



Carol Klein
GROENTE

Uit eigen tuin

JAARPLANNER





KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke uitgave: UK 2008 Mitchell
Beazley, imprint van
Octopus Publishing Group Ltd,
2-4 Heron Quays, London E14 4JP
Een Hachette Livre Company
www.octopusbooks.co.uk

Verschenen in samenwerking met de Royal
Horticultural Society

Ontwerp en lay-out: © Octopus Publishing
Group Ltd 2008

Oorspronkelijke tekst: © Carol Klein
© The Royal Horticultural
Society 2008

Tweede druk 2010

Oorspronkelijke titel: *Grow your own Veg Journal*
Nederlandstalige uitgave: Kosmos Uitgevers B.V.,
Utrecht/Antwerpen
Vertaling/bewerking: Blaauhulke
Tekstproducties/Rien Meijer

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers, Eindhoven
Typografie: Elgraphic+DTQP bv, Schiedam

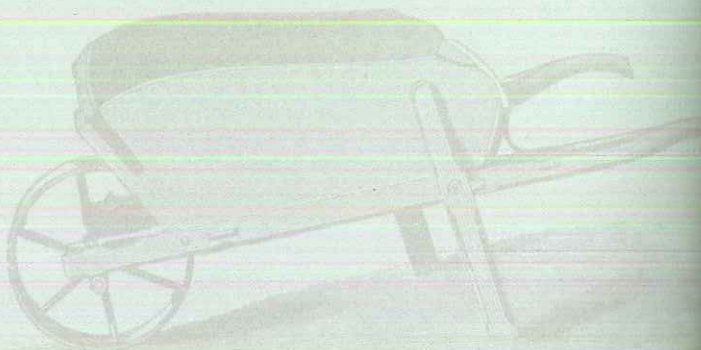
ISBN 978 90 215 0977 8
NUR 423

Alle rechten voorbehouden

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

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

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



Inhoud

		GROENTE VAN DE MAAND	RECEPT VAN DE MAAND
Januari	6	<i>Prei 10</i>	<i>Colcannon 12</i>
Februari	20	<i>Aardperen 24</i>	<i>Pastinaak-kerriesoep 26</i>
Maart	34	<i>Broccoli 38</i>	<i>Filodeegdriehoekjes met prei en spinazie 40</i>
April	48	<i>Spinazie 52</i>	<i>Spinazierollade 54</i>
Mei	64	<i>Tuinbonen 68</i>	<i>Hete asperges met balsamicoazijn 70</i>
Juni	80	<i>Wortelen 84</i>	<i>Soep met erwten, sla en citroen 86</i>
Juli	96	<i>Rode bieten/kroten 100</i>	<i>Rodebietensalade met koriander en tomatensalsa 102</i>
Augustus	112	<i>Tomaten 116</i>	<i>Gevulde paprika's 118</i>
September	128	<i>Suikermaïs 132</i>	<i>Verse-groentepizza 134</i>
Oktober	144	<i>Pompoenen 148</i>	<i>Chutney van groene tomaten 150</i>
November	158	<i>Knolselderij 162</i>	<i>Taart van gebraden wortelgroenten en pompoen 164</i>
December	172	<i>Knolletjes 176</i>	<i>Gebakken bloemkoolroosjes met broodkruimels 178</i>

Adressen 184 | Zaai- en oogsttabel 186 | Woordenlijst 188 | Opbrengst 190 | Register 191

Je gaat je eigen groenten telen



Je eigen voedsel verbouwen is liefdewerk. Je weet precies hoe het is geproduceerd en dat er een minimale hoeveelheid CO₂ is vrijgekomen op de weg van je tuin naar de tafel. Je kunt genieten van groenten die lekkerder smaken dan alles wat je ooit in de winkel of een restaurant kunt kopen. Het voedsel zit vol goede dingen en verser dan zelf geoogst is niet mogelijk. Je kunt rassen om hun smaak en culinaire kwaliteiten kiezen in plaats van middelmatigheid en uniformiteit. Lekker met je handen in de grond om vroege aardappels te poten, zorgvuldig zaaien en later het oogsten van de weelde die jouw stukje grond heeft voortgebracht: het is niet alleen heel bevredigend, maar het is het opnieuw deelnemen aan een enorm belangrijke activiteit die al sinds onheuglijke tijden door onze voorouders werd verricht.

