

Hans van Eekelen | Groenmoes

HET NIEUWE

MOES
TUINIEREN

Natuurlijk moestuinieren
en eerlijk voedsel



INHOUD

Dank **VII**
Voorwoord **IX**
Introductie **XII**
Inleiding **XIII**

Trefwoordenregister **XVII**
Trefwoorden van A tot Z **1**

Bijlagen:

1. Woordenlijst: verwijzingen naar trefwoorden **761**
2. Lijst met praktijkverhalen **805**
3. Lijst met praktijkvragen **810**
4. Groente-, fruit-, kruiden- en bloemeninformatie op internet **811**
5. Geraadpleegde en aanbevolen literatuur **815**
6. Geraadpleegde websites **831**
7. Reeds verschenen Groenmoespublicaties **834**
8. Partners van Groenmoes **836**



aardappel raakte later in de vergetelheid omdat er nieuwere rassen werden ontwikkeld, die een hogere opbrengst per oppervlakte gaven. De knollen van Vitelotte Noir zijn cilindervormig, tot twaalf centimeter lang en twee tot vier centimeter dik. De schil is donkerpaars. De binnenkant is paars met violette aders en behoudt zijn kleur tijdens het koken.

- **WÂLDGIELTSJE (WOUDGEELTJE) achtergrond**
Oud aardappelras uit de Friese Wouden dat is herontdekt. Het is een vroeg ras dat *Phytophthora*-gevoelig is.

■ **WOUDSTER teeltinformatie**

Dit ras vormt een vrij groot aantal middelmatig grote knollen. De opbrengst is groot. Het ras is gevoelig voor doorgroei en droogte. De rijping valt middelmatig laat.

■ **Opmerkingen**

Het is opvallend dat dezelfde aardappel door de een vrij vastkokend en door de ander bloemig kan worden genoemd. Ook de indeling in vroeg/halfvroeg/halflaat/laat levert geen uniformiteit op. En... over smaak valt niet te twisten!



Voedingswaarde vergelijking in schema met de gemiddelde waarden voor groenten

Voedingswaarden van aardappel zijn vetgedrukt; eronder zijn de gemiddelde waarden voor groenten geplaatst.

kcal	eiwit	vet	koolh.	vezels	vit. A	vit. B1	vit. B2	vit. B6	vit. B11
82	2,0	0,1	17,0	2,5	0,0	0,08	0,05	0,25	9
71	3,5	1,4	9,8	3,4	0,17	0,12	0,10	0,12	42
vit. C	vit. D	natrium	kalium	fosfor	calcium	ijzer	magn.	koper	zink
8	0	3	440	50	9	0	20	0,1	0,3
23,5	0,07	99	386	66	60	1,5	30	0,1	0,5

rood = hogere waarde dan gemiddeld

groen = lagere waarde dan gemiddeld



Voedingswaarde vergelijking in schema met de groenten uit andere groepen

1. Eiwit (gr); 2. Vet (gr); 3. Koolhydraten (gr); 4. Voedingsvezels (gr); 5. Natrium (mg); 6. Kalium (mg); 7. Calcium (mg); 8. IJzer (mg); 9. Vitamine A (mg); 10. Vitamine B1 (mg); 11. Vitamine B2 (mg); 12. Vitamine B6 (mg); 13. Vitamine B11 (mcg); 14. Vitamine C (mg)

Bladgroente; koolgroente; wortelgroente; vruchtgroente; peulvruchten

groenten	kcal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
aardappel ¹⁾	82	2,0	0,1	17,0	2,5	3	440	9	0	0	0,08	0,05	0,25	9	8
sla	11	1,3	0,2	1,0	1,3	10	220	40	1,1	0,15	0,06	0,08	0,06	40	15
broccoli	29	3,3	0,2	2,0	3,5	13	464	105	1,3	0,4	0,1	0,21	0,17	?	114
wortel	33	1,0	0,2	5,2	3,4	60	290	40	2,1	1,5	0,07	0,05	0,09	13	2
komkommer	14	0,6	0,2	2,2	0,9	8	140	15	0,5	0,03	0,02	0,03	0,04	5	8
sperzieboon	36	2,4	0,3	6,0	3,5	2	250	60	0,8	0,03	0,08	0,12	0,3	60	20

(de vergelijking wordt gemaakt met verse, onbewerkte producten)

1) gekookt **hoogste score** laagste score

De caloriescore voor gekookte aardappelen (82) wijkt nauwelijks af van die voor rauwe, maar gebakken bevatten ze aanzienlijk meer calorieën (126). In de vorm van patates frites varieert die score van 249 tot 327.

In vergelijking met een aantal groenten uit andere groentegroepen, bevat de aardappel de meeste calorieën en koolhydraten en is ze geen bron van vitamine A maar wel van vitamine B.



Opinie krieltjes

In de supermarkt vind je regelmatig aardappelen in kleine zakjes die krielaardappelen of *cherry potatoes* heten.

Wat doet een moestuinder met de kleine aardappeltjes die hij oogst? Als het vroege aardappeltjes zijn, krieltjes dus, dan hebben die een heerlijke smaak. De late, maar klein gebleven piepertjes worden wellicht nog als pootgoed gebruikt. Maar als de maat echt te klein is, ja, wat moet hij ermee.

Als krielaardappeltje zijn ze niet geschikt. In de professionele teelt zijn er in het najaar helemaal geen krieltjes te oogsten. Daar is dus wat op gevonden! Ik weet niet of er psychologen aan te pas zijn gekomen, maar wat ik wel weet is dat op enig moment de vraag naar krieltjes groter werd dan het aanbod. Ja, en dan maaik je gewoon krieltjes. Je kunt heel wat kleine ronde vormen uit een grote aardappel stansen. Je noemt ze vervolgens Parijse aardappeltjes of beter nog 'Pommes Parisienne' et voilà:



DIE
AARDAPPEL-
ZIEKTE
BRENGT
ME STEEDS
VERDER IN
DE PUREE



er wel op dat je de ranken goed uitspreidt zodat overal lucht en licht bij kan.



Teelttip geurvreters

Augurken kunnen last ondervinden van witte vlieg (dit geldt ook voor komkommers en tomaten). Zaai of plant er afrikaantjes, Oost-Indische kers of knoflook bij, want die scheiden voor witte vlieg onaantrekkelijke stoffen uit.



