



GEMAKKELIJK FRUIT

UIT EIGEN TUIN, VAN TERRAS
OF BALKON



GUY DE KINDER

INHOUD

Woord vooraf	3
---------------------	----------

Inleiding	4
------------------	----------

Kleinfruit

1. aalbes	12
2. aardbei	18
3. blauwe bes	24
4. braam	30
5. framboos	36
6. honingbes	42
7. jostabes	46
8. kiwibes	50
9. kruisbes	56
10. zwarte bes	62

Warmteminnend fruit

11. druif	70
12. vijg	76

Pitfruit

13. appel	84
14. kweeper	90
15. nashipeer	94
16. peer	98

Steenfruit

17. perzik	106
18. pruim	112
19. zoete kers	118
20. zure kers	124

Dank en colofon	128
------------------------	------------

Binnenzijde omslag voor:

**Planten-, bloei- en oogstkalender
van gemakkelijk fruit**

Binnenzijde omslag achter:

Fruitsnoeikalender

WOORD VOORAF

Iedereen kan fruit telen! Fruit uit eigen tuin, van terras of balkon op tafel brengen geeft veel voldoening. Je kunt natuurlijk niet alle fruitsoorten zelf telen, maar wie zegt dat dat moet? Dit boekje helpt je om de gewassen uit te kiezen die het beste bij je woon- en leef-situatie passen. Als beginnend tuinier kun je onmiddellijk aan de slag met 20 gemakkelijke fruitsoorten. Alle situaties komen aan bod: teelt in de volle grond, in een kleine of grote tuin, in kas of serre, op terras of balkon. Fruitbomen en -struiken veroveren tweemaal per jaar je hart: in het voorjaar, als ze met hun opvallende witte en roze bloesems de lente aankondigen, en in de zomer of het najaar, als dag na dag de vruchten rijpen. Zelfgekweekt fruit is een 'termijnbelegging': van wat je in de winter of het voorjaar plant, ontvang je enkele maanden of jaren later de 'rente'.

Niet alle fruitsoorten zijn even gemakkelijk te kweken en te snoeien. Sommige fruitsoorten vragen wat onderhoud, maar de selectie in dit boekje bevat vooral veel soorten die zelfbestuivend zijn en weinig kans op mislukking geven. Van elke fruitsoort noem ik ook alleen de rassen die niet of minder gevoelig zijn voor ziekten. Als je voor het eerst je eigen fruit gaat telen, start dan met kleinfruit zoals aardbeien, aalbessen, kruisbessen, frambozen en bramen. De snoei is eenvoudig en je kunt er snel van plukken.

Als je de smaak te pakken hebt en meer eigen fruit wilt telen, probeer dan als eerste de soorten en rassen die ik heb uitgekozen, omdat daarmee je kans op succes het grootst is.

Vanzelfsprekend kan ik in dit gidsje niet volledig zijn. Wie meer wil weten over een bepaalde soort, andere rassen of iets bewerkelijker soorten wil proberen, kan terecht in de *Groente- en fruitencyclopedie* die ik samen met Luc Dedeene uitbracht. Of bezoek mijn website www.houtwal.be. Je treft er meer gedetailleerde aanwijzingen voor het snoeien en antwoorden op veelgestelde vragen. Je kunt je ook aanmelden voor de maandelijkse Fruit-Nieuwsbrief.

Ik heb geprobeerd zo min mogelijk vaktermen te gebruiken. Wie fruit gaat kweken, komt echter vanzelf allerlei woorden uit het vak tegen.

In de inleiding leg ik de meeste begrippen en belangrijkste handelingen uit en achter in dit boekje vind je een index met tuinjargon om snel even na te slaan. Al doende leer je vanzelf de tuintaal.

Fruitig tuinplezier met dit boek!