Uit deze achtergrond komt een schat aan gedeelde ervaring voort, maar toch kan het voor het eerst zelf beginnen met groenten kweken nogal angstaanjagend zijn. Wanneer moet ik worteltjes zaaien? Hoeveel courgetteplanten heb ik nodig? Maakt het uit welke kant van het zaad boven ligt? En zelfs de al meer ervaren tuinier vindt het prettig om tijdig getipt te worden dat er iets moet worden gezaaid, gesteund of geoogst. Het opzetten en inrichten van een moestuin en het werk dat er moet worden gedaan, zijn bepalend voor het resultaat. Als je te grote of te kleine opbrengsten wilt vermijden, moet je de gewassen op het juiste moment en in de juiste hoeveelheden zaaien. Je wilt tijdig weten wanneer je moet spitten, mest inwerken of met een composthoop beginnen.

Hoe kleiner de tuin, des te belangrijker is het de ruimte maximaal te gebruiken. Ik tuinier ecologisch en probeer de grond en de planten gezond te houden met goede plantencombinaties, door teeltwisseling en door goed te kijken wat er gebeurt. Geen enkel schema is volmaakt – omstandigheden kunnen van tuin tot tuin sterk wisselen; het weer is onvoorspelbaar. Maar ik hoop dat dit dagboek je zal helpen en wijzen op wat je wanneer kunt doen, waar je ook woont en wat je ook teelt. Tuinier ze!





Doen in januari

Blijf wintergroenten oogsten

Spruitkool (spruitjes), prei, pastinaken, rapen en knollen, selderij, koolsoorten, bloemkool en boerenkool zijn enkele van de nu beschikbare gewassen.

Achter glas voorzaaien Als je niet kunt wachten om aan de slag te gaan, kun je al tuinbonen, sla, zomerkolen en spinazie in potten en trays in een warme kas of serre zaaien, maar wachten tot volgende maand geeft wat betere resultaten.

Laat de pootaardappels spruiten

Lege eierdozen zijn erg handig om pootaardappels in te laten spruiten. Meestal verschijnen de spruiten vooral aan één kant van de knol – je kunt al eerder zien welke kant dat is, want daar zitten de meeste ‘ogen’. Plaats de knollen met die kant boven in de dozen.

Uien zaaien Januari is van oudsher de maand om uien te zaaien als je grote, dikke bollen wilt krijgen. Houd de zaailingen warm en zet ze goed in het licht; je kunt ze in maart uitplanten.

Voorzichtig met de grond Bewerk geen zware grond als die doornat is – je vernietigt dan de structuur van de grond. Als test kun je even over de grond lopen – blijft deze aan je laarzen kleven, dan moet je nog niets doen. Leg een brede, houten plank als loopplank op de grond waar je overheen moet lopen om bij je planten te komen – de plank verdeelt de druk, waardoor het schadelijke effect veel kleiner is.

Bloemkolen beschermen Breek de stengel van een van de buitenste bladeren zonder deze helemaal af te breken, en buig deze over de bloeiwijze in het hart van de kool om deze tegen koud weer te beschermen. Dit beschermt ook tegen de zon, wat voorkomt dat de roomwitte bloemkool ‘roosjes’ vergelen.

De grond opwarmen Zet cloches neer of breng zwart landbouwplastic aan over stukken grond waar je al vroeg wilt zaaien. Dit houdt enigszins de warmte vast, maar zorgt er vooral voor dat de grond opdroogt en daarbij stijgt ook de temperatuur iets. Daardoor wordt de grond wat eerder bewerkbaar.

Controleer de netten over de kolen Tijdens koud winterweer is de kans groter dat duiven je kolen belagen. Ze kunnen in korte tijd een enorme ravage aanrichten, waarbij ze de bladeren van de planten scheuren. Controleer of de netten of vliesbedekking nog goed op hun plaats zitten.

Slakken vangen Kijk onder de onderste bladeren van je gewassen of daar naakt- of huisjesslakken zitten. Haal ze weg als je ze vindt.