Teelttip water en mest

Net zoals de andere familieleden (kookkommers, meloenen, pompoenen) heeft de augurk veel behoefte aan compost en organische mest. Tijdens de groei kan voor aanvulling worden gezorgd met korrelmest. De augurk wortelt oppervlakkig, en door de snelle groei is regelmatig water geven van belang.



Teelttip klein oogsten

Oogst augurken als ze klein zijn. Vijf tot acht cen-

timeter is een prima maat. Als je ze laat uitgroeien dan hinderen de (te) grote vruchten de vruchtzetting van nieuwe augurken. Vaak plukken geeft dus veel nieuwe vruchten.



Teelttip groen oogsten

Pluk de augurken in een groen stadium. Dus eigenlijk als ze nog niet rijp zijn. Rijpe vruchten zitten vol zaad en de smaak gaat erdoor achteruit.



Bewaartip verse augurk

Vers augurken kunnen enkele weken op een koele plaats (bij circa 10°C) worden bewaard. Vers worden ze echter niet of nauwelijks gegeten, maar ingelegd in azijn met suiker en/of zout.



Voedingswaarde beperkt

Augurken bevatten weinig calorieën, een beperkte hoeveelheid voedingsvezels en enige mineralen (natrium, kalium).

AVVN



Algemene informatie omschrijving

Algemeen Verbond Volkstuinders Nederland; hierbij zijn honderden volkstuincomplexen en -parken aangesloten, waarvoor dit Verbond als belangbehartiger optreedt, met name naar de plaatselijke overheid. Vooral tuinparken in West-, Midden- en Noord-Nederland zijn er bij aangesloten. Het kantoor is gevestigd in Utrecht.



BABYLEAF

bladgroente



Teeltinformatie omschrijving

Babyleaf is een mengsel van slasoorten waarvan de blaadjes klein blijven omdat ze dicht tegen elkaar gezaaid worden. Op die manier groeien ze met smalle blaadjes recht omhoog. Een synoniem van babyleaf is mesclun (mengsel) met het verschil dat dit mengsel kan zijn uitgebreid met kruiden.

BACTERIE



Teeltinformatie omschrijving

Bacteriën zijn eencellige organismen die een afbraakproces kunnen veroorzaken bij dood plant-

materiaal, hetgeen gunstig is bij compostering. Bij levende planten kunnen ze enerzijds ziekten veroorzaken, maar anderzijds zijn ze in staat om stikstof uit de lucht te halen en te binden in wortelknolletjes (bij vlinderbloemigen).

BAG



Algemene informatie omschrijving

Brabants Asperge Genootschap; in 1995 in Sint-Oedenrode ontstaan gezelschap ter promotie van de Brabantse asperge met onder andere prijzen voor eerste en lekkerste asperge.

BALKONIEREN



Algemene informatie omschrijving

Nieuw werkwoord waarmee wordt aangegeven dat op het balkon gemoestuiniert wordt (bijvoorbeeld in mobiele groeizakken).

BALKONMOESTUIN



Teeltinformatie omschrijving

Moestuin van minimale afmetingen, afhankelijk van de begrenzingen van een balkon. Deze 'tuin' kan uit horizontale en verticale elementen bestaan. Horizontaal in bakken, zakken, emmers en potten; verticaal in hangbakken en -zakken zoals in het eetbare-wandsysteem of in zelfgemaakte kunst-

stofzakken. Andere mogelijkheden bieden pallets, met potgrond gevulde, opengewerkte flessen in een hangstelsel voor balkonhek of voor het raam. In feite zijn het allemaal mogelijkheden die ook op andere plaatsen (dak, terras, kleine tuin) toepasbaar zijn. Wat je op het balkon kunt zaaien en planten is afhankelijk van de inhoudsmaten van de gebruikte materialen waarbij een diepte van vijftien tot twintig centimeter voor teeltaarde nodig is.

BALKONTON



Teeltinformatie omschrijving

Voor de moestuinier met een klein balkon is er de Balkonton of Groenteraket. Op het eerste oog ziet de ton eruit als een van de vele vormen waarmee op het balkon of een kleine oppervlakte getuiniert kan worden. Het unieke zit 'm in het compost-

systeem waardoor een korte kringloop ontstaat. Eenvoudig en toch vernuftig: je gft gaat in een koker in het midden van de ton en de compostwormen doen het werk, waarvan het resultaat direct de planten ten goede komt die aan alle kanten 'de ton uitgroeien'. De Balkonton is het idee van Ireen Laarakker uit Zwaag.

BAROMETER DUURZAME GROENTEN & FRUIT



Algemene informatie omschrijving

De barometer duurzame groenten & fruit is een keurmerk dat door Stichting Milieukeur (SMK) ontwikkeld is voor de groente- en fruitafdeling van supermarkten, maar ook voor zelfstandige vesti-

gingen. Duurzame producten voldoen aan minimumeisen die gesteld worden voor biologisch, Fair Trade of voor producten met het Milieukeur. Het gaat hierbij niet om de afzonderlijke producten maar om de afdeling als geheel. Bij de certificering zijn betrokken geweest: Stichting Natuur en Milieu, Max Havelaar, The Greenery, Milieudefensie en supermarkketens. De barometer kent drie niveaus:

TARENTJES-
BLOEMKOOLOOL IS
EEN EXCLUSIEVE
GROENTE IN
DEN HAAG





Teelttip afdekken

Als de bollen in de grond zitten, dek ze dan bij strenge vorst af met bladeren, dennennaalden, stro of ander mulchmateriaal.



Bewaartip in en buiten de grond

Na de bloei mogen tulpenbollen – mits het blad is afgestorven – uitgegraven, gedroogd en op een luchtige plaats bewaard worden. Narcissen en krokussen laat je in de grond zitten; het loof ervan verwijder je pas na zes tot acht weken.

BLOEMKOOL

koolgroente



Teeltinformatie wanneer zaaien?

