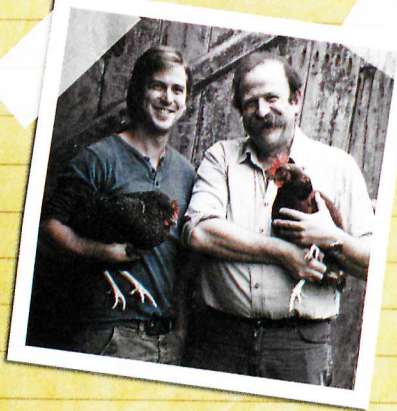




Dick & James Strawbridge

zijn experts op het gebied van het goede leven en dat is het leven dat ze leiden op Newhouse Farm, hun boerderij in Cornwall in Zuidwest-Engeland. Op slechts 1,5 hectare midden in het dorp produceren ze een overvloed aan heerlijkheden: vers fruit en verse groente, sap, gegiste dranken en inmaak. Ze houden varkens voor de ham, worst, salami en het spek; een gemengde vogelpopulatie levert zowel eieren als vlees, terwijl de bijen voor de honing zorgen. Hun levensstijl is het gevolg van hun wens om elke dag lekker te eten... en nu kunt u dat ook.

Dank aan iedereen die de tijd heeft genomen om ons dit te leren, zodat we onze kennis nu kunnen overdragen aan Indy en aan iedereen die wil luisteren.

Oorspronkelijke titel: Vegetables
Oorspronkelijke uitgever: Mitchel Beazley, een imprint van Octopus Publishing Group Limited
© 2012 Octopus Publishing Group Ltd
Tekst © Dick en James Strawbridge, Jera Enterprises Ltd 2012
Oorspronkelijke uitgever: Stephanie Jackson
Ontwerp: Jaz Bahra
Illustraties: Abigail Read, Charlotte Strawbridge
Fotografie: Nick Pope
Stylist: Alison Clarkson

Voor de Nederlandstalige uitgave:
© 2013 Fontaine Uitgevers BV, Hilversum
www.fontaineuitgevers.nl

Vertaling: Anna Penta/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal tekst & redactie, Feerwerd
Opmaak: Elixzy Desk Top Publishing, Groningen
Omslagontwerp: Volken Beck

ISBN 978 90 5956 462 6
NUR 440

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Noch de uitgever, noch de auteurs kunnen verantwoordelijk worden gesteld voor eventuele schade of verwondingen die ontstaan door gebruik van de technieken die in dit boek worden behandeld.

Opmerkingen bij de recepten

- * De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- * Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan uw eigen oven aan. De oventemperaturen in dit boek zijn bedoeld voor een conventionele oven. Verlaag de temperatuur voor een heteluchtoven met 10 procent.
- * Gebruik verse kruiden, ongezoeten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen en vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- * Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.
- * Dit boek bevat gerechten met noten en/of producten die noten bevatten. Mensen die allergisch zijn voor noten en kwetsbare groepen, zoals zwangere en zogende vrouwen, invaliden, ouderen, baby's en kleine kinderen kunnen gerechten met noten beter vermijden.

Controleer de etiketten op de aanwezigheid van noten in samengestelde ingrediënten.

DICK & JAMES
STRAWBRIDGE



GROENTEN

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD



6

INLEIDING

12

VOORBEREIDING: GROENTEN KWEKEN

22

LENTE

44

ZOMER

106

HERFST

144

WINTER

170

REGISTER

176

VERANTWOORDING



INLEIDING

We zijn niet met het kweken van onze eigen groenten begonnen om het milieu te sparen, en we plantten ons eerste rijtje sla ook niet omdat dat goedkoper was. Nee, we deden dat heel gewoon omdat we dat leuk vonden. Met je familie buiten tijd doorbrengen en in de aarde graven om te zaaien is een speciale ervaring: je kunt van vorige generaties tuiniers leren en daar je eigen draai aan geven. We combineren graag traditionele methoden met moderne.