Week 2

**“Het hele jaar
door verse groenten
vol smaak – dat zou
het uiteindelijke doel
van het zelf kweken
moeten zijn ”**

Opruiming in de kas

De kasgewassen zijn nu ook in hun eindstadium; het wordt tijd om na te denken over het leegruimen van de kas voor de winter. Dat moet je wel doen, want anders verschaft je perfecte condities aan allerlei ongedierte en ziekten om te overwinteren – klaar om volgend voorjaar je gewassen te belagen.

Hoewel er mogelijk nog wat groene tomaten aan je planten hangen, is het niet de moeite waard ze daar nog langer te laten. Pluk alle vruchten en gebruik ze om er chutney van te maken, of breng de grotere in huis om daar te rijpen.

Haal al het groen van gewassen die geogst zijn weg en leg dat op de composthoop (tenzij er een ziekte in zit). Als planten in kweekzakken of potten hebben gestaan, doe je de inhoud daarvan ook bij de composthoop. Spit de grond op de bodem van je kas om en haal al het onkruid weg.

Haal alle potten en andere spullen weg die onder je kweektafels staan, plus alle andere rommel die zich altijd in een kas lijkt op te hopen – pakken meststof, lege zaadzakjes, oude etiketten, touw, enzovoort. Gooi alles weg wat je niet meer gebruikt, wat nat is geworden of

beschadigd is of geen etiket meer heeft. (Als je tuinchemicaliën wegdoet, moet je dat volgens de gemeentelijke regels voor klein chemisch afval doen.)

Veeg de kas en borstel met een harde borstel je kweektafels en de kasconstructie grondig schoon. Haal alle zonwering weg en lap de ruiten vanbinnen en vanbuiten – in de winter wil je maximaal licht in je kas hebben.

Op een zonnige dag kun je alle potten en zaai bakken afwassen. Laat ze goed drogen voor je ze weer in je pas schoon-gemaakte kas terugzet.

Als je gevoelige planten in je kas wilt laten overwinteren, is het de moeite waard om de wanden met bubbeltjesplastic (noppenfolie) te bekleden voor isolatie – dat helpt de kosten voor verwarming laag te houden. Gebruik altijd een verwarmingsapparaat met een thermostaat om verspilling van brandstof te voorkomen.

Rechts: Als je je kas in de herfst niet grondig schoonmaakt, vormt deze een perfecte overwinteringsplek voor allerlei ongedierte.

BIOLOGISCHE BESTRIJDING IN DE KAS

Het is mogelijk om natuurlijke vijanden van ongedierte te gebruiken om dat in de kas onder controle te houden. Deze biologische middelen kun je in het voorjaar bij gespecialiseerde leveranciers kopen en ze werken goed als je ze vroeg genoeg inzet. Planten onder glas zijn vooral gevoelig voor witte vlieg en rode spintmijt. *Encarsia formosa*, een kleine, parasiterende wesp, kun je tegen witte vlieg inzetten, terwijl rode spintmijt onder de duim wordt gehouden door *Phytoseiulus persimilis*, een roofmijt.

OKTOBER



Zaai- en oogsttabel

		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Aardappels	Spruiten:	•	•	•									
	Planten:			•	•	•							
	Oogsten:						•	•	•	•	•	•	
Aardperen	Planten:		•	•	•	•							
	Oogsten:	•	•								•	•	•
Andijvie	Zaaien:				•	•	•	•	•				
	Planten:					•	•						
	Oogsten:	•	•	•	•	•				•	•	•	•
Artisjokken	Planten:		•	•	•								
	Oogsten:					•	•						
Asperges	Planten:		•	•	•								
	Oogsten:				•	•							
Aubergines	Zaaien:			•	•								
	Planten:					•	•						
	Oogsten:							•	•	•	•		
Bloemkool	Zaaien:	•			•	•					•	•	•
	Planten:			•	•	•	•	•	•				
	Oogsten:	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•
Boerenkool	Zaaien:				•	•	•						
	Planten:					•	•	•					
Broccoli	Zaaien:				•	•	•	•					
	Planten:					•	•	•					
	Oogsten:	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Courgettes	Zaaien:				•	•	•						
	Planten:					•	•						
	Oogsten:							•	•	•	•		
Erwten	Zaaien:			•	•	•	•	•					
	Oogsten:						•	•	•	•	•		
Herfstkool	Zaaien:			•	•	•							
	Planten:					•	•						
	Oogsten:									•	•	•	
Knoflook	Planten:	•	•								•	•	•
	Oogsten:						•	•	•		•	•	•
Knolletjes	Zaaien:		•	•	•	•	•	•	•				
	Oogsten:					•	•	•	•	•	•	•	•
Knolvenkel	Zaaien:				•	•	•	•					
	Planten:					•	•	•					
	Oogsten:						•	•		•	•		
Knolselderij	Zaaien:			•	•								
	Planten:				•	•	•						
	Oogsten:	•	•	•	•					•	•	•	•
Komkommer	Zaaien:			•	•	•							
	Planten:					•	•	•					
	Oogsten:						•	•	•	•	•		
Koolraap	Zaaien:					•	•						
	Oogsten:									•	•	•	•
Meloenen	Zaaien:				•	•	•						
	Planten:						•						
	Oogsten:							•	•	•	•		
Okra	Zaaien:			•	•				•	•	•		
	Planten:					•	•						
	Oogsten:							•	•	•			
Paprika/pepers	Zaaien:		•	•	•				•	•	•		
	Planten:					•	•						
	Oogsten:							•	•	•	•		

