



Hoofdstuk 1

Waar dit boek over gaat 6

Hoofdstuk 2

Je tuin in kaart brengen 14

Hoofdstuk 3

Het belang van de bodem 50

Hoofdstuk 4

Gewassen afstemmen op klimaatzones 58

ZONE 1 Zonnig en beschut 60

Perziken, nectarines en abrikozen; zoete kersen; basilicum; pronkbonen; aardbeien; tomaten; klimspinazie; paprika's en chilipepers; aubergines; zoete aardappels
Tien andere tuintoppers 72

Project: Fruit in een waaivorm leiden op een zonnig plekje 74

ZONE 2 Zonnig, open en droog 76

Asperges; haverwortels en schorseneren; zomerpostelein; limabonen; vijgen; monniksbaard; ganzenvoet; druiven; artisjokken; amarant/quinoa
Tien andere tuintoppers 88

Project: Plantensteunen voor winderige plekken 90

ZONE 3 Zonnig en vochtig 92

Winterpompoenen en flespompoenen; sperziebonen en droogbonen; Aziatische broccolisorten; courgettes en zomerpompoenen; broccoli; aardappels; sla; dahlia's; peren; knolvenkel
Tien andere tuintoppers 104

Project: Onkruid in toom houden 106

ZONE 4 Open en koud 108

Uien en sjalotten; wortels en pastinaken; tuinbonen; pruimen, *damsons*, *bullaces* en sleedoorns; rode bieten; kool; bosbessen; prei; knolraap, koolraap en koolrabi; appels
Tien andere tuintoppers 120

Project: Een eetbare windhaag aanplanten 122

ZONE 5 Halfschaduw 124

Rucola; spinazie; frambozen; vlier; munt; Chileense guave; snijbiet en warmoes; Ethiopische mosterd; paksoi en verwante soorten; szechuanpeper
Tien andere tuintoppers 136

Project: Het aanleggen van een mooie wildebessenborder 138

ZONE 6 Schaduwrijk en vochtig 140

Knolselderij en bleekselderij; rabarber; winterpostelein; zwarte bessen; parelbes; peterselie; hosta; hondstand; mizuna en *mibuna*; hertshoornweegbree
Tien andere tuintoppers 152

Project: Je eigen paddenstoelen kweken op boomstammen 154

ZONE 7 Schaduwrijk en droog 156

Kruisbessen; rode, roze en witte aalbessen; bos aardbeien; mierik; hazelnoten; Japanse wijnbes; look-zonder-look; spinaziezuring; grote brandnetel; bamboe
Tien andere tuintoppers 168

Project: Wondermulch voor gezonde wortels 170

ZONE 8 In huis 172

Dwergtomaten; erwtscheuten; microgroenten; schijfcaactus; citroengras; citrusvruchten; gember en verwante soorten; granaatappel; agave; chilipepers
Tien andere toppers 184

Project: Een kweekrek met kunstlicht 186

Hoofdstuk 5 188

De puntjes op de i om alles uit je tuin te halen 188

Hoofdstuk 6 204

Problemen oplossen

Woordenlijst 214

Nuttige adressen 216

Register 217

Dankwoord 223

Inhoud





Geef gewassen wat ze nodig hebben

Net zoals vlinderstruiken van zon houden maar bosanemonen beter gedijen in een plekje in de schaduw, hebben ook eetbare planten een voorkeur ontwikkeld voor een bepaalde standplaats. Door hier goed over na te denken wanneer je een moestuin of volkstuin aanlegt, ben je verzekerd van sterke, gezonde gewassen die de beste oogst zullen opleveren en je niet zullen teleurstellen.

In onze huidige manier van denken over het zelf verbouwen van voedsel laten we ons bij het planten vooral leiden door wat we lekker vinden – het heeft immers niet zoveel zin om eetbare gewassen te verbouwen die je niet opeet. Maar een gewas waar je dol op bent is misschien niet zo dol op het plekje dat dat gewas geeft in je tuin. Mag ik je eens vragen hoe vaak dit een bewuste keuze is? De meesten van ons maken zich er schuldig aan een stukje grond als moestuin te bestempelen op de plek waar we er ruimte voor hebben, vaak ver weg van het huis en als bijzaak, ondergeschikt aan onze bloembedden en de sociale functie van de tuin. De gevolgen kunnen wegwijnende gewassen zijn, weggestopt op een plek die niet geschikt voor ze is. Daarom is het echt nodig de manier waarop we voedsel verbouwen te evalueren en bij te stellen.

Kijken we op de verkeerde manier naar eetbare planten?

Ons tuiniers wordt voortdurend verteld dat clematissen het goed doen als hun wortels in de schaduw staan, dat rododendrons een voorkeur hebben voor zure grond en dat geraniums liever in de volle zon staan, dus moeten we ons er wellicht meer bewust van zijn dat eetbare gewassen ook bepaalde behoeften hebben om goed te kunnen groeien. Als je ze de groeiomstandigheden biedt waar ze van houden, zullen ze van nature krachtig, sterk en gezond zijn, klaar om maximale opbrengsten op te leveren en dat is toch het doel wanneer je je eigen voedsel verbouwt.

Gewassen doen het goed op specifieke plekken

Eetbare gewassen hebben zich in specifieke klimaten ontwikkeld, net als sierplanten. Zo houden vijgen van de mediterrane zon, gedijen aalbessen in de schaduw van West-Europa en geeft selderij de voorkeur aan de moerasachtige bodem van het Middellandse Zeegebied. Strandbiet (de voorouder van rode biet en snijbiet) groeit langs de zanderige Europese kust, terwijl wasabi van oorsprong voorkomt in de altijd vochtige rivierbeddingen van Oost-Azië. Deze aanpassingen bieden geweldige kansen voor tuiniers. Weten wat de natuurlijke groeiomstandigheden van een plant zijn helpt om gewassen te kiezen die het goed zullen doen in jouw tuin, met geweldige opbrengsten als resultaat. Je kunt echt overal voedsel verbouwen!