Guy De Kinder

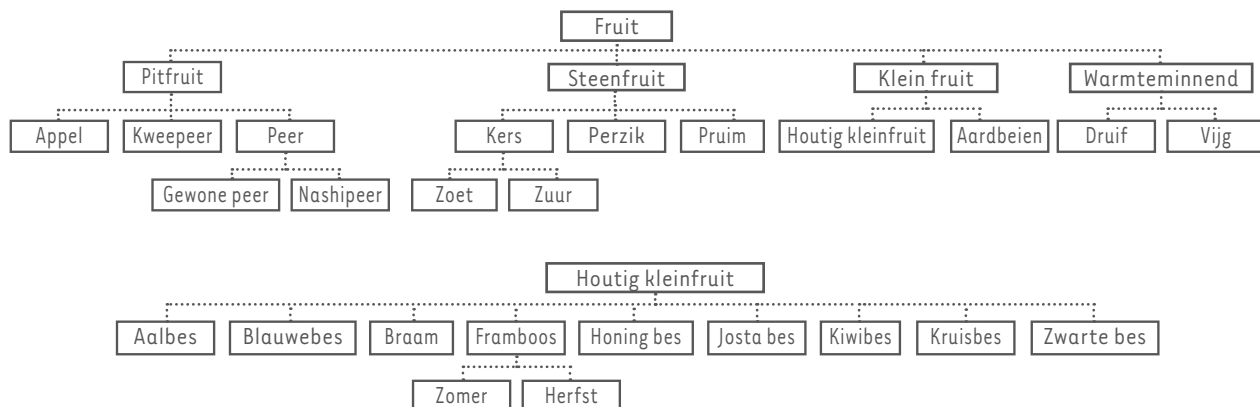
INLEIDING

Een beetje achtergrondinformatie is goed voordat we het over gemakkelijk fruit gaan hebben.

Je kunt de in het boek vermelde fruitsoorten in verschillende groepen indelen. Die groepen zijn nuttig om

te kennen bij de aanschaf en verzorging van elke fruitsoort. Alle pit- en steenfruitsoorten zijn bijvoorbeeld geënt op een onderstam en zijn hierdoor duurder in aanschaf dan de kleinfruitsoorten.

Gemakkelijke fruitsoorten in fruitland



Struiken en bomen

Struiken zijn houtige planten met takken tot aan de grond. Bomen zijn grote houtige planten met een onvertakte stam onder een vertakte kruin.

Fruithaag

Een fruithaag is een groep van leifruitbomen of kleinfruitstruiken die aan draad of een steun wordt vastgemaakt. Een fruithaag neemt minder plaats in dan losse struiken, is beter te beschermen tegen het snoepen door vogels en is gemakkelijker om van te oogsten. Door het aanbinden van takken aan draden krijg je een ruimtebesparing die ook nuttig is in een kleine tuin.

In een fruithaag kun je vooral frambozen, bramen, druiven en kiwibessen planten, waarvan je de jonge takken mooi omhoog kunt leiden.

Graaf 2 stevige palen van 2,5 m lang in de grond in tot een diepte van 0,70 m. De afstand tussen de palen moet 3-5 m zijn. Breng aan de palen een goed steunsysteem met drie horizontale draden op 0,50 m, 1,10 m en 1,70 m hoogte.

Met het oog op een goede belichting kun je een fruithaag het beste in de noord-zuidrichting planten. Plant je een haag tegen een muur of schutting dan moet deze naar het oosten, zuiden of zuidwesten gericht zijn.

Potten

Veel typen zijn bruikbaar: terracotta en stenen potten, betonnen en plastic kuipen, gietijzeren en houten containers en troggen. Neem bij voorkeur potten met schuine, niet-gebogen wanden, zodat bij het verpotten het wortelgestel niet te veel beschadigt, en zorg voor een

goede waterafvoer. Kies grote potten met een minimale doorsnede en diepte van 22-30 cm, zodat je de wortels mooi kunt spreiden. Planten in potten of kuipen kun je heel goed op een balkon of terras telen. Bij strenge vorst moet je de wortels beschermen tegen bevriezen, bijvoorbeeld door de potten tot de rand in te graven in de tuin, door ze in de kas, serre of schuur te zetten of door noppenfolie rond de potten vast te maken.

