang heeft bereikt. Een uitgegroeide koolrabi is bij de steelaanzet al houtachtig en later wordt hij volledig vezelig en houtachtig. Het jonge blad smaakt overigens ook fantastisch. De late soorten kunnen langer blijven staan voordat ze houtachtig worden. Reuzenkoolrabi's kunnen wel 10 kilo wegen en blijven heel lang boterzacht.



3

1. Koolrabi kun je na 4 weken oogsten. Hij mag niet te koud staan, anders gaat hij doorschieten.
2. Ongeduldige mensen oogsten koolrabi voordat hij dik is, want dan is hij boterzacht en smelt hij op de tong.
3. Met 200 g rauwe koolrabi heb je je dagelijkse behoefte aan vitamine C al binnen. Haal hem dus snel in huis.

# Stamboon

6-9 weken

Verse boontjes uit de tuin zijn een delicatessen. Rauwe bonen bevatten lectine, waarvan je maag- en darmklachten kunt krijgen. Door ze ongeveer 10 minuten te koken maak je de gifstoffen onschadelijk.



1

1. Een feestmaal: stamboon 'Maxi', pronkboon, 'Blauhilde', bonenkruid en rozemarijn.

2. Bij 20 °C kiemen bonen in 10 dagen, bij 12 °C duurt dat 30 dagen.

## TIP

Stokbonen (ook wel klimbonen) hebben weinig ruimte nodig omdat ze zich langs een stok van 2 m omhoog slingeren. Je moet 2 weken extra op de oogst wachten dan die van zeer vroege stambonen, maar je kunt ze wel langer oogsten. Pronkbonen houden van kou en zijn een paar dagen later rijp dan stokbonen.



2

**D**e tijd tussen zaaien en oogsten hangt af van de temperatuur tijdens de groeiperiode. Hoe aangener en hoger de temperatuur, hoe sneller je je bonen kunt oogsten. Naast een hoge flatmuur moet je dus meer geduld hebben dan in een tuin op het zuiden.

### STANDPLAATS

Je zaailingen moeten in het begin worden beschermd tegen slakken, maar een permanente slakkenwering is niet nodig, omdat ze de kwetsbare fase al snel te boven zijn. Stambonen halen stikstof uit de lucht en slaan die op via wortelknobbeltjes (stikstofsynthese). Daarom hebben ze nauwelijks mest nodig. De bodem moet los en luchtig zijn, wat je met mulch van grasmaaisel kunt ondersteunen. Breng de laag mulch aan voordat de peulen zich hebben gevormd, want als de mulch aan de peulen blijft kleven, erger je je alleen maar, later in de keuken. Bonen stellen prijs op een gelijkmatig vochtige bodem: bij droogte laten ze bloemen en peulen vallen. Te veel water leidt echter tot sterke bladgroei en schimmelziekten, terwijl de peulen klein blijven. Bij kamertemperatuur is de opbrengst het hoogst, onder de 12 °C vallen de bloemen af en onder de 5 °C blijft de groei een tijd stilstaan. Bij een temperatuur boven 28 °C blijven de peulen klein.



### BETROUWBAAR

Stamboon 'Maxi' groeit flink door, brengt veel op en geeft na een rustperiode zelfs nog een tweede royale oogst.

### TEELT

Het zaad heeft veel lucht nodig in de grond om snel te kunnen ontkiemen. Het snelst groeien ze bij een bodemtemperatuur van 25 °C; beneden de 8 °C verrot het zaad. De eerste zaaireeks kan half mei de grond in, de tweede half juni en de laatste half juli – die zijn dan nog in de herfst oogstklaar.

### OOGST

De vroege soorten kun je na 6-9 weken oogsten. Sperziebonen zijn klaar om te oogsten wanneer de peul makkelijk breekt: het breukvlak is sappig groen en de zaden klein en zacht. Knip om de 2-3 dagen de grootste peulen voorzichtig af. Er groeien steeds weer nieuwe peulen aan, want de plant wil zaad vormen. Dat houdt hij nog zo'n 3-4 weken vol. Dan begint de oogst bij de volgende zaaireeks.

### RASSEN

Stamboon 'Speedy', 'Valdor', 'Maja', 'Marona' en sperzieboon 'Golden Teepee' zijn al zeer vroegrijp. Stamboon 'Double Dutch Princess', 'Primel', 'Talisman', 'Saxa', 'Maxi' (mijn favoriet) en sperzieboon 'Cropper Teepee' doen er iets langer over.

### STAMBOON

- makkelijk te telen
- zon tot lichte schaduw
- temperatuur: 18-25 °C
- bodem: los; ook in pot of bak te kweken, lage mestbehoefte
- zaaien: half mei tot half juli, 3 cm diep, zaaiafstand: zaai in rijen van 8 x 40 cm of in rijen van 40 cm breed en stop om de 30 cm 4-5 zaadjes in een gaatje