

De eetbare tuin

LEKKER ETEN UIT EIGEN TUIN

ALYS FOWLER



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUD

Inleiding	6
DEEL 1: BASISKENNIS	14
Het nieuwe denken	16
Gezonde planten	34
Van start met je tuin	46
DEEL 2: WAT TE KWEKEN	58
Alles wat je moet weten over het telen van groenten (en bloemen)	60
Eetbare gewassen	72
Bloemen	166
Zaden bewaren	186
DEEL 3: ETEN UIT EIGEN TUIN	194
Inmaken en conserveren	196
Gerechten uit eigen keuken	218
Dranken	240
Meer informatie	250
Register	252
Dankwoord	252





IN HET WILD

In sommige periodes moet je je heil elders zoeken. Omdat er in je tuin niets kan worden geoogst, omdat je iets vergeten hebt te zaaien, omdat je kruiden op zijn of gewoon omdat buiten je tuin ook lekkere dingen te vinden zijn. Zelfs in een stad is er genoeg heerlijk en gratis eten.

Voedsel uit de natuur vind je niet in grote hoeveelheden bij elkaar – alleen bramen vormen daarop een uitzondering. Neem dus de tijd en zorg dat je weet waar je moet zijn, bijvoorbeeld op plekken met veel paddenstoelen en plaatsen waar wilde aardbeien groeien. Wilde planten plukken en eten is bevredigend en maakt je bewust van de binding tussen mens en natuur.

Het terugwinnen van parken en natuurgebieden als deel van het culinaire landschap is belangrijk; als je van eerlijk eten houdt, zijn de zorg voor deze gebieden en het recht om te plukken van belang. Als meer mensen zouden weten hoe je de Japanse duizendknoop en reuzenbalsemien eet, dan kunnen we deze soorten behouden.

In mijn vroegste herinnering aan eten uit de natuur plukte mijn moeder meidoornblaadjes, blij omdat het lente is. Ze nam me mee de tuin in en wees aan wat ik wel en niet kon eten, in welke bloemen nectar zat en welke grassen zo zoet waren dat ik er lekker op kon kauwen. Die kennis

zat nog in mijn hoofd toen ik naar de stad verhuisde. Elk voorjaar ga ik er met de hond op uit en knabbel met evenveel vreugde aan de meidoorn.

REGELS VOOR HET PLUKKEN

- Pluk niet zonder toestemming in beschermde natuurgebieden.
- Begeef je alleen op privéterrein als je daarvoor toestemming van de eigenaar hebt en pluk planten en paddenstoelen alleen met zijn uitdrukkelijke goedkeuring.
- Sommige inheemse boom- en plantensoorten, zoals de jeneverbes, zijn wettelijk beschermd en het is verboden ze te plukken.
- Pluk niet meer dan je nodig hebt en laat zaden en bloemen met rust, want die vormen de toekomst van de plant.
- Zorg dat je weet welke planten giftig zijn. Sommige ogen eetbaar, maar zijn in

Smeerwortel gebruik ik niet alleen voor mijn eigen maaltijden, maar ook als plantenvoeding.





Lindebloesem om thee van te maken.

werkelijkheid dodelijk. Ga op pad met een deskundige, tot je zeker weet welke planten je wel en niet kunt eten.

- Neem een goede plantengids mee.
- Weet in welke fase de plant eetbaar is. Denk eraan dat sommige kruiden en wilde planten schadelijk zijn als je zwanger bent of borstvoeding geeft.
- Neem een goed mes, een snoeischaar, handschoenen en genoeg zakken mee (papieren als je paddenstoelen plukt, want ze gaan zweten in plastic).
- Haal knollen voorzichtig uit de grond en controleer driedubbel welke soort je in handen hebt. Als je de wortels verwijdert, sterft de plant. Pak dus alleen wat je nodig hebt van planten die er in overvloed staan. Mierikswortel, bijvoorbeeld, is sterk van smaak en je hebt er minder van nodig dan je verwacht.
- Wees heel voorzichtig met paddenstoelen. Ik pluk alleen de heel herkenbare

soorten. De rest laat ik ongemoeid, tenzij ik in gezelschap van een kenner ben.

- Houd voor ogen dat er pesticiden, herbiciden, vervuiling en hondenplas op de planten kunnen zitten. Let dus goed op en pluk aandachtig.

