

**Alles wat je nodig hebt om restjes
groenten en fruit weer op te kweken**

De afvalvrije keukencyclus

Van snijplank naar moestuin en weer terug



KATIE ELZER-PETERS

KNNV UITGEVERIJ

**Voor Joe, mijn man, UHG (Uitvoerend Hoofd Gietermanagement),
die voor mijn planten en dieren zorgt als ik op reis ben.**

Oorspronkelijke titel

No-waste kitchen gardening

© 2018 Quarto Publishing Group USA Inc.

Nederlandse vertaling

© 2019, KNNV Uitgeverij, Zeist; 1e druk

ISBN 978 90 5011 714 2

NUR 424

Vertaling: Frank van der Knoop

Redactie: Lineke Eerdmans

Vormgeving omslag en opmaak Nederlandse editie: Elske Verharen, Studio Oxéδιο

knnvuitgeverij.nl

Natuur ontdekken en beleven

KNNV Uitgeverij is de uitgever van informatieve boeken over natuur & duurzaamheid. Je vindt bij ons inspirerende boeken op het gebied van Groene Lifestyle, Kind & Natuur, Wildlife & Reizen, Filosofie & Wetenschap. Daarmee geeft de uitgeverij waardevolle kennis door aan een breed publiek. Zo dragen we bij aan de bescherming van de Nederlandse natuur en aan het plezier dat je eraan beleeft.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, photocopy, microfilm or any other means without the written permission from the publisher.

INHOUD

Inleiding ... 4



- 1. Koken en tuinieren zonder afval: hoe het werkt ... 9**
- 2. Wortels en ondergrondse stengels in aarde ... 29**
- 3. Stengels en stengelknollen in aarde ... 57**
- 4. Zaden ontkiemen in aarde en water ... 73**
- 5. Complete planten en stengels in water ... 103**



Verder lezen ... 124

Index ... 125

Dankwoord ... 127

Fotoverantwoording ... 127

Over de auteur ... 128





Inleiding



Onze cultuur is veranderd. Vroeger was het heel gewoon om spaarzaam te zijn. Niets werd zomaar weggegooid en veel werd hergebruikt. Maar na de Tweede Wereldoorlog kozen we al gauw voor gemak en consumentisme. Het resultaat is een enorme berg afval: blikjes, flessen, plastic zakken, noem maar op.

Sinds een paar jaar is een omgekeerde ontwikkeling in gang gezet, terug naar een meer duurzame houding. De politieke en sociale beweging in de richting van 'leven zonder afval' is onmiskenbaar, zoals duidelijk wordt in tijdschriften, boeken en het politieke debat. Om nog maar te zwijgen van de mensen die het in stilte in praktijk brengen. Sommigen zijn hier al zo handig in geworden dat ze nog geen vuilniszak per jaar vullen.

Misschien is dat niet voor iedereen haalbaar.

Maar wat we bijna allemaal wel kunnen, is ons dagelijks leven goed onder de loep nemen met de vraag hoe we meer kunnen recyclen, opnieuw kunnen gebruiken ... en opnieuw kunnen laten groeien, het hoofdthema van dit boek.

Zodra je eenmaal begonnen bent, kan een leven met weinig of geen afval bijna een spelletje worden, maar wel een spelletje met tastbare resultaten. Steeds meer consumenten, in alle leeftijdsgroepen, proberen om allerlei redenen en vanuit allerlei persoonlijke overtuigingen te leven zonder afval. Sommige mensen doen dit omdat ze toch al 'groene' overtuigingen hebben en de planeet willen beschermen. Anderen worden gedreven door het verlangen zelfvoorzienend te worden. Ze willen voorbereid zijn op eventuele rampen.

Maar wat je beweegredenen ook mogen zijn, wie geen afval meer wil produceren kan op allerlei manieren een praktisch begin maken.

LEVEN ZONDER AFVAL

Consumenten die minder afval willen produceren, zoeken voortdurend naar nieuwe manieren om minder te verspillen, water te besparen en huis en tuin groener te maken.



Dat kan op allerlei manieren.

Als je boodschappen doet, kies dan producten die verpakt zijn in herbruikbaar of recyclebaar materiaal. Koop waar mogelijk grote hoeveelheden in één keer en koop groenten en fruit zonder verpakking. Geef tuinafval (takjes, bladeren, onkruid, gemaaid gras) niet met de vuilnisman mee, maar maak je eigen composthoop of breng het naar een composteerbedrijf.