Gebruik altijd potten die voldoende groot zijn: hoe groter het gewas hoe groter de pot. Blauwe bessen, kiwibessen en vijgen vragen potten van minimaal 10 tot 15 liter. Doordragende aardbeien en herfstframbozen passen wel in een 3-liter pot. Voor aardbeien mag de potgrootte altijd hetzelfde blijven, mits je ze wel jaarlijks of om de twee jaar verpot.

Sommige hoog opgroeiende planten in potten hebben steun nodig, met name klim- en leiplanten zoals druif, Japanse wijnbes, braam en kiwibes. Je kunt klimrekken kopen, maar ook zelf maken met bamboestokken en touw. Breng de steun tegelijk met het oppotten aan en bindt de stam met raffia of binddraad aan de stok. Bevestig de stammetjes met een grote lus aan de steun, zodat ze ongehinderd kunnen groeien.

Hangmanden van 3-5 liter (doorsnede 20-30 cm,

diepte 12-15cm) zijn geschikt voor het planten van doordragende aardbeien, Japanse wijnbes, taybes, herfstframboos en herfstbraam.

Bakken

Onder 'bakken' versta ik plantenbakken of bloembakken van bijvoorbeeld 50 cm lang, 12 cm breed en 12 cm diep. Deze bakken kun je onder een raam, aan het balkon of op het terras plaatsen.

In dergelijke bakken kun je (van de soorten in dit boekje) alleen aardbeien en tweemaaldragende frambozen planten

Kas of serre

Een vorstvrij gehouden serre kun je gebruiken om vorstgevoelige planten zoals vijgen in potten te overwinteren. Een onverwarmde ('koude') kas kun je ook gebruiken om de oogst van rode aalbessen, aardbeien en frambozen in potten vroeger of later in bloei te trekken. In een grotere onverwarmde kas kun je ook druiven, perzik, pruimen en vijgen planten.

De beste rassen

In de tabellen vind je per fruitsoort de rassen die snel en veel vruchten geven. Soms is kruisbestuiving noodzakelijk, wat inhoudt dat je minstens twee verschillende rassen moet planten willen er vruchten komen. Een 'zelfbestuiver' kan zich zelf bestuiven en heeft geen ander ras in de omgeving nodig om vruchten te krijgen. De meeste fruitsoorten hebben insecten (bijen) nodig voor de bestuiving, maar druiven en vijgen niet. Dit betekent dat het aanplanten van één plant al voldoende is om vruchten te krijgen. Bij de druiven is er wel voldoende tocht/wind nodig, omdat druiven bestoven worden door de wind. Vijgenrassen die geschikt zijn voor ons klimaat, geven vruchten zonder bestuiving (parthenocarpie).

Waaivorm van rode aalbes in een grote plastic pot.



A close-up photograph of several ripe, red raspberries hanging from a green stem with large, serrated leaves. The raspberries are clustered together, and some are still attached to their green, hairy receptacles. The background is a soft-focus green, suggesting more foliage.

5

FRAMBOOS



De framboos (*Rubus idaeus*) komt in heel Europa voor in de natuur, op open plaatsen in het bos en langs bosranden. Frambozen werden al in de oudheid gegeten en sinds de middeleeuwen voor gebruik geteeld. In de zestiende eeuw werden bloemen in een mengsel van honing gebruikt tegen ooginfecties.

De naam *Rubus* komt van het Latijn *ruber*, wat rood betekent, *idaeus* is afgeleid van de nimf *Ida* uit de Griekse mythologie. Mogelijk is het ook een verwijzing dat de plant gevonden werd op de berg Ida op het eiland Kreta.

Wensen voor een goede groei

De framboos is een meerjarig houtachtig gewas waarvan de tweejarige stengels nadat ze vrucht gedragen hebben afsterven.

De groeihoogte van frambozen is 1,50 tot 2,20 m, met in een fruithaag als maximale breedte 0,50 m. De groeihoogte beperk je door te snoeien.

Frambozen hebben de neiging tot woekeren. In de moestuin bijvoorbeeld kun je dat voorkomen door voor het planten eerst een emmer met drainagegaten in te graven.

In een kas/serre kun je zomerframbozen tot drie weken vervroegen. Herfstframbozen zijn één week te vervroegen in een kas. Door emmers met herfstframbozen in september/oktober in een kas te plaatsen kun je de oogst verlengen tot eind december.