In de lente zijn de bladeren jong, zacht en kwetsbaar. Dit is het moment waarop je tuin het minst voortbrengt. Maak gebruik van wat er wél is: pluk bijvoorbeeld jonge brandnetelbladeren, kleeftkruid, zevenblad, knoflookkruid, dovenetel en heerlijke daslook. Ik eet in deze periode geregeld brandnetelsoep, geroerbakte wilde groenten en voorjaarssalades. Aan het begin van de zomer is er veel citroenmelisse en witte en paarse dovenetel, die je kunt eten met bitternoot en schapenzuring. De late zomer en het najaar zijn het seizoen van overvloed, met eerst wilde aardbeien, dan mahoniebessen en zuurbessen, vervolgens bramen, bosbessen, bessen van de duindoorn, Gelderse roos, vlier en sleedoorn, mirabellen, meidoornbessen en jeneverbessen, die ik droog voor gebruik in de winter of waarvan ik sap of jam maak.





ZONDER MODDER: PLANTEN IN POTTEN

Al die informatie over tuinieren is leuk, maar wat doe je als je geen eigen grond hebt? Ik vind het verbouwen van eetbare planten in potten makkelijker dan in de vollegrond. Je hebt meer grip op de omstandigheden en met goede grond en genoeg water en licht krijg je goede resultaten. Een voordeel van potten is dat je ze eenvoudig kunt verplaatsen. Zo kun je je planten altijd op de gunstigste plek zetten. Bovendien kun je – in één grote pot of in meerdere kleinere potten – bloemen en nectarrijke planten tussen je groenten plaatsen om nuttige insecten aan te trekken.

Ook in potgrond probeer ik een goed ecosysteem te creëren. Ik doe altijd veel compostwormen in de potten. In potten kan het echter heet worden, dus als je ze allemaal op het grondoppervlak ziet kruipen, dan weet je dat het te veel van het goede is. Wormen hebben als voedsel organisch materiaal nodig. Wees dus niet te netjes en laat dode blaadjes liggen, want die zijn een goede voedingsbron. Steeds als ik een pot leegmaak, verbaas ik me over de hoeveelheid

wormen die ik tegenkom. Ze doen belangrijk werk, want grond wordt in potten vaak samengeperst, waardoor er weinig zuurstof doorheen kan, wat desastreus is voor planten. Wormen en andere diertjes maken tunneltjes, zodat lucht en water een betere doorgang hebben. Planten met diepe wortels doen het in potten vaak beter dan soorten met korte wortels, want ze kunnen

beter tegen droogte.

WELKE POTTEN EN BAKKEN ZIJN GESCHIKT?

Je kunt uiteenlopende potten of bakken gebruiken, zolang er genoeg ruimte voor de wortels is, want in een ondiepe of smalle pot droogt een plant snel uit. De goedkoopste potten zijn kant-en-klare groeizakken waarin al teelaarde en zaden of planten zitten. Deze zijn echter vaak lang en ondiep. Je kunt dan ook beter zelf goede potgrond kopen, de bovenkant van de zak afsnijden (of de zak op zijn kant neerleggen en plantgaten in het plastic maken), drainagegatjes snijden en je eigen planten erin zetten. Groenten als komkommer en tomaat hebben ondersteuning nodig van (bamboe-) stokken of een lattenframe. Zorg dus dat de pot of zak daar diep genoeg voor is. Goede potgrond bevat genoeg voedingsstoffen voor ongeveer zes weken. Daarna moet

Boven: zaai peultjes dicht opeen in voor malse jonge scheuten.

Rechts: een mooi, eetbaar najaarstafereel met rode sla, kool en viooltjes.

DECORATIEVE, EETBARE COMBINATIES IN POTTEN

Veel kleurrijke groenten en bloemen doen het in een pot net zo goed als in de vollegrond.

Afrikaantjes en dwergtomaatjes.

Goudsbloemen en snijbiet.

Moederkruid en rode slasoorten als lollo rosso.

Krulpeterselie en blauw-witte viooltjes-soorten als 'Rebecca' en 'Elaine'.

Rode snijbiet en paarse viooltjes (zoals de ranke 'Friolina') of paarse nemesia of lobelia (hoewel deze laatste twee niet eetbaar zijn).

Nieuw-Zeelands spinazie en marjolein.

Chilipeper, marjolein en rood mosterdbladd, zoals 'Red Frills'.

Bonte winterkers, waarvan de wit-groene blaadjes bekrond worden met gele bloemen, en gele 'Friolina'-viooltjes.