Tegenwoordig schoffelen we op warme dagen of aarden we rijtjes aardappelplanten aan in de regen om de heel eenvoudige reden dat we allebei dol zijn op koken. Zelfgekweekte groenten smaken altijd beter dan die uit de winkel. Sommige mensen houden er een duidelijke scheiding tussen binnen en buiten op na, maar voor ons verloopt de verplaatsing van de tuin naar de keuken vaak naadloos; de groenten gaan direct na het oogsten naar binnen en worden na korte tijd op een bord gepresenteerd. Deze continue keten van zaadje tot maaltijd zorgt ervoor dat u controle heeft over het voedsel dat u nuttigt.

LEREN

Het telen van eigen groenten kan voor de beginnende tuinier een behoorlijk grote uitdaging zijn, want er is veel wat u onder de knie moet zien te krijgen, zoals een heel nieuwe woordenschat – compleet met plaatselijk jargon – en allerlei benaderingen, methoden en tegenstrijdige adviezen die u op waarde moet zien te schatten. Wij zijn echter van mening dat iedereen groenten kan kweken, dus maak u geen zorgen. Als u de aanwijzingen in dit boek volgt, kan het niet verkeerd gaan.

Door uw eigen groenten te verbouwen kunt u de afstand die voedsel aflegt verkleinen, zorgt u voor gezonde ingrediënten en – zonder al te zweverig te worden – voedt u de ziel. Gaandeweg zult u leren; fouten die zelfverklaarde ‘tuinmaagden’ vaak maken, omvatten het onbedoeld kweken van honderden courgettes, het op vakantie gaan zonder eraan te denken iemand anders dan de planten water moet geven, en de kooloogst verloren zien gaan omdat u de kolen niet met een net tegen rupsen heeft beschermd. Het positieve van al deze fouten is dat ze een meer ervaren tuinier van u maken. En bedenk dat u niet de enige bent; er zijn heel veel tuiniers op de wereld.

ZAAIEN & KWEKEN

Om te beginnen kunt u het best die groenten zaaien die u lekker vindt en die het goed doen in uw tuin. Wij gebruiken geen ‘F1 hybride’-zaad, want dat kan maar één keer worden gebruikt. Met andere woorden: het zaad van de planten kan het jaar erop niet opnieuw worden gezaaid. Met niet-hybride en heirloom (historische) variëteiten kunt u van één pakje zaad vele generaties planten krijgen. Houd bij het kweken van planten een open geest: probeer alles één keer uit, maar bedenk dat als het fout gaat het de eerste keer een ongelukje kan zijn, de tweede keer een fout en de derde keer een ondermijnende actie; leer dus van wat u doet. Wil het met een bepaalde plant maar niet lukken, probeer dan een andere.

De grond of compost waar u uw voedsel in verbouwt, is natuurlijk belangrijk en moet worden vertroeteld en verzorgd. Compost kan duur zijn en er zijn vaak grote hoeveelheden van nodig, dus waarom niet uw eigen compost maken? Wanneer wij groenten bereiden, zetten we altijd een leeg vergiet naast de snijplank, waar we alle schillen, worteluiteinden, toppen of pitten in gooien. Zo houden we niet alleen tijdens het koken de werkruimte schoon, maar wordt er ook niets verspild. Nadat dit afval enige tijd in een compostvat

heeft gezeten, levert het de voedingsstoffen voor al het heerlijk van volgend jaar.

De groeiperiode is een tijd waarin u de verandering kunt volgen van zaad tot zaailing tot plant tot overvloedige oogst – grijp daarbij alleen in als dat nodig is. Op het juiste moment een beetje wieden (wij gebruiken het liefst een schoffel) is alles wat uw planten nodig hebben.

SEIZOENSGEVOELIGHEID

Door de tijd die uw groenten nodig hebben om te groeien en te rijpen leert u als tuinier geduld te oefenen. U zult de seizoensovergangen meemaken, en u zult zich al snel realiseren hoe bijzonder die relatief korte periode is waarin uw groenten geoogst kunnen worden. Tuinkoks leren al snel wat op welk moment bereid kan worden, want telkens als ze door de tuin lopen wordt duidelijk wat er oogstrijp is. Hierdoor krijgt u binding met de seizoenen en zult u naar bepaalde tijden in het jaar gaan uitkijken. Gebruik deze kennis ook bij het kopen van andere lokale producten. Wij kopen nauwelijks nog groenten die niet in het seizoen zijn, omdat die gewoon niet te vergelijken zijn met onze zelfgeteelde seizoensgroenten.