Vanaf de tweede helft januari is het mogelijk om met de bloemkoolteelt te starten. Maar eigenlijk kun je die start bijna elke maand laten plaatsvinden. De zogenaamde winterbloemkool zaai je in juni, de herfstbloemkool nog iets eerder. Waarom zouden we in januari gaan zaaien? Behalve om de sport is er ook een puur praktische reden. En die praktische reden strekt zich ook nog over de maand februari uit. Deze maanden geven een groeivoorsprong op de latere teelten vanwege het knolvoetprobleem. Het is een bekend gegeven dat bij stijgende temperaturen in het voorjaar de schimmel knolvoet actief wordt, die de wortels van koolplanten tot knollen doet uitgroeien, waardoor ze vervolgens geen vocht meer kunnen opnemen. Resultaat: omvallende koolplanten die afsterven. Hoe eerder je kunt oogsten, bijvoorbeeld in de maand juni, hoe meer



kans dat je dit probleem voor kunt blijven. Zaai na 15 januari binnenshuis, vanaf februari kan dat ook in de koude bak en koude kas. Zie je het niet zitten om al zo vroeg te beginnen, dan kun je vanaf maart koolplantjes kopen en die – onder bescherming van een plastic tunnel – in de vollegrond uitplanten. De rassen Alpha en Vroege Mechelse zijn zeer geschikt voor deze vroege teelt.

Teeltschema

zaaien planten vollegrond zaaien planten koud glas verspenen onder koud glas zaaien warm glas oogsten

z = zaaien / v = verspenen / o = oogsten / 20°-15° = kiemtemperatuur / 7d = kiemduur in dagen

	jan	feb	mrt	apr	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec
vollegrond	zaaien 20°/7d		planten			oogsten						
vollegrond		zaaien 15°/7d		planten			oogsten					
vollegrond			zaaien 15°/7d	zaaien 15°/7d	planten	planten		oogsten	oogsten			
vollegrond					zaaien 15°/7d	zaaien 15°/7d	Z		oogsten	oogsten	oogsten	
vollegrond				oogsten	oogsten		Z	Z				
vollegrond			planten			O	oogsten			Z	Z	V
bloemkool glasteelt	planten				oogsten	oogsten				Z	Z	V

Opmerkingen:

Als je direct in potjes zaait is verspenen niet nodig. Als je in mei, juni en juli direct in de vollegrond op de gewenste afstanden zaait is uitplanten niet nodig. Let op of het te zaaien bloemkoolras geschikt is voor de gekozen zaaiperiode.



Teelttip zaai- en plantmoment

Als je van plan bent om in de vollegrond te zaaien, wacht dan tot de grond voldoende is opgewarmd. Bloemkool kiemt bij een temperatuur van 15-20°C en die temperatuur wordt pas in de maand mei bereikt. In maart/april kun je al onder koud glas zaaien, maar vóór die tijd gaat naar warm glas (binnenshuis) de voorkeur uit. Uitplanten in de volle-

grond kan het beste vanaf half april gebeuren. Hier is vervroeging mogelijk onder bescherming van plastic folie.



Teelttip vroeg uitplanten

Tip van tuinman: "Ik ga zo vroeg mogelijk koolplanten halen. Het liefst plant ik ze al midden februari uit. Dat doe ik om het risico van de koolvlieg – die dan nog niet actief is – te voorkomen. Zodra ik ze uitplant gaat er een plastic tunnel overheen".



Teelttip plantafstanden

Wie in vakken teelt van 30 x 30 centimeter (mini-moestuin) zal er geen bloemkool in kunnen telen. Verkoopverhalen ten spijt, groeit een klein bloemkoolplantje nu eenmaal 'als kool' en heeft aanzienlijk meer ruimte nodig dan bijvoorbeeld broccoli of spitskool. Zelf plant ik op een teeltoppervlak van 120 x 120 centimeter maar vier bloemkoolplantjes uit. De onderlinge afstanden zijn dan 60 x 60 centimeter en desondanks hebben ze dan toch nog (letterlijk) steun aan elkaar om niet om te vallen.



Teelttip minibloemkolen

Minibloemkolen zaai je in het voorjaar op de definitieve plaats. Er kan al 75 dagen na het zaaien van geoogst worden. Afharderen, verplanten en dus groeiachterstand is er niet meer bij. Ander voordeel: de afstanden in en tussen de rijen zijn kleiner, er kan dus meer geteeld worden op dezelfde oppervlakte.



Teelttip teelt in pot

Er zijn minibloemkooltjes die in pot op terras of balkon gekweekt kunnen worden. Het ras Igloo is zo'n klein, snelgroeiend wit kooltje dat hiervoor geschikt is. Probleem bij teelt in pot is de noodzaak van een voortdurende watergift die een ongestoorde groei mogelijk moet maken.



Teelttip weeuwenteelt

Veel tuiniers beginnen er niet aan, maar als je in september/oktober onder koud glas begint met het zaaien van bloemkool dan zou je in april/mei van het daaropvolgende jaar kunnen oogsten. Je kunt enkele maanden eerder oogsten dan wanneer je met zaaien in de winter start, maar je moet er ook veel voor doen (onder koud glas zaaien of van

vollegrond naar koud glas verplanten, afdekken bij strenge vorst, letten op wateroverlast in de winter, zorgen voor voldoende licht en lucht). Als je het niet als sport of liefhebberij beschouwt dan koop je aan het eind van de winter koolplantjes waardoor je het eerste deel van het teeltproces overslaat en wellicht slechts een maand later oogst dan bij weeuwenteelt.



Teelttip plantgat en knolvoet

Knolvoet is een schimmelziekte die jarenlang in de bodem actief kan zijn. Er zijn enkele tips om deze schimmel tegen te werken of te foppen, maar vroeg of laat zal ze toch toeslaan. Laat het dan maar laat zijn (als je toch al aan het oogsten bent), want aan het begin van de zomer is de kans op knolvoet groter dan bij lage temperaturen. Tips van tuinders zijn onder andere: veel kalk in het plantgat strooien ter verhoging van de pH-waarde, en het plantgat bedekken met rabarberblad. Mijn eigen ervaring is het storten van grond in het plantgat die van buiten mijn eigen tuin afkomstig is (waar deze schimmel niet voorkomt). In alle gevallen wordt het probleem uitgesteld, niet uitgeschakeld.



Teelttip plantgat en omvallen

Maak het plantgat zo diep dat de stengel er bijna in verdwijnt. Het is namelijk belangrijk dat de kool stevig staat en niet gaat omvallen. Stamp de omringende grond goed met de hak van je voet aan. Als het gevaar op omvallen zich tijdens de groei voordoet, adviseer ik je om rondom aan te aarden.