dergelijks. Als voordelen gelden onder andere: vasthouden van vocht in de bodem doordat de verdamping vermindert, isolatie van de wortels tijdens koude winters, tegengaan van onkruidgroei, verbetering van de bodemstructuur.

NEMATODEN Kleine, in de bodem levende, wormachtige wezentjes, waarvan sommige plantenziekten veroorzaken en andere nuttig zijn als biologische ziektebestrijders.

NEUSROT Een aantasting die een verschrompelde, zwarte plek op tomaten veroorzaakt; het gevolg van watergebrek tijdens de vorming van de vruchten.

NIJPEN of KNIJPEN Zie Toppen.

OPEENVOLGEND ZAAIEN Zaaïsen van steeds vrij kleine beetjes zaad die regelmatig na elkaar worden uitgevoerd om een voortdurende aanvoer van oogstbaar gewas te garanderen en een plotselinge overvloed te voorkomen.

ORGANISCH MATERIAAL Materiaal dat afkomstig is van iets wat ooit heeft geleefd – bijvoorbeeld tuincompost van plantenresten. Is zeer belangrijk voor verbetering van de bodemstructuur.

pH Een schaalverdeling om het zuurgehalte of kalkgehalte mee aan te geven. Zie Zure/Kalkrijke grond.

POOTAARDAPPEL Een aardappelknol die spruiten mag vormen, voor hij wordt geplant en die dan een nieuwe plant vormt. Gecertificeerde pootaardappels zijn bij levering gegarandeerd vrij van ziekten en plagen.

FOOTSTOK Een puntig tuingereedschap, bedoeld om gaten mee in de grond te maken om planten of zaailingen in te zetten.

POTAGER Een decoratieve groentetuin, waarin groenten en bloemen worden gecombineerd.

POTGROND Speciaal voor potplanten samengestelde grondmengsels.

RIZOOM Een doorgroeiende, ondergrondse stengel die op een wortel lijkt. Rizoomvormende onkruiden, zoals kweekgras, zijn moeilijk in toom te houden, doordat elk klein, afgebroken stukje rizoom dat in de grond achterblijft, een nieuwe plant kan opleveren.

RODE SPINTMIJT Kleine, sap zuigende, spinachtige mijten die dikwijls onder hete, droge omstandigheden in kassen worden aangetroffen.

SLIB Grond die bestaat uit zeer fijne gronddeeltjes, vergelijkbaar met kleideeltjes.

SMEUL Een schimmelziekte die zich ontwikkelende zaailingen aantast en de stengeltjes bij de basis laat doorrotten.

TEELLAAG De vruchtbare bovenste laag van de grond waar de plantenwortels in groeien.

TEELTWISSELING Het ieder jaar op een ander stuk grond telen van eenjarige groenten, vooral bedoeld om de opbouw van ziekten en plagen in de grond tegen te gaan en voedingsstoffen in de grond te houden.

TOPPEN Het tussen duim en wijsvinger verwijderen of afknippen van de groeitop bij een plant, waardoor deze meer zij scheuten gaat vormen.

