

GROENTE, FRUIT, KRUIDEN EN BLOEMEN
ZAAIEN, OOGSTEN EN SMULLEN UIT JE EIGEN

SMULTUIN

Lente oogst

Claudia Reina

A photograph of a garden scene featuring several containers filled with fresh pea pods. In the foreground, a wooden crate is overflowing with bright green pea pods. Behind it, a white plastic laundry basket is also filled with the same produce. To the right, a wicker basket with a handle is partially visible, also containing pea pods. The background consists of a chain-link fence and lush green foliage. A circular graphic with a dotted border is overlaid on the left side of the image, containing the text 'BEN JE DOL OP TUINBONEN?'.

BEN JE DOL
OP
TUINBONEN?

INHOUD

DOGSTMAND 4
CLAUDIA REINA 6
BIOLOGISCHE SMULTUIN 14

DOGST LENTE FRUIT 22
RABARBER 26
AARDBEIEN 46
AALBESSEN 60

DOGST LENTE GROENTE 72
ASPERGES 78
SLA 102
VIOOLTJES 110

DOGST LENTE BLADGROEN 112
BRANDNETEL 116
SPINAZIE 126
TUINMELDE 138

DOGST LENTE BONEN 144
TUINBONEN KWEKEN 150
DOPERWTEN LEGGEN 182
PEULTJES 200
SUIKERERWT 210

DOGST LENTE KRUIDEN 214
PLATTE PETERSELIE 218
BRONZEN VENKEL 222
SMEERWORTEL 224

DOGST LENTE BLOEMEN 228
OOST-INDISCHE KERS 236
KAMILLE 240
PIDENROZEN 244
KLAPROZEN 250
HEMEROCALLIS 254
KORENBLOEM 256
MALVA 258

FAVORIETE BIOLOGISCHE EN DUURZAME ADRESSEN
VOOR ZADEN, PLANTEN, GEREEDSCHAPPEN 262
TUINBOEKEN 266

UITGEVERIJ SMULTUIN 269



A close-up photograph of a wicker basket. The basket is made of light-colored, dried reeds or willow, woven in a tight, crisscross pattern. A thick, braided handle is attached to the top rim. The basket is resting on a surface covered with a blue and white checkered or quilted fabric. The lighting is soft, highlighting the texture of the wicker and the fabric.

*Wat ligt er deze lente
in jouw oogstmand?*

OOGSTMAND

Droom je er wel eens van? Lekker eten uit je eigen Smultuin?

Wat zit er straks in je oogstmand? Uitgaande van een oogstmand met de inhoud van jouw dromen, hoe pak je dat aan en wat moet je ervoor doen?

Wil je weten hoe je dat het beste kunt aanpakken? Laat je dan inspireren door mijn oogstmanden. Ik vertel je hoe je dat eindresultaat voor elkaar krijgt. Groente, fruit, kruiden en bloemen kweek ik, al ruim 25 jaar, in mijn smultuin volgens biologisch-dynamische principes, met als resultaat een gezondere oogst met meer smaak.

In eBook **LENTE** oogst schrijf ik over mijn oogstmanden van 20 maart tot 21 juni. Het voordeel van je smultuin inrichten op oogstmanden in de lente, is dat de oogst niet in de zomervakantie valt, zodat je rustig weken op vakantie kunt.

Ik vertel je hoe en wanneer je het best kunt zaaien, wat de mooiste maat en het beste tijdstip van oogsten is, over voedingswaarde, bewaartips en laat de keus aan jou of je dat aantrekkelijk vindt om ook zo te eten.

Hou jij van makkelijk eten, dat groots van smaak is?

Met jouw oogstmand in gedachten, een stukje aarde met veel zon op een volkstuin, een balkon of in een stadstuin kun je met mijn kweektips en recepten aan de slag.





INSPIRATIE

LENTE OOGST

Na een lange winter van zware gerechten droom ik van fris spinaziegroen en knapperige sla. Ik verlang naar boterzachte rabarber en wil ik mijn tanden zetten in stevige groene asperges. Voordat deze cultuurgewassen er zijn duurt het nog even en kan ik me eerst verheugen op onkruiden in een omelet van de eerste eitjes van de kippen. Groene sla en paarse asperges, jonge tuinboontjes van roodbloeiende struiken en roze bloeiend bonenkruid, dat is toch een feest in een oogstmand!

KRAAKVERS

Ik hou van kraakverse ingrediënten om mijn oogstmand mee te vullen. Malse onkruiden in de vroege lente eet ik in een omelet van de eerste verse eitjes van blijde kippen na de winter. In maart geniet ik van de eerste, roze boterzachte rabarber, die heeft geen suiker nodig. Rode en groene, gekrulde en gladde blaadjes knapperige sla combineer ik graag met groene en roodsteel spinazie. Paarse en groene asperges, roze en groene tuinbonen, erwten, gele en paarse peultjes, ik kan er geen genoeg van krijgen in april en mei. Begin juni verzamel ik groene en paarse asperges, snijsla, platte peterselie, bieslook met bloemen, viooltjes en kamille in mijn oogstmand. Later in juni, nog voor de 21ste, zit er dit in mijn oogstmandje: peultjes (de eerste die begin maart gezaaid zijn), klein duimpje sla en vierjaargetijden sla, paarse en groene asperges, minituinbonen om als 'mangetout' te eten.

Mijn oogstmand ligt dus dagelijks vol met groente en fruit, wat er die dag het beste uit ziet, aangevuld met kruiden en bloemen.



ZAAIEN



OOGSTEN



SMULLEN



SMULTUIN

ZAAIEN

Ik gebruik biologisch geteelde zaden en planten. In het hoofdstuk biologische smultuin vertel ik waarom.

Ik maak eerst een ontwerp dat past bij mijn levensstijl en de wenslijst met zaden en planten.

Ooit ben ik eenvoudig gestart, met maar een paar soorten groente en fruit en in de loop van de volgende jaren heb ik dat uitgebreid, naarmate ik meer ervaring en tijd kreeg. Als ik met een hele tuin ineens zou zijn gestart, dan zou mij dat hebben overweldigd. Ik had dan aan erg veel dingen tegelijk moeten denken en er àlle tijd insteken die ik had.

OOGSTEN

Ik zie mezelf alweer lopen met oogstmanden vol groente, fruit, kruiden en bloemen. De eerste, kleine mandjes oogst zijn mij het dierbaarst. Tijdens het oogsten luister ik naar vogelgeluiden om mij heen en voel een warm zonnetje op mijn rug, de wind die langs mij heen strijkt.

SMULLEN

Eten is heel persoonlijk. Ik ga uit van 2 of 3 x per dag goed eten. Maaltijden die alle smaken in zich hebben: zoet, zout, zuur, bitter en umami. En liefst ook knapperig, iets vetzig of smeug, kleurig en geurig. Eten waar ik gelukkig van word. Ieder bordje, kommetje en schaal is een feest.

Koken hoeft niet gecompliceerd en tijdrovend te zijn. Biologisch geteelde producten hebben zoveel meer smaak en voedingswaarde. Ik bedenk smaakvolle combinaties van groente, fruit en kruiden met eetbare bloemen.

Mijn recepten zijn makkelijke en supergezonde gerechten voor lekkerbekken met ingrediënten uit eigen smultuin. Koken doe ik op gevoel: neem de recepten dus met een korreltje zout. Ga af op je eigen ervaring en intuïtie en varieer naar hartelust. De recepten brengen je op ideeën; ervaring en persoonlijke smaak geven de doorslag.

Kleur en variatie in je eten zijn heel belangrijk. Eet dagelijks zoveel mogelijk verschillende rassen en kleuren groente, fruit, kruiden en bloemen.



SMEERWORTEL

*Het is hier een en al lentegroen, lentesoep,
lentesla, lentegeur en lentesfeer.*

*Bonen groeien, insecten zoemen, zelfs
een vlinder fladdert op een mooie, zonnige
voorjaarsdag.*

*Insecten zijn driftig op zoek naar
bloeiende bloemen en vinden crocusjes,
sneeuwkllokjes, smeerwortel en longkruid.*

*Ik gebruik pesto of gremolata om de
smaak van allerlei gerechten op te fleuren
en strooi bloemen over de gerechten die als
zon op het bord schijnen: oranje
goudsbloem, Oost-Indische kers in
oranje, rood en geel, het lichtblauwe
komkommerkruid en driekleurige viooltjes.*

Claudia Reina



GOLDEN TIPS

1. Start met de beste kwaliteit zaad! Biologisch of biologisch-dynamisch.
2. Kies je zaden met termen op de verpakking zoals smaakvol, productief, sterk. Laat soorten die snelgroeiend en populair zijn liggen.
3. Een smultuin wil zoveel mogelijk zon, schone lucht en regenwater.
4. Creëer een biologisch en ecologisch evenwicht.
5. Zorg voor een goede basis: vruchtbare grond, de juiste pH.
6. Wied en schoffel klein onkruid voordat je gaat zaaien.
7. Leg een insecten 'nectarbar' aan: kruiden- en bloemenborder.
8. Kweek wat je lekker vindt en wat bij de grondsoort past.
9. Houdt paden begaanbaar en loop niet op de groentebedden of op de fruitspiegel.
10. Begin eenvoudig en breid daarna pas je tuin uit.
11. Maak een microklimaat met heggen en houtrillen of rietmatten.
12. Zorg voor het dierenwelzijn van vogels, egels, insecten.
13. Zoek een goed tuinboek uit en pas het toe wat je leert.
14. Leg een tuinschrift aan en maak een tuinplan.





EGEL
HUISJE

BIOLOGISCHE SMULTUIN

EEN BIOLOGISCH SMULTUIN, WAT IS DAT?

Biologisch voedsel is onder zo natuurlijk mogelijke omstandigheden gekweekt. Een smultuin waar aarde, planten en dieren in evenwicht zijn op een voedzame bodem.

Op mijn stukje land wordt gewerkt met compost en natuurlijke mest, helemaal zonder kunstmest, fungiciden, pesticiden en andere chemisch-synthetische hulpmiddelen.

Een gezonde, vruchtbare bodem is het allerbelangrijkst voor een biologische smultuin, want die levert gezonde producten op. Ik kies voor gewassen die passen bij de natuurlijke omstandigheden van mijn grond. Ik help de natuur een handje, met nestgelegenheid en houtrillen voor vogels en andere nuttige dieren. Daar wordt mijn smultuin ook nog eens aantrekkelijker door.

KIEZEN VOOR KWALITEIT VAN INGREDIËNTEN

Gezondheid is ons grootste goed, dat we voor 70% in eigen hand hebben. De rest is genetisch en omgevingsbepaald.

Biologische producten bevatten geen onnodige toevoegingen en zijn zo min mogelijk bewerkt. Puur natuur, met zoveel mogelijk smaak én ze bevatten hogere gehalten aan ijzer en vitamine C dan gangbare producten.

Meer groente eten is het advies. Wanneer je echter meer zou gaan eten van bespoten groenten, krijg je ook meer gifstoffen binnen.

Is biologisch(-dynamisch) geteelde voeding echt gezonder? Biologische producten bevatten minder bestrijdingsmiddelen en zware metalen.

Antroposofen zijn van mening dat biologisch-dynamisch voedsel gezonder is door de levenskracht die het bevat. Een krop biologisch-dynamische sla die doorschiet krijgt een stevige stengel en kleine stralende bloemetjes. Een met veel kunstmest geteelde krop sla die doorschiet vormt een massa blad en rot vervolgens weg. Omdat biologisch- dynamisch geteelde land- en tuinbouwproducten geen bestrijding middelen en antischimmel middelen, giftige, lichaamsvreemde chemische stoffen bevatten, is de kans op allergie minder.





WELKE VORM VAN TEELT IS HET BESTE?

Combinatieteelt, wisselteelt of een heerlijk chaotische teelt? Ik kweek groente en fruit kweek in combinatie met kruiden en bloemen. Die laten elkaar gezond opgroeien. Ze helpen elkaar beschermen tegen belagers.

Traditioneel is de wisselteelt als volgt: de tuin is verdeelt in 4, 6 of 8 vakken. Bij de keuze voor 8 vakken wisselt ieder vak nà elkaar de volgende groente: eerst de tuinbonen, die de grond van stikstof voorzien. Het jaar erna in dat vak kool, daarna wortel, aardappel, erwt, blad en vrucht, wortel, aardappel en dan weer bonen.

Bij een chaotische teelt wordt alles door elkaar geteeld, zonder te letten op combinaties en wisselteelt.

Het tijdstip van zaaien en planten kan volgens de astrologische of astronomische kalender: biologisch-dynamisch. **Permacultuur** of wellicht de methode van **Masanobu Fukuoka** volgen natuurlijke principes, waarvan oorzaak en gevolg hetzelfde blijven.

MOESTUINIEREN OP HET RITME VAN DE MAAN

Een biologisch-dynamische smultuin is de overtreffende trap. Voor de tuinactiviteiten raadpleeg ik daarom mijn maanagenda van *Maria Thun* of *Nick Kollerstrom* of de werkagenda van *Guurtje Kieft*, om te weten wanneer de beste zaai- en oogstdagen zijn. Handig als je 's-nachts niet buiten wilt kijken hoe de maan staat, is de Sterren- en planetenkalender van *Liesbeth Bisterbosch*. In de kantlijn van de agenda's staat wanneer het een vrucht-, blad-, wortel- of bloemdag is.

Moongardening word al eeuwen gebruikt en heeft bekendheid gekregen door de Oostenrijkse filosoof en wetenschapper *Rudolf Steiner* in 1920. Hij gaf het de naam biologisch-dynamisch tuinieren. Ook wel organic tuinieren genoemd, het word overal op de wereld en in alle klimaten gebruikt. De gedachte erachter is de aantrekkingskracht van de maan op de zee, die resulteren in eb en vloed. Planten bestaan vrijwel geheel uit water, de maan heeft ook op hun een grote invloed. Het is leuk om te experimenteren met kweekmethoden met kans op een hogere en gezondere opbrengst. Veel moestuiniers zweren bij deze methode. Maandelijks en dagelijks zijn er tijden waarin optimaal gezaaid en geoogst kan worden. De methode verdeeld planten in groepen: wortel, blad, bloem of vrucht. Er zijn dagen die specifiek voor zijn voor iedere groep en dagen dat je beter niet in de tuin kunt werken. Deze informatie is gebaseerd op vele voorspelbare aspecten van planetaire constellaties. Er zijn drie belangrijke invloeden van de maan.

Als de maan groter word, we noemen dat wassende maan en als de maan kleiner word noemen we dat krimpende maan; en hoe hoog de maan staat in de nacht; en of de maan groot of klein is in de lucht (soms staat de maan dicht bij de aarde).



INSECTEN
HOTEL

Als de maan dichtbij staat, hoog in de lucht en wassend, dan is de invloed het grootst, water in de bladeren trekkend en fruit en bloemen meer vitaliteit gevend. Als de maan ver weg staat, laag en kleiner wordend, zijn het de wortelen die daar voordeel van hebben.

DIEREN IN MIJN SMULTUIN

Zorg in je tuin ook voor schuilplaatsen voor dieren. Hang een insectenhotel op, zet een egelhuisje neer, voer de vogels met zaden en havermout, maak een waterdrinkschaal voor ze.

Een bladhoop op een verscholen plekje voor padden en salamanders zorgt ervoor dat ze slakkenvanghulpjes voor je zijn. Een stapel houtstammetjes is ideaal voor insecten, of een bergje stenen voor spinnen.

Vul een bloempotje met stro en zet omgekeerd op een stok, dat is een prima behuizing voor lieveheersbeestjes, oorwurmen en pissebedden. Ze helpen je graag met luizen bestrijden!

Leg ook een insectenborder of nectarbar aan, zodat de bijen, die je nodig hebt voor de bevruchting van bonen en fruit, genoeg voedsel hebben. Zij hebben nectar en pollen nodig. Een kruidenbed met salie, tijm, rozemarijn, bieslook, smeerwortel, brandnetel en marjolein is ideaal. Bloemen van geranium, lupine, rozen, papavers en kamperfoelie zijn fantastische voeding voor de bijen. Je kunt ook een stukje grasland laten verwilderen en inzaaien met wilde bloemen.



BESCHERMEN TEGEN KONIJNEN

Konijnen worden onweerstaanbaar aangetrokken door de anijsachtige geur van knolvenkel. Hazen en konijnen eten het liefst jonge kolen, sla, wortels en knabbelen aan zowat alle planten. Favoriet zijn boerenkool, knolvenkel, soja en asperge. Ze knagen ook aan schors van jonge bomen tot wel 80 cm hoog. Hou daar rekening mee. Een omheining van kippengaas van 1 meter hoog en 25 cm diep ingegraven is het meest afdoende.



EN HOE ZIT DAT MET DE SLAKKEN?

Als er een poes in de buurt is, heeft een lijster of merel geen rust en tijd om het slakkenhuis op de grond stuk te slaan en de slak te verorberen. Loopeenden, egels en kikkers eten ook slakken. Of zet een koperen ring om de miniplantjes.



BESCHERMEN TEGEN VOGELVRAAT

In de lente beschermt fleece tegen koude wind en vogels.

In een **fruitkooi** kweek je zorgen vrij kleinfruit. Aalbessen, bosbessen, kruisbessen en frambozen worden ook graag door vogels gegeten. Met een blauw net over een stellage van stokken en bouwballen staan aardbeien ook goed beschermd.

Blauwe netten zijn het ook effectief, want die kleur zien vogels goed en raken dan niet verstrikt in het net. Reepjes aluminiumfolie en CD's die wapperen in de wind schrikken vogels af. Ook een vogelverschrikker heeft nut!



Agst

**LENTE
FRUIT**





RABARBER, AARDBEIEN EN AALBESSEN

RABARBER EN AARDBEIEN IS EEN ONWEERSTAANBARE COMBINATIE

Aardbeien en rabarber zijn vaste planten. Die geven in dezelfde tijd oogst. Voorgetrokken rabarber als eerste, met bleekroze stengels en geel blad, doordat het zonlicht is buitengesloten door de bleekpot die over de plant heen is gezet.

Vaste planten rabarber en aardbeien zijn makkelijk te verzorgen en geven samen een geweldige oogst in juni. Daar kun je heerlijke gerechten mee maken. En als de rode aalbessen vroeg rijp zijn kan ik mijn geluk bijna niet op.

Het 'Lieve vrouwen bedstro' bloeit ook al vroeg en een paar takjes, eventueel met bloemen, toegevoegd tijdens het koken, maakt de rabarber nòg smaakvoller en er is minder suiker nodig. De bloemen van deze *Galium odoratum* (*Asperula odorata*) ruiken verrukkelijk bloemig. Deze plant is te koop bij **kwekerij Bastin**, net als rabarber en aardbeiplanten.

Al deze planten staan jarenlang zonder zorgen in je tuin en geven veel oogst mits ze voldoende zon, voeding en water krijgen.

Asperges en rabarber oogsten tot 21 juni, de astrologische zomer.

De astrologische lente start op 21 maart, dus heb je ruim 3 maanden oogstplezier van deze vaste planten.

Aalbessen zijn struiken die veel oogst geven, als er goed gesnoeid wordt. Je kunt heel makkelijk van de takken die je snoeit weer nieuwe planten maken door ze gewoon weer ergens anders in de grond te steken.

De beste aalbesstruiken koop je bij **kwekerij de Vrolijke Noot**.

RABARBER



Rheum rhabarbarum 'Queen Victoria'

Rheum rhabarbarum 'Valentine'

Rheum rhabarbarum 'Hawkes'

Rheum rhabarbarum 'Oude Groninger'

De lekkerste zoete soorten heten:

Rheum rhabarbarum 'Champagne Rood'

Rheum rhabarbarum 'Frambozen Rood'

Rheum rhabarbarum 'Holsteiner Blut'

RABARBER

In een hoek van mijn Smultuin staat een hele rij rabarber *Rheum rhabarbarum*, een plant uit de duizendknoopfamilie.

De wortel van een rabarberplant is een grote stronk onder de grond, bestaande uit wortelstokken. Aan die stronk zitten uitlopers die zich vertakken zoals gewone wortels. Door die stronk kan een rabarber in het voorjaar met flinke snelheid stelen en bladeren laten groeien. Het rabarberblad is niet eetbaar, giftig zelfs, maar wel nuttig in de composthoop.

RASSEN

Er zijn een aantal soorten rabarber. De meeste soorten die in de groentewinkel verkocht worden zijn groen. Er zijn rassen met groene en rode stelen. De rode is veel zoeter dan die groene met dikke stelen. De rode rabarber heeft dunnere en zoetere steeltjes. Het is ook een goede soort om vóór te trekken.

Er is rabarber variatie genoeg: 'Champagne', 'Hawkes', 'Holsteiner Blut' of als je in Groningen woont 'Oude Groninger'.

De lekkerste zoete rassen heten 'Champagne Rood' en 'Frambozenrood'. Ken je iemand die mooie rabarberplanten wil delen, steek dan in november de pol in vieren en plant die op een meter van elkaar uit. Goed water geven en pas na twee jaar gaan oogsten.

RABARBER VOORTREKKEN

Mijn ongeduld is groot. Ik wil zo snel mogelijk rabarber eten in de lente. Dat doe ik door een rabarberplant te forceren door er een bleekpot op te zetten. Door het gebrek aan licht en door de extra warmte van de terracotta pot groeien er heel zachtroze stelen met gele bladeren. Boterzacht smaakt die roze, gebleekte rabarber, heerlijk. Je hebt geen suiker meer nodig! Kijk af en toe onder de deksel van de rabarberpot of je al gele bladeren met zachtroze stengels ziet. Dan kun je de voorgetrokken rabarber oogsten. Trek de hele steel eruit bij de aanzet, snij het blad eraf en doe dat op de composthoop.

Dat voortrekken heeft extra kracht van de plant gekost. Geef de rabarberstruik, die je hebt gebruikt om stelen voor te trekken, extra mest om aan te sterken. Laat hem tot volgend jaar even bijkomen, door er verder niets meer van te oogsten dit jaar.



RABARBER IN HET VOORJAAR

Zodra het wat warmer is na de winter, steekt de rabarberplant de neuzen boven de grond.

Rabarber groeit het best in zeer vruchtbare, vochtige maar niet te natte aarde. Rabarberblad is prachtig mulch materiaal. Leg het blad onder struiken na een fikse regenbui en het vocht blijft langer beschikbaar voor de struik.

Als de omstandigheden minder perfect zijn kunnen er problemen ontstaan. Zo heeft rabarber zelfs extra water nodig als het regent. Zeker als de plant vol in het blad staat. Die grote bladeren lijken wel een paraplu voor de grond eronder. Zeker in droge tijden hebben ze extra veel water nodig. Goed mulchen om het water niet te laten verdampen.

Rabarberblad bevat oxaalzuur. Een stukje rabarber in het plant gat van koolplanten geeft bescherming tegen knolvoet.

OOGST

De stengels van de rabarber oogst je door de steel zo laag mogelijk bij grond vast te pakken en met een draaiende beweging van de plant af te trekken.

Snijd het (giftige) blad eraf en leg dat op de composthoop. Laat het witte 'hieltje' onderaan de rabarbersteel zitten. Het voelt plakkerig aan, dat is dus erg goed om als bindmiddel te fungeren. Je hoeft niet te wachten met oogsten totdat de stelen erg lang zijn. Juist korte stelen zijn erg smakelijk, zeker als je weinig geduld hebt om op de eerste rabarber te wachten.

HARTIG

In Koerdistan is rauwe rabarber met zout een populaire snack. Wij koken de rabarber meestal met suiker totdat de vezels uit elkaar vallen. Bij niet gebleekte rabarber wordt meestal wat kalk gedaan om het oxaalzuur te binden en de smaak wat zachter te maken. In het vroege voorjaar is geen kalk nodig, zeker niet als je het witte voetje aan de steel laat zitten.

RABARBERSEIZOEN

Van de rabarberplant kun je tot de langste dag, 21 juni blijven oogsten en genieten. Het rabarberseizoen is tot de start van de astrologische zomer. Laat de rabarberplanten de rest van het jaar met rust en oogst niet. Geef ze een kruiwagen oude paardenmest in juli.

BLOEIENDE RABARBERSTRUIK

Ooit een bloeiende rabarberstruik gezien? Dat is welhaast zeker het ras 'Goliath'.