Vooraf de rode frambozen zijn rijk aan antioxidanten die een goede invloed hebben op de gezondheid.

Geoogste frambozen zijn zuur (pH 3 tot 3,6); het hoofdbestanddeel is citroenzuur. Frambozen bevatten gemiddeld 8% suiker, vooral vitamine C, maar ook B2 en B6.

100 g frambozen leveren 134 kJ.

FRUITHAAG	STRUIK	POTTEN	KAS/SERRE
X	(X)	X	(X)

Oogsten

Aug	Sept	
		Esther, Birstaler Muscat, Galanth, Osella
		Evita, Kalina, Lidi, Palatina, Rosina
		Himrod*, Kodrianka, Lilla, Mars*, Muscat Bleu, Nelly, Reliance, Romunlus*
		 Fanny, Glenora*, Hecker, Lakemont*, Phoenix, Salomé, Vanessa*, Venus*

(* = pitloos)

Druiven rijpen in de openlucht, afhankelijk van het ras, van half augustus tot eind oktober. In de kas is de oogstperiode langer. Oogst de druiven als ze rijp zijn; onrijp geoogste druiven blijven zuur.

Rijpe druiven kun je herkennen aan de bruingele pitten, de mooie schilkleur (donkerblauw, geelwit, roze) en de aangenaam zoete smaak. Bij rijpheid daalt het zuurgehalte en stijgt het suikergehalte van de druiven. Rijpe

druiven voelen ook zacht (elastisch) aan.

Oogst de druiventrossen bij voorkeur 's morgens of 's avonds, dan is de smaak optimaal. Oogst niet meer trossen dan je op één dag kunt verwerken.

Soms is een bescherming tegen vogels en wespen nodig. Het eenvoudigst zijn zakjes rond de trossen.



'Kalina' heeft bruinrode zeer zoete bessen.



Beschermzakje tegen vogels en wespen bij 'Esther'.



'Muscat Bleu' heeft een tros met loshangende bessen.



'Evita' heeft middelgrote bessen met een muskaatsmaak.

Lekker!

Rijpe druiven zijn bijzonder geschikt voor vers gebruik en voor verwerking tot sap en wijn. Een overvloedige oogst kun je verwerken tot jam/confituur of invriezen.

Op een koele plaats kun je druiven 2 tot 4 dagen bewaren. Leg ze bij voorkeur zonder afdekking op een bord of in een vergiet.

Een teveel aan druiven kun je invriezen. Doe de trosjes in een vergiet en spoel ze schoon met water. Na het wassen de druiven afrissen en in een doosje invriezen. Vers geoogste en direct ingevroren druiven zijn ruim een jaar te bewaren.

Druiven in alcohol (boerenjongens)

Ingrediënten: 1 kg druiven, ½ kg suiker, 1 liter goede jenever en 2 dl water.

Ris de druiven af en overgiet ze met de jenever. Sluit dit mengsel luchtdicht af en laat het een week trekken op een koele plaats. Kook dan de suiker met het water tot een dikke siroop. Giet er de druiven en hun sap bij en laat even doorkoken. Giet alles opnieuw in de weckpotten of flessen, laat afkoelen, sluit luchtdicht af en laat een maand rusten voor het te gebruiken.





De vijg (*Ficus carica*) komt van nature voor in het Middellandse Zeegebied. De vijg is een van de oudst bekende vruchten. Al rond 9000 v. Chr. werden vijgen verbouwd in de Jordaan-vallei, ten noorden van Jericho. De naam *Ficus* is de Latijnse naam voor vijgen, *carica* betekent 'uit Caria', een district in Klein-Azië (nu Turkije).