TUINVLIES Een lichtgewicht, fijn geweven materiaal dat over de gewassen wordt gelegd om die tegen ongedierte of koud weer te beschermen.

TUSSENTEELT Teelt van een zich snel ontwikkelend gewas in de periode na de oogst van het ene gewas en voor de groei van een volgend gewas.

UITDUNNEN of DUNNEN Het weghalen van zaailingen om ervoor te zorgen dat wat

overblijft op gelijke afstanden staat, met genoeg groeiruimte en voldoende licht en toegang tot de voedselvoorraad in de grond.

UITLOPER Een jonge plant die aan de ouderplant vastzit en kan worden losgesneden om zelfstandig verder te groeien.

UITPLANTEN Het verplaatsen van een zaailing van een zaaipot of tray naar een aparte (grotere) pot of de volle grond buiten.

VERPLANTEN Het verplaatsen van een plant van de ene plek naar een andere. Niet alle planten laten zich goed verplanten.

VERPOTTEN Het overplanten van de ene pot in de andere (meestal een grotere).

VERWELKEN Het slap worden of verschrompelen van een plant als gevolg van watergebrek of een aantasting.

WITTE VLEG Een zeer klein, wit, vlinderachtig insect dat planten aantast en vooral in kassen veel voorkomt.

ZAAI- EN STEKGROND Een fijn grondmengsel, bedoeld om in potten en bakken in te zaaien en stekjes in te laten wortelen; bevat minder voedingsstoffen dan normale potgronden.

ZAAIBED Een speciaal voorbereid deel van de tuin, bedoeld om in te zaaien. De grond is zeer egaal in fijne deeltjes geharkt.

ZAAITRAY Een zaai bak die meestal bestaat uit een aantal al dan niet losse vakjes, waarin planten individueel kunnen worden gezaaid.

ZAAIVOOR Een geultje in de grond waarin wordt gezaaid.

ZURE GROND Grond met een gemeten pH-waarde lager dan 7, die geen of maar weinig kalk bevat. Sommige planten, zoals blauwe bessen, verdragen geen kalk en groeien alleen in zure grond.

Welke opbrengst mag je verwachten?

Groente	Opbrengst per plant	Nodig voor huishouden van vier personen
Artisjok	10-12 knoppen	1-2 planten
Asperges	15-20 scheuten	8-12 planten
Boerenkool	750 g	2-4 planten
Broccoli	500 g	2-4 planten
Courgette	10-15	1-2 planten
Komkommer	10	4-6 planten
Paprika	6-10	4-6 planten
Pompoen (bewaar)	8-10 vruchten	1-2 planten
Pompoen (groot)	2-5 vruchten	1-2 planten
Pompoen (klein)	2-3 vruchten	1-2 planten
Snijbonen (klim)	1 kg	4-6 planten
Spruitkool	1 kg	2-4 planten
Suikermaïs	1-2 kolven	10-12 planten
Tomaten	1,5-2 kg	10-14 planten

Groente	Opbrengst per rij (3 m)	Nodig voor huishouden van vier personen
Aardappels, bewaar	10 kg	2 rijen
Aardappels, vroege	5,5 kg	2-4 rijen
Erwten	3 kg	2-4 rijen
Pastinaak	3 kg	2-4 rijen
Prei	4 kg	2-4 rijen
Radijs	1,5 kg	2-4 rijen
Rettich	3 kg	1-2 rijen
Rode bieten	4-5 kg	2-4 rijen
Snijbiet	3 kg	1 rij
Sperziebonen	3 kg	3-4 rijen
Spinazie	2 kg	2-6 rijen
Tuinbonen	4 kg	1-2 rijen
Ui	3 kg	2-4 rijen
Wortelen	3,5 kg	3-4 rijen

Planten die helpen tegen ongedierte:

- Afrikaantjes – tegen nematoden (bodemaaltjes)
- Bonenkruid en dille – tegen zwarte bonenluis
- Borage/bernagie – tegen slakken
- Kervel – tegen luizen en mieren
- Lavendel en Oost-Indische kers – tegen mieren en luizen
- Ui en knoflook – tegen muizen

Groenten die niet goed samengaan:

- Bonen en kool
- Sla en peterselie
- Tomaten met bieten/rode kool/aardappels
- Uien en bonen