RABARBER
BLEEKPOT



RABARBER
ONDER
BLEEKPOT
GEKWEEKT

Na een lange winter van zware gerechten verlang ik naar rabarber. Ik zit in de vroege ochtend op mijn knieën voor een bedje 'Lieve vrouwe bedstro'. *Gallium odoratum* laat de vluchtigheid en jachtigheid van het dagelijks leven aan mij voorbij gaan. 'Lieve vrouwe bedstro' werd vroeger gebruikt als vulling voor matrassen en om linnengoed mee te parfumeren.

Roze, boterzachte rabarber

Ingrediënten

3 dikke of 6 dunne stengels bleekroze, voorgetrokken rabarber;
1 theelepel rozenwater;
een takje Lievevrouwebedstro (met of zonder bloemen);
scheutje ahornsiroop of schepje voorjaarshoning.

Bereiding

Snijd de gele bladeren van de rabarberstelen en bewaar die voor op de composthoop.

Was de stelen rabarber, laat het witte voetje aan de steelaanzet zitten.

Zet de rabarber op, met aanhangend water en het takje Lievevrouwebedstro in een klein roestvrijstalen pannetje.

Kook heel kort, totdat de steeltjes uit elkaar zijn gevallen in draadjes.

Haal het takje Lievevrouwebedstro eruit en gooi weg.

Laat de rabarber afkoelen, voeg rozenwater toe.

Zoet met ahornsiroop of honing.

Lente in je mond!





PIEPJONGE
BLEEKROZE
RABARBER



BLEEKROZE
ZOETE
SAPPIGHEID



RHEUM RHABARBARUM 'FRAMBOZEN ROOD'

A photograph of fresh rhubarb and sweet william flowers. The rhubarb stalks are large, thick, and have a reddish-pink hue. The sweet william flowers are small, white, and star-shaped, growing on green stems with narrow leaves. The plants are positioned in the foreground, with the wooden planks of a bed frame in the background.

RABARBER
EN
LIEVE VROUWE
BEDSTRO



LAAT DE
WITTE
VOETJES
AAN DE
RABARBER
STELN
ZITTEN

Rode, geurige rabarber

Ingrediënten

9 stengels rode rabarber;
1 groen kardemom peultje;
2 reepjes sinaasappelschil;
1 eetlepel rozenwater;
bloemenhoning.

Bereiding

Snijd de groene bladeren van de rabarberstelen en bewaar die voor op de composthoop.

Was de stelen en laat het witte voetje aan de steelaanzet zitten.

Snijd in stukken van 2 cm.

Zet de rabarber op in een klein pannetje met rozenwater.

Maal de inhoud van het kardemom peultje, een stuk of wat zwarte zaadjes, in een vijzel fijn.

Voeg de zaadjes met de sinaasappelschil in een thee-ei of

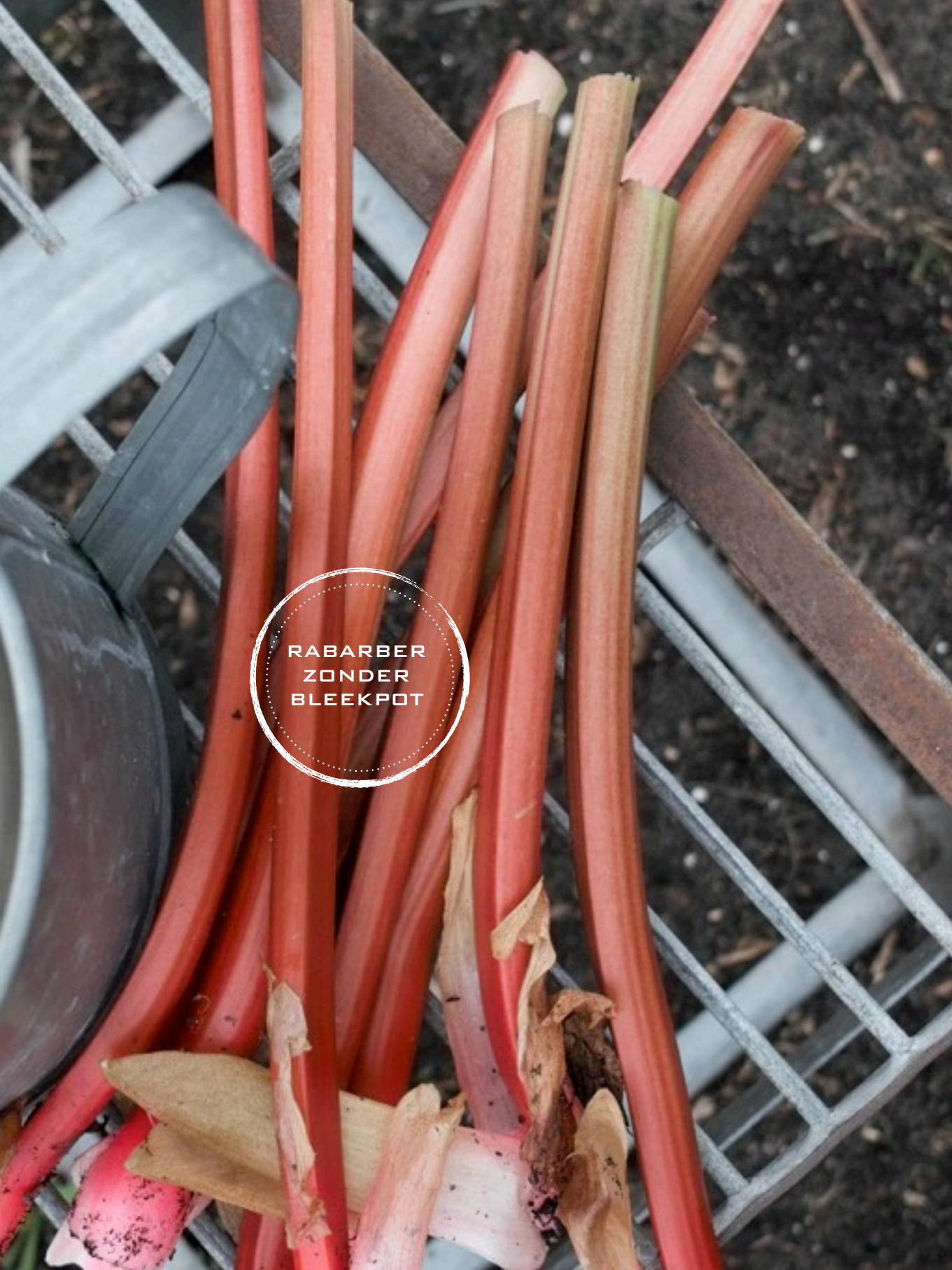
T-Sac theezakje aan de rabarber toe en doe de deksel op de pan.

Kijk na 5 minuten of de rabarber al zacht is.

Laat de rabarber afkoelen en zoet hem eventueel met bloemenhoning.

Dit is een echt voorjaarstoetje om van te smullen!





RABARBER
ZONDER
BLEEKPOT

Rode rabarber

Ingrediënten

10 stengels rode rabarber zonder blad, met behoud van steelaanzet en in stukjes van 2 cm gesneden;
een handje in warm water geweekte rozijnen, uitgelekt;
rasp en sap van een biologische mandarijn;
een snufje speculaaskruiden;
honing;
10 Italiaanse cantuccini amandelkoekjes (of een hand knapperige muesli).

Bereiding

Rabarber opzetten in een klein roestvrij stalen pannetje, met de geweekte rozijnen, sap en rasp van de mandarijn, een klein snufje speculaaskruiden. Koken en na 5 minuten kijken of de rabarber al zacht is.

Laten afkoelen en eventueel zoeten met honing.

Cantuccini erover kruimelen of een hand muesli voor een knapperig contrast.

Lente in je mond!



A rectangular loaf of dark brown cake, topped with a thick layer of sliced almonds, sits on a white rectangular plate. The plate is placed on a light-colored checkered tablecloth. To the left of the plate is a portion of a wicker basket. In the top left corner, there is a circular graphic with a dotted border containing the text 'RABARBER AMANDELCAKE'.

RABARBER
AMANDELCAKE

Rabarber amandelcake

De oogst van rabarber is in volle gang. Zowel de roze, gebleekte rabarber in de bleekpot, herkenbaar aan de gele bladeren, als de rode rabarber met gewoon groen blad. In Engeland wordt rabarber the 'pie plant' genoemd, naar rabarbertaart. Rabarber crumble, rabarberfool, rabarbertoetje met yoghurt. Allemaal erg lekker. Dit keer wil ik een cake met amandel en rabarber maken.

Ingrediënten

Voor de rabarber:

5 stelen rode rabarber in stukjes
van 2 cm gesneden
70 gram palmsuiker
20 gram roomboter
1 theelepel geraspte verse gember

Voor het beslag:

200 gram roomboter
150 gram volkoren rijstemeel
200 gram palmsuiker
3 grote eieren
1 theelepel wijnsteenbakpoeder
50 gram amandelmeel
1 theelepel kaneelpoeder of
speculaaskruiden
1 theelepel geraspte verse gember
15 gram amandelschaafsel
1 theelepel geraspte citroen
scheutje vanille essence

Nodig | apparaten | dingen

Oven, cakevorm 8,5 x 17,5 x 7,5
hoog, keukenmachine, zeef, spatel,
vork, taart rek.

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 graden.
Beboter de cakevorm.

Kook de stukjes rabarber met suiker,
gember en boter en een eetlepel water
in een pan totdat de rabarber zacht is.
Laat afkoelen. (Hiervan gebruik je 100
gram)

Meng roomboter en suiker in een
keukenmachine tot het romig en
luchtig is.

Voeg de eieren een voor een toe.

Zeef het meel en bakpoeder erover.
Voeg daarna het amandelmeel en de
kruiden toe en mix tot een smeug
geheel. Voeg dan 100 gram rabarber
toe en roer door.

Scheutje vanille essence in het beslag
doen.

Giet het cakebeslag in de cakevorm en
bak 50-60 minuten in het midden van
de oven.

De cake is gaar als je er een vork
insteekt en die er schoon uitkomt.

Laat de cakevorm 15 minuten
afkoelen op een natte theedoek.

Stort de vorm uit op een taart rek en
laat helemaal afkoelen.



RABARBER IS
NIET MEER
TERUG TE
VINDEN IN
DEZE
AMANDELCAKE



PLAKJE
RABARBER
AMANDELCAKE

AARDBEIEN

Fragaria ananasa 'Mara des Bois'

Fragaria ananasa 'Evie'

Fragaria ananasa 'Madame X'

Fragaria ananasa 'Lambada'

Fragaria ananasa 'Polka'

Fragaria ananasa 'Charlotte'

Fragaria ananasa 'Korona'

Fragaria ananasa 'Sonata'

Fragaria ananasa 'Anabelle'

Fragaria ananasa 'Selva'

Fragaria ananasa 'Elsanta'

Fragaria ananasa 'Darselect'

Bosaardbeien

Fragaria vesca 'Baron Solemacher'

Fragaria vesca 'Yellow wonder'

Fragaria vesca 'Red wonder'



AARDBEIEN

Droom je er wel eens van... Lekker eten uit je eigen Smultuin?
Ooit wel eens ‘**Mara des Bois**’ aardbeien gegeten? Met dit aardbeienras is mijn smultuinpassie ontstaan, ruim 25 jaar geleden.

RASSEN

Er zijn meer dan twintig soorten aardbeien en van de geteelde aardbei zijn er vele honderden rassen. Er zijn vroege aardbeirassen, middenvroeg en late rassen. Er zijn eenmaal bloeiende, vroege, middelvroege, late, rassen en doordragende rassen, die tenminste twee keer vruchten geven in de zomer. ‘Serenata’ is roze bloeiend, ‘Gorella’ groot en sappig, ‘Induka’ is donkerrood en aromatisch. ‘Mara des Bois’ is de lekkerste bosaardbei. Extra voedzame rassen zijn volgens *Jo Robinson*: de wilde plant *Fragaria virginia* en de historisch gekweekte rassen ‘Bounty’, ‘Honeoye’, ‘Selva’.

AARDBEIEN EN ROZEN

Juni is de maand van aardbeien en rozen. Aardbei *Fragaria* is een geslacht van bloeiende planten uit de rozenfamilie *Rosaceae*, vooral bekend om zijn eetbare vruchten. Botanisch gezien is de aardbei een schijnvrucht.

Tot de rozenfamilie behoren ook bekende vruchtplanten als braam, appel, framboos, peer en pruim. Herkenbaar aan de vijf vrijstaande bloemblaadjes, met meeldraden als haartjes in een penseel en stampers als een dikke kwast vol haren.

AARDBEIEN KWEKEN

Verwijder al het oude bruine blad na de winter, zodat het nieuwe frisgroene blad kan groeien. Geef een beetje lavameel en organische bemesting rond de aardbeiplantjes.

Als de vruchten van de aardbeien beginnen te rijpen, leg ik stro onder de planten, om hun naam eer aan te doen: strawberries. Zo blijven de vruchten droog en krijgen ze niet de kans te gaan schimmelen.

Geef ‘s morgens water en niet ‘s avonds en pas als ze gaan bloeien, zodat er vruchten aankomen en niet teveel blad.

Ook in een groeizak, mand of verhoogde plantenbak kun je aardbeien kweken.

Kijk uit voor de woekeraar ‘Schijnaardbei’ met gele bloemen en waterige vruchten die naar niets smaken.

Bijen en hommels zorgen voor bevruchting.

BODEM

A close-up photograph of a woven basket filled with strawberries. The basket is made of light-colored, natural fibers. The strawberries are a mix of bright red and pale white varieties. Some strawberries are whole, while others are partially eaten, showing the white flesh. The green leafy tops of the strawberries are visible. In the bottom left corner, there is a circular graphic with a dotted border containing text.

**'YELLOW
WONDER' BOS-
AARDBEITJES
RIJPEN VAN
WIT NAAR
GEEL**

Aardbeien zijn hongerige planten en hebben een goede bodem nodig vol compost, vochtvasthoudend, vruchtbaar en humusrijk. Voeden kan met compost of zeewier.

AARDBEIEN IN 60 DAGEN KWEKEN

De meeste aardbeiplanten geven pas het tweede jaar een goede oogst. Als je bevroren plantjes koopt en die in april in de grond zet, kun je al binnen 60 dagen aardbeien eten!

PLANT COMBINATIES

Poot eens in oktober teentjes 'Messidrome' knoflook tussen de aardbeien als je zandgrond hebt, ze gaan het dan nog beter doen!

SEIZOEN VERLENGEN

Je kunt het seizoen verlengen door de bloeiende planten onder een cloche of in een kas te zetten. Zo heb je een week eerder al aardbeien. Voor een nog vroegere oogst zet je de planten in de winter en lente in een kas en geef 's morgens voldoende water.

WEETJE

Aardbeien zijn de enige vruchten met zaadjes (pitjes) aan de buitenkant. In de lente zijn aardbeien de eerste vruchten die rijpen. Ben je allergisch voor aardbeien, probeer dan eens de aardbeien zorgvuldig te wassen met koud water, want vooral het waslaagje op de zaadjes is hier de oorzaak van.

OOGSTEN

Aardbeien eet ik niet buiten het seizoen. Ik eet ze het liefst in de zomer, midden op de dag nog warm van de zon, donkerrood en rijp, direct van de plant in je mond. Een smaakexplosie waar ik met kerst aan kan terugdenken.

Er gaat niets boven zelfgekweekte aardbeien. Mijn favoriete ras is 'Mara des Bois'. Het is een doorbloeiende aardbei die vruchten blijft geven tot in het najaar.

Als je aardbeien gaat plukken, probeer dan de vrucht niet aan te raken, dan gaat die eerder schimmelen. Met je nagels het steeltje doorsnijden.

Aardbeien rijpen ook op kamertemperatuur niet na en zijn ook minder voedzaam dan rijpe. Ze krijgen wel meer geur en smaak. Zelfgekweekte biologisch geteelde aardbeien versterken je afweer tegen kanker volgens *Jo Robinson*, omdat ze veel meer vitamine C bevatten.

VOEDINGSWAARDE

A photograph showing four strawberry plants in terracotta pots on a garden bed. The plants have green, serrated leaves. One plant in the top left has a long, thin runner extending downwards. The ground is dark brown soil with some dry leaves and small weeds. A small red strawberry is visible on the ground near the center.

AARDBEIEN
UITLOPER

Rauw of gekookt beste voedingswaarde. Aardbeien zijn goed tegen ouderdom, ze maken bindweefsel steviger en voorkomen cellulitis. Ze reinigen darmen en bloed. Je kunt van de jonge bladeren thee zetten, de oudere bladeren smaken pittiger.

VERMEERDEREN

Knip de uitlopers van de aardbeien. Aardbeiplanten kunnen maar één ding tegelijk: of vruchten geven of voor nakomelingen zorgen. Pas na drie jaar laat je de uitlopers tot nieuwe plantjes uitgroeien en zet je die op een andere locatie in een vers aardbeienveld in augustus.

Half augustus is de beste tijd om een nieuw aardbeibed te beplanten. Zet de aardbeiplantjes ruim van elkaar in rijen, wel 50 cm in alle richtingen. Dat plukt het makkelijkst. Leg direct al stro neer om de eerste oogst smetvrij te houden.

BESCHERMEN

Hou rekening met vogelvraat. Plaats een hard gazen net op de onderste 20 cm en een net over bogen of andere constructie die je hebt aangelegd. Of aan de rand van je fruitkooi bijvoorbeeld bij het andere kleinfruit zoals blauwe bessen, aalbessen, kruisbessen. Vogels zijn ook dol op aardbeien. Span een **blauw aardbeiennet** over het aardbeienbed of geef de aardbeien een plaats in een fruitkooi.

Merels, lijsters, spreeuwen en mussen lusten ook graag aardbeien wanneer ze rijp zijn. Je beschermd je aardbeien best met transparant plastic folie met gaatjes.

VOGELS FOPPEN

Schilder steentjes alsof het aardbeien zijn en houden vogels uit je aardbeienveld of pot.

De vogels pikken in de harde stenen aardbeien en gaan ervan uit dat alle aardbeien hard zijn als steen en gaan hun voedsel elders zoeken.

AARDBEI INSPIRATIE

ze





STRAW-
BERRIES

Kun je geen genoeg krijgen van aardbeien en wil je wel eens andere soorten proeven?

Het boek **Aardbeien, verleidelijk lekker** van *Stefaan van Laere* gaat over ruim 600 verschillende rassen met hun eigen kwaliteiten en smaakaroma's.

Het boek **Liefde voor aardbeien** van *Jan Robben* geeft je alle informatie over aardbeien kweken met smaak.

Zelf aardbeien plukken kan op de oudste biologische tuinderij **Land en Boschzicht** in 's-Graveland.

Inspiratie kun je opdoen in het **aardbeienmuseum** in Wépion, België, dat over de hele wereld bekend is.





BOSAARDBEI
'RED
WONDER'



AARDBEIEN
'PINK PANDA'
BLOEIT ROZE



FRAGARIA
'FRAU MIESE
SCHINDLER'



ANANAS
AARDBEIEN
WIT OF ROZE
MET RODE
ZADEN

*Het liefst sta ik deze tijd stil in de tuin,
met het tuingereedschap werkeloos in mijn
handen. Er is altijd (te) veel te doen.
Het groen neemt bezit van de lucht en
van mij.*

*Het gelige wit van de 'Yellow wonder'
overstraalt de rode kleur van de
'Red wonder' bosaardbeitjes.*

*Ik verzamel ze voorzichtig in een
schaaltje en snuif het heftige parfum op.*



A close-up photograph of a woven basket filled with fresh, ripe strawberries. The strawberries are bright red with visible seeds and green leafy tops. A circular graphic, consisting of a solid white outer ring and a dotted white inner ring, is centered over the image. The Dutch phrase "Zon is smaak" is written in a white, elegant script font across the middle of the circle.

Zon is smaak

Aardbeien zijn echt zonnekoninkjes. Ze absorberen de zon en geven die aan ons door. 'Zon is smaak'.

Ik heb mijn buikje al menigmaal rond gegeten met aardbeien: 'Eva', 'Red Wonder', 'Yellow wonder' en 'Mara des Bois'.

Aardbeien ontbijt

Ingrediënten

zoveel rijpe aardbeien als je hebt;
yoghurt;
geraspte kokos;
walnoten;
eventueel ahornsiroop;
korenbloemblaadjes.

Bereiding

Was de aardbeien, vóóordat je de steeltjes en het hart eruit haalt met een aardbeienstekertje. Meng een beetje geraspte kokos door yoghurt in een kommetje, voeg een hand walnoten en eventueel een scheutje ahornsiroop toe. Leg de aardbeien eroverheen. Strooi de korenbloemblaadjes over de aardbeien en naast het kommetje voor een sfeervol plaatje. Smul van dit fantastisch gezonde en voedzame ontbijt!

Snelle aardbeien shake

Ingrediënten

vers geplukte, rijpe aardbeien met een paar mooie, jonge blaadjes van de plant;
een paar takjes aardbeien voor decoratie apart houden;
volle yoghurt;
vanillepeul;
vloeibare lenthoning.

Bereiding

Spoel de aardbeien en het aardbeiblad voorzichtig af. Schraap het merg uit de vanillepeul en doe samen met de rest van de ingrediënten in een hoge snelheidsblender. Blend 30 seconden. Schenk in een mooi glas en hang een takje aardbei over de rand.





RABARBER
AARDBEI
TULBAND

Rabarber aardbei tulband

Deze bijzondere voorjaarstaart is zo bruin door de palmsuiker en zal lichter van kleur zijn met kokosbloesemsuiker. Prachtig versierd met een tritsje aalbessen, een paar aardbeien of mini stengeltjes roze gebleekte rabarber wordt de taart visueel aantrekkelijker. Ik laat het aan jouw fantasie over hoe je deze taart presenteert.

Ingrediënten

2 eieren
175 g rode rabarber in stukjes
1 limoen rasp
150 g palmsuiker
180 g kastanjemeel of volkoren rijstemeel
1 eetlepel (maat 5 ml) wijnsteenbakpoeder
snuf zout

Voor de saus:

limoensap van 1 limoen
150 g palmsuiker
50 g rabarber met witroze eindstukjes
een hand aardbeien, schoon-gemaakt
een hand geritste rode, roze of witte aalbessen
mini stengeltjes roze gebleekte rabarber
1 eetlepel rozenwater

Nodig | apparaten | dingen

1 siliconenvorm tulband 'roos'
van 2 liter

Bereiding

Kluts de eieren in een keukenmachine met mes.

Voeg de stukjes rabarber toe.

Doe limoenrasp en palmsuiker erbij.

Mix. Kastanjemeel, bakpoeder en snuf zout gemixt toevoegen.

Schep de lobbige massa in de bakvorm. Bak 30 minuten op 190 graden in een heteluchtoven.

Maak een warme saus van palmsuiker, eindstukjes rabarber, aardbeien, aalbessen, limoensap.

Lekker laten indikken.

Voeg vlak voor gebruik het rozenwater toe.

Als de taart uit de vorm is en nog warm, prik met een vork gaatjes in de taart en overgiet met de jam-achtige rode saus.

Versier de taart met aardbeien en tritsje aalbessen of stengeltjes roze rabarber.

AALBESSEN

Rood

Ribes rubrum 'Jonkheer van Tets'

Ribes rubrum 'Red Lake'

Ribes rubrum 'Rovada'

Ribes rubrum 'Rondom, Roland, Rotet, Rosetta, Stanza,
Heineman Rote Spatlase, Junifer'

Wit

Ribes rubrum 'Blanka'

Ribes rubrum 'Albatros'

Ribes rubrum 'Zitavia', 'Primus', 'Bar-le-Duc', 'Witte
Parel'

Roze

Ribes rubrum 'Gloire des Sablons'

Ribes rubrum 'Pink Champagne'



AALBESSEN

Een aalbes *Ribes rubrum* is een trosbes. Het bekendst is de rode aalbes. Er zijn ook witte en roze rassen. De witte rassen zijn wat minder zuur dan de rode rassen. Vogels hebben een voorkeur voor rode bessen, waardoor er wat minder vraat voorkomt bij de witte rassen.

De aalbes is een winterharde struik, geschikt voor een zonnige standplaats. Zon is smaak!

Aalbessen bloeien in april met kleine bloempjes en worden bestoven door insecten. De oogst volgt eind juni.

BODEM EN BEMESTING

Aalbessen hebben een voorkeur voor zanderige grond die niet te kalkrijk is. Op zware klei bewerk je de grond goed voor het planten, door veel compost toe te voegen. Daardoor ontstaat een goede structuur, vol humus, een goede vochtvasthoudendheid en een goede afwatering. Graaf een flink gat en vul dat met oude, rijpe compost. Zet de plant met wat potgrond in het gat en vul op.