Met een klein beetje vindingrijkheid ontdek je dat je allerlei kleine stapjes kunt zetten om water te besparen of te hergebruiken. Die stapjes bij elkaar opgeteld leveren veel milieuwinst op. Sluit je regenpijpen aan op regentonnen en gebruik het opgevangen water voor plantenbakken en moestuin. Zet een flinke emmer in de douche om het water op te vangen dat wegloopt terwijl je wacht tot de douche warm is. Gebruik dat om de kamerplanten water te geven. Laat het water waarin je pasta en groenten hebt gekookt afkoe-len en gebruik dat voor de tuin.

We denken vaak dat tuinieren een 'groene' activiteit is, maar in werkelijkheid kan het een hoop afval opleveren: nieuwe planten zitten in plastic potjes, industrieel geproduceerde bodembedekking en kunstmest zijn bronnen van afval en vervuiling. Om te tuinieren zonder afval kun je om te beginnen alle biomassa uit je eigen tuin (alles wat je afknijpt en afsnijdt) recyclen. Takjes, onkruid, snoeisel, de eenjarige planten van de afgelopen zomer: er komt heel wat organisch materiaal uit je tuin. In plaats van dat allemaal weg te gooien, kun je het fijnhakken om als deklaag te gebruiken, of je kunt er een composthoop mee maken om je tuingrond te verbeteren.

In plaats van elk jaar nieuwe planten in plastic potjes te kopen, kun je leren hoe je zelf planten uit zaad opkweekt. Ruil planten met vrienden en kennissen. Oude potjes, yoghurtbakjes en tupperwarebakjes zonder deksel zijn allemaal bruikbaar als je planten wilt ruilen. En stel jezelf, voordat je iets weggooit, altijd de vraag of je het nog zou kunnen gebruiken. Met behulp van oude dossierkasten, kruiwagens en meubels kun je leuke en hippe containertuintjes maken. Oud gereedschap kun je transformeren tot interessante lattenwerkjes voor klimplanten.

En ten slotte, leven zonder afval betekent: Kook wat je nodig hebt, en eet wat je



Je kunt allerlei keukenafval weer laten groeien: wortels, uien en sla bijvoorbeeld. Het bespaart tijd en geld en is nog leuk ook!



kookt, maar ook dat je optimaal gebruikmaakt van alles op je ingrediëntenlijst.

Als je beter oplet bij het snijden van groente en fruit in de keuken, zul je zien dat je een flinke berg overhoudt die anders op de composthoop zou belanden.

We naderen het ultieme einddoel: een leven zonder afval. Je kunt een heleboel van die keukenrestjes namelijk weer laten groeien in plaats van ze te composteren. We gaan tot het uiterste!

VAN SNIJPLANK NAAR MOESTUIN EN WEER TERUG

Als je dit boek leest, lees je over een manier van leven waarin zelfs groenterestjes die anders op de composthoop zouden belanden, worden hergebruikt. Na het lezen van dit boek zul je nooit meer op dezelfde manier tegen de supermarkt, de groenteboer of een recept aankijken. Telkens als je fruit of groente in handen hebt, stel je jezelf eerst de vraag: 'Zou ik dat weer kunnen laten groeien?'

Tijdens het koken gooien we vaak plantendelen weg die we misschien – heel misschien – nog kunnen gebruiken. Je kunt afgesneden stukjes die overblijven als je soep of salade maakt natuurlijk op de composthoop gooien, maar je kunt ze vaak ook gebruiken als basis voor een nieuwe moestuin, zo van je aanrecht naar een stukje van de tuin.

En daar zijn een heleboel goede redenen voor.

Waarom zou je afgesneden groenterestjes opnieuw planten?

Om geld te besparen. Geef je echt minder geld aan boodschappen uit als je restjes weer laat groeien? Dat hangt ervan af wat je eet en hoeveel tijd en energie je in het tuinieren steekt. Sommige slasoorten kun je bijvoorbeeld weer laten groeien. Als die sla in de winkel twee euro per krop kost en je werk levert een nieuwe krop op, heb je twee euro bespaard.

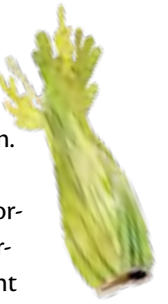
Verse kruiden zijn erg lekker, maar ook nogal duur. Gelukkig kun je ze makkelijk zelf opkweken uit de kleine bosjes die je in de winkel koopt.

Houd verse ingrediënten bij de hand. Met een goed gevulde voorraadkast kun je snel en makkelijk iets lekkers op tafel zetten zonder naar de supermarkt te rennen. Maar om het echt lekker te maken, gebruik je het liefst verse groenten en kruiden. Als je leuke stekjes in de vensterbank hebt opgekweekt, hoef je niets uit een potje te halen.