Zo breng je zon en schaduw in kaart

Zonlicht is een van de belangrijkste vereisten voor fotosynthese, en de warmte die het meebrengt bevordert een optimale groeisnelheid en opbrengst. Sommige eetbare planten kunnen echter niet zo goed tegen extreme hitte en zon, dus om goede oogsten te behalen is het essentieel om in kaart te brengen waar jouw tuin het meeste zonlicht krijgt.

12 uur 's middags

Zonsopkomst

Zonsondergang

Zomer
Winter

FRUITSTROUKEN DIE VRUCHTEN LEVEREN MET EEN ZOETE SMAAK, ZOALS BESIEN EN DRAMEN, ZULLEN HET GOED DOEN IN DIEPE SCHADW

EEN GEBEELTELJK ZONNIGE PLEK IS HEEL GESCHIKT VOOR GEWASSEN DIE VAN VOCHTIGE GROND HOUDEN, ZOALS KLIMBONEN

HOUD ER REKENING MEE DAT DE HOEVEELHEID SCHADW DIE ER OP JOUW TUIN VALT AFHANGT VAN DE TIJD VAN HET JAAR EN VAN HOE HOOG DE ZON AAN DE HEMEL STAAT. IN DE ZOMER ZIJN DE SCHADWEN VEEL KORTER DAN IN DE WINTER

DIT GEBIED IS IDEEAAL VOOR GROENTEN, ZOALS KNOLSELDERIJ EN WINTERPOSTEIJN, DIE KONNEN GEIJEN IN KOELE, VOCHTIGE GROND

WANNEER DE ZON IN DE ZOMER HOOG AAN DE HEMEL STAAT, ZIJN DE SCHADWEN KORT

WANNEER DE ZON IN DE WINTER LAAG AAN DE HEMEL STAAT, ZIJN DE SCHADWEN EEN STUK LANGER

Geen schaduw

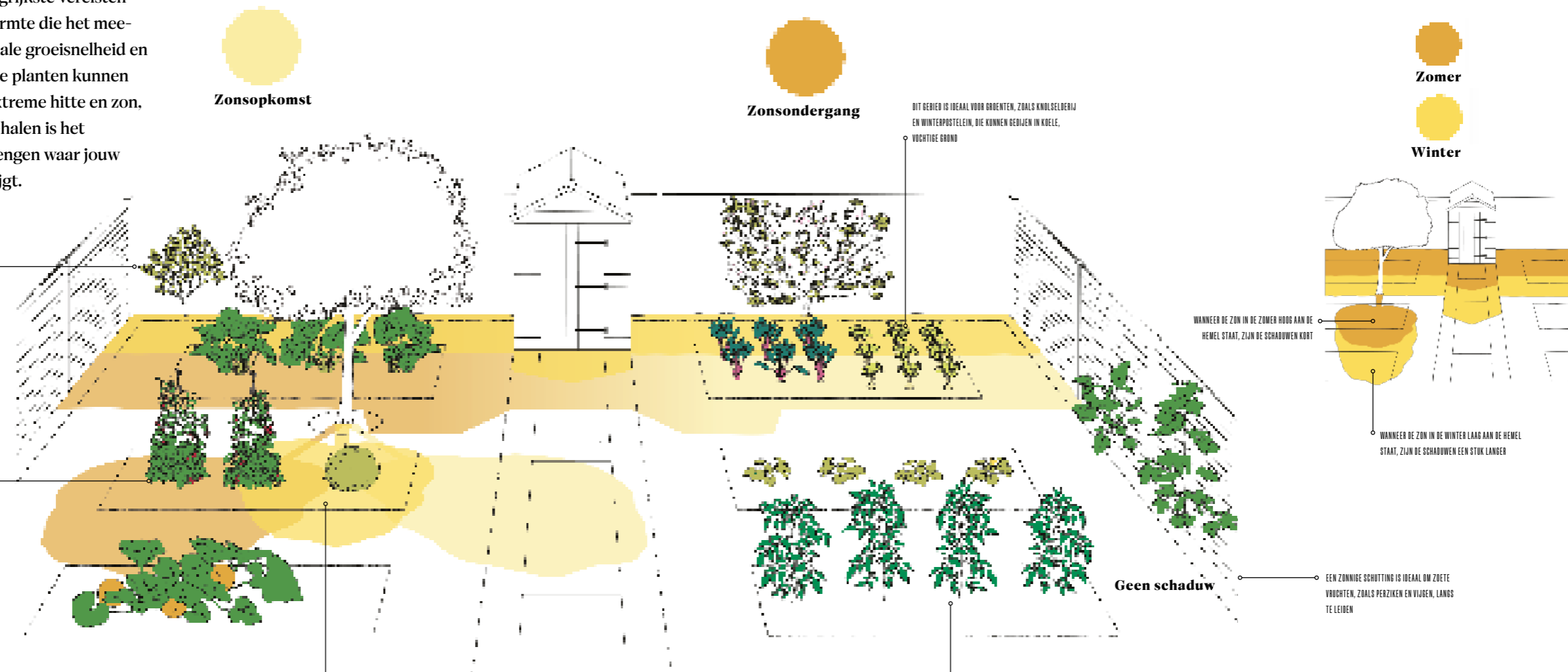
EEN ZONNIGE SCHOTTING IS IDEEAAL OM ZOETE VRUCHTEN, ZOALS PERZIKEN EN VIJGEN, LANGS TE LEIDEN