Teelttip teeltmaatregelen

Een ervaren moestuinier vertrouwde me het volgende toe: "Ik plaats een hekje rond de koolplanten, er komt een groen net overheen en zo houd ik konijnen en vogels buiten. Van tevoren heb ik de grond goed bemest, zodat het koolplantje als het ware in de mest wordt uitgeplant. En daar weer aan voorafgaand leg ik de kluit met het koolplantje twee dagen in water, zodat de wortels goed nat worden. De kluit wordt opengebroken alvorens uit te planten".



Teelttip bemesting

Bloemkool heeft veel (organische) bemesting nodig en veel volkstuijnders werken daarom vooraf veel stalmest onder, aan het eind van het voorafgaande seizoen. Nu vraagt bloemkool ook tijdens de groei om extra giften en wie een laagje mest rondom de stengel uitspreidt slaat twee vliegen in één klap, zelfs bijna letterlijk want de koolvlieg (zie hierna) kan dan haar eitjes niet kwijt.



Teelttip droogte

Bloemkool is zeer droogtegevoelig en heeft snel te lijden als de teeltomstandigheden niet ideaal zijn. De bladeren van de bloemkool blijven dan klein. En bij zo'n bloemkoolplant met weinig blad komt de



ze zo een jaartje staan en dan heeft u de mooiste bladaarde die u zich denken kunt. Het verteringsproces heeft vanzelf in de zakken plaats.



Teeltip eikenblad

In de herfst zal er veel bladafval naar de composthoop verhuizen. Van eikenblad is bekend dat het slecht verteert, meng het daarom met mate door de compost. Gebruik het als bodembedekking van je tuinpaden en leg het onder je bessenstruiken, die toch al een lagere pH-waarde nodig hebben. Het houdt de grond eronder vochtig en beschermt tegen onkruid.



Teeltip compost en mest

Op zandgrond zullen meststoffen snel uitspoelen. Ga zeker in het najaar geen mest onderwerken. De mest zal wegvloeien naar het oppervlaktewater en in het voorjaar kun je weer opnieuw beginnen met bemesten. Bedenk dat een goede bodemstructuur primair is en daarom werk je met compost. Mest gebruik je niet voor de bodem maar het voedt planten. Die planten zijn er nu meestal niet meer.



Teeltip compost en stalmest

Als je verse stalmest krijgt aangeboden, dan doe je er goed aan om deze op te slaan en niet te gebruiken. Verse stalmest veroorzaakt verbranding van planten(wortels) en het trekt ongewenste insecten aan. Laat de mest één tot twee jaar tot rust komen en ga het dan pas gebruiken.



Teeltip bladgroen en houtig materiaal

Je kunt mest met compost, die op de wachthoop ligt, met elkaar mengen. Het zorgt voor meer lucht in de hoop en daardoor voor een betere vertering van compost. Compost bevat meestal veel bladgroen en minder houtig materiaal. Bladgroen verteert sneller dan houtig materiaal. Toch zijn beide materialen nodig voor een evenwichtige opbouw. Bladgroen bevat namelijk stikstof en houtig materiaal koolstof. Als je je compost zeeft, blijft er vaak houtig materiaal in de zeef over. Stort het terug op de composthoop, dat mag er een jaartje langer over doen.



Teeltip mulchen en composteren

Plantenresten hoeft je niet altijd naar de composthoop te brengen. Zeker niet in de herfst. Natuurlijk, er is op zich niets mis mee, maar waarom vandaag heen sjouwen en 'morgen' terugbrengen? Die plan-

tenresten willen ook best wel op de plaats waar je ze uittrekt composteren. Wellicht niet in enkele maanden tijd, en zeker niet bij afnemende temperaturen. Maar bedenk hoezeer je het bodemleven er een plezier mee doet. Al dat gekrioel draagt ook bij aan verbetering van de bodemstructuur. Bijkomend voordeel is dat, als de bodem er goed mee bedekt wordt, er geen onkruidgroei meer plaats vindt. Zo kan de grond heel goed de winter doorkomen. Wat aan het begin van het volgend tuinseizoen niet is verteerd, kan alsnog naar de composthoop.



Teeltip compost in de landbouw

Hiervoor heb ik al aangegeven dat mest aanvullend gebruikt wordt en niet primair om de bodem te verbeteren. In de agrarische wereld wordt ook gecomposteerd en tot mijn verrassing is akkerwijzer.nl er heel eerlijk in: "Wie regelmatig compost aanvoert bouwt niet alleen organische stof op, maar maakt de grond op lange termijn zelfs rijker dan met dierlijke mest. Wel profiteert het gewas direct van de mineralen in de mest. Na twintig jaar mineraliseert er echter meer stikstof uit de compost dan vanuit de mest".

NB Lees je het ook eens van een ander.



Teeltip compost- en bemestingsadvies

Jaren geleden heb ik eens een tabel op de kop getikt met de verschillende bemestings- en compostbehoeften van groenten, uitgesplitst naar vruchtwisselingsgroep. De tabel vind je hierna. Ik zou zeggen: zoek de verschillen en leer eruit dat je niet karrenvrachten mest gelijkmatig over je moestuin uitspreidt. Kijk eens naar het vereenvoudigde schema, waarin je aan de kleur kunt zien of de compost/mestbehoefte hoog of laag is (hoe lichter de kleur hoe minder compost/mest nodig is).

Tabel mest- en compostbehoeften

koolgroenten vruchtgroenten bladgroenten
aardappelen wortelgroenten peulvruchten

groentegroep	stalmest	compost
aantal kilo's bemesting dat per 10 m ² nodig is bij een gemiddelde bodemvruchtbaarheid op zandgrond		
bladgroenten	40	50
koolgroenten	50	60
vruchtgroenten	50	60
wortelgroenten	0	0
aardappelen	10	15
peulvruchten	0	0



Praktijkverhaal compost met zaden

Elk jaar heb ik een berg compost waar je 'u' tegen zegt. Die berg wordt gezeefd zodat er heel fijn materiaal overblijft. Als je dat door je handen laat glijden voelt dat heel licht en rul aan. Dat materiaal gebruik ik om de grond waarop ik teel luchtiger te maken. Ik meng de compost losjes door de bovenlaag van de grond. Soms doe ik dat al in het najaar en ik ga daar als het nieuwe seizoen uit de startblokken komt mee verder. Als het 's winters overvloedig regent leg ik plastic op de composthoop zodat de compost niet drijfnat wordt. Ik doe dat om dezelfde reden, als waarom ik pas

kort voordat het nieuwe teeltseizoen begint, de compost uit de winterstalling haal: van compost die voortdurend nat wordt spoelen de voedingsstoffen uit. Die voedingsstoffen heeft de grond pas na de winter nodig. Om een vergelijkbare reden is het beter om je grond niet in de herfst om te spitten. Trouwens, omspitten is sowieso niet nodig, maar als het toch gebeurt: graag na de winter. Mijn moestuin bevindt zich op het grensgebied van Meierij en Kempen, twee Brabantse gebieden waar bijna overal op zandgrond wordt geteeld. Zandgrond klinkt snel in en slaat zelfs dicht. Als er maandenlang regen op valt zonder dat de grond bewerkt wordt, kun je dus twee keer spitten.