Oudere struiken hebben niet veel voeding nodig. Wat koemestkorrels en af en toe smeewortelgier is voldoende.

PLANTEN

Plant aalbessen net iets dieper in de grond dan normaal. Er zijn 1-jarige planten te koop, dat zijn kale takken met wortel. Kale planten met wortel worden in de winter (in rusttijd) geplant. Als je die planten iets dieper dan normaal plant, kunnen er een paar goede gesteltakken uit de grond komen. Plant je ze ondiep, dan krijg je vaak maar 1 of 2 gesteltakken, plant je juist te diep – dan krijg je weer teveel gesteltakken. Een aantal van 4 of maximaal 5 gesteltakken per plant is het beste aantal.

Planten in pot kun je het hele jaar planten. Het najaar en de vroege winter heeft de voorkeur, omdat de grond nog warm is.

VORM

Je kunt de aalbessen in struikvorm kweken of leiden als 'snoer' of 'waaier', of als haag aanplanten. De struikvorm heeft een afstand van ongeveer 1,5 meter tussen twee struiken nodig. Als haag en leivorm mogen de struiken wat dichter bij elkaar staan.

TEELTTIPS

Strooi rond de struiken een mulchlaag. Het houdt vocht vast en gaat onkruid tegen. Geschikte materialen zijn stro of half verteerde compost of blad.



RASSEN

Een struik geeft een goede opbrengst. Mocht je meerdere struiken willen zetten dan kun je meerdere rassen planten. Behalve een kleurverschil zijn ook nog wat kleine verschillen in rijping, wat vroegere en wat latere rassen. Op die manier kun je wat langer oogsten. Wil je jam maken, dan is handiger dezelfde rassen te kopen, zodat alle bessen op dezelfde tijd rijp zijn voor verwerking.

Bekende rode rassen

‘Jonkheer van Tets’: vroeg (begin tot half juli), prima opbrengst, goede smaak, vrij grote bessen.

‘Red Lake’: middelvroeg (half juli tot eind juli), goede oogst, stevige grote bessen.

‘Rovada’: middelvroeg, goede smaak, goede opbrengst.

‘Rondom’: vrij laat (eind juli tot in augustus), vrij zuur, goede opbrengst.

Witte aalbessen

‘Blanka’: middelvroeg (eind juli), vrij zuur, grote opbrengst.

‘Albatros’: vroeg (half juli), lange trossen, zeer goede smaak.

‘Zitavia’: middelvroeg (juli), grote rossen, mildzure smaak, goede opbrengst’

Roze aalbessen

‘Gloire des Sablons’: vrij vroeg (half juli), mooie roze bessen, goede smaak

Pink Champagne: middelvroeg, mooie kleur, goede smaak.

BESCHERMING

Niets zo lekker als rijpe aalbessen vinden wij. En dat vinden vogels misschien nog wel meer. Vaak wordt er al, nog voor ze goed rijp zijn, door vogels van gesnoept. Zorg dus voor een goede bescherming. Een fruitkooi met deur erin, zo hoog dat je erin kunt staan is ideaal om te plukken.

Als je gewoon een net over de struiken gooit, heeft dat als nadeel dat er vogels in het net verstrikt kunnen raken. En nog een nadeel is dat bij het verwijderen van het net er kleine takjes beschadigt kunnen worden. Vogels kunnen ook de bovenste trosjes door het net heen opeten.

Bescherm je de struiken niet, dan worden de aalbessen door de vogels opgepeuzeld. Witte aalbessen zijn minder in trek dan rode aalbessen.

SNOEIEN

De lastigste alinea bij elke fruitsoort is snoeien. Op zich niet zo moeilijk, als je er gevoel voor hebt en begrijpt waarom je snoeit.

Voor het snoeien van leifruit en bijzondere vormen kun je het beste advies vragen aan een goede kweker. Die kan je ook een geschikt ras aanraden en



RODE
AALBESSEN

een plant helpen uitzoeken die de juiste takken al op de juiste plaats heeft, waardoor het wat makkelijker beginnen is.

Voor de struikvorm is er wintersnoei en zomersnoei. Het doel van wintersnoei is de groei stimuleren, en dan in de richting die jij wilt. De zomersnoei is juist om groei te remmen en te zorgen dat er voldoende licht en lucht bij de rijpende bessen kan komen.

Wintersnoei

Snoei bij voorkeur in januari of februari de kale takken. Dat is handig, want dan kun je beter zien wat je doet, dan wanneer er ook allemaal nog blad en trossen hangen en de plant is in rust.

Aalbessen bloeien op meerjarig hout; dat betekent dat ook als je niet snoeit, er nog wel trossen komen. Wanneer je alles tot op de grond wegnipt heb helemaal geen oogst. De snoei heeft als doel om licht en lucht in de struiken te houden om de bessen goed te laten rijpen. Takken weghalen die elkaar kruisen of erg naar binnen groeien en ander takken die in de weg zitten. Je houdt vier of vijf gesteltakken aan (dat zijn de 'basistakken' waar alle andere takken op groeien). Alle takken (opslag) die verder uit de grond komen snoei je zo diep mogelijk weg. En bovenaan de struik kun je eventueel ook de takken nog terugsnoeien, anders worden je struiken uiteindelijk wel erg groot. Snoei altijd op naar buiten gerichte knoppen. Voor aalbessen geldt: snoei liever te weinig dan teveel.

Zomersnoei

De zomersnoei gebeurt na de bloei in april en voor de oogst in juli. Het doel is ervoor te zorgen dat bessen goed kunnen rijpen. Je kunt kleine, niet dragende takken wegnippen, of wat toppen met blad die voor de trossen hangen. Houd er echter altijd rekening mee dat je nooit teveel blad weg mag nemen, want zonder blad kan er geen opname van voedingsstoffen en afgifte van afvalstoffen zijn.

Een paar leerzame boeken over leifruit zijn geschreven door *Jan Freriks*:

Leifruit voor beginners en **De teelt van leifruitbomen**.



ONRIJPE
RODE
AALBESSEN

OOGST EN BEWAREN

Aalbessen in de winkel zijn kostbaar, omdat ze niet machinaal geplukt kunnen worden.

Knip de rijpe trosjes af met een bloemenschaar of trek het trosje met het steeltje bovenaan af.

Wees niet te hardhandig en gebruik ondiepe, brede oogstbakjes of schalen. Rijpe bessen kneuzen gemakkelijk als er teveel druk op komt in een hoge bak, opgestapeld.

Rijpe bessen kunnen helaas ook niet al te lang aan struiken blijven hangen, dan gaan ze schimmelen of worden zacht, maar een paar dagen lukt nog wel, mits het niet teveel regent. Oogst elke dag vers, wat je die dag gaat eten. Wil je ze toch bewaren, dan kan dat het best in de koelkast, voor hooguit een dag.

Is er bijvoorbeeld juist dan regen en zie je de aalbessen met de dag slechter worden, oogst ze dan voor ze echt gaan schimmelen en vries ze in. Je kunt er later nog sap, saus, geleï of jam van maken. Aalbessen zijn zeer geschikt voor het maken van jam, omdat ze veel pectine bevatten.





ONRIJPE
RODE
AALBESSEN





RODE
AALBESSEN
IJS

Rode aalbessenijs

Het aalbessenseizoen is weer begonnen! Dagelijks oogsten uit mijn eigen Smultuin maakt me erg blij.

Hoe rijper de rode aalbes, des te zoeter de smaak. De witte en roze aalbessen smaken zelfs nog zoeter.

Ingrediënten

rode aalbessen
dadelstroop of ahornsiroop
of yaconsiroop
eventueel yoghurt

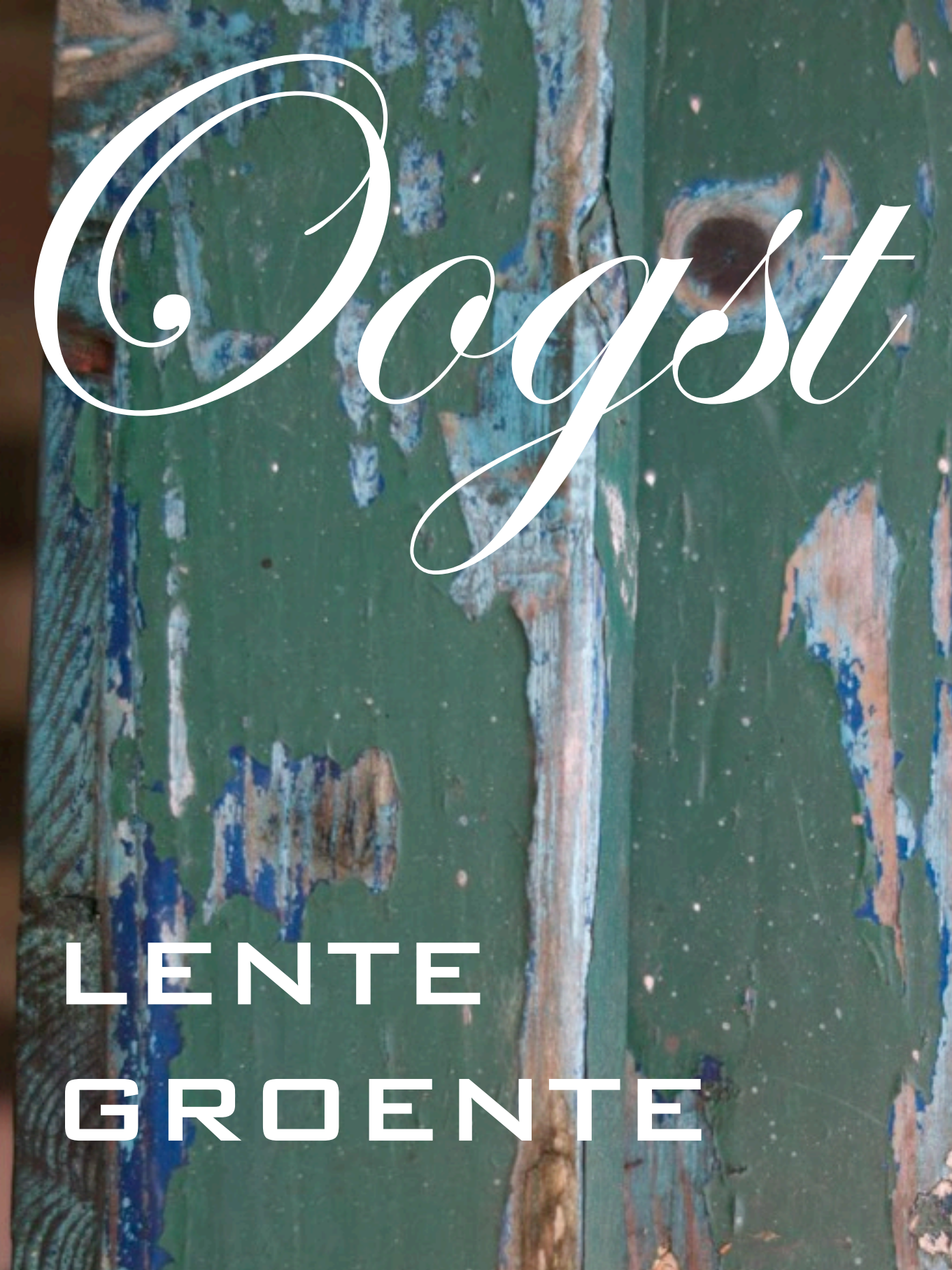
Bereiding

oogst zoveel mogelijk rijpe zoete aalbessen. Was ze en rits met een vork de bessen van het steeltje en doe in een schaal. Schenk er dadelstroop overheen en prak de bessen tot ze barsten. Haal de staafmixer er nog een minuutje doorheen om schuimig te maken. Het handigst is dat als je dat in een hoge beker doet. Zeef de puree daarna en vang het roze goedje op in een schone schaal. Zet die in de koelkast om af te koelen om later in een ijspan tot ijs te maken. Of gebruik je ijsmachine. Proef of er genoeg dadelstroop doorheen zit en het zoet genoeg is naar jouw smaak. Je kunt ook ahornsiroop of yaconsiroop gebruiken. Helemaal puur zo en erg lekker.

Variatie

Om er een boterzachte fluwelen structuur aan te geven doe je er een beetje volvette yoghurt doorheen of een andere soort yoghurt die je erg lekker vindt.

Garneer met een tritsje aalbessen op ieder bolletje ijs.



Ogyst

LENTE
GROENTE





PAARSE TULP
'QUEEN OF
NIGHT'

PAARSE
ASPERGE
'PURPLE
QUEEN'

*April is een tijd met de kleuren
geel en wit, roze en paars, eieren,
pasen en tulpen.*

*Ik vier de lente en proef uitbundig
van alles wat april te bieden heeft.*

*Dit jaar is het lekker smullen,
proeven, ruiken, voelen van het
voorjaar.*

*Verse tulpen staan op mijn bureau
in mijn schrijfkamer.*



ASPERGES, SLA EN VIOOLTJES

Dit is een echte voorjaars oogstmand. Asperges komen pas boven de grond na een flink aantal dagen warm weer. Ik wil ik mijn tanden zetten in stevige groene asperges. Ooit wel eens groene of paarse asperges gegeten? Rauw? En heb je de bloemblaadjes van viooltjes geproefd? Ze smaken zoals ze ruiken. Samen met jonge bladsla, een takje wolmunt en goudsbloemen, is dit een oogstmand om van te smullen!

ASPERGES COMBINEREN

Asperges rauw of gegrild, met viooltjes, sla, tulpenblad, met pittige uienbolbloesem of zoete blaadjes Franse dragon.

Asperges met broccolibladgroen, met bieslookbloemen of in juni met een *Hemerocallis* bloem. Eet van de *Hemerocallis* bloem of daglelie niet de meeldraden of stamper, die geven een ongewenst hallucinerend effect. Gecombineerd met rucola, platte peterselie, een paar tulpenblaadjes, peterselie erwtengroen.

Sommige recepten zijn bijna geen recept. Zo makkelijk is de asperge te combineren met sla en viooltjes. Om elkaar heen vouwen en opeten in de tuin, terwijl de zon je rug verwarmd.

VOEDINGSWAARDE

Asperges kunnen in een paar dagen veel van hun smaak en voedingswaarde verliezen. Vers geoogst bevatten ze viermaal zoveel natuurlijke suikers als een dag oude asperges, die steeds langer worden en verzuren. Je kunt ze dus het beste dezelfde dag eten. Oogst ze als ze 15-20 cm boven de grond staan. Als je asperges 4-5 minuten stoomt, verhoog je de werking van de antioxidanten met 30%. Stomen tot ze enigszins doorbuigen als je ze in het midden vastpakt.

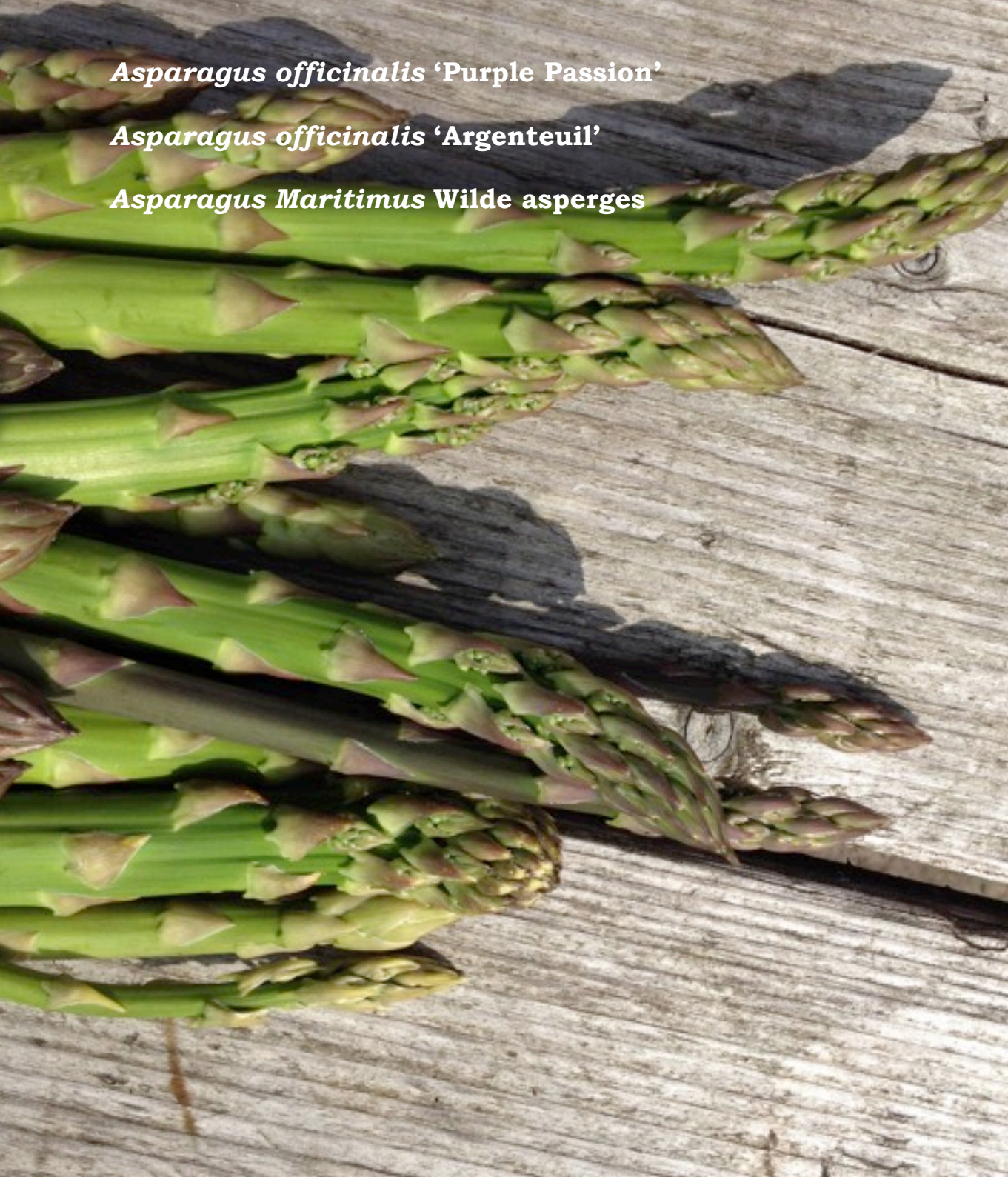


ASPERGES

Asparagus officinalis 'Purple Passion'

Asparagus officinalis 'Argenteuil'

Asparagus Maritimus Wilde asperges



ASPERGES

WITTE, GROENE EN PAARSE ASPERGES

Groene en paarse 'Purple Passion' asperges *Asparagus officinalis* zijn witte asperges die boven de grond licht vangen. Witte asperges worden in zandruggen geteeld, om ze te bleken. Asperges groeien het best in zandgrond en zijn vers en rauw het lekkerst.

Groene en paarse asperges hebben zevenmaal zoveel antioxidanten dan witte.

RASSEN

Voedzaamste rassen zijn de groene '**D'argenteuil**' en het paarse ras '**Purple passion**' bevat nog eens driemaal zoveel antioxidanten als de groene.

Paars is een kleur die je niet veel ziet bij kwekerijen voor asperges. Als die al gekweekt worden, worden ze geëxporteerd naar Rusland. Daar zijn ze er gek op. Als paarse asperges gestoomd of gegrild worden verkleuren ze wel weer naar 'gewoon' groen.

ZAAIEN

Asperges kun je voorzaaien in april, om later te verplanten naar hun definitieve plek waar ze wel 20 jaar zullen staan. Oogsten kan pas na 3 of 4 jaar. Nieuwe planten hebben dunnere asperges dan oudere planten.

PLANTEN

In het voorjaar worden soms via kwekerijen asperge 'kronen' aangeboden. Dat zijn vaak tweejarige aspergeplanten die nog een jaar in de volle grond moeten doorgroeien om in het jaar erna al geoogst te kunnen worden. Volg nauwgezet de plant instructies van de kweker.

OOGSTEN

Paarse asperges worden net als groene asperges boven de grond geteeld. Oogst de asperges als ze 15-20 cm boven de grond staan.

Het asperge seizoen is net als het rabarberseizoen, tot 21 juni, de start van de astrologische zomer.

Net als de rabarber, laat je daarna de aspergeplanten uitgroeien (tot wel 2 meter hoog), om aan te sterken tot volgend jaar.

De uitgegroeide aspergestengels verkleuren naar geel, waarna ze in november bij de grond worden afgesneden en op de composthoop belanden.



ASPERGES VOORZAAIEN OM LATER TE VERPLANTEN NAAR HUN
DEFINITIEVE PLEK WAAR ZE WEL 20 JAAR ZULLEN STAAN.



HANDIGE HULPSTUKKEN BIJ HET OOGSTEN

Een handige **oogstbak**, van aluminium met een hengsel. Royale bak met gaatjes erin, om de oogst makkelijk af te spoelen. Een soort Sussex Trug, maar dan van aluminium.

Wordt professioneel veel gebruikt als aspergebak voor het oogsten van asperges.

De **aspergesteker** met essenhouten heft is ontwikkeld voor het steken van asperges, maar sommige mensen vinden dit ook een ideaal stuk gereedschap voor het steken van onkruid in lichte grond. Met een essenhouten handvat met een verdikking aan de bovenzijde.



ALLIUM
'MOUNT
EVEREST'

Zie je hoe die uienbollen bloeien? Je kunt de bloemen ook eten. Laat ik er een plukken voor de lunch.

Het aspergeseizoen begint in april en loopt tot 21 juni. Dat is de periode waarin je het lekkerst van asperges kunt genieten. Groene en paarse asperges kun je het best kort na het oogsten eten omdat ze snel hun zoete smaak verliezen.

Zoete asperges met pittige uienbolbloesem

Ingrediënten

krop sla;
blaadjes jonge malva;
groene of paarse asperges;
olijfolie;
een rode en witte uienbol;
eieren.

Bereiding

Was de sla en de asperges.
Scheur de gedroogde sla en malva in grove stukken in een grote serveerschaal.
Wrijf de asperges met de hand in met olijfolie en leg ze op een hete grillplaat met de puntjes aan de buitenkant en de dikkere delen in het midden (het heetste gedeelte) van de pan.
Af en toe omdraaien en niet teveel kleur laten krijgen.
Kook de eieren zacht.
Drapeer de aspergestengels op de sla in een mooie schaal.
Haal de bloemetjes van de uienbollen en strooi over de salade.
Pel de eieren, halveer ze en leg tussen de asperges.
Voeg naar smaak peper en zout toe en druppel er nog wat olijfolie overheen.



ALLIUM
'PURPLE
SENSATION'

*Bloeiende uien zijn erg
in trek bij zweefvliegen en
roo-finsecten.*

A photograph of two purple asparagus spears growing from a bed of brown mulch. The spears are dark purple with lighter, scaly scales at the top. The background is a blurred view of the mulch and some green plants in the distance.

PAARSE
ASPERGE
'PURPLE
QUEEN'



Ik zie de eerste aspergetoppen door de aarde priemen. Het plan is om vandaag veel bladgroen te vergaren, een paar puntjes groene en paarse asperge te steken, knoflooktopjes snijden, de eerste oregano blaadjes en jonge onkruiden verzamelen. En wat blaadjes lavas voor de soep plukken. Dan stap ik de keuken in en ga ik iets koken.

Oogsten en smullen

Ingrediënten

asperges groen en paars;

1 stengel bronzen venkelpluim met kleine, jonge pluimpjes;
een paarse tulp; driekleurige viooltjes, rucolabloemen, witte borage;
een selectie verschillende blaadjes snijbiet, biet, erwten groen;
bieslookstengel, wild rucolablad, jonge blaadjes malva, platte
peterselie, lavas.

Bereiding

Maak éénpersoonsbosjes van een aantal verschillende blaadjes lentegroen rond een asperge en een bladpluim bronzenvenkel. Drapeer op een bord en strooi een bloemblaadje tulp, een paar viooltjes, rucola bloemen en witte borage bloemetjes eroverheen. Zet een frisse peperige olijfolie erbij voor de liefhebbers om eroverheen te druppelen.

Serveertip: laat iedereen zijn eigen 'eetbosje' samenstellen.

Zet alle ingrediënten in witte kannetjes op tafel en laat uw gasten zelf combineren naar smaak.