Basilicum en aardbeien.

Krulpeterselie en aardbeien.

Wilde aarbeien en driekleurige viooltjes.

Mosterdbladd ('Red Frills', 'Gold Streak', 'Art Green') in verschillende combinaties.

Regenboogsnijbiet en Oost-Indische kers.

Koolsoorten als 'Cavolo Nero' en 'Red Russian' met rode en paarse winterviooltjes.



je het gewas om de twee weken vloeibare plantenvoeding geven.

POTGROND

Besteed je geld aan goede potgrond en niet zozeer aan de pot. In goede potgrond zit genoeg organisch materiaal om de plant tot aan de oogst te voeden. Gebruik geen aarde voor het opkweken van zaden of stekjes. Daarin zitten minder voedingsstoffen, omdat de planten niet lang in deze grond blijven.

Tuinaarde is voor potten minder geschikt. Het is te compact en bij zware regen houdt het te veel water vast. Kies voor speciale turfrijke potgrond of teelaarde voor groenten. Vaak zitten daar gerecyclede materialen in, van kippenveren tot houtsnippers. De prijs bepaalt de kwaliteit, dus koop het beste wat je je kunt veroorloven. Potgrond met veel

aarde is uitstekend, want deze houdt meer vocht en voedingsstoffen vast dan potgrond van gerecyclede materialen. Hij laat echter minder goed water door en is zeker voor gebruik op balkons en daktuinen te zwaar. Problematisch is ook dat de toplaag van de bodem die in de potgrond verwerkt zit niet vervangbaar is en het niet van zorg voor de natuur getuigt om grond van de ene kant van het land naar de andere te vervoeren en hem daar te gebruiken. Met universele potgrond kan het alle kanten op, maar vaak zitten er weinig voedingsstoffen in en is voor de afwatering extra zand, grind of bladaarde nodig.

De milieuvriendelijkste potgrondmix maak je zelf. Je moet hiervoor wel veel tuinafval hebben. Is er weinig ruimte om een grote hoeveelheid te maken, voeg je zelfgemaakte compost dan alleen als

MINIMUM POTDIEPTE

Wortel 20 cm, tenzij je kiest voor een gedrongen, ronde soort

Pastinaak 45 cm

Koriander 15 cm

Courgette en pompoen 45 cm

Komkommer 45 cm

Pluksla en Aziatische bladgroenten
10 cm

Mierikswortel 45 cm

Radijsblad 10 cm

Sla 15 cm

Munt 15 cm (en minimaal 30 cm doorsnede)

Peterselie 20 cm

Jonge erwten 15 cm

Perilla/shiso 15 cm

Aardappelen 45 cm

Lente-ui/Japanse bosui 15 cm

Aardbeien 10 cm

Tijm 10 cm

Tomaat 45 cm (minder diep kan, maar dan moet je de plant op hete dagen minstens twee keer water geven)

ZELFGEMAAKTE POTGROND

2 delen tuinaarde
2 delen zelfgemaakte compost
1 deel bladaarde
Een paar handvol goed gerijpte mest
(als je die hebt of kunt krijgen)

bovenlaag toe en werk hem iets onder voordat je een gewas zaait. De planten doen het hierdoor beter.

Zelfgemaakte compostaarde voor potten en bakken bestaat grofweg uit gelijke delen tuinaarde en goed gerijpte compost van tuinafval, paddenstoelencompost, wormencompost of een mix van deze drie en één deel ruw zand, fijn grind of bladaarde om de substantie luchtiger te maken, zodat water er beter door kan. Bladaarde maak je door herfstbladeren een jaar in een vuilniszak met gaatjes te laten composteren.

WATER VASTHOUDEN IN POTTEN

Bij planten in potten steekt de bewatering erg nauw. Zelfs na een flinke regenbui kun je er niet van uitgaan dat ze voldoende water hebben. De meeste kuisplanten moet je 's zomers elke dag water geven, en hoe kleiner de pot, hoe vaker

Nostalgische kitsch: de sierkool kan ook als garnering voor soepen en salades worden gebruikt.

je de tuinslang of gieter moet pakken. Op een hete dag moet je ze zelfs twee keer water geven. Doe dit bij voorkeur 's ochtends vroeg en in de late namiddag. Doe je het midden op de dag, dan verdampt het meeste en heb je tweemaal zoveel water nodig.