Produceer minder keukenafval. We hopen dat je al een composthoop hebt. Zo niet, dan kun je daar het een en ander over lezen in hoofdstuk 1. Het is niet moeilijk en bespaart je een hoop afval. Bovendien levert het vruchtbare aarde en compost voor je tuin op. Mensen die zoveel mogelijk laten hergroeien en de rest composteren, gooien bijna niets weg en geven maar weinig mee aan de vuilnisman.



Je weet waar je voedsel vandaan komt. De afgelopen jaren is er, ook in Nederland, meer bekend geworden over voedselbesmettingen, bijvoorbeeld met E-coli-bacteriën. Dat had betrekking op voedsel dat voorheen als veilig werd beschouwd, zoals sla. De besmetting vindt meestal plaats via meststoffen die in de commerciële landbouw worden gebruikt, of tijdens de oogst en de verdere verwerking. Wanneer je op de vensterbank of in de tuin je eigen groenten en kruiden kweekt, loop je zulke risico's niet, want je weet precies wat ermee gebeurd is.



Bezuinig op tuinplanten. Sommige keukenrestjes kunnen opnieuw wortel schieten en dan in de tuin worden geplant, waar ze uitgroeien tot volwassen, oogstbare planten. Hoe meer plantjes je opkweekt uit restjes, hoe minder je in de lente hoeft te kopen.

Het is leuk! Het is niet alleen leuk maar ook bevredigend om plantaardig materiaal dat voor de composthoop of vuilnisbak bestemd was, op je aanrecht of in je tuin te transformeren tot groeiende en bloeiende planten. Ik vind het vooral leuk als de topjes van wortels weer beginnen te groeien. Ze zijn mooi en lekker.

LAAT DE KINDEREN MEEDOEN

Alle projecten in dit boek zijn heel geschikt voor kinderen, want ze zijn betrekkelijk eenvoudig en succes is nagenoeg gegarandeerd. Zo ontdekken kinderen waar hun voedsel vandaan komt en leren ze tegelijkertijd iets over botanica en tuinbouw. Als kinderen een schoolproject nodig hebben, is iets met planten altijd een succes.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Het eerste hoofdstuk behandelt eenvoudige wetenschappelijke principes en technieken die voor het opkweken van keukenrestjes nodig zijn. Hierin wordt uitgelegd uit welke delen een plant bestaat, wat de groeicycli zijn van eetbare kruiden, groenten en fruit en hoe je van deze cycli gebruik kunt maken om keukenrestjes weer op te kweken. Daarna begint het echte werk: een aantal hoofdstukken met instructies voor het opkweken van eetbare planten op basis van verschillende vermeerderingstechnieken, van het kweken van wortels in water tot het verzamelen van zaden die je zelf laat ontkiemen en later overplant in je tuin. Je keuken zal nooit meer hetzelfde zijn.

De keukencyclus roept. Zullen we beginnen?



HOOFDSTUK

1

Van snijplank naar moestuin en weer terug: hoe het werkt

Planten zijn wonderbaarlijke, levende wezens. Zelfs het kleinste zaadje bevat alles wat nodig is om tot een grote eik of een lange pompoenplant uit te groeien. Van sommige planten kun je een stukje afsnijden waaraan, als je het in het water zet, nieuwe wortels groeien. Sommige planten groeien, bloeien, produceren zaad en verwelken om het volgend jaar vanuit de wortels terug te groeien. Sommige van deze meerjarige planten kunnen tientallen jaren oud worden. Eenjarige planten leven daarentegen razendsnel en groeien, bloeien en sterven binnen het tijdsbestek van een enkel groeiseizoen.

Om keukenrestjes weer op te kweken, heb je enige botanische (plantkundige) basiskennis nodig. Afhankelijk van de plant waar het om gaat, eet je de zaden, de wortels, de bladeren, de stengels of de verdikte stengels. Je moet dus weten welk deel van de plant je weer op wilt kweken en welke rol dat deel speelt in zijn levenscyclus. Als je dat weet, weet je ook wat je inspanningen kunnen opleveren.

Dit boek beschrijft lang niet alle planten die weer opgekweekt kunnen worden. Ik concentreer me hier op de planten die het makkelijkst zijn en het meest opleveren, want het doel is niet alleen lekker en gezond te eten, maar daar ook nog plezier aan te beleven. Op basis van wat je in dit hoofdstuk leert, kun je niet alleen aan de slag met de planten waar ik over schrijf, maar ook met planten die ik niet noem.