ASPERGES,
SLA EN
VIOOLTJES

Op een dag wordt het ineens fris en regent het! Heerlijk. Even 'iets' koeler. 'Hoe kun je je nu verheugen op een regenbui' denk je misschien. Na die drukkende warmte komt het als een verlossing. En wat is er heerlijker na een regenbui? Zon! En dat vinden de planten ook! Ik hoor ze groeien!

Het is een koele bries die, na 'een natte rug' van schoffelen in de zon en sjouwen met gieters, rust geeft. Binnen zitten, naar de druppels op de ramen kijken, heerlijk!

Paars en groen

Ingrediënten

2 handen vol blaadjes paarse en groene sla;
paarse en groene asperges;
een eetlepel grasroomboter;
verse rode ui;
driekleurige viooltjes;
eventueel zout.

Bereiding

Was en droog de sla
Was de asperges.
Snij de rode ui in dunne plakken.
Bak de ui in roomboter, voeg de asperges toe en bak mee tot ze gaar zijn.
Serveer de sla met de warme asperges en ui.
Voeg zout naar smaak toe.
Strooi de bloemblaadjes van de viooltjes eroverheen.

Variaties: vervang in dit recept de driekleurige viooltjes door de bloemblaadjes van goudsbloemen of haal de bolletjes bieslook bloemen uit elkaar en strooi over het gerecht voor een feestelijk gezicht en een pittige smaak.





Aspergesalade

Ingrediënten

sla of ander bladgroen;
blijde eitjes;
takjes peterselie erwt;
even dunne of dikke paarse of groene asperges;
olijfolie en grasboter;
citroen;
zeezout en vers gemalen peper;
goudsbloemen.

Bereiding

Was alle groente en droog het bladgroen in een slacentrifuge.
Scheur het bladgroen in kleine stukjes en doe op een schaal.
Kook de eitjes op jouw manier.
Snipper het groen van het peterselie erwt blad en knip de steel fijn.
Halveer de dikke asperges.
Gril de asperges of bak in roomboter.
Leg de gegrilde asperges op het bladgroen en strooi de peterselie erwt snippers erover.
Rasp er citroenschil overheen.
Maak op smaak met zeezout, peper en druppeltjes olijfolie.
Haal de bloemblaadjes van de goudsbloemen en strooi over het gerecht.
Wat een feest zo!









Aspergesalade met Béarnaisesaus

Ingrediënten

een selectie groene en rode blad sla;
asperges groen of paars;
driekleurige viooltjes;
olijfolie en grasboter.

Ingrediënten voor de Béarnaisesaus

1 eetlepel gehakte Franse dragon blaadjes,
plus een paar extra hele blaadjes;
1 sjalot;
2 eetlepels witte wijn;
2 eetlepels witte wijnazijn;
3 eidooiers;
125 gram roomboter;
druppeltje citroen.



Bereiding

Was de sla en droog ze in een slacentrifuge of theedoek.
Was de aarde van de onderkant van de asperges.
Haal de bloemblaadjes van de viooltjes en veeg eventuele insecten eraf.
Gril de asperges of bak in roomboter.
De dunne asperges korter dan de dikke asperges bakken.
Maak éénpersoonshapjes van een asperge, met een blad rode en groene sla om een asperge heen. Leg de bosjes op een schaal met viooltjes.

Maak de Béarnaisesaus.

Hak de sjalot en doe met wijn, azijn en dragon in een steelpannetje.

Laat inkoken tot er een eetlepel vocht van over is en zeef.

Splits 3 eieren en kluts de dooiers los en kluts daarna het ingekookte vocht erdoorheen.

Smelt de roomboter in een steelpannetje met een paar hele blaadjes dragon. De boter mag niet te bruin worden, maar wel heet.

Schenk de boter in een straal door het eiermengsel, flink klutsend.

Dik en lobbig, iets dunner dan mayonaise moet de saus worden.

Als de saus niet meteen al voldoende gebonden is, kan het nog op laag vuur, al klutsend dikker laten worden.

Maak op smaak met peper en zout. Eventueel nog een druppeltje citroen erbij voor het zuurtje.

Serveer in een warme steelpannetje of een voorverwarmde sauskom.

Dip een bosje sla/asperge in de warme saus en geniet!



Ik herinner me nog dat ik samen met vriendinnen in Cantello in Italië, 'de aspergehoofdstad' dunne groene asperges heb gegeten, met alleen wat kaas en boter eroverheen.

Dunne groene asperges

Ingrediënten

dunne groene asperges;
Hollandse pittige harde schapenkaas;
grasboter.

Bereiding

Was de asperges.

Kook ze heel kort.

Leg op een schaal met de kopjes naast elkaar.

Je kunt ze ook heel leuk op een groot rond bord, als een wiel, met de punten in het midden leggen!

Rasp de pittige kaas over de punten heen (niet teveel) en overgiet met wat licht gebruinde, gesmolten boter.

Even onder de grill voor een kleurtje.

Drink er een kopje kamillethee bij.



A close-up photograph of a woven basket filled with a variety of fresh vegetables and herbs. The basket contains several long green beans, a bunch of asparagus with green stalks and reddish-purple tips, and some leafy greens. Interspersed among the vegetables are several small white daisies and a few purple flowers, possibly violets. The basket's rim is made of light-colored woven straw. In the top right corner, there is a circular graphic with a dotted border containing the text 'BIESLOOK BLOEMEN SMAKEN NAAR UI'.

BIESLOOK
BLOEMEN
SMAKEN
NAAR UI

Vandaag maak ik smulpakketjes.

Lente lunch

Ingrediënten

groene thee;
blaadjes citroenmelisse;
grote blaadjes sla;
groene en paarse asperges;
olijfolie;
bos malse stengeltjes bieslook;
bieslook bloemetjes;
Himalayazout.

Bereiding

Zet een pot groene thee en doe er een paar blaadjes citroenmelisse bij.
Was de sla en asperges.
Wikkel een slablaadje om een asperge met een stengel bieslook erin.
Maak een vinaigrette van olijfolie, snufje Himalayazout, blaadjes citroenmelisse en uit elkaar gehaalde bloemetjes bieslook.
Druppel de vinaigrette over ieder smulpakketje.





*De uitgegroeide aspergestengels
verkleuren van groen naar geel,
waarna ze in november bij de
grond worden afgesneden en op de
composthoop belanden.*

*Rode aspergebessen worden graag
door vogels gegeten.*



SLA

Lactuca sativa var. 'Kleinduimpje sla'

Lactuca sativa var. 'Outredgeous'



SLA

Ik ben dol op eetbaar groen. Maart is de start van een seizoen verse bladgroente. Nu begint de tijd om volop te genieten van bijzondere soorten sla met beeldende namen die een onweerstaanbare aantrekkingskracht hebben op mij: 'Kleinduimpje sla', 'Merlot', 'Little gem', 'Teigetje', 'Crisp mint', 'Red velvet', 'Rouge d'hiver', 'Sproetjessla'.

ZAAIEN

Sla heet in het Latijn *Lactuca sativa* en kun je zaaien in de volle grond, in zakken, potten, kisten, balkonbakken of een houten wijnkistje.

VOORZAAIEN

Voorzaaien doe ik meestal in een **zaaibakje**. Voor het voorzaaien heb ik losse grond nodig. Deze maak ik zelf van de berg blad die al jaren ligt te vergaan en die naar 'aarde' ruikt. De lenteachtige aardegeur is vol beloftes van lekkere gezonde groente en fruit.

Ik kan bijna niet wachten. Aan de slag: bladgrond zeven door een grove zeef en mooie, rulle, fijnkorrelige zaaigrond is het resultaat. Een beetje lavameel erdoorheen scheppen. Door dit mengsel kan ik een gezonde start verwachten. Hmmm, wat zullen de zaadjes groeien als straks de zon meer kracht heeft.

Zaailingen met een 'echt bladpaar' zijn aan verplanten toe. Als ik een zaailing voorzichtig aan het blad optil, en niet aan het steeltje, zie ik dat er wortelen aan zitten onder de grond. Ik verspeen de zaailingen en plant ze op hun definitieve plaats in de volle grond en ook een paar in een pot.

PLANTEN

Sla wordt ook wel als mini plantgoed aangeboden bij kwekerijen. De keus is vaak niet bijzonder.





RASSEN

Bij **kwekerij de nieuwe tuin** vind je de meest verrassende rassen sla. Van 'Kleinduimpje' mini-sla, kropsla, snijsla en **slamengsels** die voor ieder seizoen een selectie zijn. Rode bindsla '**Outredgeous**' heeft een vrij losse krop en een sterke antioxiderende werking.

BABYLEAF - PLUKSLA - SNIJSLA

Het meest kostbaar in de winkel is een zakje babyleaf. Schattige kleine blaadjes die er prachtig uitzien, maar verleppen zodra je het zakje opendoet. Niets is makkelijker dan zelf pluksla en snijsla zaaien. Je hebt er alleen voedzame aarde voor nodig en een beetje zon en regenwater.

OOGSTEN

Sla kan als krop ineens geoogst worden of oogst steeds de buitenste vier blaadjes. Dan groeit de krop gewoon door en kun je veel langer oogsten.

SLAKKEN

Verzot op sla zijn slakken. Met een koperen ring om het kleine slakropje houdt je ze op afstand.

VOEDINGSWAARDE

Een open en losse krop sla, rood, roodbruin, paars of donkergroen heeft meer voedingswaarde volgens boek **Supergroente en Powerfruit** van Jo Robinson dan een dichte krop lichtgroene sla. Ongefilterde, extra vergine olijfolie over de sla gedruppeld zorgt voor een grotere opname van voedingsstoffen.

Sla bevat veel magnesium en is familie van de zonnebloem.





Sla kroppen staan her en der tussen ander planten door. Ze zien er zo botermals en sappig uit in rood, groen, gespikkeld en knapperig blad.

Piepjonge lente sla

Ingrediënten

twee handen vol blaadjes sla in verschillende kleuren;
melde zaailingen;
groene asperges;
blaadjes oregano;
2 rijpe peren, in vieren zonder klokhuis;
zachte geitenkaas;
olijfolie;
honing;
walnoten.

Bereiding

Was alle groene bladgroente, droog en doe in een kom.

Was de asperges en snipper in schuine plakjes over de sla.

Veeg de oregano blaadjes schoon en scheur in stukjes over de sla.

Grill de peren.

Meng de zachte geitenkaas met olijfolie en honing tot een romig geheel.

Strooi de walnoten over de sla en leg de gegrilde peren erop. Druppel de saus eroverheen.







MOESTUIN
SLA

VIOOLTJES



DRIE
KLEURIG
VIOOLTJE

Viola riviniana = bosviooltje

Viola odorata = maarts viooltje

Viola tricolor = driekleurig viooltje

Viola arvensis = akkerviooltje

VIOOLTJES

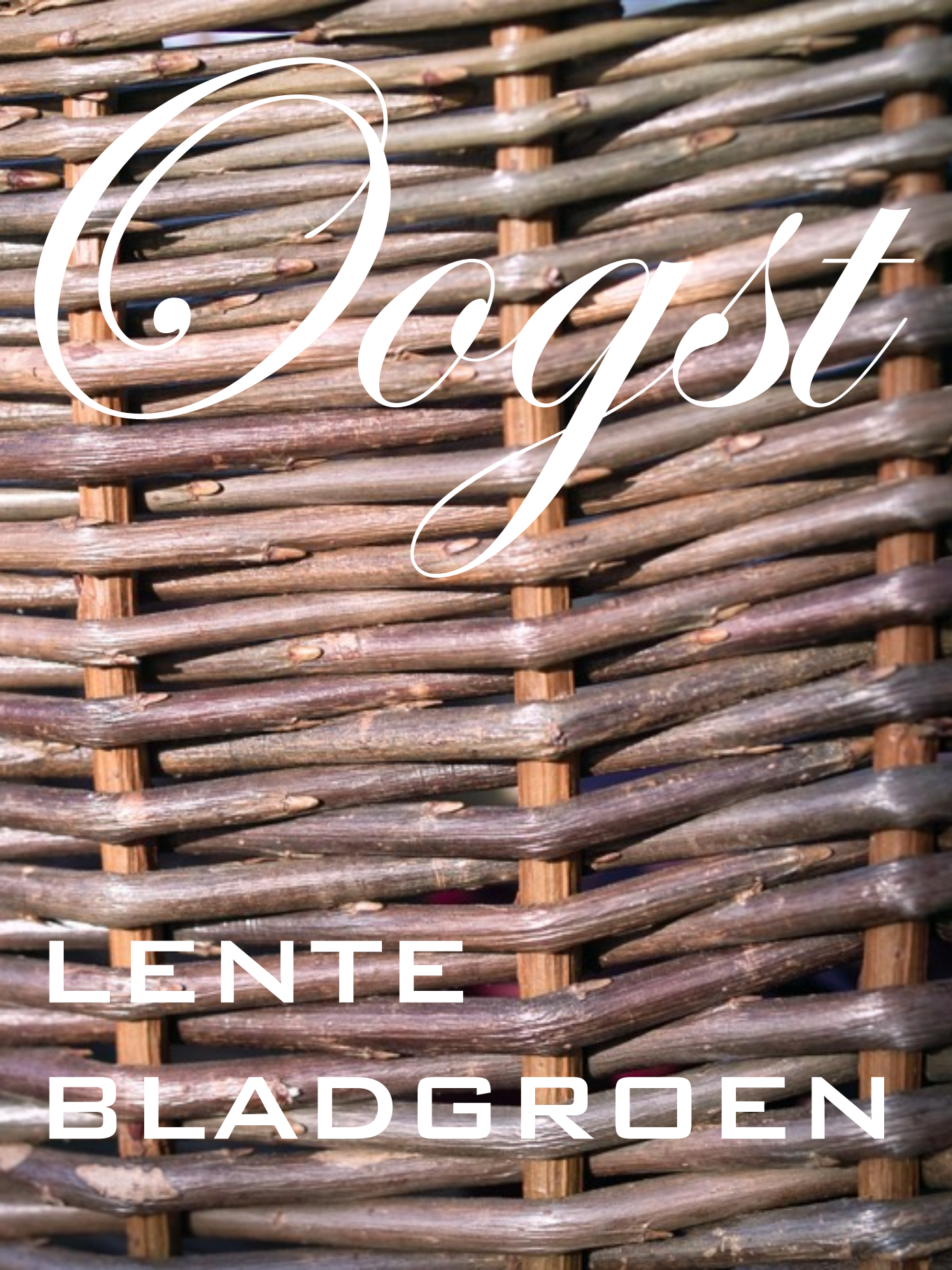
Lente is de geur van viooltjes opsnuiven bij de eerste warme zonnestralen. De eerste tekenen van lente zijn voor mij bloeiende maartse viooltjes en driekleurige viooltjes die als onkruid overal in mijn smultuin verschijnen. De viooltjesfamilie *Violaceae* in mijn tuin zijn vaak driekleurige viooltjes. Met veel verschillende kleurcombinaties. Paars met geel en wit, of geel met wit en lila, blauwpaars. Op dit kleurenpatroon zijn veel variaties mogelijk, waarbij soms een van de drie tinten overheerst. De bloem bestaat uit vijf bloemblaadjes, waarvan de onderste het grootst is en waar duidelijke strepen over lopen, die verantwoordelijk zijn voor het lieflijke ‘violengezichtje’. Het driekleurig viooltje is door talloze dichters bezongen om de lieflijkheid van het bloempje: het lijkt of het ons aankijkt.

Lange tijd zijn aftreksels van de bloemen gebruikt om gebroken harten mee te helen. Zalf van de bloemen is goed tegen eczeem en huiduitslag.

ZAAIEN

Viooltjes zijn eenjarig, soms ook meerjarig. Ze zaaien zich ook makkelijk uit. De zaden liggen als kleine kogeltjes opgeborgen in de zaaddoosjes. Mieren zorgen voor de verspreiding van de zaden.





Regist

LENTE

BLADGROEN





BRANDNETEL, SPINAZIE, TUINMELDE

De eerste groene blaadjes in het voorjaar zorgen voor extra energie in mijn eetpatroon. Ik vind jonge brandneteltopjes, de eerste kleine zachte blaadjes spinazie en de piepjonge meldeblaadjes heel smakelijk.

Donkergroene bladgroente bevat veel Luteïne, een voedingsstof die goed is voor de ogen en ontstekingen tegengaat.

Het blad van Melganzenvoet *Chenopodium album* is rijk aan antioxidanten, ze bestrijden virussen en bacteriën en blokkeren de groei van foute cellen. De meeste wilde planten zijn ook rijker aan eiwitten en vezels en minder zoet dan de cultuurvarianten.

ZAAIEN

Kleine brandnetel komt vanzelf op na het oogsten van gewassen, in omgewoelde aarde.

Spinazie is er in veel rassen, geschikt voor koude tijden van het jaar of warmere. Kies de juiste soorten op het juiste tijdstip, dan schiet de spinazie niet door.

Tuinmelde hoeft je nauwelijks te zaaien, het komt altijd wel ergens vandaan aangewaaid. **Fluo tuinmelde** of boomspinazie *Chenopodium giganteum* is een prachtig gewas!

OOGSTEN

Bladgroente bederft snel, dus eet het zo snel mogelijk na de oogst.

SMULLEN

Bladgroente nooit koken in water, omdat anders alle voedingsstoffen in het water verdwijnen.

BRANDNETEL

Urtica dioica grote brandnetel

Urtica urens kleine brandnetel



BRANDNETEL

Onkruiden zijn eigenlijk kruiden die je niet wilt op die plaats. Ze zijn echter onmisbaar in ons dieet. We eten er veel te weinig van. Vooral in het voorjaar geven onkruiden veel energie. De jonge malse blaadjes steken eerder kun kop boven de grond dan onze cultuurgewassen.

Er zijn twee soorten brandnetels. De kleine brandnetel is een eenjarige plant, die een aanwijzing is voor een goede grondstructuur en rijkdom aan voedingsstoffen. De grote brandnetel *Urtica dioica*, is een meerjarige plant en groeit ondergronds door via ronde, kruipende wortelstokken, rizomen genoemd. Het is een waardplant voor wel 50 vlindersoorten, waaronder atalanta, brandnetelmotje en distelvlinder, dagpauwoog, gehakkelde aurelia, enkele uiltjes en het landkaartje. Ook de rupsen van de kleine vos leven op deze grote brandnetel.

Brandnetelgier bevat stikstof en mineralen en bevordert het bodemleven en stimuleert de groei van de planten. En in mijn tuin staan emmers brandnetelgier te 'rijpen'. Dat schrikt ook vast af! Brandnetelgier is een vloeibare mest die ik maak van een emmer vol met brandnetelblad en regenwater. Dat laat ik tien dagen staan in de schaduw, met een deksel erop want het gaat enorm naar mest stinken. Regelmatig omroeren. Verdun het 1:10 met regenwater en schenk de vloeibare voeding bij tomaten en courgette.

ONKRUIDEN IN EEN OMELET

Brandnetel, bloedzuring, zevenblad en vogelmuur zijn heerlijk in een omeletje. Als ontbijt, lunch of borrelhapje erg smakelijk.

Inspirerende boeken over onkruiden en de bijzondere voedingswaarde, die mij hebben geholpen om deze ondergewaardeerde voeding te leren eten, zijn van de auteurs **Marion de Kort** en **Laurette van Slobbe**.





Brandnetelthee met zoethout

Ingrediënten

jonge brandnetelblaadjes;
stokje zoethout.

Bereiding

Pluk een hand verse blaadjes van jonge brandnetel met leren handschoenen aan.

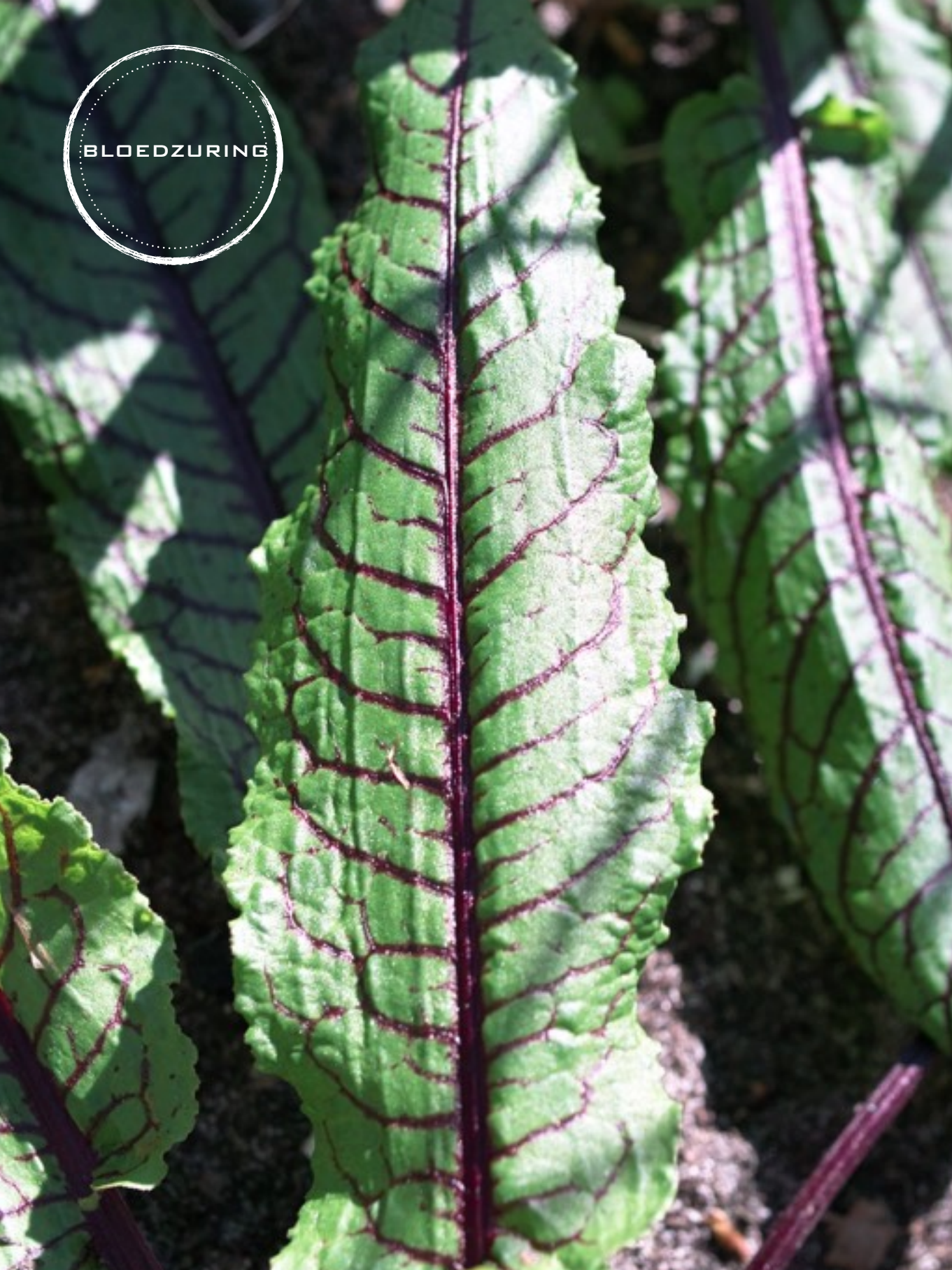
Doe de blaadjes in een pannetje met een halve liter gekookt water.

Voeg het stokje zoethout toe.

Laat een kwartier staan en dan is deze brandnetelthee drinkbaar.

Goed voor twee kopjes.





BLOEDZURING

Zuringomelet

Ingrediënten

2 handen zuring of bloedzuring;
een sjalotje;
2 x 1 eetlepel boter;
4 eieren;
zout en peper;
kaas (optioneel).



Bereiding

Was de zuring en droog goed in een slacentrifuge. Houdt een paar kleine bloedzuring blaadjes apart. Snipper een sjalotje en fruit het in een grote koekenpan met een flinke klont boter mooi zacht. Smoor in een andere pan twee handen zuring in 1 eetlepel boter gaar.

Klop 4 eieren los met zout en peper naar smaak. Voeg het eimengsel bij het gefruite sjalotje en roer direct met een houten spatel ongeveer 15 seconden over de bodem van de pan. Laat het geheel even met rust.

Als de omelet begint te garen, verdeel je de zuring over de helft van de omelet, klap je hem met een spatel dubbel en dek je de pan af met een bord. Laat een minuut of twee rusten.