Die compost die zo lekker door de handen glijdt, activeert het bodemleven, geeft structuur aan de grond en zorgt ervoor dat vocht langer vastgehouden wordt. Allemaal voorwaarden voor een goede start van het seizoen. Toch is er iets eigenaardigs aan de hand. Schep eens wat compost uit de hoop en laat die eens een tijdje op de grond liggen. Uit dat heel fijne materiaal gaan spontaan zaailingen groeien, maar dan moet het natuurlijk niet vriezen. In mijn composthoop zitten waarschijnlijk wel duizenden zaadjes die op het voor hen geschikte moment kunnen uitgroeien tot... ongewenste indringers. Je hebt er niet om gevraagd en toch zijn ze ongemerkt bezig je teeltgrond binnen te dringen, waarop je bijvoorbeeld bietjes gaat zaaien, doperwtten gaat leggen of aardappelen gaat poten. Wil ik zo'n compost eigenlijk wel in mijn tuin uitstrooien? Stel dat je geen compost gebruikt, denk je dan dat er geen onkruid zal opkomen? Er zitten meer zaden in de grond dan je beseft en vooral kweekgras, zevenblad, vogelmuur en herderstasje zijn veel voorkomende (on)kruiden die we als 'persona non grata' beschouwen. Wil je voorkomen dat er zaad uit je compost tot ontkieming komt, dan zul je zelf een mini-verbrandingsoven moeten bouwen. Je kunt ook elke dag een zak compost mee naar huis nemen en die in de magnetron verhitten. Geheid dat de erin zittende zaden afsterven. Maar ik zie het je nog niet doen. Nu produceert een composthoop zelf ook warmte, maar de temperatuur zal zelden tot 70°C stijgen, een temperatuur die nodig is om het meeste zaad onbruikbaar te maken. Er is nog een manier om zaden in compost te doden die iets makkelijker uitvoerbaar is, hoewel altijd nog omslachtig: doe compost in een (grote) plastic zak, bind de zak niet dicht zodat er zuurstof kan toetreden. Door de warmte die ontstaat gaan zaden snel kiemen en dat is het moment om de compost goed door elkaar te werken zodat de kieming geen vervolg krijgt. Strooi pas daarna de compost over je tuingrond uit.

Het hele voorafgaande verhaal kun je ook anders bekijken. Zie namelijk ook eens de positieve kanten van compost met zaden! Schoffelen moet je toch in je tuin en of zeven van de tien zaden al in je tuingrond zaten en je er via de compost nog drie aan hebt toegevoegd zal zo'n verschil niet maken. Wat er dan positief aan is? Ik zal het met enkele eigen voorbeelden toelichten. Omdat ik inmiddels van een aantal kiemende plantjes wel weet wat eruit gaat groeien, hoef ik inmiddels van de volgende groenten geen zaadgoed te kopen. Die krijg ik gratis via mijn composthoop. Elk jaar groeit er wel ergens wilde rucola. Ooit als zaadgoed gekocht, speur ik in het voorjaar in mijn tuin naar jonge plantjes (waarvan zaad in de compost terecht is gekomen) die ik vervolgens op een gewenste plaats uitplant. Dat gebeurt ook met ananaskers, litchitomaat, venkel en met Nieuw-Zeelandse spinazie. Ik heb ooit zelfs twee courgettes geteeld die ik noch gezaaid, noch uitgeplant had: op een voor andere groente gereserveerd braakliggend stukje grond, zag ik de kenmerkende vorm van de courgettezaailing. Ik besloot deze ter plekke te laten doorgroeien en heb er flink van kunnen oogsten.



Het is iedere keer weer een verrassing wat er ontkiemt en natuurlijk is ook bij mij niet alles gewenst. Maar zoals ik al aangaf: aan schoffelen ontkom ik ook niet, dus ervaar ik de verrassende ontdekkingen als de plezierige keerzijde van het schoffelwerk.

Mijn moestuin is volgens strak symmetrische patronen aangelegd. Dat er toch veel mogelijk is aan plantengroei zonder vooraf te kunnen inschatten of iets gewenst of ongewenst is toont het volgende aan. Eén van de teeltbedden heeft een maat van 90×120 centimeter. Niet groot dus, maar groot genoeg om er een pompoen, een courgette, vier maïsplanten of zes paprika's in uit te planten. En die stonden er allemaal omdat ik een tiental vakken van deze omvang heb. Maar, in één van deze vakken had ik gewone rucola en verder alleen grootbloemig vlas gezaaid. De rucola groeide als kool, maar het vlaszaad, dat ik breedwerpig gezaaid had, ontkiemde maar niet. Het nadeel van deze zaaimethode is dat je geen onkruid kunt plukken, niet kunt wieden of schoffelen, zolang hetgeen je zelf gezaaid hebt niet opkomt. En dat gaf het zaad, dat met de compost was meegekomen, alle kans om het zaailingstadium te ontgroeien. Dit gaf me zo'n spannend gevoel dat ik het grootbloemig vlas allang vergeten was en alleen maar met verwondering constateerde dat je een rijke oogst kunt krijgen van hetgeen noch gezaaid, noch geplant is. Die oogst moet je niet te letterlijk nemen, want het waren meestal bloemenzaden die met het composttransport meegelift waren.