PLANTENDELEN: STEK DE SCHEUTEN EN EET DE BLAADJES

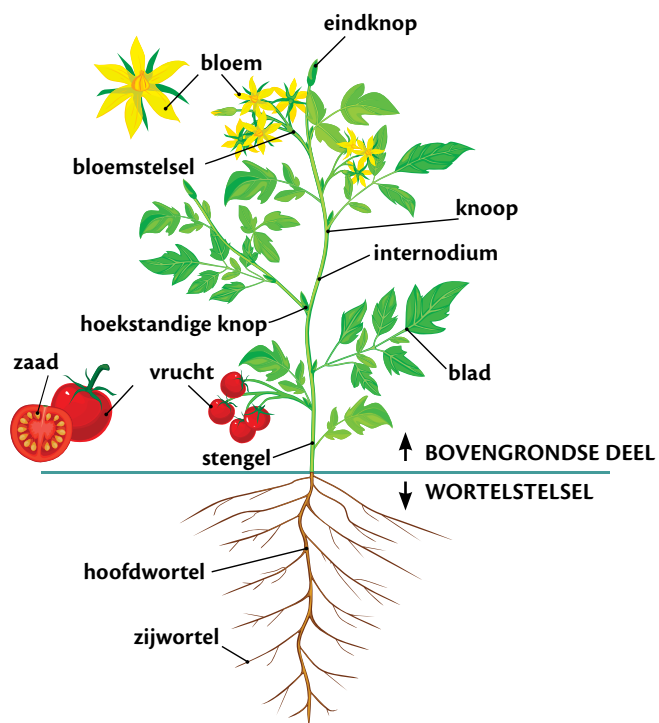
Naarmate je meer te weten komt over de fijne kneepjes van de keukencyclus, wordt één ding steeds duidelijker: **een plant die je weer wilt opkweken moet een punt hebben waaruit hij verder kan groeien.**

Dit zogenoemde 'groeipunt' kan er bij verschillende planten en verschillende plantendelen anders uitzien. Wortels en stengels hebben groeipunten. Je leest hierover meer in de beschrijving van de afzonderlijke plantendelen.

Indien je naar een deel van een plant kijkt met de vraag of je dat weer kunt laten groeien, moet je naar de plek zoeken waaruit nieuwe stengels, takken, bladeren en/of bloemen kunnen ontstaan.



Het groeipunt van een bos selderij zit diep verborgen tussen de stengels die we eten.



HOOFDSTUK 1

Wortelgewassen

De wortels zijn het ondergrondse deel van de plant, waarmee het voedsel en water uit de bodem haalt. Aan de uiteinden van de wortels zitten groeipunten, waardoor de wortels steeds dieper in de grond doordringen, maar elders op de wortels zitten geen groeipunten waaruit stengels kunnen groeien. Als je deze groenten opnieuw wilt opkweken, moet je exemplaren nemen waar het groen nog aan zit of, als dat niet mogelijk is, wortels waarvan de bovenkant niet is afgesneden.

Voorbeelden van wortelgewassen zijn:

- Biet
- Peen
- Pastinaak
- Radijs
- Koolraap
- Zoete aardappel
- Raap
- Yam



Wortels zoals bieten, penen, raapjes, pastinaken en radijs zijn makkelijk weer op te kweken. Ze leveren geen complete nieuwe wortels op, maar wel smakelijke bladgroenten.

VAN SNIJPLANK NAAR MOESTUIN EN WEER TERUG: HOE HET WERKT



Wortels en ondergrondse stengels in aarde

Oude aardappelen met uitlopers onder in het keukenkastje, herkenbaar? Die hoeven niet op de composthoop. Je kunt ze in stukken snijden, dan leveren ze een heel nieuwe aardappeloogst op. En wat denk je van die oude, enigszins verschrompelde wortels die je ook nog hebt liggen? Weet je dat je die ook weer aan de groei kunt krijgen? Er komt geen nieuwe wortel aan, maar wel fris loof dat heerlijk is in soepen en salades. Bovendien is het heel leuk om te zien hoe dat loof uit die worteltopjes groeit.

Niet alles wat ondergronds groeit is een 'wortel'. Sommige groenten zijn echte penwortels, zoals de oranje peen, maar andere zijn wortelknollen (zoals de zoete aardappel), terwijl weer andere, zoals de aardappel, technisch gezien stengelknollen zijn. Maar ze groeien allemaal onder de grond. Dus waarin zit het verschil?