Voor wie dat lekker vindt, kun je nog wat kaas toevoegen.

Serveer de omelet, gegarneerd met kleine bloedzuring blaadjes, als lunch of als makkelijk diner met een frisse salade.



WALNOTEN

Onkruidpesto

Ingrediënten

onkruidgroen vogelmuur, daslook, zevenblad, brandneteltopjes;
daslookgroen;

zout;

hand gedopte walnoten;

stukje harde schapenkaas, geraspt;

olijfolie (met een beetje walnoot olie).

Bereiding

Was het onkruidgroen en droog goed in een slacentrifuge.

Maal daslookgroen met zout in een vijzel of keukenmachine fijn.

Doe daarna de walnoten erbij en vervolgens het onkruidgroen en als laatste de geraspte kaas.

Druppel er ondertussen wat olijfolie en een beetje walnoot olie door, tot je de gewenste consistentie van de pesto hebt.

Proef.

Voeg eventueel nog wat zout toe.





JONG
ZEVENBLAD

Zevenblad heeft haar naam te danken aan de vorm van het samengestelde blad. Het is een schermbloemige met kruipende wortelstokken, een indicatorplant voor een stikstofrijke bodem. Een lastig te verwijderen onkruid, dat jong geplukt in het voorjaar lekker is in een omelet.

Zevenbladomelet

Ingrediënten

175 gram lentejong zevenblad zonder steel;
plus een paar losse, kleine blaadjes zevenblad;
klont roomboter;
175 gram ricotta;
2 eieren;
30 gram geraspte (Parmezaanse) kaas;
snufje nootmuskaat zout en peper;
20 gram pijnboompitjes;
20 gram pompoenpitjes.

Bereiding

Was en droog het zevenblad.
Gebruik alleen de blaadjes en snijd fijn.
Doe een klont roomboter in een koekenpan.
Laat het geurige zevenblad slinken.
Klop de eieren met de kaas en nootmuskaat.
Voeg toe in de koekenpan en roer door.
Laat gaar en bruin worden.
Draai de omelet om en bak nog even door totdat het mengsel goed droog is.
Rooster in een andere pan ondertussen de pijnboompitjes en pompoenpitjes.
Serveer de omelet met de pitjes en een paar losse blaadjes zevenblad als decoratie.



SPINAZIE



Groene spinazie

Spinacea oleracea 'Amsterdams Reuzenblad'

Spinacea oleracea 'Vroeg reuzenblad'

Spinacea oleracea 'Monnopa'

Spinacea oleracea 'Bloomsdale'

Spinacea oleracea 'Winterreuzen Viroflex'

Roodsteel spinazie

Spinacea oleracea 'Red Cardinal' F1

Spinacea oleracea 'Reddy'

Eten als spinazie

Basella alba

Chenopodium berlandieri = Broccolimeelde

Hablitzia tamnoides = Rankspinazie

Tetragonia tetragonoides = Nieuwzeelandse spinazie

Beta vulgaris var. *cycla* = doorlevende spinazie

SPINAZIE

Spinacea oleracea is de Latijnse naam van spinazie. In het voorjaar wordt vooral zomerspinazie gekweekt. Wilde spinazie heeft ruwe, gebobbelde bladeren. **'Bloomsdale'** is een oud ras, dat prachtige succulentbladeren vormt. ***Spinacea oleracea* 'Monnopa'** is een spinazieras met een laag oxaalzuurgehalte, is zoeter van smaak, zit boordevol vitamines en heeft een betere voedingsopname. Spinazie nooit koken in water, omdat anders alle voedingsstoffen in het water verdwijnen. Spinazie bederft nog sneller dan sla, dus eet het zo snel mogelijk na de oogst. Spinazie bevat, net als andere donkergroene bladgroente, veel Luteïne, een voedingsstof die goed is voor de ogen en ontstekingen tegengaat.

SCHERPZADIG

Spinacea oleracea 'Vroeg reuzenblad' is een scherpzadig ras. Zeer snel groeiend soort met grote, malse pijlvormige bladeren. Zeer koudebestendig, dus vooral voor teelt in voorjaar, najaar en winter.

RONDZADIG

Spinacea oleracea 'Winterreuzen Viroflex' is een rondzadig winterras. Bij zachte winters kan deze spinazie de hele winter onder glas gezaaid worden.

DOORLEVENDE SPINAZIE = MEERJARIG GEWAS

Beta vulgaris var. *cycla* is eigenlijk geen spinazie, maar snijbiet, ook wel warmoes genoemd. De teelt is makkelijker dan spinazie, de smaak is weliswaar iets anders, maar minstens even goed. Het jonge blad wordt als spinazie gegeten, als de plant doorgroeit ontstaan de eetbare, dikke nerven.

ROODSTEEL SPINAZIE

Er is een spinazie soort, met prachtig rode steeltjes en nerven in het blad. 'Reddy' is naast lekker ook heel mooi: de stelen en nerven zijn dieprood. sterk-groeiende spinazie met opvallend rode stelen en sterk gepunt en mooi gevormd blad.

ZAAIEN

Spinazie wil graag rijke grond, dus extra compost of plantenvoeding voor het zaaien. Tip: teel ze ook eens in potten.

OOGSTEN

Bruikbaar jong als snij- spinazie of laten uitgroeien tot grote brede planten.



DOORLEVENDE
SPINAZIE

Het is een en al lentegroen, lentesoep, lentesla, lentegeur en lentesfeer. Eerst maak ik een smoothie in de (Vitamix) hogesnelheidsblender. Een echte lentemix.

Groene lente smoothie

Ingrediënten

10 jonge blaadjes lente spinazie;
1 selderijstengel;
1 banaan;
theelepel hennepolie;
eetlepel amandelpasta;
eetlepel geraspte kokos;
water;
toefje broccoli spruitjes.

Bereiding

Was de spinazie en selderij stengel.
Doe de banaan zonder schil bij alle ingrediënten, behalve de broccoli spruitjes, in de blender.
Blend 30 seconden op hoge snelheid en schenk in een groot glas.
Decoreer met broccoli spruitjes.



A close-up photograph of a bunch of 'Red Cardinal' spinach. The image shows several large, green, slightly serrated leaves with prominent red veins. The stems are thick and bright red, creating a strong contrast with the green foliage. The lighting is natural, highlighting the texture of the leaves and the vibrant color of the stems.

SPINACEA OLERACEA
'RED CARDINAL' F1

Er is een **spinazie soort**, met prachtig rode steeltjes en nerven in het blad: *Spinacea oleracea* **'Red Cardinal' F1** en **'Reddy'**.

Roodsteel spinazie omelet

Ingrediënten

rode en groene spinazie;
olijfolie;
teentje gesnipperde knoflook;
eieren;
klontje boter;
onkruidpesto;
driekleurige viooltjes.

Bereiding

Oogst een flink aantal spinazieblaadjes met rode steel.
Oogst van de groene spinazie 'Vroeg Reuzenblad' de grootste blaadjes, ook met steel.
Was beide soorten spinazie en droog ze goed in de slacentrifuge.
Verwarm een eetlepel olijfolie in een gietijzeren pan, met dikke bodem en doe er de snippertjes knoflook in, samen met alle spinazie.
Laat de spinazie heel even slinken.
Kluts een paar eieren met een scheut water los.
Bak er een omelet van in een koekenpan met een klontje boter.
Draai om als de omelet droog is aan de bovenkant.
Besmeer de omelet met onkruidpesto en schep de spinazie erop.
Leg een stuk gevulde omelet op mooie borden en bestrooi die met de bloemblaadjes van driekleurige viooltjes.





DE EERSTE
SPINAZIE
OOGST

Wat zal ik vandaag eens maken? Wat heb ik nog in huis? Wat staat er in mijn Smultuin? Iets groens, daar heb ik zin in. Ik pluk een mand vol bladgroente en vrolijke driekleurige viooltjes en kijk of ik nog linzen in de provisiekast hebt staan. Spinazie is erg goed voor mijn ogen, ik eet het minstens een keer per week. Het zit vol caroteen, vitamine C, fosfor en heeft het hoogste eiwitgehalte van alle groente. Ik kan er weken van blijven plukken als ik van ieder plantje steeds maar een paar blaadjes pluk.

Linzen met jonge spinazie en sla

Ingrediënten

knoflookteen;
1 grote ui;
milde olijfolie;
een half kopje Le Puy groene linzen;
1 laurierblaadje;
2 kopjes kokend water;
gewassen en gedroogde spinazieblaadjes, peterselie, sla;
gedroogde zontomaatjes;
geurige olijfolie;
driekleurige viooltjes.

Bereiding

Rasp een knoflookteen en leg apart.
Snij de ui in stukjes en bak 3 minuten in olijfolie.
Doe het laurierblaadje erbij met het kokende water (pas op, kan spatten).
Voeg de groene linzen toe en laat 20 minuten met de deksel op de pan sudderen. (Eventueel water afgieten als het niet genoeg verdampt is en even bewaren.)
Spinazie, sla, peterselie en zontomaatjes toevoegen.
Laat 2 à 3 minuten slinken.
Voeg een flinke scheut geurige olijfolie toe om het smeug te maken.
Doe de knoflook erbij en roer goed door.
Leg op mooie borden en bestrooi die met bloemblaadjes van driekleurige viooltjes.



SLA EN
SPINAZIE
TUSSEN DE
BONEN-
STAKEN

Lavas is een winterharde, vaste plant die wel twee meter hoog kan worden, met kleine, groengele schermbloemen in de zomer. Oogst het blad jong, na de bloei wordt het blad bitterder. Invriezen is een goede bewaarmethode.

Smeuïg lente soepje

Ingrediënten voor 2 soepkommen

een mand vol lentespinazie;
een flinke hand waterkers;
een paar blaadjes lavas, extra blaadjes lavas voor garnering;
1 grote sjalot;
klont roomboter en een scheut olijfolie;
pot kippensoep van de kleinste soepfabriek.

Bereiding

Was en droog de spinazie en waterkers en lavas.
Snipper de sjalot en bak in het vet in een grote soeppan.
Voeg alle groente toe en laat even slinken.
Voeg dan de soep toe.
Goed laten doorwarmen.
Even de staafmixer erdoorheen om er een smeug lentesoepje van te maken.
Decoreer de soepkommen met blaadjes lavas.



A close-up photograph of a woven basket filled with various fresh leafy greens. The basket is brimming with different types of lettuce, including some with bright green, rounded leaves and others with darker, more textured leaves. Interspersed among the greens are several long, thin, light green stalks, possibly chives or scallions. The lighting is bright and natural, highlighting the vibrant colors and textures of the produce. A circular logo with a dotted border is positioned in the lower-left corner of the image.

JONG
BLADGROEN

Bij het wieden stroomt negatieve energie via mijn handen naar de aarde, die het opneemt en zorgzaam vervangt door een positieve lading. Ik ontspan op de meest goedkope en doeltreffende manier denk ik. Federe tuinier kent het relativerende en onthechtende effect van tuinwerk.



TUINMELDE

A wooden board is filled with a variety of garden nasturtiums (tuinmelde). The plants include green-leafed varieties like 'Fluomelde' and 'Melganzevoet', and purple-leafed varieties like 'Aardbeimelde'. Several white flowers are also visible among the leaves.

Atriplex hortensis var. *rubra* = rode tuinmelde

Chenopodium giganteum 'Fluo melde'

Chenopodium capitatum 'Aardbeimelde'

Chenopodium album Melganzevoet

FLUOMELDE, SPINAZIE, ZOMER-POSTELEIN, ERWTEN BLOESEM

De Vierjaargetijden sla doet het al goed in de volle grond. Kijk eens hoe die groeit. Daar kan ik al wel de buitenste blaadjes van oogsten. Samen met wat winterpostelein is dat alweer een frisse salade.

En een paar maartse viooltjes plukken voor garnering.

Spinazie is in rauwkost heel lekker, vandaag maak ik er een lekker voorjaarsstampotje van, samen met wat wilde groene blaadjes van waterkers, zevenblad, vogelmuur, brandnetel, vrouwenmantel, duizendblad, winterpostelein, smeerwortel, een paar stengeltjes bieslook en steeltjes groen van knoflook.

Wilde postelein bevat 6x meer vit E en omega 3 vetzuren dan spinazie en 7 x meer bètacaroteen dan wortelen. De meeste wilde planten zijn ook rijker aan eiwitten en vezels en minder zoet dan de cultuurvarianten.

Voorjaarsstampotje

Ingrediënten

een paar handen spinazie;
verschillende soorten sla en wilde groene blaadjes
van waterkers, zevenblad, vogelmuur, brandnetel,
vrouwenmantel, duizendblad, winterpostelein,
smeerwortel;
bos stengeltjes bieslook;
steeltjes groen van knoflook;
zoete bataat;
maartse viooltjes;
pompoenzaden;
pompoenolie.



Bereiding

Was de spinazie en de blaadjes van verschillende soorten sla en wilde groene blaadjes en droog goed in een slacentrifuge.

Snipper een paar stengeltjes bieslook en steeltjes knoflookgroen.

Maak een voorjaarsstampotje van zoete bataat.

Stoom de bataat.

Als de zoete bataat gaar is, stampen of pureren tot een smeùige massa.

Meng dan de groene bladgroente erdoor en laat even slinken, met de deksel op de pan.

Bestrooi met pompoenzaden en overgiet met druppeltjes pompoenolie.

Garneer met een paar maartse viooltjes.



MELDE
ZAAILINGEN

TUINMELDE

RODE MELDE EN LICHTGROENE MELDE

Atriplex hortensis kan net als spinazie klaargemaakt worden. Groeit op elke grond en vraagt niet veel bemesting. Zaaïen vanaf maart op rijen 30 cm van elkaar. Om steeds jong blad te kunnen oogsten moet vaker achtereen worden gezaaid.

FLUO MELDE / BOOMSPINAZIE

Chenopodium giganteum

Boomspinazie is een sterkgroeïende melde variant die tot 3 meter hoog en 60 cm breed kan uitgroeien.

De jonge bladeren hebben een opvallende fluoroze tint en zijn bruikbaar in sla, de oudere bladeren worden gekookt als spinazie. Ook de gesloten bloemknoppen en de zaden zijn bruikbaar.

Melde is jaarrond te zaaïen en zaait zich makkelijk uit in de tuin, in volle zon, op alle gronden.

Melde is ideaal als **miniblad-groenten**, gezaaid in pot of op een laagje zaaigrond.

AARDBEI MELDE

Chenopodium capitatum

Aardbeimelde is een grappige melde-variant, bruikbaar voor het zachtsmakende groene blad, maar meestal geteeld voor de 'aardbei'-vruchtjes op de volwassen planten.

De vruchtjes zijn eetbaar, hebben een flauw-zoete smaak en nootachtige zaadjes.

Terplaatse zaaïen in april of voorzaaïen in pot en uitplanten op 30 cm. Aardbeimelde is eenjarig en groeit op alle gronden.



GROENE MELDE



RODE MELDE



AARDBEI MELDE



MELDE EN
SPINAZIE

Tuinmelde omelet

Ingrediënten

1 teen knoflook;
2 handen vol jonge **tuinmelde in kleurtjes**; olijfolie;
2 verse eitjes van de boer;
halve theelepel ras el hanout (ras el hanout is een kruidenmengsel van komijnzaad, korianderzaad, zwarte peper, kaneel, gember, chilipoeder en kurkuma);
zout.

Bereiding

Rasp de knoflook.
Was de tuinmelde en droog de blaadjes in een slacentrifuge.
Scheur de blaadjes in snippers; bewaar een paar hele blaadjes voor garnering.
Kluts de eieren met ras el hanout en geraspte knoflookteen.
Bak de tuinmelde 2 minuten in een eetlepel olijfolie en laat het iets slinken.
Voeg het eimengsel eraan toe en laat het stollen.
Draai de omelet om wanneer het eimengsel niet meer vloeibaar is, om de andere kant te laten bakken.
Voeg eventueel een snufje zout toe.
Garneer met een blaadje tuinmelde.



RODE MELDE

Agost

LENTE
BONEN





BONEN, KRUIDEN EN BLOEMEN

TUINBONEN, ERWTEN, PEULTJES EN SUGARSNAPS

Neem je ook bonen op in je teeltplan? Bonen zijn extra handig, omdat je ze op drie momenten in hun leven kunt eten. Als peul, als verse boon en als droogboon.

Het plezier zijn de eerste, jonge tuinboontjes geeft een bijna zomers gevoel. Aan het eind van de lente, in juni zijn ze al te oogsten.

Leguminosae

De bonen en erwten familie is een van de grootste families van bloeiende planten met ongeveer twintigduizend soorten. De familie komt bijna over de hele wereld voor.

De bonen familie ***Leguminosae*** (of *Fabaceae*) worden ook wel peuldragers of vlinderbloemenfamilie genoemd. Het Franse woord légume of groente zit erin. Ze hebben een licht en fijn gebladerte, sierlijke bloemen en vruchten in de kenmerkende vorm van peulen.

Hoe herken je deze familie? Ze bewaren het zaad in peulen. Dat zijn de zogenaamde peulvruchten, die zeer belangrijk zijn voor onze eiwitvoorziening, omdat ze een hoog eiwitgehalte hebben. Deze familie bevat vele van onze meest waardevolle voedselsoorten zoals bonen, erwten, tuinbonen, pinda's en sojabonen.

FAMILIE

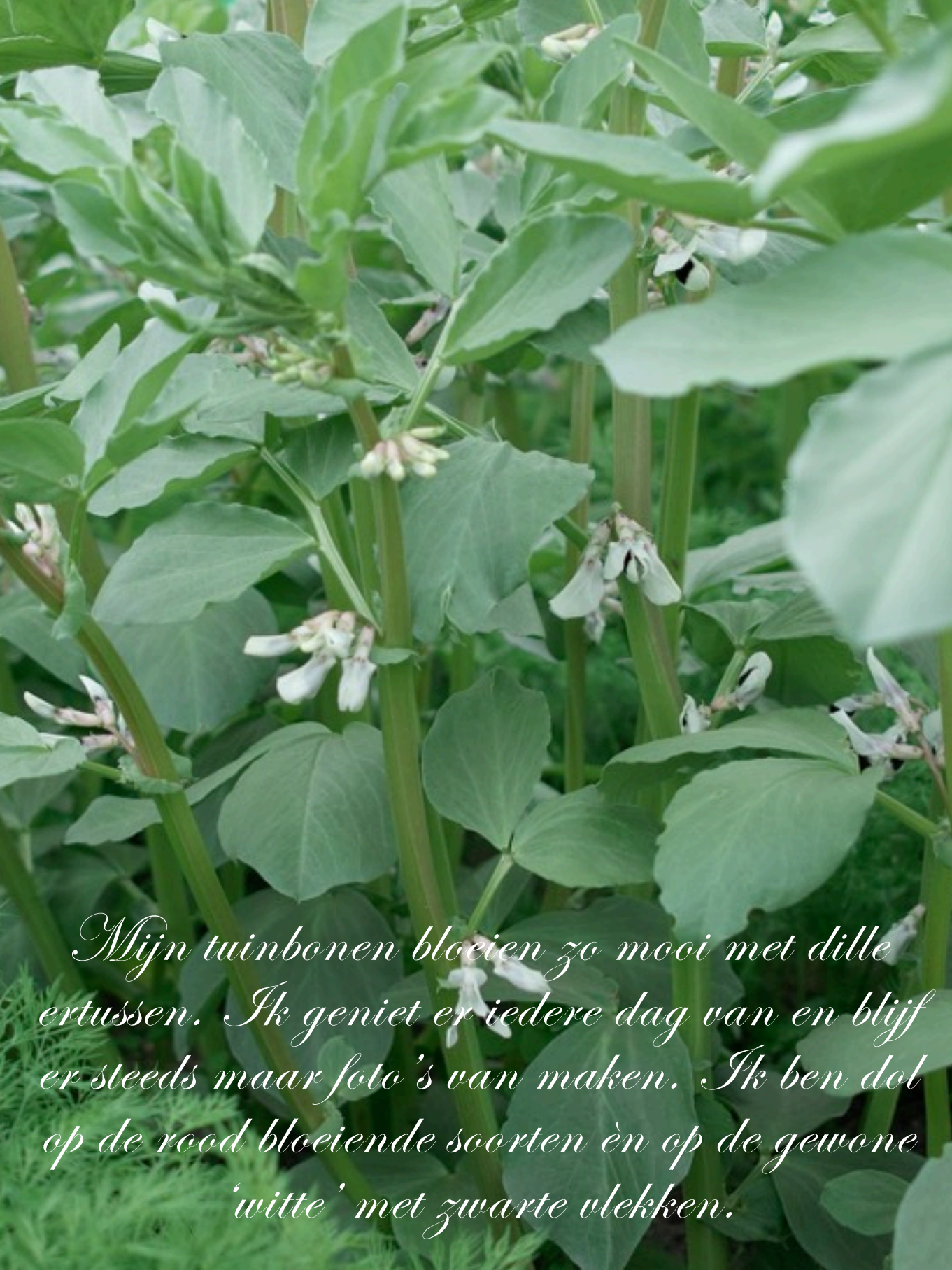
Er zijn nog meer familieleden: *Lathyrus odoratus*, *Wisteria sinensis*, *Cercis siliquastrum*, *Trifolium ochroleucon*, *Lupinus polyphyllus*.

Je herkent ze aan hoe het zaad bewaard wordt: in peulen! Deze familie trekt ook veel insecten aan, die nodig zijn voor de bevruchting. De bloem springt open en overgiet het insect met stuifmeel. Bloem wordt peul en daarin groeien de zaden.

VLINDERBLOEMEN FAMILIE

Boon is de algemene naam voor de eetbare zaden van een groot aantal soorten binnen de vlinderbloemenfamilie. Daartoe behoren alle peulvruchten. Zonder verdere toevoeging wordt meestal de gewone boon bedoeld. Boontjes heeft meestal betrekking op sperziebonen.

Je kunt ze kweken als stokbonen en struik of stambonen. Stokbonen groeien langs een 2 meter hoge stok, meestal twee rijen stokken, die bovenaan kruiselings een dwarsstok hebben liggen. Het moet een stevige stellage zijn om het gewicht van die vrachten bonen te kunnen dragen.



*Mijn tuinbonen bloeien zo mooi met dille
ertussen. Ik geniet er iedere dag van en blijf
er steeds maar foto's van maken. Ik ben dol
op de rood bloeiende soorten en op de gewone
'witte' met zwarte vlekken.*

BEVRUCHTING

Bonen zijn voor bevruchting afhankelijk van bijen die de bloemen komen bezoeken. De bloem springt open en overgiet de bij met stuifmeel. De bloem wordt een peul en daarin groeien de zaden.

Erwten zijn zelfbestuivend.

VOEDINGSWAARDE

Peultjes bevatten meer antioxidanten en vezels dan erwten.

Diepvrieserwten en bonen zijn minder voedzaam dan verse. Bespaar je de moeite om ze in grote hoeveelheden te kweken.

Paarse, rode of blauwe bonenrassen zijn rijker aan anthocyaninen: burgundy, royal purple, black-seeded kentucky wonder. Rode, paarse en blauwe verse erwten en bonen bevatten meer voedingsstoffen dan traditionele groene rassen.

BLOEMEN EN KRUIDEN ZAAIEN

April is de beste maand om te beginnen met bloemen en kruiden zaaien op zandgrond, eind april op kleigrond pas. Voel met je elleboog of de aarde al warm aanvoelt. Zo ja, dan is het tijd om te zaaien. Bloemen kun je ook voorzaaien. Die hebben hele lichte zaai- en stekaarde nodig.

COMBINATIES

Tuinbonen hebben hulp nodig van bloemen en kruiden om gezond op te groeien, zonder belaagd te worden door zwarte luis of de bladrandkever. Bekende combinaties zijn dille, Oost-Indische kers, vast bonenkruid, tijm.

Over bloemen zaaien tussen groente als 'companionplanting' oftewel combinatie-teelt zegt *Bob Flowerdew* 'Het is belangrijker slecht gezelschap te vermijden, dan goede burens bij elkaar te planten'.



BLADRANDKEVER
ACTIEF

TUINBONEN

A collection of fresh green pea pods and stems resting on a rustic wooden surface. The pods are vibrant green and some are still attached to their stems with small leaves. The wood has a natural, weathered texture with visible grain and knots.