Voor wie nogal sceptisch tegen mijn plannen aankijkt om mini-moestuinen te realiseren, waarbij de minimale maatvoering van een perceel op 120×180 centimeter ligt, zal zich met mij mogen verbazen over hetgeen binnen de maten 90×120 centimeter mogelijk is gebleken. Hierna volgt een opsomming van hetgeen ik herkende:

Gewone rucola (gezaaid), brede weegbree, zuring, wilde rucola, lupine, grote teunisbloem, citroenmelisse, kleine adderbeet, venkel, Mariadistel (door mij inmiddels verplaatst), grootbloemig vlas (gezaaid, waarvan enkele opgekomen en in bloei geweest), een looksoort (stond hier al langer), blauwe hondstong, vogelmuur, schildzaad (heb ik als onkruid verwijderd), een kamilleachtig plantje (op andere plaatsen als onkruid verwijderd). Als ik goed tel kom ik aan zeker zestien verschillende planten, waarbij een viertal mij niet bekende planten niet zijn meegeteld. Dit minituintje is mijn biodiversiteitstuintje, het tuintje waarin spontaan alle groenten, kruiden en bloemen mochten groeien die zich er kennelijk thuis voelden. Rommelig en verwilderd? Ja, als ik het niet begeleidde. Dan zouden de gewone rucola's alles overwoekeren, dan zouden grassoorten en vogelmuur verstikkend kunnen werken. Ik begeleidde dus het 'wonen' van de spontaan opgekomen en zich hier thuisvoelende planten. Ik noemde het mijn 'begeleid wonen-project'. Hoewel het niet zo bedoeld was mag het zeker succesvol heten. En met zo'n miniconcept blijft er nog heel veel tuin over om te doen wat gepland was. Spontaan en gepland, het kan hand-in-hand.



Praktijkverhaal **thee met suiker**

Om je snel uit de droom te helpen: dit artikel gaat niet over een high tea in de tuin, maar het reikt ideeën aan om bodem- en plantenleven in moes- en siertuin te versterken. Je zult ontdekken dat compost nog belangrijker is, dan om alleen maar uit te strooien in je tuin en ik hoop dat ik aan de veelzijdige toepassing van brandnetels en goudsbloemen nog een dimensie kan toevoegen: thee met suiker dus!

Om met compost te beginnen, weten we natuurlijk wel dat dit zwarte goud uit 100% organisch materiaal bestaat, dat door bacteriën, wormen en schimmels is afgebroken tot door planten opneembare voedingsstoffen. Compost is een bodemverbeteraar die een goede structuur aan de bodem geeft, het bodemleven (wormen) stimuleert, waardoor de grond luchtiger en gezonder wordt. Wortels kunnen er goed in hechten en aan zuurstof komen en het beperkt het uitdrogen van de grond. Als je compost in je tuin gebruikt moet die goed afgerijpt zijn. Zo niet, dan gaat dat rijpingsproces gewoon door, terwijl die compost dan minder ten goede komt aan de planten die er uiteindelijk in moeten groeien.

Door rijpe compost te mengen met een hoeveelheid water, ontstaat een compostextract dat compostthee wordt genoemd. Deze thee vormt de basis van een product waarin micro-organismen (schimmels en bacteriën) zich gaan vermenigvuldigen. Daarvoor is fermentatie of gisting nodig, zoals bij het brouwen van bier of wijn ook gebeurt. Aan de compostthee wordt in dit geval suiker (professioneel: melasse) toegevoegd, om dit proces in werking te stellen. Het resultaat is een compostextract met een rijke verscheidenheid aan bacteriën en schimmels, die de bodem en planten versterken. Simpel gezegd zijn plantenbedreigende bacteriën en schimmels hierdoor minder in staat om 'zwak, ziek of misselijk' in de plantenwereld te vinden, omdat de compostthee er nu net voor zorgt dat planten gezond blijven. Of nog eenvoudiger gezegd: als je zorgt dat je fit blijft door gezond te leven, loop je minder kans op kwaaltjes waardoor je die dus niet hoeft te bestrijden. Compostthee werkt dus preventief. In de professionele land- en tuinbouw zijn er al aansprekende resultaten mee



IK VOLG EEN
WORKSHOP
'COMPOSTHOOP
MAKEN' IN
PIERSHIL

Dit lage groeiniveau zal bij de meeste fruitrassen voor een goede en regelmatige productie zorgen en weinig snoeiwerk.



Teeltip zomersnoei pitvruchten (2)

Als een jonge laagstam fruitboom voldoende takken heeft, mag de stam of harttak de eerste jaren niet doorgeknippt worden, totdat deze op hoogte is. Vaak zijn er bij aanplant en in het jaar daarna onvoldoende gesteltakken. Je kunt in dat geval de harttak op circa een meter hoogte doorknippen, waardoor er in het nieuwe seizoen een aantal nieuwe scheuten zal ontstaan.

De meest steile groeier wordt als nieuwe harttak naar boven geleid en de vlakker ingeplante takken worden als nieuwe gesteltakken aangehouden. Later in het seizoen worden ze uitgebogen met een touwtje of elastiekje, totdat deze onder het horizontale punt (iets naar beneden) komt. Hierdoor zal de groei vrijwel stoppen en ontstaan er vruchtknoppen. Deze handelwijze vergroot dus de productie en vermindert de lengtegroei van de gesteltakken. Zo blijft het een compacte boom. Als de boom dan uiteindelijk de gewenste hoogte heeft bereikt, wordt de harttak in de zomer teruggesnoeid, het liefst onder enkele vruchten of tussen de vruchten door. Door deze zogenaamde 'juniknip' krijgt de boom een rustige groei in de top en zullen er veel korte zijscheutjes komen die erg vruchtbaar zijn. Als deze snoei in de winter plaats zou vinden wordt het groeiniveau daar te hoog, waardoor er geen of weinig vruchtzetting plaats zou vinden (en er nog meer groei ontstaat).

In oudere bomen worden de opgaande (vaak sterk groeiende) scheuten half juni weggebroken. Hier-



door ontstaat meer licht en lucht in de bomen en zal er meer energie naar de vruchten gaan. Door deze handelingen in juni te doen is er weinig groeireactie (minder waterloten), worden de vruchten groter en ontstaan er minder schimmelinfecties.



Teeltip bemesting

Stalmest en compost kunnen we als meststof aan de basis van de stam leggen (let wel, niet tegen de stam!).

Tijdens het verdere verteringsproces is het opvallend dat er voedingsstoffen vrij komen die de fruitboom nodig heeft voor een verdere, gezonde ontwikkeling.



Teeltip kalk

Kalk passen we toe om de pH-waarde te verbeteren, noodzakelijk voor een betere plantengroei en goed voor de kwaliteit van de vrucht. Bovendien verbetert het eventuele verzuringen die in de bodem kunnen voorkomen.