Register

A

- aalbessen 120
- aardappels
 - aanaarden 50
 - aardappelziekte 98
 - laten spruiten 14, 174
 - oogsten 130, 138
- aardbeien 120
- adressen 184-185
- afharden 50
- april 49-62
- artisjokken 24, 122
- asperges 70, 122
 - recept 70
- aubergines 44
- augustus 113-126

B

- bemesten 58, 88, 126
- bewaring 104
- biologische bestrijding 154
- blauwe bessen 120
- bleken 136
- bloemkolen 8, 178
 - recept 178
- boerenkool, recept 12
- broccoli 38

C

- cadeautjes voor tuiniers 183
- chutneys 141, 150
 - groene tomaten, recept 150
- Colcannon-recept 12
- compost 28, 160, 171
 - november 160
 - tips 171
- composter, september 130

D

- december 173-183
- doorschieten 94

E

- erwten, soepprecept 86
- exposeren 78, 114, 125

F

- fabriekscompost 28
- februari 21-32
- forceren 94

G

- gaten vullen 106
- genieten van je tuin 110
- gereedschappen 19, 154, 160
- gezellige plekken 110
- groenbemesters 28, 114
- groentetaart, recept 164
- grond
 - december 180
 - januari 8

- soorten 16
- structuur 16
- verbeteren 28
- zaaisels buiten 56

H

- hulpmiddelen 19, 154, 160

I

- inmaken 141
- inrichting kruidentuin 46
- invriezen 109

J

- januari 7-19
- juli 97-110
- juni 81-94

K

- kassen
 - februari 22
 - januari 8
 - maart 42, 44
 - mei 66
 - opruimen 154, 160
- kiemresultaten 36
- kleigrond 16
- klimaat 169
- knoflook 146
- knollen 36
- knolletjes 176
- knolselderij 162
- komkommers 44
- kolen 8, 114, 146
- kopen
 - planten 22, 36, 50
 - zaden 31, 160
- kruiden 46, 98
- kruidentuin 46
- kruisbessen 120

L

- landentema's in potten 46
- late gewassen 94
- leemgrond 16

M

- maart 35-46
- mei 65-78
- meloenen 44

N

- netten 61
- neusrot 130
- niet spitten 180
- november 159-171

O

- oktober 145-156
- onkruiden 36, 166
- onkruidvrij maken 154, 160, 166
- oogsten
 - december 174

- juli 98
- juni 82
- oktober 146
- tabel 186-187
- volwassen groenten 138
- zomergroenten 104

- opbergen, gereedschap 19
- opbrengst, grote 109
- opeenvolgende teelten 32, 50
- opruimen 154, 160, 166
- opslag 104
- organisch materiaal 28, 180
- overvloedige oogsten 109
- overwinteren 156

P

- paprika's, gevulde 118
- pastinaken 22, 26, 146
 - recept 26
- pH 16
- pickles 141
- pizza, verse groenten, recept 134
- planning
 - december 173, 174
 - februari 30-32
- plantensteunen 61, 82, 120
- plugplanten 77
- pollen 36
- pompoenen
 - Halloween 152
 - oogsten 136, 146
 - recept 164
 - tips 148
- pootaardappels 8, 14, 174
- potgrond, potten 74
- potten
 - beplanten 46
 - om in te zaaien 42
- zomerverzorging 126
- potten en bakken
 - met kruiden 6
 - tips 4
- prei 10
 - recept 40
- pronkbonen 114, 146

R

- rabarber 122, 160, 174
- rode bieten 100, 102
- rucola 93

S

- salades 52, 93, 102
- seizoenscontrole 19
- september 129-143
- siergroente 125
- sla 93, 98, 130
- slakken 8, 36, 62



Carol Klein
GROENTE

Uit eigen tuin

JAARPLANNER

- ❖ **Groenten uit eigen tuin –
adviezen voor iedere dag
van het jaar**
- ❖ **Plan je jaar vol verse,
zelfgekweekte groenten**
- ❖ **Groene tips**
- ❖ **Recepten voor smakelijke
gerechten en tijdbesparende
ideeën**
- ❖ **Wat je kunt doen en hoe;
van zaaien tot oogsten**



9 789021 558080

www.kosmosuitgevers.nl

K
KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
NUR 423