BEDDEN IN DE VOLLE ZON HIEVEN PERFECTE GROEIOMSTANDIGHEDEN VOOR WARMTEMINNENDE EETBARE PLANTEN, ZOALS TOMATEN

Begin bij de basis wanneer je jouw tuin in kaart brengt. Gebruik een kompas om te bepalen waar het noorden is en kijk dan waar de zon opkomt (in het oosten) en waar de zon ondergaat (in het westen). Tuinen die op het noorden en oosten liggen, zijn doorgaans schaduwrijk, die op het zuiden en westen kunnen

flink meer zon krijgen. Breng in kaart waar het zonlicht en de schaduw in je tuin vallen op verschillende momenten van de dag. Een goede manier om hierachter te komen is foto's te nemen. Geef op je kaart aan welke delen van de tuin permanent in de schaduw liggen en welke permanent in de volle zon - dit

zijn de extreme microklimaten. Gevlekte of lichte schaduw - schaduw van loofbomen of lage muren en heggen - geeft meer gematigde groeiomstandigheden. Houd ook rekening met hellingen. Een tuin die naar de zon toe helt krijgt meer zonlicht dan een vlakke tuin of een tuin die naar het noorden helt.





Gewassen kiezen die geschikt zijn voor jouw grondsoort leidt tot gezonde wortelgroei en betere oogsten.

Zorgen voor de bodemstructuur

Zorgen voor een goede bodemstructuur is belangrijk, want situaties zoals verdichting of water dat blijft staan kunnen schade veroorzaken en de keuze aan gewassen beperken. Loop niet over de grond als die bevroren of verzadigd is. Dat kan leiden tot verdichting, waardoor wortels moeilijk in de grond kunnen doordringen. Los permanente grondwateroverlast op met een infiltratieput (in wezen een grote grindput) of afvoerkanalen en greppels bij grotere percelen. Tijdelijke wateroverlast kun je verhelpen door grote hoeveelheden organisch materiaal, zoals tuincompost, toe te voegen aan de bovenste bodemlaag.

Vruchtbaarheid en voeding

In de natuur circuleren voedingsstoffen voor planten, zoals stikstof, fosfor en kalium, voortdurend tussen een hele reeks aan planten en de bodem eronder. Als je tuiniert, beplant je doorgaans een bed met een bepaald gewas en oogst dat. Door te oogsten doorbreek je de natuurlijke cyclus, je berooft de bodem van voedingsstoffen. Deze manier van werken alleen al maakt dat het voor een goede opbrengst de moeite waard is om de voedingsstoffen in je tuin aan te vullen.

De bodemtextuur speelt ook een belangrijke rol bij

de beschikbaarheid van voedingsstoffen. Zo houdt zandgrond minder goed voedingsstoffen vast dan kleigrond. Droge grond bevat weinig grondwater – waar de meeste voedingsstoffen in worden opgelost, zodat planten ze kunnen opnemen – en in vochtige grond kunnen voedingsstoffen wegspoelen. Een oplossing voor tuiniers met een van deze grondsoorten is veel organisch materiaal toevoegen, bijvoorbeeld tuincompost of verteerde dierlijke mest.

Een levende bodem

Zodra de bodem zich begint te vormen, wordt het een waardevolle habitat barstensvol leven – een gezonde, levende bodem leidt tot gezonde, sterke planten. We kennen allemaal de grotere bodembewoners zoals woelmuizen, regenwormen en meer, maar minstens zo belangrijk of zelfs belangrijker zijn microscopisch kleine springstaarten, nematoden, mijten, bacteriën, schimmels en algen. Samen breken ze de grond af. Tijdens dat proces komen waardevolle voedingsstoffen vrij, zodat die beschikbaar zijn voor planten. Deze organismen gedijen beter in goed beluchte grond en hebben moeite om te overleven in uiterst vochtige of droge omstandigheden. Een erg hoge of lage pH bepaalt welke levensvormen kunnen overleven. Gelukkig kun je de bodemgezondheid verbeteren met tuincompost.

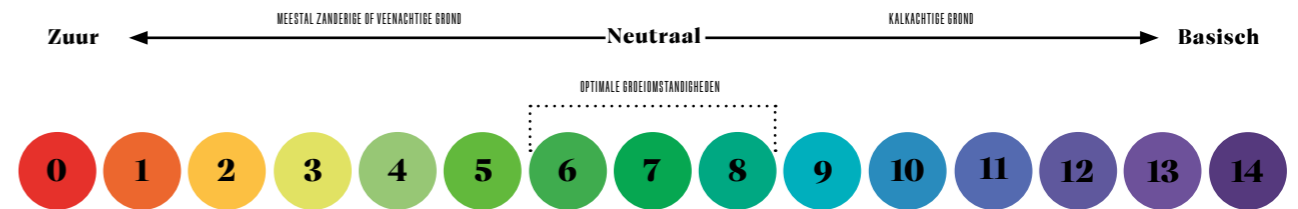
pH-waarde van de bodem

De pH-waarde geeft aan hoe zuur of basisch je bodem is. Net als omstandigheden zoals droogte en de mate van beschutting, kan de pH bepalen wat het goed doet in jouw tuin.