VAN DE OOGST GENIETEN

De reden dat wij groenten kweken, is dat we ze kunnen oogsten. De verleiding om vroeg te oogsten is enorm groot, maar de ervaring leert u te bepalen wanneer het beste moment is aangebroken. Groter betekent niet alleen rijper, maar vaak ook smaakvoller – hoewel sommige groenten er ook taaier van kunnen worden. Probeer erachter te komen hoe u ze het liefst heeft. En natuurlijk zijn zelfgekweekte groenten verser dan welke groente ook die u in de winkel koopt.

Heeft u eenmaal uw eigen groenten gekweekt, dan zult u de bereiding daarvan echt gaan waarderen. Na maanden of weken wachten is

dit voor ons de beloning. En gaandeweg zult u meer en originelere recepten gaan bedenken, want het verwerken van de oogst tot een maaltijd wordt de climax van al uw inspanningen. De maaltijd zal des te beter smaken! Té trots zijn is ook niet goed, maar er gaat niets boven het serveren van een maaltijd die helemaal uit zelfverbouwde ingrediënten bestaat.

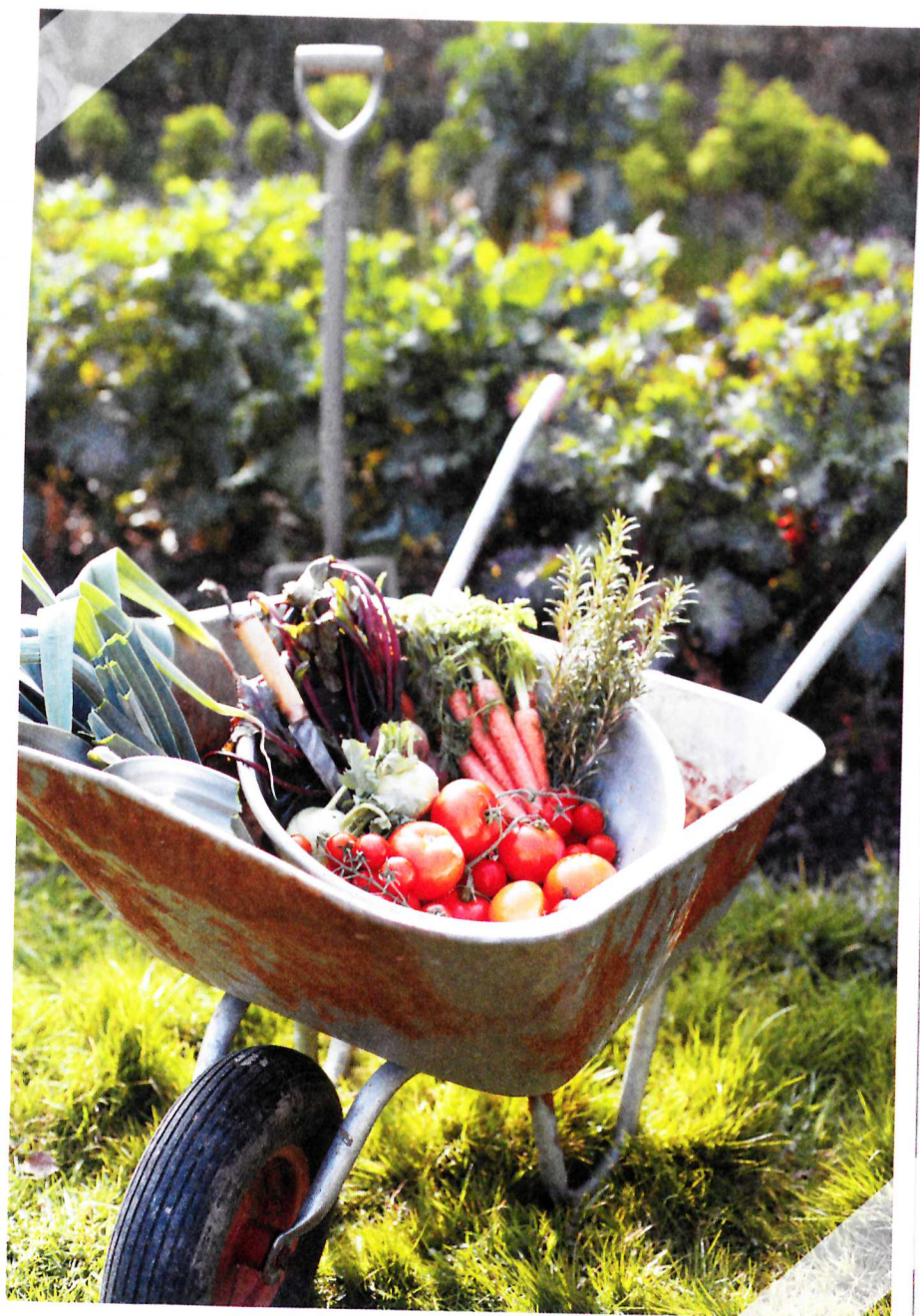
BEWAREN

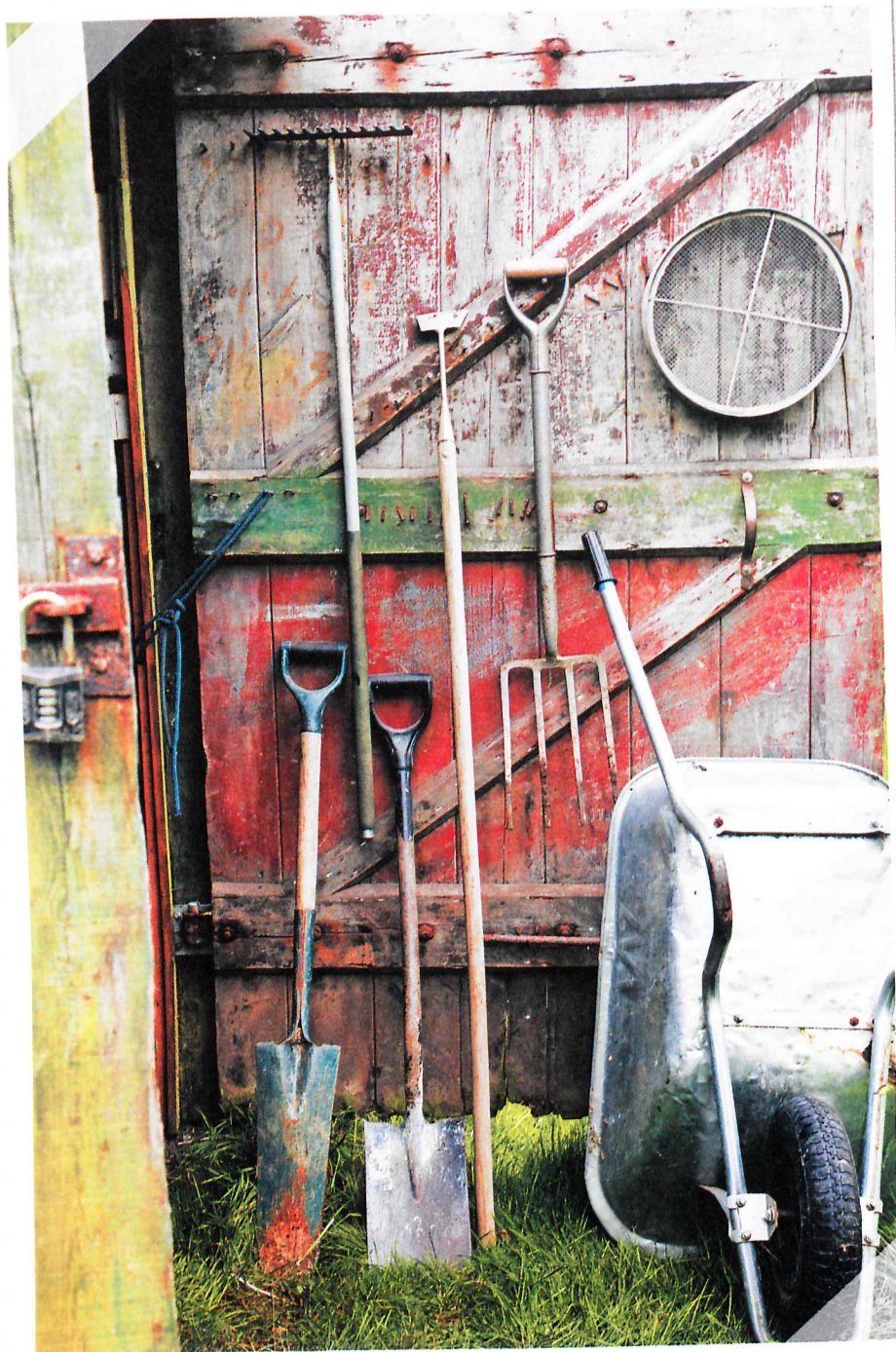
Als u uw eigen groenten heeft verbouwd, zult u waarschijnlijk een lang proces hebben doorlopen: zaaien, overplanten, water geven, wieden, oogsten. Natuurlijk wilt u uw verse gewassen goed houden. De tijd zal leren hoe u dat het beste kunt doen; er zijn diverse methoden met behulp waarvan u uw oogst kunt conserveren.

HET MEESTE UIT UW TUIN HALEN

Bepaalde in dit boek beschreven benaderingen zullen meer van toepassing zijn op uw stuk grond en levensstijl dan andere, maar u kunt bijna overal de keukentuin beginnen die bij u past; laat uw drukke agenda of kleine tuintje u niet tegenhouden. Probeer uw tijd en de beschikbare grond goed te besteden. Maar wat vooral belangrijk is, is dat u smakelijke producten teelt die u graag eet. Uw eigen keukentuin verzorgen is een bevredigende en leuke ervaring – geniet ervan, wees er trots op en smul ervan!

Dick & James





GROENTEN KWEKEN

Wilt u een vruchtbare keukentuin, dan moet u allereerst bepalen wat u wilt bereiken. Dit doet u door te plannen: hoeveel werk wilt u ervan hebben, hoeveel werk kunt u aan, hoe haalt u het maximale uit de grond. Na het planten moet u de tuin onderhouden; er moet regelmatig water worden geven en gewied. Voor een zo groot mogelijke oogst is het belangrijk dat u de planten voedingsstoffen geeft en dat u nuttige insecten lokt voor bestuiving en om plagen tegen te gaan. Maar houd vooral in gedachten dat een keukentuin ook is bedoeld om meer tijd buiten door te brengen en om de beloning van uw harde werk te oogsten. Wij hopen dat onze basiskennis u zal helpen volop heerlijke groenten in uw keuken te krijgen.

GEREEDSCHAP & BENODIGDHEDEN

- Pootstok – een puntige stok om gaten in de grond te maken voordat u zaad van groter formaat gaat zaaien.
- Tuinvork, schoffel en spade – de belangrijkste gereedschappen bij het kweken van groenten, dus investeer in duurzame exemplaren. Slijp de schoffel één keer per jaar.
- Tuinzeef – gelijk aan een gewone zeef, om steentjes te verwijderen en de grond fijn genoeg te maken om kleine zaadjes mee te bedekken.
- Zaaibakken – zaai- en groeibakken zijn heel handig voor zaailingen.
- Potten – zorg voor een selectie van diverse vormen en formaten (leg een paar scherven of stenen op de bodem van grotere potten voor een goede afwatering).
- Koude bak en afschermklok – groenten telen onder een afdekking is een zeer effectieve methode; zo verlengt u het groeiseizoen en beschermt u de zaailingen tegen vorst en plagen. Beide zijn heel goedkoop zelf te maken.
- Kweekbak – nuttig om fijner zaad te zaaien of met een vroeg gewas onder een afdekking te beginnen.
- Verhoogde bedden – om fruit en groenten te telen. Doordat ze hoger liggen, ontziet u uw rug tijdens het tuinieren.
- Compostvat – in een dubbel vat van oude houten pallets kunt u goede compost voor uw bedden maken.
- Schuurtje – als u een goed ingerichte tuinschuur op uw stukje grond heeft staan, hoeft u niet steeds met gereedschap te sjouwen.