Drainage is heel belangrijk. Je moet daarbij een goede balans zien te vinden: de plant moet genoeg vocht krijgen, maar niet zo veel dat de wortels geen zuurstof kunnen opnemen. Zet potten zo mogelijk op een verhoging (van bakstenen, blokken hout of een stapel dakpannen). Houd potten ook uit de wind, zodat de planten minder snel uitdrogen.

Als je potten vanbinnen met een dikke laag krantenpapier bedekt, houden ze meer vocht vast. Het rottende papier dient tegelijkertijd als organische voeding en heeft in metalen bakken (die heet kunnen worden) een isolerende werking. Om vochtverlies tegen te gaan kun je potten van terracotta aan de binnenkant bekleden met stevig plastic, zoals dat van zakken potgrond. De bodem van grote potten kun je bedekken met een 5 cm dikke laag steentjes, kiezels, stro of schors om het water vast te houden.



Van start met je tuin

De goedkoopste manier om voedsel te verbouwen is het zaaien van zaden.

Een zakje met zaadjes voor gemengde sla kost vrijwel niets. Je hebt meer dan genoeg sla voor dit jaar en houdt zaad over voor volgend jaar. Koop je in een tuincentrum plantjes die in kassen zijn opgekweekt, dan ben je aan de sla uit eigen tuin bijna net zoveel geld kwijt als in de supermarkt. Het kan allebei; de keus is aan jou. Maar weet dat zaden zaaien simpel en lonend is.

ALLES OVER ZADEN

Als je eenmaal begrijpt hoe zaad werkt en hoe je het moet gebruiken, dan heb je de sleutel tot een eindeloze reeks gezonde en goedkope maaltijden in handen, of het nu gaat om tuinkers op de vensterbank of pompoenen in de tuin.

Als je geen goede ruimte hebt om zaden op te kweken of als je warmteminnende zaailingen als komkommer, chilipeper, tomaten en paprika wilt, dan zijn plantjes uit het tuincentrum een goede keus. Om iets op het seizoen vooruit te lopen koop ik vaak jonge chiliplantjes. De meeste vruchten krijg ik als ik ze in een kas laat groeien en ze in juli in de tuin zet. Dit geldt ook voor tomaten en paprika's.

Ook als je lege plekken in de tuin hebt, is de aanschaf van jonge plantjes zinvol.

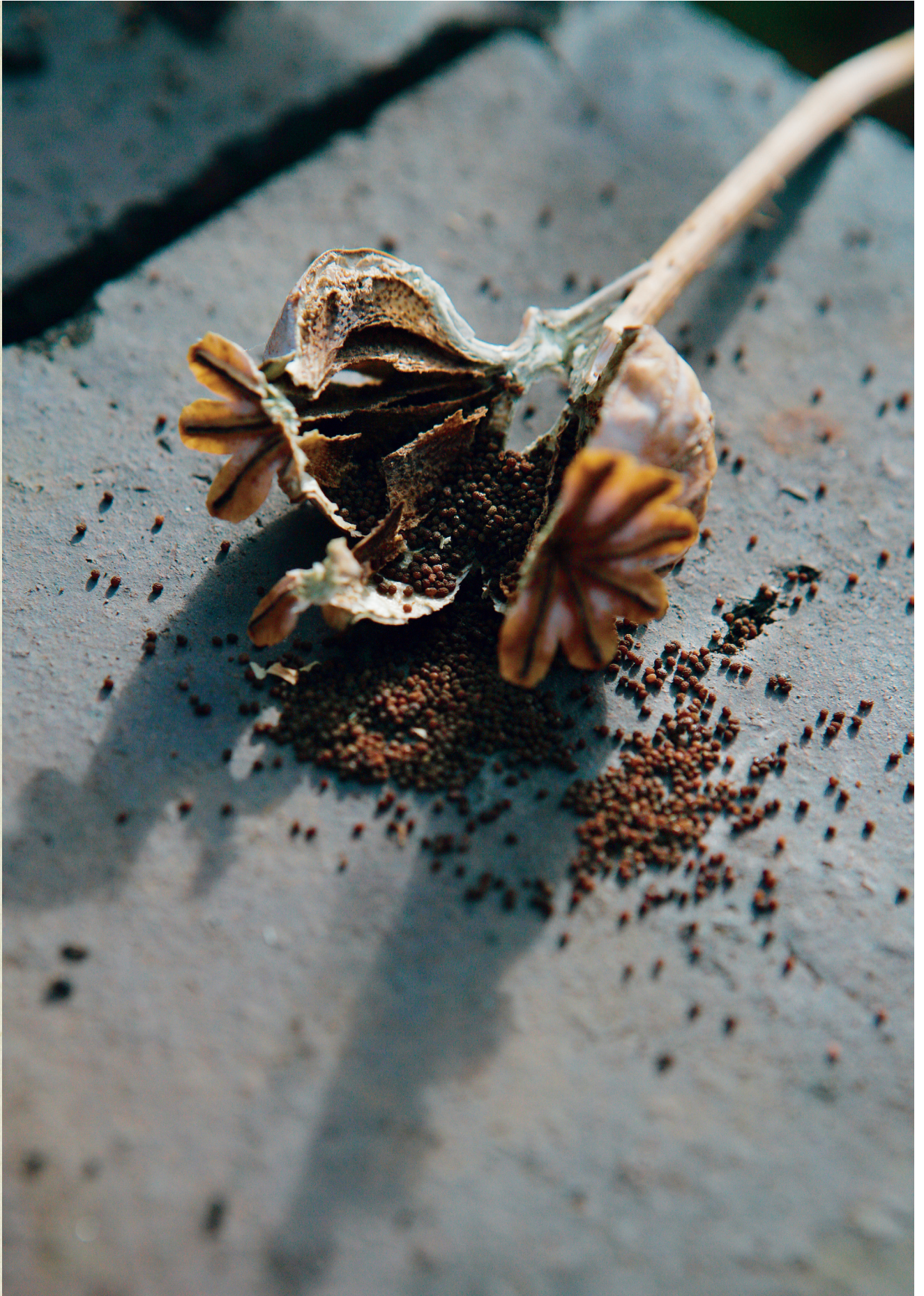
Toen mijn tomatenplant het begaf, kocht ik snel wat winterkool en spruitjes. De plantjes kostten me iets meer dan een euro, een bedrag dat ik in de loop der maanden gemakkelijk terugverdiende.