Gemeten op een schaal van 1 tot 14, is 7 een neutrale pH, alles lager dan dat is zuur, alles hoger basisch. Zandgrond verliest in de loop der jaren calcium en wordt geleidelijk zuurder. Veengrond is ook vaak zuur. Kalkhoudende grond wordt daarentegen voortdurend aangevuld met calcium, dus die grond blijft basisch. De pH van de grond heeft een enorm effect op de beschikbaarheid van voedingsstoffen en als de pH extreem is, kan het zijn dat elementen zoals stikstof, magnesium en ijzer

‘opgesloten’ worden in de bodem, waardoor ze onbereikbaar zijn voor bepaalde planten. Sommige eetbare planten hebben zich aangepast en doen het goed bij extreme pH-waarden, zoals blauwe bessen op zure grond. Door deze te kiezen, is de noodzaak om de pH aan te passen een stuk minder groot. Sommige ziekten van gewassen worden versterkt door de pH – poederschurft zie je vaker bij basische grond en knolvoet kan bij kool op zure grond op grote schaal voorkomen.

Houd rekening met de eigenschappen van je bodem, weet hoe die eigenschappen eetbare gewassen beïnvloeden en beperk je ingrepen tot een minimum. Kies geschikte gewassen, dan kun je op elk lapje grond optimale groei van je gewassen bereiken.



BLAUWE BESSEN
Blauwe bessen zijn geëvolueerd op zure grond en daar houden ze dus van.



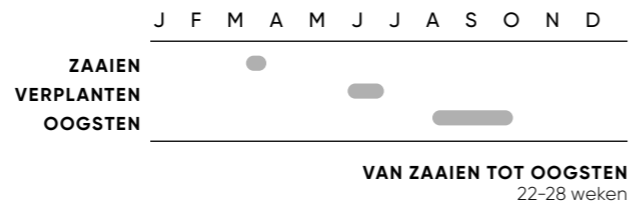
RODE BIETEN
Veel gewassen hebben, net als rode bieten, het liefst grond met een pH-waarde tussen 6 en 8.



KOOL
Basische grond kan destructieve grondziekten, zoals knolvoet bij kool, op afstand houden.

Aubergines

Solanum melongena



VARIËTEITEN

'Violet Knight' F1

– productief, met worstvormige, paarse vruchten

'White Knight' F1 – krachtig groeiend, geeft veel witte, worstvormige vruchten

'Moneymaker No. 2' F1

– compact, rijke opbrengst, vroege, paarse vruchten

'Raspberry Ripple' F1

– compact, opvallende paarse vruchten met witte strepen

OORSPRONG

Warm en vochtig tropisch Azië

GROEIT OOK IN

Zone 2 en zone 3, mits warm genoeg

Zone 8 – kweek compacte variëteiten als kamerplant

WINTERHARDHEID

Niet winterhard – kan niet tegen vorst

LEVENSZYCLUS

Vaste plant, gekweekt als eenjarige

OPBRENGST

★★★/☆☆☆☆☆

GEMAKKELIJK TE KWEKEN

6/10



Van links naar rechts: aubergine 'White Knight', 'Violet Knight' en 'Kermit'.

Populair in de Aziatische en mediterrane keuken en gebruikt in allerlei gerechten. De planten reageren goed op warmte. Ze geven een flink aantal vruchten als je de wortelgroei stimuleert.

Dit moet je weten

Zaaien Zaai de zaden 5 mm diep en met een onderlinge afstand van 10 mm in potten, onder glas. Verplant de zaailingen zodra ze groot genoeg zijn om beet te pakken in afzonderlijke potten met een doorsnede van 9 cm, onder glas.

Planten Houd jonge planten vochtig, maar niet verzadigd en op een temperatuur van 16 °C of hoger. Aubergines doet het het best in potten van 30 cm. Zet elke plant in een eigen pot zodra de planten zijn aangeslagen en zet ze in juni buiten.

Oogsten Bind de planten vast aan stevige bamboestokken, geef ze voldoende water (maar zorg dat ze niet in verzadigde grond

staan). Oogst de vruchten als voldoende groot zijn, voordat de schil dof wordt en verschrompelt.

Zo heb je succes

Stel je kweekkas in op een temperatuur van 20 tot 24 °C voor een goede ontkieming. Bedek de zaden met een laagje grond.

Geënte planten zijn krachtige groeiers en zijn snel oogstbaar.

Kweek in een border in een kas voor grote planten met een enorme opbrengst.

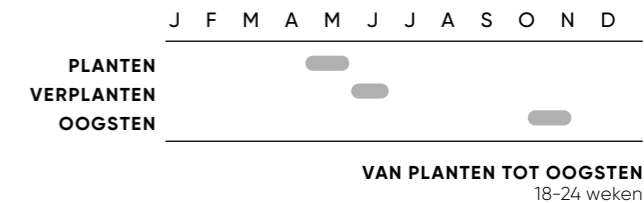
Geef vloeibare voeding met een hoog kaliumgehalte zodra de bloemen verschijnen. Doe dat elke 6 tot 10 dagen.

Geef zorgvuldig water – zorg dat de grond vochtig blijft, maar niet drassig wordt.

Voorkom spint door de planten te besproeien.

Zoete aardappels

Ipomoea batatas



VARIËTEITEN

'Beaugard Improved'

– rode schil, oranje vruchtvlees, verdraagt kou

'Bonita' – cilindervormig, crèmekleurige schil, nootachtige, zachte smaak

'Erato Violet' – langwerpige, dieppaars, bescheiden opbrengst

'Evangeline' – zoet, dieporanje, heeft een lange zomer nodig

OORSPRONG

Rijke gronden van tropisch Amerika, doet het goed in zonnige streken

GROEIT OOK IN

Zone 3, mits beschut

WINTERHARDHEID

Niet winterhard – kan niet tegen vorst

LEVENSZYCLUS

Vaste plant, gekweekt als eenjarige

OPBRENGST

★★★/☆☆☆☆☆

GEMAKKELIJK TE KWEKEN

7/10

Door veredeling worden zoete aardappels in hoog tempo een geschikt gewas voor tuinen in een gematigd klimaat. Ze zullen het goed doen in een beschut en zonnig hoekje en redelijk grote zoete knollen geven, waar je van kunt genieten als patat, partjes, gepofte aardappels en nog veel meer.