Teeltip weren van ongewenste insecten

Afhankelijk van waar de fruitboom is aangeplant, kan er mosvorming of algengroei op de stam voorkomen. Dit trekt schadelijke insecten aan. Maak de stam daarom schoon, bijvoorbeeld door mos of alg eraf te krabben.

Lijmbanden zijn een milieuvriendelijke manier om kruipende en vliegende insecten te weren en te vangen. Uiteraard is het risico op het vangen van nuttige insecten dan groot. De zogenaamde lijmbanden worden rond de stam aangebracht, een exacte hoogte is echter niet van belang. Bij fruitbomen worden ze doorgaans rond oktober, november opgehangen om bladluis en andere insecten zoals de wintervlinder te vangen.



Bewaartip ongunstige combinaties

Bewaar nooit groenten of aardappelen bij het fruit: dat werkt, door de gassen die de vruchten uitwasemen, ongelukkig op elkaar in. Spruitjes, groene kool, peterselie en komkommer vergelen door de aanwezigheid van appels (of tomaten). Ook aardappels en pitfruit hebben een wederzijds ongunstige invloed op elkaars smaak en houdbaarheid.



Bewaartip drogen

Bij het drogen van fruit wordt al het vocht eraan onttrokken. Dit gebeurt bij een temperatuur tussen 50-58°C. Dat kan in de oven maar ook in een speciaal daarvoor ontworpen voedseldroger. Snijd het fruit in schijfjes van gelijke dikte, dompel het eventueel onder in water waaraan citroensap is toegevoegd (voorkomt verkleuring), dep het vervolgens droog en leg het op een bakplaat of rooster waarop je bijvoorbeeld snackpapier of een neteldoek legt om vastplakken te voorkomen. Daarna is het een kwestie van geduld; het droogproces kan uren in beslag nemen.



Voedingswaarde top 15 gezond fruit

Engelse voedingsdeskundigen hebben in 2015 een lijst samengesteld met fruitsoorten die je helpen om af te vallen. Op de lijst staan de volgende vijftien fruitsoorten en vruchtgroenten: avocado, peer, blauwe bes, appel, banaan, kokosnoot, granaatappel, citroen, grapefruit, sinaasappel, papaja, meloen, perzik, gedroogd fruit en tomaat.

Voedingswaarde top 24 gezond fruit

De Telegraaf plaatste in 2015 op *Vrouw.nl* een lijst met de 24 gezondste soorten fruit: banaan, kokos, aardbei, avocado, kiwi, blauwe bes, grapefruit,

perzik, vlierbes, bosbes, sinaasappel, passievrucht, watermeloen, mango, ananas, gojibes, cranberry, appel, granaatappel, açaiibes, framboos, kers, lucuma, gedroogd fruit.

Voedingswaarde top 20 gezond fruit

Op de als een bibliotheek ingerichte website van 'Mens en Gezondheid' is de volgende lijst met twintig fruitsoorten geplaatst: braam, framboos, guave, aardbei, cranberry, kiwi, papaja, cantaloupe (meloen), kers, bosbes, abrikoos, suikermeloen, grapefruit, nectarine, perzik, granaatappel, watermeloen, sinaasappel, ananas, clementine.

Praktijkverhaal Suzuki-fruitvlieg

Als je dit exotische, uit Japan afkomstige Suzuki-fruitvliegje niet kent, begrijp je wellicht niet welke schade dit insect, dat in Nederland en Vlaanderen geen natuurlijke vijanden kent, kan aanrichten. Het kwam voor mij erg dichtbij toen ik contact had met Youp Cretier, wijndruiventeler in Dieren (Hof te Dieren) die me vertelde dat zijn druivenoogst een jaar eerder voor 90% verloren was gegaan. Nog zo'n jaar en hij kan zijn tent wel sluiten! In 2011 is dit vliegje voor het eerst in België waargenomen. Precies het zomerfruit dat mensen zelf graag willen eten moet eraan geloven: bessen, kersen, frambozen, aardbeien, pruimen, perziken, druiven en vijgen. De vrouwtjesvliegen leggen hun eitjes in het rijpende fruit. De larven eten het fruit van binnenuit op, waardoor dat zacht wordt, inzakt, beschimmelt en verrot. De teler kan zijn oogst weggooien. Youp Cretier hoopt op een erg warme zomer: daar kan de Suzuki-fruitvlieg niet tegen. Intussen wordt koortsachtig gewerkt aan maatregelen om deze ongewenste exoot te vernietigen. Op sommige plaatsen in de Verenigde Staten worden fruitstruiken met vliegengaas afgeschermd maar dat is een kostbare operatie.

UGLY FOOD

Algemene informatie **lelijk voedsel**

'Ugly Food' ofwel 'lelijk voedsel', is voedsel dat niet aan uiterlijke normen van vorm, kleur, grootte en gewicht voldoet om verkocht te worden. Het gaat dan bijvoorbeeld over tweebeelige worteltjes, ingedeukte paprika's en fruit met een vlekje. In 2012 vond Sandra Baan van studio Baan in Venlo dat het niet ethisch verantwoord was om dit voedsel weg te gooien. Ze zocht contact met groentelers, de Venlose veiling, een cateraar, restaurants en een ziekenhuis en kreeg overal de handen op elkaar.

Algemene informatie **vorm van voedselverspilling**

De term Ugly Food valt in het gesprek over voedselverspilling, een gesprek waar iedereen met de beschuldigende vinger naar elkaar wijst. De Europese Unie stelt strenge eisen aan het uiterlijk van voedsel, waardoor telers gedwongen zijn om groente en fruit te kwalificeren en – uit oogpunt van kostenbesparing – weg te gooien wat niet aan de gestelde regels voldoet. De supermarkt weigert voedsel dat er cosmetisch niet goed uitziet. Men stelt zich op het standpunt dat de consument niet

anders wil en is tegelijk bang dat concurrenten consumenten lokken met beter uitzienende producten.

Algemene informatie **Kromkommer**

Vanaf 2012 kwam een protestbeweging tegen voedselverspilling, op grond van cosmetische eisen, op gang. Het meest in het oog springend zijn de activiteiten van Kromkommer. Het waren indertijd de zogeheten komkommerrichtlijnen die de norm waren voor het aanzien van groente en fruit. Kromkommer genereert publiciteit voor een andere manier van denken en brengt in de praktijk wat men beoogt: men koopt 'gekke' groente in om er de heerlijkste soepen, jams, mosterd en ketchup van te maken.