Vicia faba var. Maior 'Crimson Flowered'

Vicia faba var. Maior Express-type 'Eleonora'

Vicia faba var. Maior 'Double Red'

Vicia faba var. Maior 'Karmazyn'

Vicia faba var. Maior 'Red Epicure' / 'Extra Precoce a Grano Violetto'

Vicia faba var. Maior 'The Sutton' / 'Scorpio'

Vicia faba var. Maior 'Stereo'

Vicia faba var. Maior 'Aguadulce' / 'Aguadulce à très longue cosse'

Vicia faba var. Maior 'Vectra' / 'Listra'

Vicia faba var. Maior 'Green Windsor' / 'Tokers'

Vicia faba var. Maior 'Bonnie Lad'

TUINBONEN

HELEMAAL IN DE BONEN

Tuinbonen, doperwten, peultjes en suikererwten zijn allemaal 'bonen'. Ik ben op allemaal even dol. Omdat de tuinbonen het eerste gelegd kunnen worden, ze houden van kou, zijn tuinbonen mijn favoriete lenteboon. Hou je net als ik van tuinbonen? Kweek je steeds hetzelfde ras of wil je ook wel eens roze, gele of bruine tuinbonen proberen?

TUINBONEN KNIEHOOG TOPPEN

Roodbloeiende tuinbonen zijn een sieraad in je tuin. De bloem is ook erg smakelijk. Bij het toppen van de tuinbonen, als ze kniehoog zijn, kan ik de verleiding niet weerstaan om ze in een omeletje te verwerken. De eerste kleine tuinboontjes eet ik 'mangetout', met peul en al.

Ben je dol op tuinbonen en wil je die het hele jaar eten? Met mijn tips gaat dat lukken. Je kunt je hele familie, de burens en je vrienden jaarrond te eten geven door op verschillende tijdstippen bonen te leggen, verschillende rassen te gebruiken en het tuinseizoen te verlengen zodat je in de lente kunt voorzaaien in een koude bak of kas. En in de herfst had je alvast wintertuinbonen kunnen leggen om in het voorjaar nog sneller te kunnen oogsten.





HET STREVEN IS KORTE EN DIKKE ZAAILINGEN,
GEEN SLAPPE LANGE SLUNGELPLANTEN. VEEL
LICHT GEVEN EN WEINIG WARMTE.



ТУИНБОНЕН КВЕКЕН

Een van de eerste groente die gekweekt kunnen in het vroege voorjaar, zelfs al aan het eind van de winter bij een enkel ras 'Aguadulce à très longue cosse', zijn tuinbonen. De tuinterm is bonen leggen.

Is het een zachte winter, dan kun je begin januari al een eerste rijtje tuinbonen leggen; eerst een nacht in regenwater laten weken.

Na een aantal jaar tuinbonen te hebben gekweekt, op diverse manieren, weet ik nu dat ik niet op één methode moet vertrouwen. Dus ga ik aan de slag met bonen leggen in de volle grond en in lange zaaibakjes. Dat kunnen we rolletjes zijn of herbruikbare plastic bakjes zoals de **Rootrainer®**.

ЗААЛИНГЕН УИТПЛАНТЕН

Op een gegeven moment groeien er wortels uit de zaaibakjes en dan is het echt tijd om te verplanten. Controleer dus regelmatig de zaaibakjes **Rootrainer®** of wecolletjes.

Vouw de module open als een boek, en kijk of het wortelstelsel goed is ontwikkeld. Als de wortelen van de zaailingen onder het zaaibakje of rolletje uitkomen, dan is het hoog tijd om uit te planten.

ООГСТЕН

Tuinbonen zijn op drie momenten in hun leven te eten. In het jongste stadium kun je ze al als 'mangetout' oogsten. Met peul en al, zo klein als ze zijn, heerlijk! Daarna volgt het stadium van oogsten en bonen doppen met een formaat van een duimnagel, lekker zonder dubbeldoppen. Als je zo groot laat worden dat de tuinbonen het formaat van een grote teen hebben en de peul bedekt is met een wollig witte binnenkant, dan kun je ze beter eerst stomen en daarna dubbeldoppen of invriezen voor de winter.

ВЕЛАГЕРС

Muizen willen nog wel eens de kiemende tuinbonen wegkapen. Zo vond ik een los steeltje van een tuinboon naast een gat. De tuinboon was opgegeten door de muis helaas.

ВРУИНЕ СТИППЕН

Tuinbonen kunnen bruine stippen krijgen. Chocolade kleurig. Niets mis mee, gewoon oogsten.

НАЧТВОРСТ

Er kan, na een heldere warme dag, een ijskoude heldere nacht, met vorst aan de grond komen. Een eenvoudige methode is alles afdekken met een paar grote stukken fleecе of tuinvliesdoek. Je kunt zelfs, als het niet te hard waait, alles overdekken met enkele vellen krantenpapier.



TUINBONEN
IN DE VOLLE
GROND

De nacht is het koudst vroeg in de ochtend. Dus als je bij het avondsneeuws hoort dat het koud wordt is het nog vroeg genoeg om je warmte minnende zaailingen te beschermen. Doe je dat niet, dan bevriezen ze. Dat kun je zien aan de kleur en structuur: ze worden slap en zwart.



TUINBOON IN DE VOLLE GROND



ZELDZAME
ROOD
BLOEIENDE
TUINBONEN

ROODBLOEIENDE TUINBONEN

Een echte bijzonderheid, roodbloeiende tuinbonen. In een siertuin of mooie moestuin onmisbaar.

Bij kwekerij **deNieuweTuin** koos ik voor een **roodbloeiende tuinboon**. Die heb ik in februari in de volle grond gelegd, beschermd met een cloche en ze staan nu al prachtig te bloeien.

GELE, ROZE, BRUINE, GROENE TUINBONEN

Er staan veel verschillende soorten tuinbonen in mijn Smultuin: gewone witbloeiende tuinbonen, roodbloeiende en karmazyn roze bloeiende tuinboontjes. Ik heb ze allemaal vertroetelt toen ze in bloei stonden, ze hebben veel water gekregen van mij. De Oost-Indische kers en het roze bloeiende bonenkruid, die tussen de tuinbonen groeien, zijn goede afleiders voor de zwarte luis, net als de dille die er ook tussen staat.

Hoe belangrijk kleur en variatie is lees je ook in **Supergroente en Powerfruit** van *Jo Robinson*.





BLOEIEND
BONENKRUID



'RED
EPIURE'



JONGE
TUINBONEN

Romige tuinbonensoep

Ingrediënten

1 ui gesnipperd;
2 teentjes knoflook;
60 gram roomboter;
400 gram gedopte tuinboontjes (bewaar de peulen);
4 takjes tijm, 3 topjes salie of 2 takjes bonenkruid
gerist en gehakt;
0,5 dl room;
paar druppels citroensap;
2 eetlepels geroosterd amandelschaafsel;
bloemetjes komkommerkruid.

Bereiding

Fruit ui en knoflook in een klontje roomboter.
Voeg als de ui glazig is de tuinbonen en een paar
peulen en de kruiden toe.
Bak ze even en voeg dan 1 liter water toe.
Breng aan de kook en zet het vuur laag.
Als de bonen gaar zijn, haal je de peulen uit de soep.
Pureer de soep en voeg een scheutje room toe.
Maak op smaak met citroensap, wat extra
kruiden, peper en zout.
Decoreer met amandelschaafsel en
bloemetjes komkommerkruid.





PINKNAGEL-
GROTE,
PIEPKLEINE
MALSE TUIN-
BOONTJES

Tuinbonenpuree

Ingrediënten

tuinbonen;
olijfolie;
zout naar smaak;
warm geroosterd zuurdesembrood;
Oost-Indische kers bloemen.

Bereiding

Pureer (een restant) gekookte tuinbonen met wat extra olijfolie en zout naar smaak. Smeer dit op een dik stuk geroosterd zuurdesembrood en strooi er eetbare bloemen zoals de peperige Oost-Indische kers overheen.



A top-down view of a large pile of 'Karmazyn' garden beans on a light-colored wooden surface. The beans are mostly oval-shaped and have a color gradient from light beige to deep red. Each bean has a small green stem at one end. In the upper left corner, there is a circular logo with a dotted border containing the text 'ROZE', ''KARMAZYN'', and 'TUINBONEN' stacked vertically.

ROZE
'KARMAZYN'
TUINBONEN

*Als ik mijn eerste eigen
Smultuinboontjes heb gedopt, ben ik
zo blij als een kind.*

*Een bord vol pinknagelgrote,
piepkleine malse boontjes.*

*Met een beetje grasroomboter
gestoofd en een blaadje basilicum erbij,
op het bord versiert met een paar
oranje bloemblaadjes Calendula.*

*Ik zit echt te smullen.
Wat een verwennerij.*



TUINBONEN PUREE MET OF ZONDER ANSJOVIS

Salsa maro

Ingrediënten

grote slabladeren als wrap;
vers geoogste grote peulen tuinbonen;
olijfolie;
50 gram Parmezaanse kaas;
30 gram pijnboompitten;
paar verse blaadjes wolmunt;
teentje knoflook;
3 ansjovisfilets uit een potje op olie' of zout.

Bereiding

Was en droog de sla.

Dubbeldop de tuinbonen: verwijder eerst de grote peul, kook vervolgens de grote bonen kort, zodat je de bonen makkelijk open kunt maken. In de grote grijze boon zit namelijk nog een kleine groene boon.

Doe de kleine, groene bonen in een keukenmachine met een scheut olijfolie, de Parmezaanse kaas, de pijnboompitten, verse munt en drie ansjovisjes, of als je die niet hebt voeg dan zout toe.

De hoeveelheden zijn afhankelijk van je tuinbonen oogst.

Pas zelf de hoeveelheden aan naar smaak!

Gebruik grote slabladeren als wrap en vul met salsa maro (Italiaans voor tuinbonenpuree).





Tuinboontoppen met asperges

Ingrediënten

2 handen vol tuinboon toppen;
groene asperges, schuin overlangs in stukjes gesneden;
klont roomboter;
verse rode ui;
viooltjes;
eventueel zout.

Bereiding

Was de tuinboon toppen en de asperges.

Snij de rode ui in dunne plakken.

Bak de ui in een klont roomboter, voeg de aspergestukjes toe en bak die mee.

Doe op het laatst de tuinboon toppen erbij en laat even slinken.

Serveer met de viooltjes en voeg zout naar smaak toe.





Tuinbonen pesto op pasta

Ingrediënten voor één persoon

een teentje knoflook zonder velletje, geplet;
pasta of spaghetti;
70 gram gedopte, piepjonge kleine tuinbonen;
20 gram geraspte Pecorino of Parmezaanse kaas;
ongeveer 25 ml olijfolie;
2 blaadjes munt, en een takje munt;
zout naar smaak.

Bereiding

Zet veel water op met zout en kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe de rest van de ingrediënten en een gedeelte van de olie erbij en maal alles fijn met de staafmixer.

Controleer de dikte, voeg zoveel olie als nodig toe en proef of er nog wat zout bij moet.

Mix nogmaals door.

Voeg de pesto toe aan de gare pasta op een mooi bord.

Versier met een takje munt.





Tuinbonen en rijst met salieboter

Ingrediënten voor rijst

500 g volkoren kleine, rondkorrelige rijst.

Bereiding rijst

Week de rijst 20 minuten in water en was daarna in een zeef onder stromend water.

Breng 1 liter water met zout aan de kook en doe de rijst erin.

Kook minimaal 30 minuten.

Laat de rijst in de pan, zonder vuur, nog 15 minuten wellen.

Ingrediënten

500 g verse tuinboonpeulen (zo jong mogelijk geoogst);

fleur de sel;

olijfolie;

Hemerocallis bloem (meeldraden en stamper verwijderd).

Bereiding tuinbonen

Dop de verse tuinbonen en stoom kleine tuinboontjes in 5 minuten gaar. Heb je dikkere tuinbonen, dan langer stomen.

Besprenkel met fleur de sel en olijfolie.

Leg een *Hemerocalis* bloem langs de rand van de schaal. Die bloemen smaken als radijs, een beetje peperig.

Ingrediënten voor salieboter

150 g grasroomboter;

12 verse blaadjes salie;

2 theelepels citroensap;

Himalayazout.

Bereiding salieboter

Verhit de boter tot schuimig en laat goudbruin worden.

Doof het vuur en voeg de salieblaadjes toe.

Roer citroensap erdoor en voeg zout toe naar smaak.

Maak de schaal op met de rijst in het midden, de tuinboontjes er rondom heen. Druppel salieboter er ruim over.

Voeg naar smaak nog wat fleur de sel toe.



A circular logo with a white dotted border. Inside the circle, the words "DAMAST" and "BLOEMEN" are written in a white, sans-serif, all-caps font, stacked one above the other.

DAMAST
BLOEMEN



Als ik het hekje van mijn smultuin eind mei open, word ik verwelkomt door een zee van geurige damastbloemen, bramenbloesem en bosaardbeitjes 'Red Wonder'.

De damastbloemen *Hesperis matronalis* (vorig jaar gezaaid) bloeien nu prachtig met op de voorgrond de roze bloeiende braam. Damastbloem is een makkelijk uitzaaiende tweejarige en geeft net als rucola eetbare en zacht geurende bloemen in wit en lila, met een pittige en iets geparfumeerde smaak. Ook het jonge blad is eetbaar.

Geurige, goed gevulde omelet

Ingrediënten

2 takken damastbloemen met blad;
een vergiet vol tuinboon toppen;
4 eieren;
1 dl water;
klontje boter;
peper en zout.

Bereiding

Was de toppen van de tuinbonen en blad van damast en laat ze goed uitlekken.

Kluts de eieren met water in een kom en voeg zout en peper naar smaak toe.

Doe het klontje boter in de pan en laat het smelten.

Zet daarna het vuur hoog en voeg de tuinboon toppen toe.

Laat ze even slinken en giet het eimengsel erover.

Zet het vuur zachter, bedek de pan met een deksel en bak de omelet tot die gestold is.

Strooi de damastbloemen over de omelet.

Je kunt de omelet koud of warm serveren.





Tuinbonen salade

Ingrediënten voor 4 personen

1 teen knoflook;
500 gram grote en kleine tuinbonen;
1 eetlepel lekkere olijfolie;
2 el tahin;
1 citroen;
1 bosje dille, gehakt;
zout en peper.

Bereiding

Rasp de knoflook fijn.
Dop de tuinbonen en kook ze 2 min.
Giet af en spoel met koud water.
Dop de grootste tuinbonen voor de tweede maal, laat de kleine zoals ze zijn.
Meng de tahin met water, citroensap, knoflook en zout en peper tot een romige saus.
Proef en voeg eventueel zout en/of peper of citroensap toe.
Meng alle tuinbonen met wat olijfolie, citroensap, zout en peper.
Verdeel over 4 borden, besprenkel royaal met de tahin saus en bestrooi met gehakte dille.









*Als je je afvraagt of bonen en peulvruchten nu wel of niet goed voor je zijn, **lees er dan hier over**. Ik ben dol op bonen en ze houden mij slank en energiek. Alle peultjes hangen nog te wachten tot ik er morgen weer trek in heb. Samen met asperges is het dagelijkse kost. Ik kan er nog geen genoeg van krijgen. Ik wacht geduldig op de eerste kleine tuinbonen, die zijn het lekkerst.*

Tuinbonen met salsa verde

Ingrediënten Salsa verde

2 tenen knoflook;
2 handen blad platte peterselie;
1 hand vol munt;
een hand vol kappertjes;
5 kleine augurkjes;
3 ansjovisfiletjes uit een potje;
1 theelepel Dijon mosterd;
3 theelepels balsamico azijn;
8 theelepels extra vergine olijfolie.



Bereiding

Hak knoflook, peterselie, munt, kappertjes, augurkjes en ansjovisfilet zo fijn mogelijk.

Doe in een kom met de mosterd, azijn en olijfolie.

Roer goed door elkaar.

Proef of er nog zout, peper of azijn bij moet, om jouw smaakpapillen te doen rillen.

Ingrediënten

500 g verse tuinbonen;
bonenkruid;
courgettebloemen;
olijfolie.

Bereiding

Dop de tuinbonen.

Stoom ze vijf minuten, met een takje bonenkruid in het water onderin de stoompan. Haal de hartjes uit de courgettebloemen.

Vul de courgette bloemen met tuinbonen en salsa verde.

DOPERWTEN

Rijsdoperwt

Pisum sativum 'Senator'

Stamdoperwt

Pisum sativum 'Laxton's Progress
No.9', 'Kelvedon Wonder', 'Karina',
'Hurst Green Shaft', 'Waverex'

Micro erwt



DOPERWTEN LEGGEN

Na de winter verlang ik naar verse doperwten. Kleine, ronde, zoete en verse kogeltjes liggen in het verschiet. Als kind al vond ik doperwten lekker, zo uit de peul rauw opgesnoept. Een echte smultuin had mijn opa. En ook van de peultjes, zoet en knapperig, werd gretig gesnoept. Het hele jaar door leveren bonen en erwten in allerlei variaties een volwaardige maaltijd. Ze bevatten belangrijke plantaardige eiwitten en de juiste koolhydraten.

In een geultje leg je de doperwten met wat stekelig snoei afval van kruisbes of Berberis eroverheen gedrapeerd. Zó handig. De regen kan erdoorheen sijpelen en de vogels kunnen de zaadjes niet uit de grond trekken. Zo zijn de doperwten zelfs beschermd tegen muizen.

RONDZADIG OF KREUKZADIG?

Rondzadige rassen zijn beter tegen kou bestand en bevatten meer zetmeel en minder suiker.

De kreukzadige erwten zijn zoeter en hebben minder zetmeel. Ze verdragen kou minder goed, dus deze zaai je later in het voorjaar.

Mijn favoriete erwt bij **Vreeken's zaden** is de stamdoperwt 'Waverex' *Pisum sativum*. Een zeer fijn, rondzadig erwtje. Zo zoet heb je ze zelden gegeten! Daarom ook heel lekker om rauw door de salade te mengen. Gekookt is het erwtje boterzacht en zeer gewild in de Franse keuken. Hoogte 60-70cm, oogstklaar in ± 65 dagen.

STAMDOPERWT

Stambonen of struikbonen worden meestal niet zo hoog, zo'n 40 centimeter meestal. Ondersteuning door wat rijshout.

RIJSDOPERWT

Klimmerwten of rijserwten hebben zelfhechtende ranken en klimmen langs iedere steun. Ze hebben een stevige support nodig om hun gewicht aan vruchten te kunnen helpen dragen.

Geschikte stokken die je kunt gebruiken zijn bamboe, hazelnoottakken en vlinderstruiktakken. Of gebruik mooi verroest draadwerk, ook wel betonmatten genoemd.

MICRO ERWT

Heel laag ras dat zonder steun kan groeien en geschikt is voor potten.

BEVRUCHTING

Erwten zijn zelfbestuivend.



RIJS
DOPERWT

ALLEREERSTE BONENDOOGST

Als eerste in het oogstjaar kun je doperwten en peultjes eten, daarna kleine tuinboontjes. Als je niet meer weet of je peultjes of doperwten hebt gezaaid, dan laat je een peul uitgroeien en als die gelig, ribbelig van schil wordt, dan zit die vol doperwten.

Oogst erwten vlak voor gebruik, dan zijn ze het zoetst. Laat de doperwten niet te dik worden. Ze kunnen ook rauw gegeten worden.

PETERSELIE ERWT

Deze erwt heeft geen hechtranken, omdat die vergroeid zijn in een heleboel kleine blaadjes. Deze jonge ranken, bladeren en stengelscheuten zijn verrukkelijk als voorjaarssla.

'USUI' BLADTOP-ERWT

Deze *Pisum sativum* is een Japanse selectie van sluimer-erwten die geteeld worden voor de jonge toppen en bladeren.

Peter Bauwens schrijft: 'zaaien en telen net als gewone struikerwten, regelmatig de toppen oogsten. De planten groeien zo tot dichtvertakte compacte struiken. De oogst wordt als Japanse delicatessie verwerkt in salades en gerechten. Ook geschikt voor teelt in pot.'

ASPERGE ERWT OF VLEUGEL ERWT

Tetragonolobus purpureus

Eenjarige, 30 cm hoge en brede plant met opvallende kleine, dieprode bloei, gevolgd door gevleugelde peulen die jong, 3 - 4 cm lang, geoogst moeten worden.

Eten net als peulerwten. Ter plaatse zaaien in april, 2 zaden elke 20 cm.

CROWN PEA

BLOESEM ERWT

Deze erwtenplanten klimmen langs draad of gaas 1,50 m hoog en bloeien in de top met soms tot 50 opvallende roze-rode bloemen tegelijk.

Lekker als doperwten, maar nog mooier als eetbare bloemen.





PETERSELIE
ERWT





ASPERGE OF
VLEUGEL ERWT
Tetragonolobus
purpureus





ASPERGE OF
VLEUGEL ERWT
Tetragonolobus
purpureus



DOPERWTEN

*Ooit heb ik in Frankrijk deze erwten sla gegeten.
Een smakelijke voorjaarsherinnering.*

Erwten sla

Ingrediënten

1 ui gesnipperd;
krop sla;
500 gram gedopte erwtjes;
2 klontjes roomboter;
peper en zout naar smaak;
daslook met bloemen.

Bereiding

Haal de blaadjes van de krop sla en was die.

Fruit de ui in een klontje roomboter in een klein pannetje.

Leg de slablaadjes met aanhangend water bij de ui in de pan en daarbovenop de erwtjes.

Verdeel de rest van de roomboter eroverheen.

Met deksel op de pan 7-15 minuten stoven.

Breng op smaak met peper en zout en garneer met snippertjes daslook blad en bloemen.



RISOTTO
MET
DOPERWTEN



Een heerlijk gerecht om na een lange tuindag uitgebreid van te genieten.

Groene risotto

Ingrediënten

*verse doperwten, gedopt;
vers gedopte tuinboontjes;
roomboter;
risotto rijst: Arborio, Baldo, Carnaroli of Roma;
2 sjalotjes gesnipperd;
platte peterselie, fijngesneden;
Parmezaanse kaas, geraspt;
warme groentebouillon van groente met peulenschillen;
citroen zest;
takje bonenbloesem.*

Bereiding

Maak de risotto zoals je gewend bent op jouw manier.
Of lees het boek **Tutto Risotto** van *Florine Boucher* ter inspiratie.
Ik maak de risotto zó: bak de sjalotjes in roomboter tot ze glazig zijn.
Voeg dan de risotto rijst toe en bak tot de boter is opgenomen door de rijst.
Voeg steeds een beetje warme groentebouillon toe totdat de rijst knispert en opdroogt en ga zo door.
Kook (als de risotto bijna gaar is) in een andere pan roomboter met doperwten en tuinboontjes gaar.
Voeg eventueel een eetlepel groentebouillon toe als het dreigt aan te bakken.
Serveer de risotto met bonen en peterselie samen op een mooi bord en strooi er Parmezaanse kaas en citroen zest over.
Hang een takje bonenbloesem over de rand van het bord.



EET EENS
ERWTEN
BLOESEM!



STEVIA
BLAADJES OM
THEE TE
ZOETEN



DOPERWTEN
IN JUNI
REGEN

Al dagen zit ik binnen te schrijven. Het regent. Eindelijk. Het was wekenlang zomer en droog. De tuin groeit nu door alle regen met enorme sprongen. Mijn Smultuin ziet steeds groener, de zwarte aarde is volledig bedekt met groen, groen, groen, fris doperwtengroen, lavendelgrijs, lupinepaars en pioenrood. Ik maak een makkelijk lunchgerecht om tijdens een regendag van te smullen, om daarna weer geïnspireerd verder te schrijven.

Rauwkost erwtenсалade

Ingrediënten

*doperwten;
jonge tuinboontjes;
peultjes;
dunne groene of paarse asperges;
slablaadjes mix;
venkelkruid of dille;
Hemerocallis bloemen;
onkruidpesto;
olijfolie;
speltzuurdesembrood;
kruidenboter;
kruidenthee met vers blaadje stevia.*

Bereiding

Dop de doperwten en de grootste tuinboonpeulen.
De kleine jonge tuinboonpeultjes kun je heel laten.
Haal kop en staart van de peultjes.
Was de sla en kruiden en droog in een slacentrifuge. Verwijder de meeldraden en stamper van de *Hemerocallis* bloemen en maak de blaadjes los.
Leg op ieder bord een variatie aan groente en een paar bloemblaadjes *Hemerocallis*.
Druppel er wat olijfolie gemengd met onkruidpesto overheen.
Serveer met speltzuurdesembrood en kruidenboter.
Maak van te voren een pot ijskoude kruidenthee, eventueel met een paar blaadjes *Stevia rebaudiana* gezoet, om erbij drinken.