Dit moet je weten

Beginnen Begin in het voorjaar met bewortelde stekken. Plant ze in afzonderlijke potten van 20 cm en kweek ze op onder glas op een temperatuur van 18 tot 20 °C, tot ze goed zijn aangeslagen.

Planten Hard de planten af en verplant ze met een onderlinge afstand van 40 cm in grond die verrijkt is met tuincompost en een uitgebalanceerde korrelmest. Plant door vellen karton, geef royaal water en zet er bij kouder weer een stolp overheen.

Oogsten Oogst zodra het loof geel wordt en afsterft, maar voordat het streng gaat vriezen. Til de zoete aardappels voorzichtig

met een tuinvork uit de grond en eet exemplaren die gekneusd zijn meteen op. Laat de schillen een paar dagen uitharden op een warme plek, en bewaar de zoete aardappels ergens waar het warm is.

Zo heb je succes

Maak je eigen bewortelde stekken door gezonde knollen in het voorjaar te laten uitlopen in een warme kweekkas.

Grote knollen krijg je door vellen karton te gebruiken om te voorkomen dat de planten op diverse plekken wortels aanmaken.

Leid de planten langs stokken of zet ze in een pot of bak als je weinig ruimte hebt.

Royaal water geven is essentieel. Geef de planten tijdens droge periodes water om te zorgen dat de grond vochtig blijft.

Eet jonge scheuten en bladeren van volwassen planten als groene groente.

De smaak wordt zachter door het bewaren. Meestal worden de zoete aardappels zoeter en meliger.

Zoete aardappels maken boven de grond massa's blad aan. De heerlijke zoete knollen zijn er in het late najaar.



Project:

Het aanleggen van een mooie wildebessen border

Waar zouden we zijn zonder aardbeien, appels en frambozen? Nou, dan zouden we voedsel moeten zoeken en laat dat nou precies zijn wat je kunt doen in jouw heesterborder. De bessen die hier worden genoemd gedijen in de halfschaduw en zijn een verfrissend alternatief voor het gebruikelijke fruit. Door ze te kweken benut je de borders voor eetbare gewassen en vergroot je je voorraden voor desserts, jams en sauzen.



Er zijn tientallen vruchtdragende planten die je in een schaduwrijke tuin kunt kweken (zie de lijst met bessen op de pagina hiernaast, onder) van gezondheidsbevorderende zuurbessen en gojibessen tot smaakvolle Chileense guaves en bergthee. De hier gekozen planten zijn winterharde vaste planten die ervoor zullen zorgen dat je bessenborder je jarenlang van bessen zal voorzien.

Met zo'n variatie aan planten om uit te kiezen is het belangrijk om de uiteindelijke hoogte en

breedte van de bessenstruiken van je keuze te checken voordat je ze aanplant. Ze gedijen allemaal goed in de halfschaduw. Het gebrek aan zonlicht geeft sommige soorten een natuurlijke, scherpe smaak, dus experimenteer met deze bessen en maak er jam, gelei of andere confituur met veel suiker van. Als je bessen kweekt om van te oogsten accepteer dan dat de vogels er ook een paar zullen verorberen (beschouw dit als een compliment!). Hoewel je de bessen zou kunnen beschermen met netten kan een 'leven en laten leven'-mentaliteit voorkomen dat je tuin eruit komt te zien als een fort.

(Boven van links naar rechts) *Berberis vulgaris*, *Berberis darwinii*, *Gaultheria mucronata* en *Ugni molinae* leveren allemaal een goede oogst op in een schaduwrijke border.



1



2



3



4

Dit heb je nodig

Fruitstruiken
Tuintvork of spade
Langzaam vrijkomende meststof
Organische mulch

Stappenplan

1. Zet de planten in de pot in de border van je keuze. Schuif ze heen en weer totdat je tevreden bent. Maak een foto van je uiteindelijke opstelling.
2. Haal de planten weg en werk de meststof door de grond. Graaf voor elke fruitstruik een plantgat dat net iets groter is dan de wortelkluit.
3. Haal de planten uit de pot, spreid verstrengeelde wortels uit en plant de struiken.
4. Geef royaal water, en voorzie de hele border van een 4 tot 5 cm dikke laag mulch.

Geschikte bessenstruiken:

Temu (*Temu cruckshanksii*)*
Chileense mirte (*Luma apiculata*)*
Jostabes (*Ribes × nidigrolaria*)
Worcesterbes (*Ribes divaricatum*)
Chinees kwee (*Chaenomeles cathayensis*)
Maqui-bes (*Aristotelia chilensis*)*
Knoptaxus (*Cephalotaxus harringtonia*)
Bergthee (*Gaultheria shallon*)
Schermolijfwilg (*Elaeagnus umbellata*)
Fuchsia magellanica (*Fuchsia magellanica*)
Mahonie (*Mahonia aquifolium*)
Chileense guave (*Ugni molinae*)*
Honingbes (*Lonicera caerulea*)
Darwins zuurbes (*Berberis darwinii*)
Gojibes (*Lycium barbarum*)
Zwarte appelbes (*Aronia melanocarpa*)

* winterhard tot -5 °C

Hazelnoten

Corylus-soorten



VARIËTEITEN

C. maxima 'Ennis'

– productief, grote noten, goede bestuiver

C. m. 'Hall's Giant' – zeer winterhard, goede bestuiver, redelijk grote noten

C. avellana 'Butler'

– krachtig groeiend, productief, smakelijke noten

C. a. 'Red Majestic'

– opvallend dieppaars blad, compact

OORSPRONG

Genaturaliseerd in de koelere streken van Europa, doet het goed in heel diverse omstandigheden

GROEIT OOK IN

Zone 1, zone 3, zone 4, zone 5 en zone 6

WINTERHARDHEID

Volledig winterhard

LEVENSZYCLUS

Vaste plant

OPBRENGST

★★/☆☆☆☆☆

GEMAKKELIJK TE KWEKEN

8/10

Of je nu een fan van deze door schalen omhulde noten bent of niet, een hazelnootstruik levert veel opbrengst en ziet er bovendien mooi uit. De struiken laten zich gemakkelijk snoeien tot een hanteerbare grootte en de noten zijn een voedzame bron van vitamines en eiwitten.