In de vijg zit *cardina*, een stof met een eiwitafbrekende werking. Vroeger at men bijvoorbeeld vijgen tegen wormpjes in de darmen. Gedroogde vijgen waren ook een ideale vrucht om, aan een lange draad geregen, als noodrantsoen mee te nemen op verre reizen. Tegenwoordig groeien vijgen in veel Zuid-Europese landen, zoals Frankrijk, Italië en Griekenland, en gedijen sommige rassen ook in onze streken. Vijgen zijn schijnvruchten, gevormd uit de bloembodem en de bloem. Zowel het vruchtvlees als de pitten zijn eetbaar, vers, ingemaakt of gedroogd. Vijgen komen in

verschillende kleuren voor: geel, rood, bruin, violet en groen, en in verschillende vormen: lang, kort of peer-vormig. In de vijg zit een witte, roze tot rode, heerlijk zoete vlezige massa, met daarin vele pitjes ter grootte van een speldenkop.

Wensen voor een goede groei

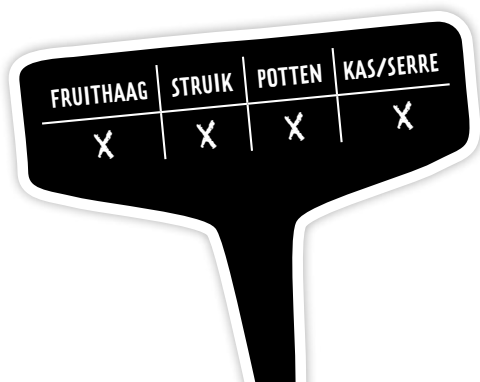
Vijgen houden van warmte; in onze streken kun je zowel in een kas of serre, als op een beschutte, zonnige warme plaats in de tuin kweken. Een vijg wordt in goede grond 4-5 m breed.

Zwakgroeiende vijgen zijn zeer geschikt om in grote potten op een zonnig balkon of terras gekweekt te worden.

Op een beschutte plaats kun je vijgen als een kleine boom laten groeien.



Vijgen hebben een licht laxerende werking. Ze hebben een hoge voedingswaarde en bevatten per 100 g 269 kJ. Gedroogde vijgen bevatten 3 x zoveel fructosesuiker.



Dankwoord

Dit boekje kon niet tot stand komen zonder de steun van veel mensen. Mijn echtgenote, kinderen en kleinkinderen moesten heel wat geduld opbrengen tijdens de vele uren dat ik eraan werkte. Verder dank ik Madeleine Gimpel, redacteur, die mij talrijke adviezen gaf tijdens het schrijven van dit werk, en Luc Dedeene, Peter Dewulf, Marc Geens, Bart Dequidt en Vincent Turkelboom voor overige adviezen.



www.kosmosuitgevers.nl

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst: Guy De Kinder

Fotografie: Guy De Kinder, tenzij anders aangegeven

Concept en redactie: Madeleine Gimpel

Ontwerp en vormgeving: Garage-bno

ISBN 978 90 2156 2803

ISBN e-book 978 90 2156 2810

NUR 423

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke 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.

Ruim 100 in
Nederland en Vlaanderen
beproefde rassen

Zelf fruit telen? Hiermee lukt het!

Praktische gids voor ieder met een tuin, terras of balkon die graag van eigen fruit wil genieten, zowel beginners als eerder teleurgestelden.

Guy De Kinder beschrijft 20 soorten fruit waarvan je succesvol kunt oogsten. Hij selecteerde daartoe de allerbeste rassen waarvan hij ervaren heeft dat ze in Nederland en Vlaanderen gezond zijn en productief én lekkere vruchten geven. Vele kun je ook in potten planten en zelfs op 1m² tuin mag je met 4 struiken of 2 kolombomen een goede oogst verwachten. En, niet te vergeten, elk jaar weer mooie bloemen die ook nuttig zijn voor bijen!

Per fruitsoort vind je alle basisinformatie over planten, snoeien, verzorgen en oogsten, plus tips om de vruchten te verwerken of te bewaren. Met als extra twee handige kalenders, zodat je alles ook in een overzicht hebt en snel iets kunt opzoeken of een plan kunt maken.

Guy DeKinder is coauteur van de populaire *Groente- en Fruitencyclopedie* (2016 achtste druk). Hij is fruitteler, praktijkman, enthousiast publicist (www.houtwal.be), blogger (fruitabc.blogspot.be) en twitteraar (<http://twitter.com/gdekinder>) – over niets anders dan fruit!


KOSMOS

NUR 424
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl