

# Bijzondere en exotische groenten zelf kweken

KAREN MEYER-REBENTISCH



**DELTA** S



4 Genieten van kleurrijk, vers en exotisch

## 7 Succesvol kweken – basisprincipes

- 8 Klimaatverandering – een voordeel voor exoten?
- 10 **DIY:** planten zelf opkweken
- 14 Direct in het groentebed zaaien of uitplanten?
- 16 Comfortabel klimaat voor je planten
- 18 Verzorging voor een gezonde bodem
- 22 Een verhoogde kweekbak zorgt voor warme voeten
- 24 Groenten op het balkon en terras
- 27 Planten combineren
- 30 Gezonde planten
- 31 **DIY:** slakken – de grootste vijand in het groentebed

# INHOUD

## 33 Vruchtgroenten

- 34 Artisjok en kardoen
- 36 Aubergine
- 40 Stokbonen
- 43 Erwtten
- 45 Komkommer
- 50 Olijfkomkommer
- 52 Mexicaanse minikomkommer
- 54 Okra
- 56 Paprika en chilipeper
- 62 Physalis
- 66 Tomaat

## 73 Bladgroenten

- 74 Amarant
- 76 Boomspinazie
- 78 Hertshoornweegbree
- 80 Snijbiet
- 83 Nieuw-Zeelandse spinazie
- 86 Okinawa spinazie
- 88 Radicchio
- 90 Monniksbaard

## 93 Koolgroenten

- 94 Aziatische kool- en slasoorten
- 98 Palmkool
- 100 Aspergebroscoli

## 103 Knolgroenten

- 104 Gekleurde aardappelen
- 110 Japanse andoorn
- 112 Oca
- 114 Zoete aardappelen
- 119 **DIY:** plantgoed van zoete aardappelen zelf opkweken
- 120 Yacon
- 122 Top 10: bijzonder – eenvoudig – lekker
- 124 In één overzicht: zaaien, planten, oogsten
- 126 Register

# Genieten van kleurrijk, vers en exotisch

---

Van Karen Meyer-Rebentisch

In 2005 begon ik met mijn gezin aan een avontuur dat een enorme uitdaging leek: wij pachtten een stukje tuingrond om er groenten op te kweken. Al vrij snel konden we voldoende kweken om van juni tot november onze eigen behoefte aan groenten te kunnen oogsten. Dat was leuk en bovendien daalden hierdoor de kosten van het winkelen in de biowinkel aanzienlijk.

Intussen moet ik geen gezin meer voeden en heb ik geen twee rijen wortels van 5 meter, 50 kilo courgette en 100 kilo aardappelen meer nodig. Daarom heb ik de grote tuin verlaten en kweek ik nu al mijn groenten in twee grote verhoogde kweekbakken en een paar potten op het balkon en terras. Ik heb er veel plezier in om de ruimte nu te gebruiken voor het kweken van verschillende soorten groenten die extra fraai, smakelijk of vrijwel nergens te koop zijn. Toege-

geven: gekleurde tomaten veroveren intussen ook de groenteafdeling van de supermarkt en zoete aardappelen zijn tegenwoordig al standaard. Maar wie heeft gehoord van yacon, palmkool, oca of Mexicaanse minikomkommer? Heel soms zie je op een boerenmarkt Japanse andoorn of monniksbaard – maar in mijn tuin groeien ze gewoon! Ik houd ervan om te experimenteren. In dit boek stel ik je meer dan vijftientig groentesoorten voor die op de een of andere manier iets bijzonders hebben: omdat ze exotisch zijn, omdat er enorm veel soorten van zijn of omdat ze vrijwel onbekend zijn. Al deze groenten heb ik zelf al eens gekweekt – behalve okra. Dat heb ik ook geprobeerd maar dat lukt bij mij (in het noorden van Duitsland) gewoon niet. Daar moet je realistisch in zijn, het heeft dan gewoon geen zin. Planten die erg houden van warmte rijpen in een mediterraan klimaat gewoon beter, terwijl veel koolgewassen en de meeste slasoorten meer houden van het frissere klimaat bij ons. Er kan echter veel meer dan je zou denken en ik kan je alleen maar aansporen om het uit te proberen. Het ene jaar lukt het beter dan het andere. Ik ben er zeker van dat ook jij je kleurrijke favorieten zal ontdekken die je nooit meer wil missen.

Ik wens je daarbij veel plezier!





# VRUCHT- GROENTEN

# Artisjok en kardoen

---

Kardoen is afkomstig uit de landen rondom de Middellandse Zee en Noord-Afrika. Hij geldt als de oervorm van de artisjok. Terwijl bij de artisjok de bodem en blaadjes worden gegeten, zijn dat bij de kardoen de bladnerven van de gebleekte bladstelen.

**A**rtisjokken (*Cynara scolymus*) komen veel voor in het gebied rondom de Middellandse Zee. Bij ons zijn ze te koop in grotere supermarkten. Kardoen is moeilijk verkrijgbaar. De belangrijkste oogsttijd is aan het eind van de herfst. De planten zijn een sieraad in de vasteplantenborder.

## OPKWEKEN EN PLANTEN

Start al begin maart met het zaaien van de planten in een verwarmde kas of op de vensterbank of koop begin mei jonge plantjes. Laat je daarna bij het uitplanten niet misleiden – de kleine plantjes hebben uiteindelijk ieder een vierkante meter ruimte nodig. Ze houden van een losse bodem en een zonnige plek. Omdat het lange tijd duurt voordat de plant de toebedachte ruimte volledig in beslag neemt, kan je ernaast sla of radijsjes planten die sneller worden geoogst.