Dit moet je weten

Planten Plant de struiken wanneer ze in rust zijn in onkruidvrije grond die is verrijkt met tuincompost of goed verteerde mest. Leg een laag organische mulch rond de wortels om de struiken goed op weg te helpen.

Verzorgen Jonge struiken hebben weinig zorg nodig – geef ze bij erg droge omstandigheden royaal water, zodat het wortelstelsel zich goed kan ontwikkelen. Laat volwassen planten hun gang gaan, of snoei ze om de grootte in toom te houden.

Oogsten Pluk 'groene' noten, zodra ze in de zomer een redelijke grootte hebben bereikt. Het alternatief is om de noten bruin te laten worden aan de struik, zodat je ze langer kunt bewaren totdat je ze nodig hebt.

Zo heb je succes

Winterhardheid varieert – *C. maxima* is meer winterhard, dus beter geschikt voor een onbeschutte standplaats.

Voer de structurele snoei in de winter uit. Verwijder grote takken bij de basis om de hoogte van de struik te beperken.

Stimuleer de bestuiving door meer dan een variëteit of soort te planten.



Hazelnootstruiken hebben verrassend weinig onderhoud nodig als ze eenmaal zijn aangeslagen.

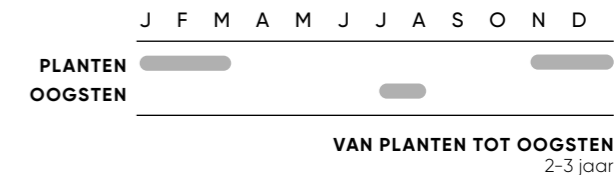
Groene noten smaken sappig, zoet en zacht. Volledig rijpe noten smaken nootachtiger.

Eekhoorns ben je voor door de noten te oogsten zodra ze klaar zijn (laat ze tijdens het bewaren drogen, als dat nodig is).

Gebruik snoeihout in je tuin – grotere gesnoeide takken zijn prima bonenstaken en twijgen kun je gebruiken voor vlechtwerk.

Japanse wijnbes

Rubus phoenicolasius



VARIËTEITEN

Verkrijgbaar als basissoort

OORSPRONG

Bergachtig Azië. Deze krachtig groeiende klimplant kan een grote oogst opleveren, zelfs in moeilijker omstandigheden

GROEIT OOK IN

Zone 1, zone 3, zone 4, zone 5 en zone 6

WINTERHARDHEID

Volledig winterhard

LEVENSZYCLUS

Vaste plant

OPBRENGST

★★★/☆☆☆☆☆

GEMAKKELIJK TE KWEKEN

8/10

Deze braam heeft de harten van tuinliefhebbers gestolen vanwege zijn grote sierwaarde. De stelen en ongeopende knoppen zijn bedekt met bossige rode haartjes en de bessen rijpen naar een prachtige karmijnrode kleur. Voeg daar de rijke, verfrissende smaak bij en je hebt een topper.

Dit moet je weten

Planten Plant de struiken wanneer ze in rust zijn in onkruidvrije grond die is verrijkt met goed verteerd organisch materiaal. Geef royaal mulch en water om sterke, veerkrachtige wortelgroei te stimuleren.

Leiden Leid de struiken over en langs gebouwen of langs een schutting of muur met een systeem van ogen en/of draden (zie pag. 74-75). Bind de scheuten aan terwijl ze nog jong en buigbaar zijn.

Oogsten Oogst wanneer de vruchten helemaal op kleur zijn. Rol ze voorzichtig tussen je duim en vinger heen en weer tot ze loslaten van de plant. Oogst 2 tot 3 weken

lang, want de vruchten rijpen afzonderlijk en geleidelijk.

Zo heb je succes

Leid ze in ingewikkelde leivormen, zoals spiralen, harten en golven.

Voor de beste smaak en het beste sap laat je de vruchten volledig rijpen aan de plant.

Vermeerder door afleggen – laat de uiteinden van de stelen wortelen in de grond, snijd ze daarna los en herplant ze.

Snoei in het najaar – snoei takken die vrucht hebben gedragen helemaal weg en bind de nieuwe stengels aan.

Volwassen planten groeien tot 6 m breed en 3 m hoog – geef ze voldoende ruimte.

Om te vermeerderen uit zaad strooi je zaadjes boven op grond. Die doe je in een zak die je 2 maanden in de koelkast legt. Leg daarna in een koude kas om te ontkiemen.

Japanse wijnbessen zijn prachtige sierplanten die probleemloos een mooie oogst opleveren.





Project:

Wondermulch voor gezonde wortels

Diepe schaduw gaat vaak gepaard met vochtige grond, maar af en toe, langs een grote haag of bij een boom, overheersen droge omstandigheden. Veel planten gedijen daar goed, maar om ze verder te stimuleren zou je een vochtvasthoudende mulch kunnen maken van composteerbare materialen. Het is gratis – en een fluitje van een cent.