ZAAIEN

De eenvoudigste manier om te zaaien is in een zaai bak met goede, turfvrrije zaaigrond. Kant-en-klare zaaigrond is kiemvrij en heeft precies de juiste structuur voor de groei: licht, vochtig en met niet te veel voeding. Heb je geen zaaigrond, meng dan twee delen turfvrrije universele potgrond met één deel zand, grit of



De perfect gebouwde doosvrucht van de papaver – elk kamertje zit vol met beloften voor volgend jaar.



ZADEN EN FEITEN

- Zaden hebben verschillende dingen nodig om te ontkiemen. Zuurstof, water en warmte zijn het belangrijkste. Licht is voor veel zaden ook van belang. De temperatuur vertelt of het de juiste tijd van het jaar is, licht duidt op de juiste plek en water stimuleert de groei. Kleine zaden, zoals sla, hebben licht nodig, maar ontkiemen alleen als de temperatuur en de waterhuishouding ook goed zijn. Hoe kleiner het zaad, hoe groter de kans dat het licht nodig heeft om te ontkiemen.

- Wilde planten hebben een complex mechanisme om te voorkomen dat ze op een verkeerd moment ontkiemen. Zaden ontkiemen daardoor alleen bij de juiste temperatuur en niet vlak voor de winter. Als in het voorjaar de grond gaandeweg warmer wordt, zet dat veel zaden aan tot ontkiemen. Bij mediterrane soorten werkt dit vaak omgekeerd: ze ontkiemen niet bij hogere temperaturen, want dan zouden de zaailingen verschrompelen in de zomerse hitte. Het kiemgedrag van planten hangt samen met de ecologische omstandigheden in hun regio van herkomst.

- Als je op het seizoen vooruit wilt lopen, moet je de zaden een extra zetje geven. Kies planten uit warme streken, zoals tomaat, chilipepers of aubergine.

Zaai ze binnen, waar je beter kunt zorgen voor de juiste temperatuur en vochtigheid.

- Meng zaaigrond nooit met mest. Zaden hebben hun eigen voedingsbron. Een zaadje is een embryo, omgeven door voedingsstoffen en omsloten door een hard omhulsel dat bescherming biedt tegen hitte, schimmels, schadelijke organismen en dieren. Droog zaad lijdt niet onder kou.