'CROWN PEA'
EETBARE
BLOESEM



PEULTJES



Stampeulen

Pisum sativum var. saccharatum

‘Zweedse Lage Vroege’

‘Lage Grijze Roodbloeiende’

‘Lugtmeijer’

‘Venlose Bak’

Rijspeulen

Pisum sativum var. saccharatum

‘Carouby de Maussane’

‘Oregon Sugar Pod’

‘Record’

Paars

‘Shiraz’

Geel

‘Golden Sweet’ / ‘Golden India’

‘Boterpeultjes’

PEULTJES

Pisum sativum var. *saccharatum* is een voorjaarsgroente in de kleuren groen, geel, rood en paars. Peultjes worden ook wel sluimererwt genoemd. Er zijn klimmende rassen die rijspeulen worden genoemd en lage rassen die stampeulen heten.

RIJSPEULEN

Klimmen langs gaas of betonmatten met lange tentakels.

STAMPEUL IN POT

Een ideaal klein struikje van de peul familie heet 'Zweedse Lage Vroege'. Ideaal voor voor een klein plekje in de tuin, in een pot of op verhoogde plantenbedden of in de koude bak. De planten worden slechts 40-50 cm hoog en geven een rijke oogst aan heerlijke zoete peultjes. Dit ras is paarsbloeiend en kan méér koud weer weerstaan dan een witbloeiende. Samen met 'Venlose Bak' doperwt staan ze in mijn teelplan voor in de koude bak, omdat ze allebei zo laag zijn en niet tegen het glas aankomen.

RODE EN PAARSE

De gezondheidswaarde van rode en paarse peultjes wordt bepaald door de kleur en de hoge antioxidantenwaarde.

BOTERPEULTJES

Boterpeultjes hebben de naam te danken aan de kleur van roomboter...

Deze peultjes zijn exclusief voor de smultuinier. Je vindt ze niet in de winkel.

OOGSTEN

Oogst peultjes, nèt niet helemaal volgroeid, vlak voor gebruik, dan zijn ze het lekkerst. Ze kunnen ook rauw gegeten worden.





PEULTJE
'GOLDEN
SWEET'



BLOESEM
PAARSE
PEULTJES



BONEN
BLOESEM
PEULTJE
'GOLDEN
SWEET'



BONEN
BLOESEM



Zilte peultjes

Ingrediënten

2 sjalotten, gesnipperd;

2 teentjes knoflook of gesnipperd knoflookgroen;

milde olijfolie;

700 gram paarse, gele of groene peultjes;

zeewierpoeder;

sap van een halve limoen;

peper en zout;

bloemblaadjes Calendula en Oost-Indische kersbloemen.

Bereiding

Fruit sjalot en knoflook of knoflookgroen in olijfolie.

Voeg als de ui glazig is de peultjes en zeewierpoeder toe.

Als alles glanst afblussen met limoensap en een beetje water en in een paar minuten laten verdampen op halfhoog vuur. De peultjes moeten nog wel knapperig zijn.

Maak op smaak met een druppeltje limoensap, peper en zout.

Garneer met de *Calendula* bloemblaadjes en Oost-Indische kers bloemen.





Peultjes sla

Ingrediënten

*1 sjalotje, gesnipperd;
2 teentjes knoflook, fijngehakt;
klontje roomboter;
700 gram gele en groene peultjes;
1 krop sla, in stukken uit elkaar getrokken;
ongeveer 2 dl groentebouillon;
2 eetlepels crème fraîche;
6 takjes platte peterselie, fijngesnipperd;
peper & zout;
takje peulen bloesem.*

Bereiding

Fruit de sjalot en knoflook in roomboter tot ze glazig zijn.

Voeg dan de peultjes en de stukken sla toe.

Schep om en voeg de groentebouillon erbij.

Laat op middelhoog vuur gaar pruttelen (ongeveer 5-7 minuten).

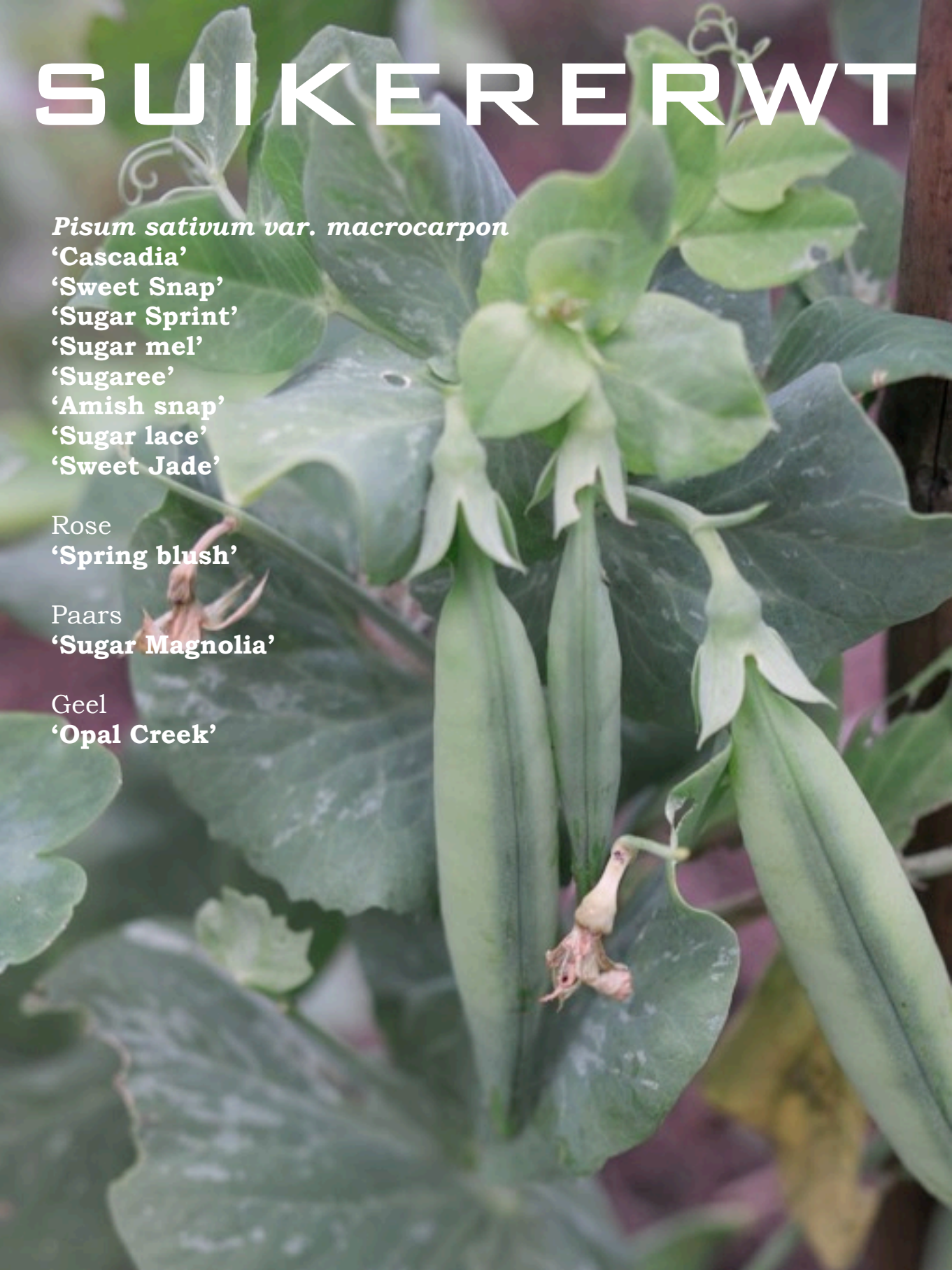
Meng daarna de crème fraîche en peterselie erdoor.

Maak op smaak met peper en zout.

Garneer met peulen bloesem.



SUIKERERWT



Pisum sativum var. macrocarpon

'Cascadia'

'Sweet Snap'

'Sugar Sprint'

'Sugar mel'

'Sugaree'

'Amish snap'

'Sugar lace'

'Sweet Jade'

Rose

'Spring blush'

Paars

'Sugar Magnolia'

Geel

'Opal Creek'

SUIKERERWT

Pisum sativum var. macrocarpon is bekend geworden onder de naam **'Sugar Snap'** en wordt ook wel vleeserwt of peulerwt genoemd.

Deze voorjaarsgroente is er in de kleuren groen, geel, rood en paars.

Deze suikererwten zijn heerlijk zoet en hebben een zachte schil. Je hoeft de erwtjes niet te doppen, soms alleen de topjes en het draad verwijderen. Wel redelijk jong plukken. Stoof ze kort of eet ze rauw in salades!

De rijkst dragende suikererwt is de **'Sugar snap'** en is tot vrij laat oogstbaar. Leg een geultje suikererwten onder aan een klimrek met een hoogte van 150 - 200 cm.

Mijn favoriete ras is de **'Spring blush'** van kwekerij de nieuwe tuin.

OOGSTEN

Oogst suikererwten, vóór ze helemaal dik worden, vlak voor gebruik, dan zijn ze het lekkerst. De opbrengst is dan iets minder, maar de smaak is veel beter. Ze kunnen ook rauw gegeten worden. Dat heeft mijn voorkeur.

'SPRING BLUSH'





'SPRING
BLUSH'



SUGARSNAPS
EN
PEULTJES

Agst

LENTE

KRUIDEN



KRUIDEN



Oregano = Marjolein

Minta = Munt, wolmunt, Marokaanse munt

Funicularium = Venkelkruid

Levisticum officinale = Lavas

Allium schoenoprasum = Bieslook

Allium tuberosum = Knoflookbieslook, Chinese bieslook

Satureja montana Bonenkruid

Allium ursinum = Daslook

Artemisia dracunculus var. *sativa* = Franse dragon

KRUIDEN

Smaak in de lente komt van bieslookstengels, jonge marjoleinblaadjes, venkelkruid, lavas, bloeiend bonenkruid, citroenmelisse en peterselie. Franse dragon smaakt naar drop, net als bronzen venkel.

Ieder kruid heeft zo zijn wensen om smaakvol op te groeien. Bij **kwekerij Bastin** weten ze er alles van. Op de Internationale kwekerijdagen **Bingerden**, die in juni worden gehouden, staan ook een aantal kwekerijen met bijzonder kruiden.

Kruiden houden van zon, het geeft ze meer smaak.

ZAAIEN

Bieslook, venkelkruid, eenjarig bonenkruid, citroenmelisse en peterselie zijn heel makkelijk te zaaien.

PLANTEN

Marjolein, lavas, vast bonenkruid, verveine en Franse dragon koop je het best als plant.

KRUIDEN OOGSTEN

Kruiden eet je het liefste zo vers mogelijk. Knip of oogst zoveel als je direct nodig hebt.



KNOFLOOKBIESLOOK



MUNT

'Ik heb wel eens ergens gelezen dat oregano en knoflook werken als breed spectrum antibiotica tegen bacteriën en virussen en die leiden niet tot resistentie.'



LAVAS



BLOEIEND
BONENKRUID



CITROEN-
MELISSE



JONGE
MARJOLEIN
BLAADJES

PLATTE PETERSELIE

Wij eten veel peterselie. Platte peterselie 'Gigante d'Italia' om precies te zijn. Smaakt zoveel meer naar peterselie dan krulpeterselie.

Bladpeterselie of platte peterselie *Petroselinum crispum var. neapolitanum* heeft gladde bladeren en heeft door een hoger watergehalte en een hoger gehalte aan etherische oliën (in hoofdzaak apiol) een fijnere smaak dan krulpeterselie *Petroselinum crispum var. crispum*.

Peterselie heeft een magere, knapperige metaalsmaak en in de wetenschappelijke naam *Petroselinum* klinken minerale eigenschappen door volgens *Niki Segnit* in **De smaakbijbel**. Wat je er allemaal mee kunt in de keuken? Sinaasappel en peterselie salade, peterselie door aardappelpuree, je kunt er pesto mee maken om door de spaghetti te doen of kruidenboter. Peterselie, knoflook en citroen vormt gremolata. De combinatie van peterselie met knoflook en olijfolie heet chimichurri.

ZAAIEN

De plant groeit op rijke, vochtige en diep gespitte grond in de volle zon of iets in de schaduw. De kiemtijd is erg lang. Daarom is het makkelijker peterselie voor te zaaien in een **zaaibakje** om daarna het plugje, als de peterselie zaailing vier echte blaadjes heeft, uit het zaaibakje te halen en uit te planten.





MENTHA X PIPERITA 'CHOCOLATE MINT'

Mentha × piperita 'Chocolate Mint' is een winterharde vast plant met zachtpaarse bloemen in de zomer. De sterke pepermuntgeur heeft een zweem van chocolade. Soms heb ik trek in chocolade en dan heb ik dat niet bij de hand. De geur en smaak van dit takje chocolademunt vervullen toch die behoefte. Wrijf ook een takje tussen je handen en ruik!

Tuinthee

Ingrediënten

1 topje chocolademunt *Mentha × piperita* 'Chocolate Mint';
2 viooltjes;
een theelepel venkelzaadjes;
een eetlepel gedroogde **Echinacea**;
zoethout, fijn gemaakt.

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een **T-Sac** theezakje en laat 10 minuten trekken in een thermoskan van 0,75 liter.
Geniet en denk aan chocolade.



BRONZEN
VENKEL



Foeniculum vulgare 'Giant Bronze' zaait zich makkelijk uit in de tuin. Jong geoogste pluimpjes hebben in het voorjaar een heerlijke dropsmaak.

Lente thee van bronzen venkel

Ingrediënten:

blaadjes groene matchathee;
bronzen venkelblaadjes met een stengel;
stokje zoethout.

Bereiding:

Zet groene thee en voeg de stengel bronzen venkel er los aan toe.

Zet een stokje zoethout als roerstaafje in de thee.

Lekker lang laten trekken, is ook koud heel lekker.



A close-up photograph of the Symphytum caucasicum plant. The image shows several green, serrated leaves and clusters of small, light blue flowers with darker blue or purple centers. The background is a soft-focus green, suggesting a natural outdoor setting.

SYMPHYTUM CAUCASICUM

*Insecten zijn driftig op zoek naar bloeiende
bloemen en vinden crocusjes, sneeuwkllokjes,
smeerwortel en longkruid.*

SMEERWORTEL

Er verschijnt ook veel blauw in mijn tuin. De kleur van de lucht, hemelsblauw, waar rustige gedachten zweven die mij even meenemen op een glijvlucht in het wijze niets. Blauw in het water, vlinders, bloemen en ogen. Russische vergeet me nietjes, zilverblauwtjes, azuurblauwe smeerwortel en paarsblauw gekleurde knoppen van salie trekken insecten aan.

Smeerwortel is een fantastische plant in de tuin. Eetbare bladeren in het voorjaar, het blad is te gebruiken als compostversneller. Gier maken van het blad om aardappelen op een natuurlijke manier te voeden, zonder kali te hoeven gebruiken.

De gewone smeerwortel *Symphytum officinale* is te vinden op vochtige gronden die voedsel en stikstofrijk zijn. De bloemen hangen in kleine trossen als lampjes in paars, violet, roze en wit. Ze worden druk bezocht door bijen, hommels en andere insecten.

Wist je dat smeerwortelbloemen van kleur verschieten na bestuiving? Toch verbazend hoe inventief de natuur is.

De twee verschillende soorten smeerwortel die in mijn tuin staan, zijn nu duidelijk aan het blad te herkennen. De lichtgroene heb ik gekregen, ik weet daar geen naam meer van.

De smeerwortelplant met donkergroene bladeren is de blauw bloeiende *Symphytum caucasicum* van kwekerij Bastin.

Symphytum x uplandicum is een hard groeiende smeerwortel, zeer geschikt om te mulchen.

Waarom is smeerwortel zo voedzaam? Ik ken veganistische boeren die met de inhoud van hun composttoilet de smeerwortel bemesten en met dat smeerwortelblad hun groente weer bemesten.





Smeewortelgier is goed voor bloemen en vruchtzetting. Gebruiken als vloeibare voeding bij tuinbonen, basilicum, pompoen, kolen, meloen, tomaten, courgettes, aubergine, paprika, pepers.

Maak verse smeewortelgier van een emmer goed aangestampte vers smeewortelblad aangevuld met zoveel regenwater als er in de emmer past. Zet de emmer in de zon en als er stank vandaan komt is de gier klaar voor gebruik. Schep 1 liter gier in een gieter met 10 liter regenwater.

Geef 1 x per week aan de gewassen als vloeibare voeding aan de voet van de plant, het liefst tegen de avond. De rest van de drab uit de gieremmer kan op de composthoop.



The background of the entire image is a soft-focus photograph of green plants, likely iris leaves, with varying shades of green and some darker shadows.

Agst

LENTE

BLOEMEN



BLOEMEN

Calendula goudsbloem = peperig

Oost-Indische kers = peperig

Hemerocallis = peperig

Maarts viooltje = honingzoet

Roos = honingzoet

Borage komkommerkruid = friszilt

Smeerwortel = friszilt

=kruidig

korenbloem, lavendel, madeliefje,
bloemen van erwt, peul, tuinboon,
kamille

=knoflook/ui

bieslook, daslook

=zurig

geranium

BLOEMEN

Eetbare bloemen maken ieder gerecht tot iets feestelijks. Bloemblaadjes van rozen en viooltjes geven een bijna poëtische aanblik, gestrooid op en naast de borden op een feestelijk gedekte tafel. Als kruid in een gerecht voegen pittige bloemen ook een extra dimensie toe. Proef altijd eerst of de smaak meer honingachtig is of pittig.

Gebruik alleen bloemen uit je eigen tuin, waarvan je weet dat er geen pesticiden in de buurt zijn geweest, dat was je er niet af.

Wassen is ook af te raden, omdat bloemblaadjes heel teer zijn, ze worden slap. Schud wel voorzichtig eventuele beestjes van de bloemen.

Kleine bloemen zijn vaak in hun geheel eetbaar, maar bij komkommerkruid is het smakelijker het kroontje er voorzichtig af te plukken, zodat alleen de bloemblaadjes overblijven.

Grotere bloemen zijn prettiger eetbaar als losse bloemblaadjes. Voeg ze vlak voor het serveren toe. In een aangemaakte salade of op warm eten verlept de bloemen.



‘Eindelijk zomer! Ik was vanmorgen vroeg genoeg in de tuin om de Calendula te zien ontwaken. Langzaam vouwden ze hun blaadjes open en lieten hun hartje zien. Ik stond erbij en keek er verbaasd naar.’



‘De rij met goudsbloemen kan al gedeeltelijk geoogst worden om er goudsbloem zalf van te maken. De gele akkergoudsbloemen ruiken citroenig.’

citrusafrikaantjes

tagetes minuta 'lemon gem'

Kleinere afrikaantjes met mini gele bloei en fijne blaadjes.
onverwacht vol met fijne kruidige, eetbare citroengeur.
Eenjarig, voorzaaien onder glas in april, uitplanten midden mei
op alle gronden, bij voorkeur in volle zon.



denieuwetuin buiten-gewone eetbare planten
trompwegel 27 B-9170 de Klinge België tel 037707816
www.deniuwetuin.be
denieuwetuin@mac.com

saffloer

carthamus tinctorius

Eenjarige distel-achtige plant tot 90 cm hoog met
oranje bloemen. De bloemen worden gebruikt als
krstof en saffraan-alternatief, de zaden als basis voor
olie. Ter plaatse zaaien eind mei, uitdunnen op 20 tot
Makkelijke planten, ook bruikbaar op droge
en geschikt als snijbloem.



denieuwetuin.be
uwre eetbare tuin

out zinnia

s/dwergvorm, pati
bloemen, bruikbaar als
teelt in pot. Heel makkelijk
in april of buiten in vollegr
dden mei op 10 cm uit elkaar
n de traditionele kleurtjes.



denieuwetuin.be
nleuwe eetbare tuin

denieuwetuin buiten
trompwegel 27 B-9170
www.deniuwetuin.be

Oost-Indische kers, driekleurig viooltje, goudsbloem, kamille, bieslookbloem, maarts viooltje, kamille, papavers en klaprozen, pioenrozen, komkommerkruid, Lievevrouwenbedstro zijn allemaal bloemen die met een beetje goed weer in de lente zijn te oogsten.

BEWAREN

Bewaar de vers geplukte bloemen op een vochtig stukje keukenrol in een dichte doos in de koelkast. Of leg over een diepe mand een vochtige theedoek zonder de bloemen te raken. Of als de bloemen een steeltje hebben kunnen ze ook in een vaasje met water staan.

ZAAIEN

In april begin ik pas met eenjarige bloemen zaaien. Bloemen houden van warmte. Ik voel met mijn elleboog of de aarde al warm aanvoelt. Zo ja, dan is het tijd om te zaaien.

Hoe je al die verschillende eenjarigen zaait lees je in het boek van *Lieve Adriaensens*: **Eenjarigen**.

Of het nieuwe boek van *Julia Voskuil*: **Eenjarigen & Co**. Bloemen zaaien kan direct in de volle grond, of al eerder in de koude bak voorzaaien kan ook.

PLANTEN

Rozen, pioenrozen en daglelie doen het beter als plant.

Eet van de Hemerocallisbloem of daglelie niet de meeldraden of stamper, die geven een ongewenst hallucinerend effect.





*Naarmate april vordert en de warmte
toeneemt komt ook de langverwachte
overvloed op gang. Zomers warm kan
het zijn, mijn huid vangt iedere
zonnestraal.*

*De vaste planten stuiven naar boven
als een zee van groene golven die
komen aanrollen over de zwarte aarde.
Er is een toenemend gezoem, gefluit
en gezang.*

*In april mengt dit zich tot het
onweerstaanbare geluid van groei.
Het is tijd nu om bloemen te zaaien.
Bloemen zaai ik op een bloemdag.*



ZIE JE DE LARVE VAN HET LIEVEHEERSBEESTJE?
DAT GRIJZE BEESTJE MET RODE STIPJES?
DEZE LARVEN ETEN HEEL VEEL LUIZEN VOORDAT ZE
VOLGROEIEN EN EEN LIEVEHEERSBEESTJE WORDEN.

OOST-INDISCHE KERS BLOEMEN

Na een fietstocht, met 'n frisse wind, ben ik terug in mijn Smultuin. Klussen voor vandaag: kassen open zetten, water geven, Oost-Indische kers zaaien. Een roodborstje zit op de waterpomp en kijkt in de rondte, z'n territorium overziend. Het lieveheersbeestje wat de hele winter binnen heeft gezeten, zat bij de deur van mijn schuur. Ik heb hem naar buiten gezet, op een bosviooltje.

Oost-Indische kers bloemen en ook het jonge blad zijn eetbaar. De smaak is licht pittig. De bloemblaadjes smaken mild, het hartje is pittig, maar het venijn zit in het staartje.

*Peter Bauwens heeft een prachtige monografie geschreven over **Oost-Indische kers**. Op zijn kwekerij in België kweekt hij bijzondere eetbare planten om de zaden en verhalen te verkopen.*



Tropaeolum majus



OOST-INDISCHE KERS



GROENE VERSE EN GEDROOGDE BRUINE ZADEN
OOST-INDISCHE KERS

ZAAIEN

Oost-Indische kers bloemen hoef je vaak maar een keer te zaaien om er jarenlang plezier van te hebben. Ze zaaien zich vanzelf uit in het najaar, om in het voorjaar als de vorst uit de grond is direct bij het eerste zonnetje te gaan groeien. Mocht er toch weer nachtvorst komen, dan verleppe ze en gaan dood. Maar de planten zijn heel scheutig met hun zaden, dus komt er vast wel weer ergens anders een zaadje op.

Voorzaaien kan ook in een handig **zaaibakje**.

Er zijn veel verschillende groeivormen en kleuren Oost-Indische kers bloemen. Kleine compacte struikjes, diep donker rode bloemen, en enorme struiken die een lelijke composthoop onzichtbaar kunnen maken.

Ook in potten doen de kleine struikjes het prachtig.

Tot de vorst in het najaar een einde maakt aan deze bloemenzee heb ik er plezier van. Van de verse zaden ga ik in het najaar kappertjes in het zuur maken.