## GOEDE VERZORGING

De planten zijn heel sterk en worden meestal niet ziek. Ze hebben veel behoefte aan voedingsstoffen en houden vooral van organische voeding zoals compost. Houd de bodem los door hem regelmatig te bewerken met een hak. Bij langer aanhoudende

droogte moet er echt water worden gegeven! Is het late voorjaar al heel droog, dan kunnen de planten worden aangetast door zwarte luizen. Die kan je van de plant afwrijven of verdrijven door te spuiten met brandnetelgier.

## GOED OOGSTEN

Bij artisjokken worden de bloemknoppen geoogst als ze nog stevig gesloten zijn. De bloembodem moet zich echter al wel helemaal hebben ontwikkeld. Als je te lang wacht verschijnen de mooie lila bloemen. De oogsttijd begint afhankelijk van het klimaat in juni of juli.

Bij kardoen bleek je voor de intrede van vorst – ongeveer vanaf eind september – de hele plant zodat hij zijn bitterstoffen verliest. Bind de stelen losjes vast met touw en wikkel daar zwarte folie of een jute zak omheen. Ik trek daarbij handschoenen aan, want de bladeren van de plant kunnen lelijk prikken. Na ongeveer drie tot vier weken zijn de planten goed gebleekt. Knip dan zoveel bladnerven als je nodig hebt of graaf de hele plant met wortels en al op en bewaar hem in de kelder. Als je de wortels vochtig houdt, kan je hem daar een paar weken bewaren.



1



2



3

1. Artisjokken worden geoogst voordat de bloemen opengaan.
2. Het blad van de kardoen is stekelig.
3. Als je te lang wacht om artisjokken te oogsten, kan je genieten van de prachtige bloemen.

## IN DE KEUKEN

Artisjokknoppen worden in hun geheel ongeveer 30 tot 40 minuten gekookt in water met zout. Trek aan tafel een voor een de bloemblaadjes eraf en dip die in een bijpassende saus – dat kan roomkaascrème zijn, maar ook olijfolie met citroensap en zout. Trek met de tanden het vruchtvlees uit de blaadjes. Hoe dichter je bij de bodem komt, hoe groter het eetbare deel wordt. De delicate bodem eet je met

## CHECKLIST



- Z III, P IV, O VI tot X
- plantafstand 100 x 75 cm
- veel ruimte nodig
- lange standtijd
- houdt van warmte
- sieraad in de vasteplantenborder - meerjarig
- bed ✓ pot ✗  
verhoogde kweekbak ✗

mes en vork nadat je het zogenoemde ‘hooi’ – de overtollige vezels – hebt verwijderd. Bij kardoen worden de stelen en buitenste bladnerven gegeten. Eventuele draden kunnen voor of na het koken ervan af worden getrokken. Voor het koken gaat dat gemakkelijk met een dunschiller. De stelen worden in vingerlange stukken gesneden en 15-20 minuten gekookt in water met zout. Ze moeten nog beetgaar zijn.

## SOORTEN VOOR DE TUIN

Artisjok ‘Green Globe’ is een veelvoorkomende, goed winterharde soort. ‘Violetto’ is een Italiaanse soort met langwerpige knoppen. Zaaigoed voor kardoen is alleen verkrijgbaar in speciaalzaken.

## TIP

Als het niet extreem vriest, kan je proberen de artisjok of kardoen meerjarig te kweken. Knip de plant daarvoor aan het begin van de winter terug. Dek de wortelstok zo af dat er geen water door de steel in de wortelstok kan lopen en daar verrotting kan veroorzaken.

# Aubergine

---

De aubergine is oorspronkelijk afkomstig uit Azië en behoort tot de nachtschadefamilie. Met wat handigheid en geluk kunnen aubergines ook in koelere regionen worden gekweekt.



## SOORT 'ROSA BIANCA'

Deze aubergine ontwikkelt heel vlezige vruchten die vrijwel niet bitter smaken en niet al te laat rijp zijn. Je kan deze soort ook in een pot kweken.

---

**A**ubergines (*Solanum melongena*) hadden oorspronkelijk kleinere, roomkleurige en eivormige vruchten, vandaar de ook nog bekende naam 'eivervrucht'. De diversiteit aan variëteiten is in de landen van oorsprong nog steeds enorm. Bij ons zijn aubergines pas in de jaren zeventig van de vorige eeuw bekender geworden. Gastarbeiders uit de landen rondom de Middellandse Zee brachten ze mee en boden ze aan in hun restaurants en winkels. Het merendeel van de vruchten die bij ons worden verkocht, wordt geproduceerd in de landen rondom de Middellandse Zee en Noord-Afrika.

## OPKWEKEN EN PLANTEN

Het is belangrijk om al vroeg in het jaar de jonge plantjes op te kweken. Deze zijn anders alleen in goed gesorteerde tuinderijen en op markten te

koop. Kies daarom vroeg rijpende soorten en begin al eind februari met het opkweken.

De zaden worden ongeveer 1 centimeter diep in de zaaigrond gelegd. Druk de grond stevig aan. Zet de zaai-bak op een warme plaats, ideaal is tussen 22 en 25°C. Na ongeveer twee weken verschijnen de kiemplantjes die je na nog twee tot drie weken moet verspenen in niet te kleine potjes. Na de IJsheiligen kunnen de aubergines in de tuin worden geplant. Als je een vorstvrije plek in de kas hebt kan je dat al in april doen. Kies in ieder geval een beschutte plek met een optimaal microklimaat, bijvoorbeeld tegen een zuidmuur, in een verhoogde kweekbak of een vlies- of folietunnel. Een middelgrote pot op het balkon is ook geschikt. Plant de aubergines ongeveer 50 centimeter van elkaar in een