Algemene informatie **De Verspillingsfabriek**

Wat Kromkommer als particulier initiatief beoogt is door een commerciële partij, Hutten catering, in 2016 tot uitvoer gebracht in De Verspillingsfabriek. Hier worden onder andere groente en fruit verwerkt, die door hun vorm niet geschikt zijn voor de verkoop. In samenwerking met een supermarktketen worden reststromen van voedsel, dat anders zou worden weggegooid, maar wel vers is, verwerkt tot houdbare producten zonder toevoegingen.

UI

wortelgroente
(incl. bol- en knolgroente)

Algemene informatie **naam en historie**

Ui, ajuin en juun: de naamgeving zegt iets over de streek waar dit bolgewas wordt geteeld. Het woord 'ui' is algemeen Nederlands, in Vlaanderen spreekt men van 'ajuin' en in de Nederlandse provincie Zeeland, die (net als Flevoland) als grootproducent te boek staat wordt de dialectnaam 'juun' gebruikt. De ui lijkt wel een puur Nederlands product, maar uien worden over de hele wereld geteeld. China en

India zijn de grootste producenten. Het zijn ook de landen waar de ui een lange historie kent. Waarschijnlijk is het gebruik, gevolgd door de teelt, via het Romeinse Rijk in de Lage Landen geïntroduceerd.

Teeltinformatie **soorten**

Uien zijn er in diverse soorten en maten. Bosui, stengelui en zilverui worden op deze plaats buiten beschouwing gelaten. Onderscheid wordt gemaakt tussen zaai- en plantuien, tussen rode, witte en gele uien, tussen langwerpige, ronde en platronde uien en tussen gewone uien en winteruien.



Teeltschema

zaaien warm zaaien koud glas zaaien vollegrond

oogsten vollegrond oogsten koud glas

zaai-ui											
jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec
	Z		Z				O	O	O		
							Z				
					O	O					

met minimum zaaitemperatuur 12°C en gemiddelde kiemduur 18 dagen

poten warm poten koud glas poten vollegrond

oogsten vollegrond oogsten koud glas

plantui											
jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dec
	P	P	P			O					
							P	P	P		
					O	O					

* minimum zaaitemperatuur en gemiddelde kiemduur nvt.

Teelttip zaai- en plantui

Je kunt uien zaaien en poten. Zaaiuien groeien het best op kleigrond, plantuien doen het ook goed op lichtere grond. Het zaaien kan tot doel hebben om zelf plantuitjes te kweken om een jaar later als pootgoed te gebruiken, maar het is ook mogelijk om in hetzelfde jaar te zaaien en te oogsten. De teelt van zaaiuien kost meer moeite dan het poten van uitjes, maar de bewaarbaarheid ervan is beter.

Teelttip zaaiui

Als je pootgoed wilt kweken van zaaiuien, dan worden de jonge plantjes beperkt uitgedund zodat de uitjes klein blijven. Het probleem komt na de oogst. Deze uitjes dienen bij lage temperaturen te worden bewaard, om een jaar erna uit te planten. Gebeurt dat niet of zijn er temperatuurschommelingen, dan is de kans op doorschieten in het tweede jaar erg groot.

Teelttip rode, witte en gele plantuien

Met de teelt van gele uien kan al in de winter worden begonnen, op een moment dat het niet vriest. Met rode uien wacht je tot de maand april. Plant je eerder uit dan kun je wachten op doorschieten. Witte pootuitjes kennen dezelfde teeltperiode als de gele. Witte ui is zoet van smaak, de rode is pittig en de gele is mild.

Teelttip winterui

Winteruien worden in de herfst geteeld, overwinteren als jong plantje om erna verder uit te groeien. Ze zijn eerder te oogsten dan de in winter/lente geteelde uien, namelijk reeds in mei-juni. Probleem ervan is dat ze beperkt bewaarbaar zijn, maar je hoeft in een vaak ui-loze periode van april tot juli minder vaak uien te kopen. Consumeer ze dus eerst, ook al volgt de andere uienoogst spoedig erna.



Teelttip poten/planten

Als je plantuien hebt uitgeplant, kun je ze het beste met geperforeerd plastic afdekken. Dit blijft erover liggen tot de uitjes voldoende wortel hebben gevormd, zodat de vogels ze niet uit de grond kunnen trekken. De bedekking zorgt ook voor een lichte temperatuurverhoging.

Teelttip onkruid verwijderen/voorkomen

Schoffel niet te dicht bij de uien en bij voorkeur bij bewolkte weer. Als er veel uilucht de atmosfeer in gaat, lokt dit de uivlieg. Kennelijk vliegt deze alleen bij zonnig weer. Rond de uien kun je beter handmatig onkruid verwijderen. Je kunt het best mulchen met grasmaaisel. Het houdt de grond vochtig en onderdrukt het onkruid.

Teelttip uienvlieg

Uien hebben een hekel aan bemeste grond. Stalmest en compost trekken de uienvlieg aan. Voorkom ook dat je met schoffelen of wieden de bollen raakt, want de geur die daarbij vrijkomt trekt diezelfde vlieg aan. Ter bescherming tegen de uienvlieg kun je peterselie, kamille of goudsbloemen bij uien planten.

Teelttip vruchtwisseling

Plant geen uien uit op een plaats waar prei heeft gestaan (gevaar voor witrot en aantasting door aaltjes). Maar ook na peulvruchten, aardappelen en wortelen is het beter om geen uien uit te planten. Denk hieraan bij vruchtwisseling.

Teelttip loof strijken

Plooi het loof van uien en sjalotten en laat ze nog een of twee weken staan. Door ze zo genoemd te strijken, zetten ze hun laatste sap om in wat extra smaak en volume. Bijkomend voordeel: de bollen rijpen beter uit en worden minder gevoelig voor bewaarrot.

A top-down view of a rustic wooden cutting board. On the left, a large kitchen knife with a black handle and a silver blade lies diagonally. To the right of the knife, there is a whole yellow onion with its root end. Below the whole onion are two halves of an onion, cut lengthwise, showing the internal layers. In the center of the board is a pile of finely chopped white onions. The background is a dark, textured wooden surface.

IK MOET ALTIJD
EEN TRAANTJE
WEGPINKEN IN
UILEKKERLAND