- Zaaigrond moet een losse structuur hebben en water vasthouden, want lucht en vocht zijn voor zaden essentieel. Koop speciale 'zaai- en stekgrond' of maak gewone grond losser met humus, grit of zand. Bij het ontkiemen hebben zaden continu vocht nodig, maar te veel water is fataal. Dek een kweekbak met zaden af met een plastic deksel of een doorzichtige plastic zak. Verwijder deze als de eerste zaailingen opkomen.

- Zaden hebben een constante, niet te sterk wisselende temperatuur nodig. Heb je geen kweekbak, zet de zaden dan in een warme ruimte achter vensterglas, uit het directe zonlicht.

- Zaden die in de zon hebben gelegen zijn onbruikbaar. Zakjes zaad moeten altijd koel en droog worden bewaard.

bladaarde. Een zaaibak is voor alle planten de beste plek, of het nu om tomaten op een zonnige plek in de vensterbank of om sla op een beschut, schaduwrijk plekje buiten gaat.

Sommige planten gedijen echter niet in zaaibakken, vooral soorten met lange, penvormige wortels en snelgroeiende groenten als koolrabi en radijs, die al snel te weinig ruimte hebben. Als je ze niet in de vollegrond wilt zaaien, kweek ze dan in diepere bakken op. Je zet dan gezonde, sterke planten in de tuin die zich beter kunnen weren tegen slakken en andere beestjes. Deze methode is handig voor de planning, want als je het ene gewas hebt geoogst, kun je een ander planten; zorg dat je enkele reserveplantjes hebt om aangevreten exemplaren te vervangen. Planten kunnen in de vollegrond wanneer de wortels net zichtbaar worden aan de onderkant.

VERSPENEN

Als je plantjes in zaaibakken hebt opgekweekt, moet je ze op een gegeven moment overzetten in grotere bakken om ze genoeg ruimte te geven.

*Rechts: het zaaien van sla in bakken, zodat de plantjes straks een leeg hoekje van de tuin kunnen vullen.
Blz. 50: de prachtige papaverzaadozen.*

Zaailingen plant je over zodra ze groot genoeg zijn om vastgepakt te worden. Vul de bakken met grond en maak op ruime afstand met je vinger of een potlood gaatjes voor de plantjes. Houd ze vast bij hun kiemblaadjes, de blaadjes die als eerste tevoorschijn kwamen. Deze zijn vaak langer dan de echte blaadjes, want ze reiken naar het licht om beter te kunnen groeien. Als hun taak erop zit, vallen ze eraf. Als je een kiemblaadje beschadigt, kan dat dus niet zoveel kwaad. Zaailingen mag je nooit bij hun stengeltjes vastpakken. Die zijn





WAT WAAR ZAAIEN

IN DE ZON ACHTER VENSTERGLAS

OF IN EEN KWEEKBAK

Tomaten, bij voorkeur bij 21°C

Sla

Pepers en paprika, bij voorkeur bij 21°C

Aubergine, bij voorkeur bij 21°C

Pompoen

Courgette

Suikermais, in ruime bakken

Komkommer

Perilla/shiso

Broccoli (variëteit 'Nine Star' en
paarse broccoli)

Basilicum

Dille

Selderij

Cosmea

Winde

Dahlia's

VORSTVRIJ IN BAKKEN BUITEN

Pastinaak, in ruime bakken

Sla

Loogkruid

Erwten

Bonen (sperzie-, tuin- en pronkbonen)

Zonnebloemen, in ruime bakken

Koolsoorten

Snijbiet

Spinazie

Lente-ui

Rode biet

Pronkerwten

Viooltjes

Oost-Indische kers

DIRECT IN DE VOLLEGROND

Wortel

Rode biet

Radis

Pluksla

Winterharde eenjarigen, zoals juffertje-
in-'t-groen, goudsbloem en judaspen-
ning en de eenjarige papaver

namelijk kwetsbaar en als je ze nu beschadigt kan dat later tot problemen leiden.

De gemakkelijkste manier om zaailingen te verspenen is met een potlood of eetstokje de wortels voorzichtig losmaken en zachtjes aan de kiemblaadjes trekken. Is het plantje uit de aarde, ondersteun de wortels dan tot ze in de nieuwe grond zitten.

Daarna moet je de zaailingen water geven, zodat de grond goed om de wortels sluit.

Gebruik een gieter met een fijne broes en geef de plantjes water tot de grond doornat is. Heb je geen broes, zet de bak met zaailingen dan in een grote bak water tot de grond doordrenkt is. Houd de plantjes de eerste tijd uit de volle zon, zodat alle energie voor de groei van de wortels wordt benut.