Een redelijk grote boom of haag die al bij je nieuwe huis staat kan ongelofelijk nuttig zijn. Die boom of haag geeft structuur en kan een steun zijn voor jongere planten. Daarnaast krijg je er ook een uitgebreid wortelstelsel bij en als dat in dezelfde bodem zit als je fruit en groentebedden, barst er een strijd om het water los. De volgroeide plant zal de strijd altijd winnen, vanwege dat uitgebreide wortelstelsel.

De natuur nabootsen

Alle planten die worden genoemd in zone 7 zullen zich redden in schaduwrijke, droge omstandigheden, maar als je ze verder wilt stimuleren of eetbare gewassen wilt kweken die de voorkeur geven aan vochtige schaduw, moet je mulchen. Organische mulch bootst de natuur na: in bossen waar de wortelconcurrentie hevig is, ontstaat een natuurlijke mulch door vallende bladeren. Dat gebeurt elk jaar in het najaar in loofbossen en geleidelijk door het jaar heen in naaldbossen, als de naalden vallen. We halen vaak bladafval weg wanneer we onze tuin netjes maken, door mulch toe te voegen geven we dat weer terug. Het resultaat is een ondersteunend netwerk van geïsoleerde, vochtige en gezonde wortels.

Dit heb je nodig

Tuin- en keukenafval
Compostplek
Hakselaar of snoeischaar
Tuinvork

Stappenplan

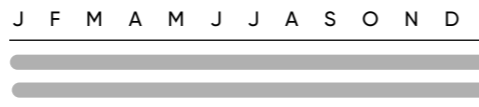
1. Je compostplek kan gewoon een bergje op een braakliggend stukje grond zijn, of een systeem met bakken. Stel je erop in om alle tuinafval te recyclen. Haal het materiaal bij voorkeur door een hakselaar voordat je het op de composthoop gooit, of knip houtachtige delen in kleinere stukjes.
2. Voeg elke keer als je hebt tuinafval toe aan je composthoop. Streef naar een mengsel van groen (sappig) en bruin (houtachtig) materiaal. Schep het goed door elkaar.
3. Schep de composthoop regelmatig om om de inhoud te mengen (minimaal vier keer per jaar), zodat alles gelijkmatig vergaet, omdat alle materiaal een poosje in het midden van de hoop terecht komt (de warmste, meest efficiënte plek).
4. Zodra de compost donkerbruin is en je geen onderdelen van planten meer kunt herkennen (meestal na 9 tot 12 maanden), kun je de compost toevoegen aan de bedden waar je eetbare gewassen kweekt. Breng bij voorkeur in het voorjaar een mulchlaag aan van minimaal 5 cm dik.



Microgroenten

Diverse soorten

ZAAIEN
OOGSTEN



VAN ZAAIEN TOT OOGSTEN
1-4 weken

VARIËTEITEN

Koriander 'Micro Coriander Splits' – snel ontkiemende vorm van deze populaire bladeren

Basilicum 'Lemon' – een combinatie van citroen- en basilicumsmaken

Echte kervel – ontkiemt snel, de bladeren hebben een verfijnde anijssmaak

Dropplant – zaailingen van *Agastache foeniculum* komen snel en gelijkmatig op, warme, muntachtige smaak

OORSPRONG

Varieert

GROEIT OOK IN

Groeit het best in potten of bakken

WINTERHARDHEID

Varieert

LEVENSZYCLUS

Varieert

OPBRENGST

★★/☆☆☆☆☆

GEMAKKELIJK TE KWEKEN

9/10

Deze bladgroenten combineren mini-oogst met maximum smaak. Vanwege hun compacte en snelle groeiwijze zijn ze populair bij alle tuiniers, ongeacht het formaat van hun tuin. Microgroenten hebben zelfs geen grond nodig! Een vensterbank kan de ultieme smaakleverancier van jouw keuken worden.

Dit moet je weten

Zaaien Vul een geschikte pot met 1 tot 2 cm grond. Geef royaal water, laat de pot uitlekken en strooi de zaden op de grond. Bedek met een dunne laag grond en geef voorzichtig water.

Planten Zet de pot op een lichte plek – kunstlicht kan helpen (zie pag. 186-187). Houd de grond vochtig tijdens het ontkiemen. Geef niet te veel water – gooi een teveel aan water weg.

Oogsten Oogst met behulp van een schaar zodra de scheuten 1 tot 3 cm hoog zijn. Eet

ze meteen op om van de intense smaak te kunnen genieten. Was en bewaar bladeren een paar dagen in de koelkast, als dat nodig is.

Zo heb je succes

Probeer ook eens rucola, venkel, mosterd, munt, bieslook, shiso, veldzuring, radijs, klaverzuring, rode biet en amarant.

Elke ondiepe schaal is geschikt – experimenteer met het hergebruik van allerlei bakken.

Grond is niet essentieel – je kunt microgroenten ook kweken op katoenen watten of keukenpapier.

Handmatig vernevelen is een eenvoudiger alternatief voor water geven.

Zaai achtereenvolgens een aantal bakken in, bijvoorbeeld elke week, zodat je continu kunt blijven oogsten.

De smaak verandert naarmate de planten ouder worden, proef een paar bladeren voordat je gaat oogsten.

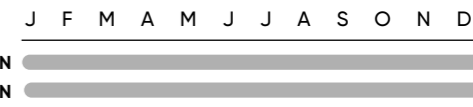


Microgroenten nemen weinig plaats in en voegen een sterke smaak toe.