OOST-INDISCHE
KERS VOORGEZAAID
IN EEN **ZAAIBAKJE**

KAMILLE



KAMILLE

De geurige bloemhoofdjes van de kamille worden meestal gebruikt om thee of tissane te maken voor het slapen gaan. Echt kamille, *Matricaria recutita*, heeft een heel rustgevende geur en smaak. Bloeit van mei tot september, is eenjarig en kiemt in voorjaar en herfst.

FRANSE DRAGON

Artemisia dracunculus var. sativa is als plant te koop bij **kwekerij Bastin**. Daar koop je gegarandeerd de echte, gestekte Franse dragon. De proef om dit vast te stellen is een blaadje op de tong leggen, als het brandt zit je goed. Natte winterkou kan Franse dragon in de problemen brengen. Echte Franse dragon kan niet worden gezaaid. Franse dragon smaakt naar drop, net als bronzen venkel. Franse dragon wordt meestal gebruikt om dragonazijn te maken en die wordt weer gebruikt in Bernaisesaus.

RUSSISCHE DRAGON ZAAIEN

Zaaien kun je alleen Russische dragon, dat is een woekarend onkruid met nauwelijks smaak.

DRAGONAZIJN





KAMILLE
DRAGON
AZIJN

Kamille dragon azijn

Ingrediënten voor 5 dl weckpot

5 dl witte balsamico azijn;
1 theelepel bloemenhoning;
2 takjes verse Franse dragon;
15 gram verse kamillebloemen;
2 gedroogde kruidnagels.

Bereiding

Schenk de helft van de witte balsamico azijn in een weckpot van 5 dl en voeg de honing toe.

Roer tot de honing is opgelost.

Haal de blaadjes van de takjes dragon.

Doe de Franse dragon blaadjes, kamillebloemen en kruidnagels in de weckpot en vul aan met de rest van de azijn.

Doe de deksel van de weckpot goed dicht.

Laat de pot azijn met kruiden twee weken op smaak komen op kamertemperatuur.

Zeef de azijn en verwijder de kruiden.

Bewaar de kamille dragon azijn in de weckpot in de koelkast voor maximaal 3 maanden.

Heerlijk geurige azijn om over een lente salade met een eitje te doen, met wat blaadjes verse dragon en kamillebloemen.





PIDENROOS
'SARAH
BERNARDT'

PIOENROZEN

Mijn passie voor pioenrozen komt voort uit frustratie. Moeilijk op zandgrond in bloei te krijgen vond ik. De kruidpioen wordt lelijk in de herfst en verdwijnt boven de grond in de winter. Het voorjaar begint met kleine rode puntjes boven de grond. En dan maar wachten of ze gaan bloeien.

Totdat ik het boek **Pioenen in volle glorie** van *Guy Vervoort* en *Ivo Pauwels* had gelezen. Daarna wist ik beter en was verrukt toen het lukte mijn pioenrozen te zien bloeien! In 2010 heb ik kennis gemaakt met *Guy Vervoort*, tijdens de tuindagen op het **Park van Beervelde**. Hij heeft een echte passie voor pioenen. Ik vraag hem ernaar.

Guy Vervoort: 'Dat gaat heel ver terug. Wist je dat sommige planten die ik nu heb staan nog van mijn grootmoeder komen? Ik herinner me nog goed hoe ik als kleine dreumes tussen de pioenen liep en speelde en sindsdien is die liefde gebleven. Een pioen heeft mooie, volle bloemen, en er zijn er bij die veel heerlijker ruiken dan de mooiste rozen. Er is zo'n grote variatie en het is een dankbare plant: hij vraagt echt niet veel aan verzorging en beloont je ieder jaar weer met de mooiste bloemen. Het enige wat pioenen vragen is een plekje in de zon, vruchtbare grond en af en toe een beetje kalk bij strooien en zorgen dat ze geen natte voeten krijgen.

De meeste kwekers leggen zich toe op één of een paar planten en variëteiten, ik ben voortdurend op zoek naar nieuwe dingen. Ik reis de wereld af en ga op ontdekkingsstocht en als ik ergens iets vind, dan stuur ik dat naar huis en ik probeer in hoeverre de plant in ons klimaat kan aarden. Uiteraard altijd rekening houdend met de geldende regelgeving,' stelt *Guy Vervoort*. 'En dan moeten we enkele jaren geduld hebben. Eerst wordt de plant vertroeteld en beschermd, we winnen het zaad en proberen nieuwe plantjes te kweken en zien in hoeverre die plant zich kan aanpassen aan ons klimaat. Als alles goed gaat kunnen we na vier tot vijf jaar de nieuwe plant verkopen. Ik verkoop immers enkel vorst bestendige planten.'

Pioenen in volle glorie is een mooi lees- en kijkboek met natuurlijk een praktische handleiding, de historie, veredeling en de magie van deze fascinerende plantenfamilie. De onderverdeling in kruidpioenen en houtpioenen maakt een hoop duidelijk.

De eetbare bloemblaadjes van pioenrozen staan feestelijk en romantisch op mooi gedekte tafels en worden vaak bij bruiloften gebruikt.

Mieren op de knop van de pioenroos is een goed teken. Ze komen af op de zoete substantie die de bloemen produceren om insecten te lokken.



PIDENROOS
'SNOW
MOUNTAIN'



PIDENROOS
'SARAH BERNARDT'



PIDENROOS
'PILLOW TALK'



PIEDENROOS
'PILLOW TALK'



*De zon schijnt en alles bloeit, van
picenrozen en rozen tot tuinbonen,
erwtjes, de vlier *Sambucus nigra* en
de grote engelwortel *Angelica
archangelica* met likeurgeur.
Juni is absoluut een van de rijkste
maanden aan geur, kleur en oogst
sensaties.*





GROTE KLAPROOS
PAPAVER RHOEAS

KLAPROZEN

In mei zijn slaapbollen, klaprozen en andere papavers mijn favoriete bloemen. Ieder jaar kijk ik ernaar uit. Eerst zie ik de harige bollen verdikken, dan barsten ze uit hun schil en vouwen hun doorzichtig papieren bloemen uit. Geïnspireerd door lezen in **Papavers** van *Hanneke van Dijk* heb ik veel ideeën opgedaan. Dit boek is ook de rest van het jaar mijn toevluchtsoord! Wil je meer weten over welke papaver voor Opium wordt gebruikt en hoe je klaproos soep en klaproos siroop maakt? Het boek **Papavers** geeft uitgebreid antwoord.

Ik zie papavers in zoveel kleuren in mijn border bloeien: knaloranje, vuurrood, petticoat-roze, dieppaars, zacht zalmroze en spierwit.

KLAPROZENGEK

Ja, ik ben een beetje gek van klaprozen. Nee, ik heb niet teveel van de maanzaadmuffins gegeten. Op het moment dat ik naar een ontluikende bloemknop kijk, is het net een film in slowmotion en hou ik even mijn adem in: een klein groen knopje barst open en de bloem ontvouwt zich als een papieren jurkje. Al gauw komen de bijen erop af en zoemen ze naar het zwarte hart met meeldraden vol stuifmeel.

Ja, ik ben dol op klaprozen want slakken lusten de harige papaver niet. Alleen als het geregend heeft verschijnen er witgebleekte vlekjes op de 'papieren' bloem.





GROTE KLAPROZEN PAPAVER RHOEAS

*Ik staar naar het veld klaprozen en verzink in het vurige rood. Is daar limonade van te maken? Nog niet bloeiende grote klaprozen hangen met hun knoppen naar beneden; uitgebloeide blijven rechtop staan.
Klaprozen zijn hebben eetbare bloemblaadjes, ook de jonge, groene zaaddoosjes zijn eetbaar en smaken wat nootachtig.*

Klaproos siroop

Ingrediënten

400 gram klaproos
bloemen;
kokend water;
1,5 kilo suiker

Bereiding

Pluk klaproos bloemen zo kort mogelijk voor het verwerken, omdat de bloemen heel kwetsbaar zijn.

Pluk 400 gram rode kroonblaadjes en overgiet met 1 liter kokend water.

Laat dit 24 uur staan, filter de blaadjes eruit door een doek en voeg 1,5 kilo suiker toe.

Verhit dit geheel al roerend tot siroopdikte.

Daarna in flessen doen die goed afsluiten.



NB: Maak dit recept alleen met klaprozen en beslist niet met slaapbollen, Oosterse papavers of andere papavers.



DAGLELIE
'DECLARATION
OF LOVE' VAN
KWEKERIJ
JOOSTEN

DAGLELIE
HEMEROCALLIS =
PEPERIG

HEMEROCALLIS

Daglelies zijn bekende zomerbloeiers, met vaak geurende bloemen in verrassende kleuren en vormen. Het zijn gemakkelijke planten, die extreme koude, hitte en vocht verdragen. Er zijn meer dan 30.000 soorten met de meest uiteenlopende kleuren en kleurcombinaties, van witachtig, via geel, abrikoos, brons, bruin en rood tot roze, lavendel, paars en bijna zwart. In juli zijn er open dagen bij **kwekerij Joosten**. Ditmaal om de *Hemerocallis* bij het grote publiek onder de aandacht te brengen.

In deze periode staat een weekend lang het eten van de *Hemerocallis* centraal.

Tijdens een diner worden daglelies verwerkt in heerlijke gerechten. 'Daglelies worden al duizenden jaren gekweekt, oorspronkelijk als voedsel of medicijn' las ik in het boek **Daglelies** Gids voor liefhebbers en vakmensen van auteur *Diana Grenfell*. Dit boek is een uitgebreide studie van daglelies en tegelijkertijd een praktische gids over de verzorging en toepassing van daglelies in de tuin. Het speelt ook in op de combinaties met andere planten waardoor een zeer gevarieerd en opvallend effect ontstaat. De beschrijvingen zijn zeer informatief en gaan vergezeld van kweekadviezen en inspirerende foto's van veel van de meest bijzondere en fraaie leden van deze plantengroep.

Bijzondere bloemvormen worden genoemd: driehoekig, rond, stervormig, spider, trompet, plat.

Uit hun collectie heb ik in mijn smultuin staan: *Hemerocallis* **'Declaration of love'**, een erg pittige bloem die verrukkelijk smaakt naar komkommer met pit van Oost-Indische kers.

Eet van de *Hemerocallis*bloem of daglelie niet de meeldraden of stamper, die geven een ongewenst hallucinerend effect. **Hier lees je** waarom sommige delen van de daglelie eetbaar zijn en welke niet.





KORENBLOEM BLAUW

KORENBLOEM

Korenbloem *Centaurea cyanus* is een sierlijke plant met hemelsblauwe bloemen met prachtige, geschubde kelkblaadjes.

Oorspronkelijk heel algemeen voorkomend in korenvelden.

Door de platte vorm zijn de bloemen populair bij zweefvliegen. Het is een waardplant voor de korenbloemkaartmot *Agonopterix laterella*.



KORENBLOEM HYBRIDE
'BLACK BALL'





MALVA

Kaasjeskruid dankt zijn naam aan de vorm van de kleine ronde zaden, kaasjes. *Malva sylvestris*, niet te verwarren met stokroos *Althaea rosea*. Jonge malvascheuten kunnen als groente worden gegeten, de oude Romeinen deden dat al. Het jonge blad kan het hele voorjaar geoogst worden. Smakelijk rauw in salade of als spinazie bereid. Het is een tweejarige plant met donker roze en violetkleurige bloemen van begin zomer tot in de herfst.



KAASJESKRUIDZAAD

MALVA SYLVESTRIS



AMMI-MAJUS

*Niet alle bloemen in mijn smultuin
zijn eetbaar .*

*Deze Ammi-majus lijkt op peterselie
en heeft prachtig witte schermbloemen.*

Ideaal om bijen aan te trekken.

*Die zorgen dan weer voor de
bestuiving van de bonen.*



BIJ OP NIET EETBARE
RIDDErspoor / DELPHINIUM



FAVORIETE BIOLOGISCHE ZADEN, PLANTEN, DUURZAME GEREEDSCHAPPEN

De Wiltfang is een webshop met showroom van duurzaam en beter tuingereedschap. Koop minder plastic, zodat je niet meedoet aan de wegwerpeconomie. Volg een workshop gereedschapsonderhoud en laat je door een medewerker adviseren en inspireren. En kom naar een van de tuinevenementen waar zij ook staan en vraag deskundig advies.

Carel en Angela Bouma verkopen **biologisch pootgoed**. Pootaardappelen, winterplantuinen en herfstknoflook van hoogwaardige, biologische kwaliteit en handige bewaarzakken van jute en plantaardige voeding zoals luzerne.

De Bolster verkoopt uitsluitend biologische en biodynamische zaden met het EKO en/of Demeter-keurmerk. Blader eens door de **catalogus** voor inspiratie of bekijk **dit blog**.

Kwekerij Bastin heeft een passie voor Mediterrane planten en kruiden, pioenrozen, eetbare planten en de Nederlandse planten collecties voor *Salvia*, *Lavandula*, *Santolina*, *Rosmarinus* en *Thymus*.

Bio-Kultura produceert en verkoopt biologische potgrond, tuinaarde en organische bemesting, gecertificeerd!

Ecobulbs heeft **biologisch** geteelde voorjaarsbloeiërs en zomerbollen én 'sneeuwkllokjes in 't groen' van Hoeve Vertrouwen.

Het was even zoeken naar echte biologisch geteelde bloembollen, maar ik heb mijn favoriete voorjaarsbloeiër Allium 'Purple sensation' bij **Naturalbulbs** gevonden.

De nieuwe tuin is een Belgisch bedrijf met een passie voor alles wat eetbaar is. Groente, bloemen en kruiden waar je van gaat watertanden. Je krijgt direct trek! Er staan ieder jaar vele nieuwe, grappige, mooie en kleurrijke bijzondere selectie zaden voor eetbare planten op de website van *Peter Bauwens* en *Kathelijne Thiers*. Laat je inspireren! Je kunt de zaden, **groeizak** en **boeken** bestellen en ze worden gezwind toegestuurd. Zij zijn ook aanwezig op mooie tuinevenementen **Bingerden**, **HEX** en **Beervelde**.

De Bierkreek is de enige kwekerij met een passie voor biologische rozen in Nederland en is ook aanwezig op alle mooie tuinevenementen.



Basilicum

Bij **Vreeken's zaden** vind je alle mogelijke zaden, bollen, paddenstoelen en tuinhulpjes. Verkoopt ook biologische zaden, te zien aan het ikoontje EKO in de webshop.

Cruydthoeck heeft een bijzondere collectie wilde bloemenzaden.

Van der Plancke verkoopt in hun winkel en op tuinevenementen de zaden van de Bolster en tuinboeken.

Pioenrozen door *Guy Vervoort* gekweekt zijn heel bijzonder. Hij kweekt ook prachtige Oosterse papavers. Hij staat ieder jaar op de tuindagen op het **Park van Beervelde**.

Kwekerij de Vrolijke Noot verkoopt de beste Biologisch-dynamische fruitbomen en kleinfruit struiken.

Kwekerij Joosten kweekt Irissen en de meest smakelijke **Hemerocallis**.

Bij **Kwekerij/Tuin 'De Boschhoeve'** heeft *Dineke Logtenberg* een decoratieve, inspirerende moestuin, waar bijzondere groentes zijn gecombineerd met bloemen, waaronder veel zomerbollen en pioenrozen. Het assortiment bestaat uit stoere en makkelijke planten.

Kwekerij de Kleine Plantage in Eenrum (in de provincie Groningen) kweekt vaste planten, eenjarigen, rozen, clematis en grassen. Bijzonder is het poëtische blog met prachtige fotografie.

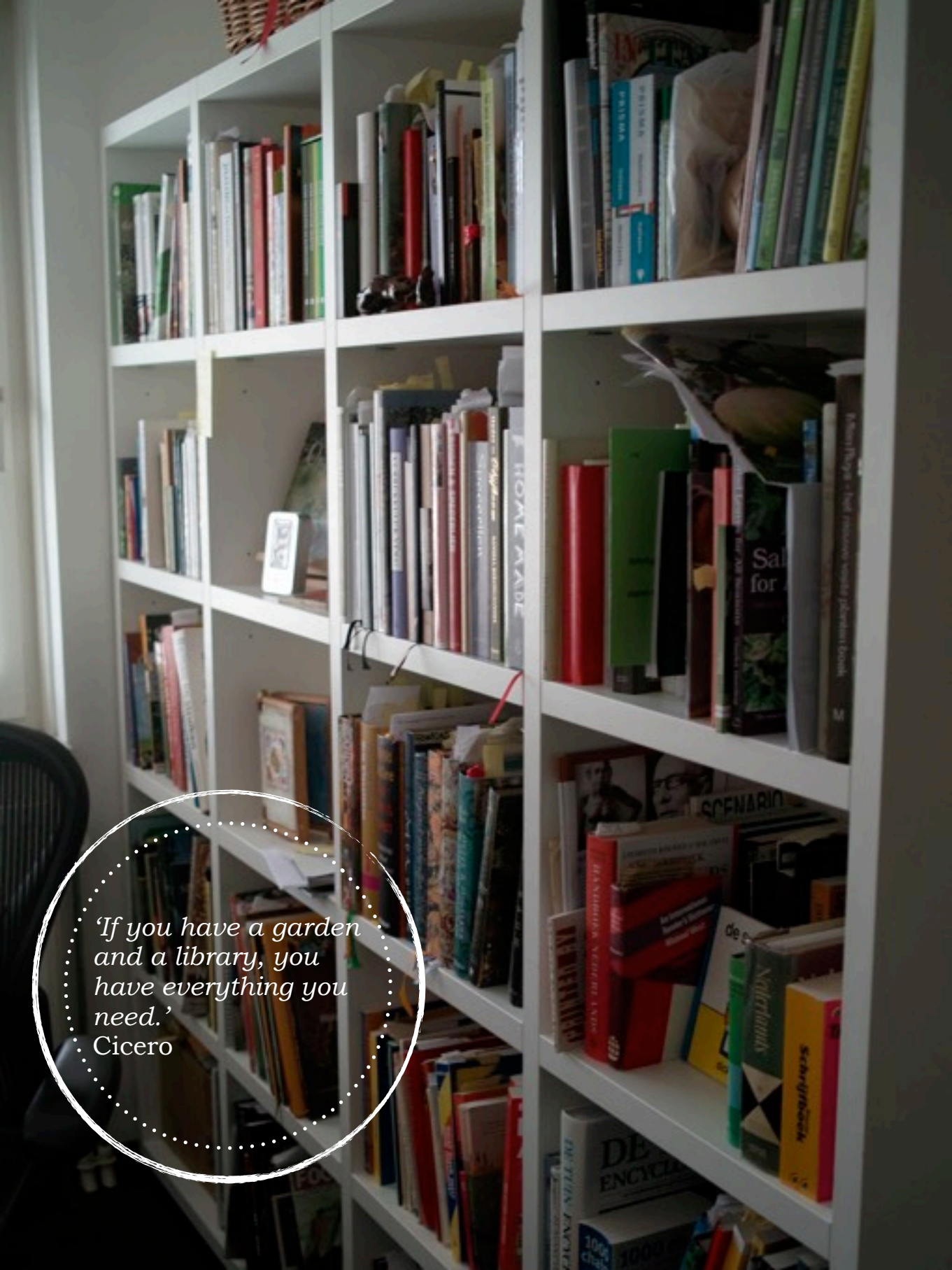
Het Houten Huis is een kwekerij van pioenrozen en papavers met een gezellige theetuin.

Silene is de Belgische kwekerij van *Lieve Adriaenssens* met bijzondere één- en tweejarigen en eetbare bloemen.

Plantenkwekerij De Hessenhof kweekt een onvergelijkbaar sortiment vaste planten, op een unieke locatie op de Veluwe.

Tuinevenementen die je beslist eens wilt bezoeken zijn de Internationale kwekerijdagen **Bingerden**, de tuin- en plantendagen **HEX** en de tuindagen van park **Beervelde**.

Boekhandel H. de Vries in Haarlem is mijn favoriete boekhandel.



*'If you have a garden
and a library, you
have everything you
need.'*
Cicero

TUINBOEKEN

Alle boeken die **Peter Bauwens** heeft geschreven zijn een prachtige bron van inspiratie over eetbare planten.

Forte uitgevers heeft een prachtige collectie tuinboeken uitgegeven. Stuk voor stuk de moeite waard van het bestuderen.

Fontaine uitgevers is een uitgeverij gespecialiseerd in smakelijke kookboeken.

DeltaS is een Belgische uitgeverij die zeer interessante tuinboeken heeft uitgegeven.

Uitgeverij Becht geeft de beroemde **Supergroen** boekjes uit en de prachtige boeken van **Natascha Boudewijn**.

Christofoor geeft de prachtige en leerzame boeken van **Alma Huiskens** uit en de maankalender van **Maria Thun**.

Werkagenda **Het juiste moment** van *Guurtje Kieft* of de maanagenda van **Nick Kollerstrom** laten weten wanneer de beste zaai- en oogstdagen zijn.

Handig is de Sterren- en planetenkalender van **Liesbeth Bisterbosch**.

Uitgeverij **Jan van Arkel** en **Clubgroen** geven leerzame boeken over Permacultuur uit.

Het kleine boekje 'Astrologisch zaaien en planten' van *Karel Lorteije* kost € 6 en is alleen telefonisch te bestellen: 0599 454863.

Supergroente en Powerfruit *Jo Robinson*

Papavers *Hanneke van Dijk*

Eenjarigen & Co *Julia Voskuil*

Eenjarigen *Lieve Adriaenssens*

Pioenen in volle glorie *Guy Vervoort en Ivo Pauwels*

Puur Mediterraan tuinieren *Roger Bastin*

Kruiden kweken & koken *Deborah Megens*

Tutto Risotto *Florine Boucher*

Leifruit voor beginners en **De teelt van leifruitbomen** *Jan Freriks*

Puur natuurlijk koken *Tom Hunt*

Groentebijbel *Mari Maris*

Handboek plantaardige en rauwe voeding *Laurette van Slobbe*

Meer smaak uit eigen tuin *James Wong*

Jekka's complete kruidenboek *Jekka McVicar*

Groentekookboek *Jane Grigson*

Peulvruchten *Jenny Chandler*

Onkruiden herkennen *Henk Glas*

Gartine 4 seizoenen koken *Kirsten Eckhart & Willem-Jan Hendriks*

Zilt en bitter *Ria Loohuizen*

De smaakbijbel *Niki Segnit*

Echte liefde vind je in de boekhandel *Veronica Henry*



*In het bloemen- en
kruidenbed is het een
gezoem van allerlei soorten
insecten. Een echte
nectarbar voor alles wat
vliegt. Het is aangenaam
warm. Al het schoffelwerk
doe ik in de vroege
ochtend, als het nog lekker
koel is. Manden vol met
oogst van sla, asperges,
munt breng ik mee de
keuken in.*

UITGEVERIJ SMULTUIN

Dit eBook is een uitgave van **SMULTUIN**[®]
De prijs is € 20,- (incl. 21% BTW).

Concept, fotografie, tekst, recepten, vormgeving en redactie
Claudia Reina

© **SMULTUIN**[®]

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook. Doorsturen van dit eBook doe je niet! Ik heb dit eBook gemaakt en heb er recht op, via copyright, om daarvoor betaald te worden. Er zit jaren werk in.

Disclaimer

De meningen en adviezen die in dit eBook worden gegeven zijn bedoeld als richtlijnen. De uitgever, de auteur en anderen die een bijdrage hebben geleverd zijn niet aansprakelijk voor eventuele verwondingen of andere schade als gevolg van het gebruik van dit eBook.

LEESTIPS

Dit digitale eBook is een .PDF en bevat handige tools zoals een automatische index. Via een weergave menu, afhankelijk of er een laptop, PC, iMac, tablet of iPad wordt gebruikt, is er een vergrootglas symbool. Er kan ook een bladwijzer worden aangemaakt en is er een symbool om alle pagina's te zien, zodat er sneller doorgebladerd kan worden. Ook kan er gekozen worden voor een enkele of dubbele pagina. Dit eBook bevat ook **vetgedrukte** woorden die via een linkje naar meer informatie op internet wijzen.

WWW.SMULTUIN.NL

Op mijn website schrijf ik een veelgelezen **blog** over mijn passie 'Eten uit eigen tuin'.

Ken je **eMagazine SMULTUIN in 6 seizoenen** al? In mijn **eBook SMULTUINlessen** staan alle lessen uit de reeds uitgegeven 60 edities.

Om de seizoenen te kunnen blijven volgen na **LENTE** oogst, komt er een vervolg met de titels **ZOMER** oogst, **HERFST** oogst en **WINTER** oogst.