Het belangrijkste verschil tussen een wortel en een stengel is dat knolachtige stengels her en der verspreid ogen of knoppen hebben, terwijl knolachtige wortels alleen boven aan de wortel een knop hebben. Dat is goed te zien als je een aardappel en een wortel naast elkaar houdt. **Dit verschil is van cruciaal belang als je deze groenten opnieuw wilt laten groeien.**

Wanneer je deze planten weer wilt kweken, moet je altijd naar de 'ogen' of het groeipunt zoeken en zeker weten dat elk stukje dat je in de grond stopt er daar een van heeft. Anders plant je gewoon een stuk aardappel waar niets uit groeit en dat gewoon wegtrot. Goed voor de composthoop, maar niet voor de kweek.

IDEALE PLANTEN

- Aardappelen
- Gember
- Kurkuma
- Zoete aardappelen
- Wortelen
- Bieten
- Raapjes
- Radijsjes

Laat zoete-aardappelstekjes wortel schieten. Zie pagina 51 voor de handleiding.



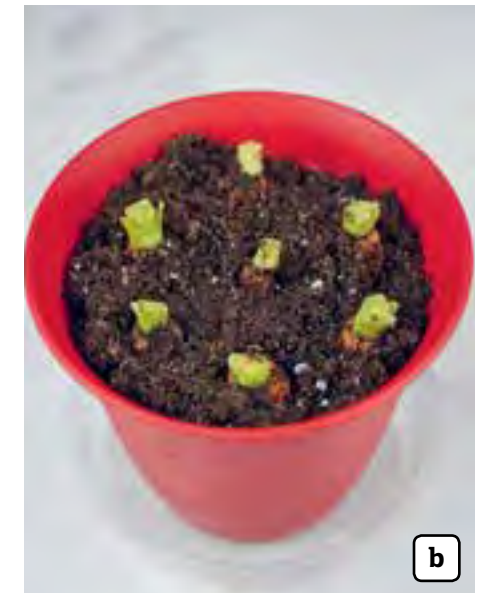
PENEN

Wat je laat groeien is niet de wortel zelf, maar het groene loof dat lekker is in salades, gestoofd met wat knoflook, of in soep. Dat komt omdat de wortel of peen een tweejarig wortelgewas is dat alleen in het eerste groeijaar een penwortel produceert. Wanneer je ze koopt, zitten ze al in hun tweede jaar, dus de penwortel komt nooit meer terug. Als deze wortels in de grond waren gelaten in plaats van geoogst, zouden er uiteindelijk bloemen en later zaad uit zijn gekomen.

Als je wortels wilt opkweken, moet je op een paar dingen letten als je naar de winkel gaat. Met wortels waar nog loof aan zit, heb je de grootste kans. Maar die zijn niet altijd te koop. In dat geval zoek je naar penen met een bruine of bijna zwarte plek bovenaan. Dat is het restant van de stengel. Als de bovenkant weggesneden en knaloranje is, kun je hem niet meer laten groeien.



a



b

Hoe kweek je penen weer op?

Je hebt nodig: een scherp mes, een bloempot met een diameter van minstens 15 cm, groeimedum en een gieter.

1. Bereid de wortels voor. Snijd ze netjes door, ongeveer 2,5 cm van de bovenkant. Als de wortel nog loof heeft, knip je dat af, maar zorg dat je de bovenkant van de wortel niet beschadigt. (Als je het loof laat zitten, zal er minder snel nieuw loof aangroeien). **a**
2. Vul de pot met groeimedum. Dat is steriel en geeft minder kans op besmetting met bacteriën of schimmels die de wortel van onderaf kunnen laten rotten. Maak het groeimedum ongeveer zo vochtig als een uitgeknepen spons.
3. Plant de worteltoppen door ze in het groeimedum te steken, met de bovenkant boven. Begraaf ze ongeveer tot halverwege. **b**
4. Zet de bloempot op een lichte en zonnige plek. Houd het groeimedum vochtig maar niet nat.



Stengels en stengelknollen in aarde

Als je bosuitjes eet, of prei, gooi de worteleindjes dan niet weg! Je kunt ze weer opkweken. Het zijn stengels en ze behoren tot de planten die het makkelijkst weer op te kweken zijn. Stengels opkweken is heel handig, want ze bevatten alles wat ze nodig hebben om verder te leven. Het is honderd procent zeker dat ze weer gaan groeien. Je hoeft ze alleen maar in een omgeving te zetten waarin ze zich thuis voelen.

Zoals ik in hoofdstuk 1 al zei, zijn bollen, zoals knoflook, sjalotten en uien, verdikte stengels. Het groeipunt is diep in het hart van de bol verborgen en wordt beschermd door speciale bladeren, de rokken. Als je ui of prei eet, eet je bladeren en stengels (het hardere deel onderaan).