Schijfcactus

Opuntia-soorten

PLANTEN
OOGSTEN



VAN PLANTEN TOT OOGSTEN
1 week-aantal jaren

VARIËTEITEN

O. bergeriana – grote bladschijven, kleine, rode vruchten, 1.5 m hoog

O. ficus-indica – grote bladschijven, oranjevruchten, 2 m hoog

O. polyacantha – compact, zeer stekelige groene bladschijven, gele of ceriserode bloemen

OORSPRONG

De woestijnen van Noord- en Zuid-Amerika, nu te vinden in allerlei droge gebieden

GROEIT OOK IN

Zone 1 en zone 2, in de zomer

WINTERHARDHEID

Niet winterhard

LEVENSZYCLUS

Vaste plant

OPBRENGST

★★/☆☆☆☆☆

GEMAKKELIJK TE KWEKEN

9/10

Ze zijn heel herkenbaar als heer en meester van het leven in de woestijn, maar je kunt deze statige planten ook thuis kweken. De bladschijven en vruchten zijn bijzonder smakelijk en zowel in zoete als hartige gerechten te verwerken. Voeg hieraan toe dat ze weinig onderhoud nodig hebben, en je hebt een topplant.

Dit moet je weten

Planten *Opuntia* heeft zeer goede afwatering nodig. Plant schijfcactus in een pot met een 50:50 mengsel van turfvrrije potgrond en grit of scherp zand. In grotere potten worden de planten ook groter. Geef ze een plekje in de volle zon.

Nazorg De planten zijn droogtetolerant – geef ze tijdens de groei niet te veel water. Geef ze elke 14 dagen een vloeibare voeding met een hoog kaliumgehalte, voor bloemen en vruchten.

Oogsten Oogst de bladschijven zodra ze groot genoeg zijn – jongere bladschijven hebben zachtere stekels. Bloemen verschijnen in de zomer en de vruchten rijpen in het najaar – oogst ze als ze net zacht beginnen te worden.

Zo heb je succes

Kweek ze in een pot om compacte planten te krijgen (veel schijfcactus zouden anders te groot worden).

Om de stekels te verwijderen gebruik je een scherp mes, gril je ze lichtjes of wrijf je ze eraf met stekelbestendige handschoenen.

Meer compacte variëteiten zijn eetbaar, bijvoorbeeld *O. microdasys*, maar die hebben wel stekels die dicht op elkaar staan.



Opuntia kan in zijn natuurlijke habitat erg groot worden, maar je kunt hem in de volle zon kweken als compacte kamerplant.

Voor de productie van vruchten is *O. ficusindica* het meest betrouwbaar.

Vermeerder via stekken – haal de bladschijven eraf, laat de bladwonden helen en zet de bladschijven daarna in een mengsel van grond en grit.

Zaai in het voorjaar in een mengsel van grond en grit in een kweekkas die je instelt op een temperatuur van 18 tot 20 °C.



Project:

Een kweekrek met kunstlicht

Als je niet beschikt over een buitenruimte hoeft dat je er niet van te weerhouden om je eigen voedsel te kweken – kweek gewoon je eetbare planten binnenshuis. Kunstlicht heeft een enorme vooruitgang geboekt als reactie op de vraag naar het kweken van eetbare gewassen in de stad. Het gevolg is verticaal kweken – het ultieme, ruimtebesparende systeem voor stadsbewoners.

Dit project heeft een lage ecologische voetafdruk en een hoge opbrengst. Het verandert een standaard rek met planken in een aantal kweekzones binnenshuis. Het rek moet duurzaam en gemakkelijk schoon te maken zijn. Bevestig korte ledbuizen aan de planken om eetbare planten van het juiste licht te voorzien voor een gezonde, stevige groei.

Eetbare planten binnenshuis

Deze groeiplek is uitstekend geschikt om planten te vermeerderen. Het stelt je in staat om eerder in het jaar te zaaien, wanneer buiten het lichtniveau nog laag is. Het is ook mogelijk om allerlei gewassen volledig op te kweken. Kies voor planten met een compacte bladrozet. Veel gewassen die je voor een salade kunt gebruiken zijn ideaal voor compacte teelt, zoals sla, rucola, vroeg barbarakruid, postelein, *mibuna*, paksoi en mosterd. Voor bladkruiden zoals basilicum, oregano, munt, koriander en peterselie is geen handiger plek te bedenken dan de keuken. Zelfs wortelgewassen zoals 'Paris Market'-wortels, radijzen, knolrapen en rode bieten kun je binnenshuis kweken. Ga voor de compacte variëteiten, zoals de erwten 'Half Pint', chilipeper 'Basket of Fire' en tomaat 'Veranda Red'.



Dit heb je nodig

Rek met planken
Waterpas
Buizen met kunstmatige verlichting
Draad of plastic clips
Bakken

Stappenplan

1. Zet het rek met de planken op een harde (waterproof) ondergrond en zorg ervoor dat het rek waterpas staat, zodat de bakken niet overlopen wanneer je de planten water geeft. Het is ook handig om het hele rek in een grote, waterbestendige bak te zetten.
2. Pas de hoogte van de planken aan, zodat er minimaal 30 cm tussen de planken zit – je kunt de planken dichter bij elkaar zetten (bij het vermeerderen van planten, bijvoorbeeld) maar dit beperkt het aantal gewassen dat je tot volle wasdom kunt laten komen. Bevestig met behulp van draad of plastic clips fluorescentiebuizen aan de onderkant van elke plank.
3. Maak de elektrische bedrading vast aan de zijkant van het rek.
4. Zet bakken van de juiste maat op elke plank. Je hoeft het kweekrek niet te bekleden en dicht te maken.
5. Kweek de eetbare planten van je keuze in potten of bakken met de juiste afmetingen, geef ze de benodigde hoeveelheid water en voeding.