Dit zijn geweldige planten om weer op te kweken, omdat ze zo weinig zorg nodig hebben en ook op de lange termijn een rijke oogst kunnen opleveren. Al deze planten worden in principe op dezelfde manier geplant, al kan het resultaat en de timing variëren. Alle planten uit de uienfamilie komen in bloei te staan, sjalotten uitgezonderd. Dus als je ze in de tuin laat staan, produceren ze uiteindelijk ook zaad. Dat is een manier om je van een volgende oogst te verzekeren. Het kost enige tijd om ze vanuit zaad helemaal op te kweken, maar het is erg leuk om te doen. Sommige van deze planten kun je ook makkelijk in water zetten om ze weer te laten groeien, maar op de lange

WELKE PLANTEN KIES JE

Planten uit de lookfamilie (ui) zijn zeer geschikt voor deze techniek.

- Knoflook
- Uien
- Sjalotten
- Prei

Prei, na twee weken.



Zaden ontkiemen in aarde en water

Er is niets natuurlijker dan het ontkiemen van zaden, maar toch is dat misschien niet het eerste waar je aan denkt bij het opkweken van keukenrestjes. Je kunt de zaden in keukenrestjes echter ook weer gebruiken en opkweken tot een rijke oogst, of gewoon een interessant plantje. Slechts een soort zaad laat je voornamelijk in water ontkiemen, of misschien zelfs groeien: de avocado. Alle andere plant je in aarde.

Zaden dragen alles in zich wat ze nodig hebben om uit te groeien tot een nieuwe plant. Het zijn de enige keukenrestjes die kant-en-klaar zijn.

Wat de zaadjes die je uit de keuken hebt gered opleveren, hangt af van het soort plant waar ze uit kwamen. Niet alle zaadjes leveren een resultaat op dat er net zo uit ziet als de ouderplant. Veel tuinplanten zijn hybriden; kruisingen van twee verschillende planten. Uit de zaden kunnen soms planten groeien die genetisch overeenkomen met slechts een van de ouderplanten. Maar dat hoeft je niet te weerhouden van leuke experimenten!

Zaden kunnen een hoop plezier opleveren, wel hebben sommige een bijzondere gebruiksaanwijzing. Soms moeten ze eerst gepeld, gekraakt, gestratificeerd (een koudebehandeling ondergaan), gefermenteerd of gedroogd worden. In de plantprofielen hieronder wordt precies beschreven hoe je verschillende soorten zaad moet behandelen.

Avocadozaden (pitten) moeten ontkiemen in water voor je ze in de grond kunt zetten. Zie pagina 99 voor de handleiding.

WELKE PLANTEN KIES JE

- Microgroenten
- Pompoenen en kalebassen
- Citrus
- Tomaten
- Meloenen
- Spaanse pepers en paprika's
- Vruchtbomen
- Avocado's



HOOFDSTUK

5



Complete planten en stengels in water

Heb je nog niet genoeg van die krop Romeinse sla (Romaine) die je gekocht had? Kweek hem weer op! Sommige planten kun je net zo makkelijk wortel laten schieten in water als in aarde. Bij sommige planten werken beide methodes even goed, terwijl andere de voorkeur geven aan een van de twee. Het voordeel van wortelschieten in water is dat je de groei van het nieuwe wortelstelsel makkelijk kunt controleren; je tilt de plant gewoon even omhoog, of gebruik doorzichtige potten van glas of plastic. Ook levert opkweken in water minder rommel op dan in aarde.

Wanneer de plantjes eenmaal genoeg nieuwe wortels hebben, kun je overplanten in aarde, of gewoon gebruiken wat de plant nog oplevert tot hij is uitgeput. Bij sommige planten is het de moeite waard ze verder te laten groeien in aarde, terwijl het bij andere planten praktischer is ze in water te laten staan en ervan te eten zolang het duurt, om ze op de composthoop te gooien wanneer ze uitgeput zijn. Prei kun je bijvoorbeeld wortel laten schieten in water en laten aangroeien voor een tweede oogst. Maar sla levert vaak slechts een handjevol nieuwe bladeren op, waarna hij al snel doorschiet (bloemstengels aanmaakt) en naar de composthoop kan verhuizen.

Het mooie van deze techniek is dat er (voor de meeste planten) weinig werk mee gemoeid is. Dus ook een kleine opbrengst is de moeite waard. Hieronder lees je hoe het werkt.

GESCHIKTE PLANTEN

- Sla (en kropvormende groenten zoals Chinese kool). Selderij.
- Bosuitjes
- Venkel
- Citroengras
- Stekjes van groene kruiden
- Ananas



Van links naar rechts: sla, zoete-aardappelstekjes en selderij in water. Sla en selderij zijn complete planten die je makkelijk kunt opkweken.

Verder lezen

Dit boek is bedoeld als basishandleiding om een begin te maken met het opkweken van planten die je dagelijks tegenkomt. Als je een stap verder wilt gaan en een grotere moestuin wilt beginnen, heb je meer informatie nodig. Hieronder volgen enkele van mijn favoriete boeken over het inrichten van je eigen moestuin in de open lucht.

Beginner's Illustrated Guide to Gardening: Techniques to Help You Get Started, Katie Elzer-Peters. Cool Springs Press, 2012.

Container Gardening Complete: Creative Projects for Growing Vegetables and Flowers in Small Spaces, Jessica Walliser. Cool Springs Press, 2017.

DIY Projects for the Self-Sufficient Homeowner: 25 Ways to Build a Self-Reliant Lifestyle, Betsy Matheson. Cool Springs Press, 2011.

Foodscaping: Practical and Innovative Ways to Create an Edible Landscape, Charlie Nardozzi. Cool Springs Press, 2015.

The Home Orchard Handbook: A Complete Guide to Growing Your Own Fruit Trees Anywhere, Cem Akin and Leah Rottke. Cool Springs Press, 2011.

Perennial Vegetables: From Artichoke to Zuiki Taro, a Gardener's Guide to Over 100 Delicious, Easy-to-grow Edibles, Eric Toensmeier. Chelsea Green Publications, 2007.

Practical Organic Gardening: The No-Nonsense Guide to Growing Naturally, Mark Highland. Cool Springs Press, 2017.

Pruning, An Illustrated Guide: Foolproof Methods for Shaping and Trimming Trees, Shrubs, Vines, and More, Judy Lowe. Cool Springs Press, 2014.

Raised Bed Revolution: Build It, Fill It, Plant It ... Garden Anywhere!, Tara Nolen. Cool Springs Press, 2016.

Zaaiagenda, Hans van Eekelen. KNNV Uitgeverij, 2017.

Index

A

aardappelen, 14, 39-41
afwateringsgaatjes, 22
alkalisch, 25
ananas, 14, 120-122
appelen, 20, 21
artisjokken, 16
aubergine, 17
avocado's, 17, 25, 99-101

B

bakjes en potjes, 22
bananen, 17
basilicum, 15, 116
benodigdheden, 21-23
bieten, 11, 20, 42-44
binnenshuis telen, 25-26
blad, 14
bladeren, 14-15
bladstengel, 14, 15
bloemen, 16
bloemkool, 16
boerenkool, 14
bollen, 14
bonen, 17
bosuitjes, 13, 110-112
bramen, 17
broccoli, 16
buitenshuis telen, 25-26

C

cassave, 12
citroenmelisse, 116
citrusbomen, 80-83
compost, 6-7, 26-27
compostemmer, keuken, 27
courgette, 17, 19

D

doperwt, 17

E

enkelvoudige bladeren, 14
enten, 20, 21

F

fermenteren van zaden, 86-87
frambozen, 17
fruit, 17-18
fruitbomen, zaden van, 95-98

G

gember, 14, 33-35
gereedschap, 21-23
groeilampen, 25
groeipunt, 10
grond, 25
onderstam 20
hele planten, opkweken, 103

K

kiemtest, 24, 25
kikkererwt, 17
knoflook, 59-61
knollen, 14
knopen, 14
knoppen, 14
komkommer, 77
kool, 15
koolraap, 11
koolrabi, 13
koriander, 14, 32, 74, 116, 118

kurkuma, 36-38
kweekrek, 22

L

leven zonder afval, 4-5
licht, 25
linzen, 74

M

maïs, 17
meloen, 17, 89-91
microgroenten, 74-76
moestuin zonder afval, 6-7, 9
mosterd, 74
mungbonen, 17
munt, 116

O

ondergrondse stengels, 14, 23, 29
oregano, 116

P

pastinaak, 11
penwortels, 12
peterselie, 15, 116
pH, 25
pinda, 17
planten
delen van, 10-11
levenscyclus van, 17
opkweken van, 17-18
planttechnieken, 23-25
pompoenen, 77-79
popcorn, 17
potgrond, 22
prei, 13, 68-71

R

raapjes, 11, 45-47
rabarber, 15
radijs, 11, 48-50
reinigen, 86-87
rizomen, 14
rokken, 14
rozemarijn, 15

S

salie, 116
samengestelde bladeren,
14
scheuten, 13, 24, 74-76
selderij, 14, 15, 107-109
sesam, 74
sinaasappelen, 17
sjalotten, 65-67
sla, 14, 104-106
snijbiet, 14
Spaanse pepers, 17, 92-94
spinazie, 15
stekjes, 16, 21, 116-119
stekjes, van kruiden,
116-119
stengelknollen, 29
stengels, 13-14, 23,
57-58, 103

T

tandenstokers, 23
tijm, 15, 116
tomaten, 17, 84-88
tuinieren zonder afval, 5

U

uien, 14, 62-64

V

vegetatieve vermeerdering,
21
venkel, 74, 113-115
verder lezen, 124
verdikte stengels 57-58
vermeerdering, 19-21
voeding, voor planten, 26
voorkiemen van zaden, 24

W

water, 25
watermeloen, 17
winterpompoe, 77-79
witlof, 15
wortelen, 11, 30-32
wortelknollen, 12, 29
wortels, 11-12, 23, 29

Z

zaden
kweken, 25
over, 17-18, 73
schoonmaken, 86-87
van fruitbomen, 95-98
zoete aardappel, 11, 12,
51-55
zonnebloemen, 74
zuurgraad, 25

WOORD VAN DANK

Ik schrijf boeken omdat ik van schrijven houd en ik ben jou, de lezer, dankbaar voor het feit dat je dit boek hebt uitgekozen. Ik hoop dat je er plezier aan beleeft. Als er geen lezers waren, had we geen schrijvers nodig.

Aan het proces waarin dit boek van een idee in wonderlijke werkelijkheid veranderde, hebben veel mensen een bijdrage geleverd. Mijn fotograaf, Kirsten Boehmer, heeft prachtige foto's gemaakt van keukenrestjes die er soms niet erg aantrekkelijk uitzagen. Ik had dit project met niemand anders willen doen. En elke schrijver heeft redacteuren nodig. Mijn dank aan Alyssa Lochner en de taalkundigen en botanische deskundigen die mijn tekst bijschaafden. Het blijft slechts een verzameling woorden tot de grafisch ontwerpers het manuscript onder handen nemen en er iets van maken dat je wilt lezen en bestuderen, dus we mogen hen allemaal dankbaar zijn. Ik heb hele middagen mijn intrek genomen in de Spoonfed Kitchen & Bakeshop in Wilmington, North Carolina om te schrijven. Ze vulden mijn theeglas steeds weer bij, speelden de muziek van mijn favoriete boyband en stonden toe dat ik hun compostemmer plunderde voor restjes om te laten groeien. (Kim en Matt, dat zijn jullie bietjes!) Net als al mijn boeken, zou ook dit werkje onmogelijk zijn geweest zonder mijn lieve man, die mij met geduld, schone vaat en warme maaltijden terzijde stond, en zonder de steun en liefde van mijn ouders, Bob en Joy.

FOTOVERANTWOORDING

Alle foto's zijn het werk van Kirsten Boehmer, behalve de volgende:

Shutterstock: pag.10 boven, photosync; pag.10 onder, Kazakova Maryia; pag.11, Rimma Bondarenko; pag.12, akiyoko; pag.13, Graham Corney; pag.15, zhekoss; pag.16 links, Vanitytheone; pag.16 rechts, sichkarenko.com; pag.17, lauraslens; pag.19, asadykov; pag.20 boven, Africa Studio; pag.20 onder, Bosnian; pag.27, Gary Perkin; pag.32, Kymme; pag.36, Lotus Images; pag.38, Swapan Photography; pag.39, PosiNote; pag.54, tamu1500; pag.55, marekuliasz; pag.59, JeepFoto; pag.61, tag2016; pag.62, Ishchuk Olena; pag.64, Rostovtsevayyu; pag.65 onder, polaris50d; pag.72, Olya Detry; pag.74, Mariusz S. Jurgielewicz; pag.79, Garsya; pag.80, locrifa; pag.83, Cora Mueller; pag.85, Ivan Masiuk; pag.87, Swellphotography; pag.88, DenisNata; pag.89, Donald Joski; pag.90, Dean Stuart Jarvis; pag.91, tchara; pag.92, Anna Grigorjeva; pag.93, NataliaL; pag.94, Ilzira; pag.95, Catalin Petolea; pag.97 linksboven, Aleksandar Grozdanovski; pag.97 rechtsboven, fotocat5; pag.100 links, Subbotina Anna; pag.113 onder, Viktor1; pag.119, Fausta Lavagna; pag.120, Dmitrij Skorobogatov; pag.122, Norrabhudi; pag.123, Viktoriia Drobotova.

Illustraties: Shutterstock/Ann Doronina en Shutterstock/mart