



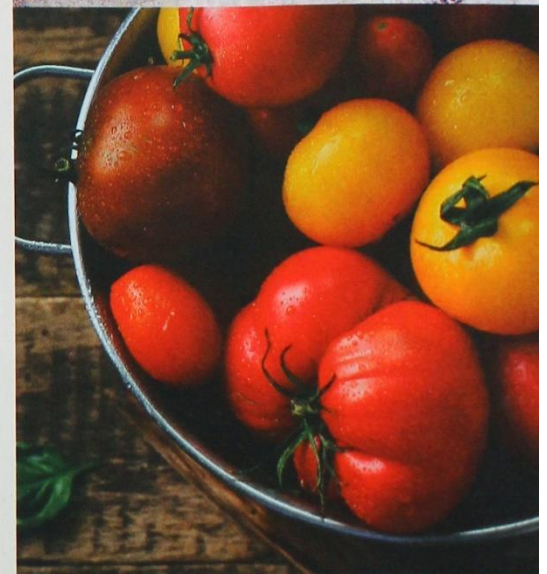
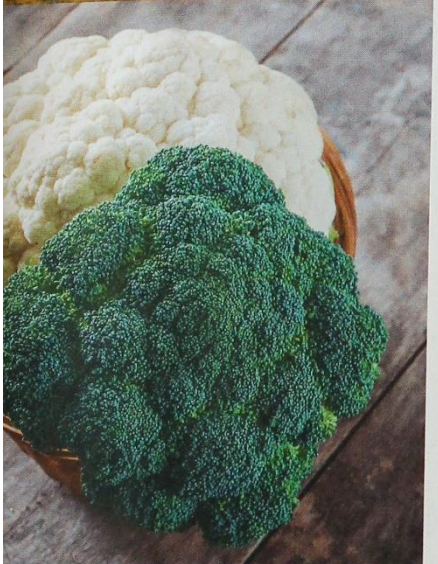
maart & april

ZAAIEN

(Rode) biet * Augurk
Bloemkool * Broccoli
Courgette * Erwt * Kervel
Komkommer * Koolrabi
Pastinaak * Peterselie
Pompoen * Radijs
Rodekool * Rucola
Selderij * Sla * Spinazie
Spruitkool * Suikermais
Tomaat * Venkel
Wittekool * Zomerprei
Zomerwortel

PLANTEN

Aardappel * Bloemkool
Kervel * Sjalot
Tuinboon * Ui





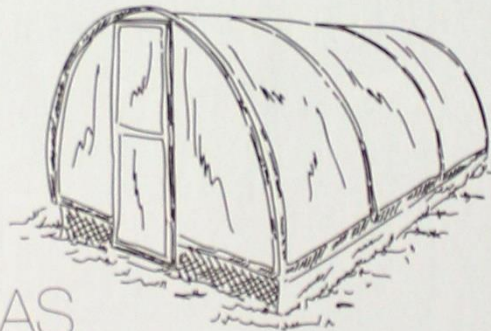
Nu zaaien & planten

Erwten
Sla
Spinazie
Radijsjes
Tomaten
Peterselie
Zomerprei
Uien
Sjalotten
Venkel
Bietjes
Aardappelen
Bloemkool
Broccoli
Tuinbonen
Wittekool
Kervel



Spitten of niet?

Nee. Het is een fabeltje dat je elk jaar opnieuw de grond van je moestuin moet spitten of ploegen. De grond in je moestuin wordt er echt niet beter van, integendeel. Je haalt het bodemleven helemaal ondersteboven en je stimuleert slapende onkruidzaden - die op het grondoppervlak liggen - om te kiemen. Laat voortaan de spade in het berghok hangen en schaf jezelf een woelvork aan. Daarmee kun je de grond oppervlakkig losmaken, zonder ingrijpende dingen te doen.



MUST HAVE: EEN KAS

In een ideale wereld heeft elke moestuin een kas. Je verlengt er de seizoenen mee en je kunt al vroeg van start met het voorkweken van groenten en kruiden. Het is een heuse investering, maar eentje die optimaal rendeert als je hem goed gebruikt. Er zijn tegenwoordig voor elke tuin geschikte exemplaren. Groot of klein, in de stad of buitenaf, voor elke situatie zijn er modellen waarmee je aan de slag kunt.

Nu oogsten

Kropsla
Snij- en pluksla
Radijsjes
Spinazie
Veldsla
Kervel
Prei



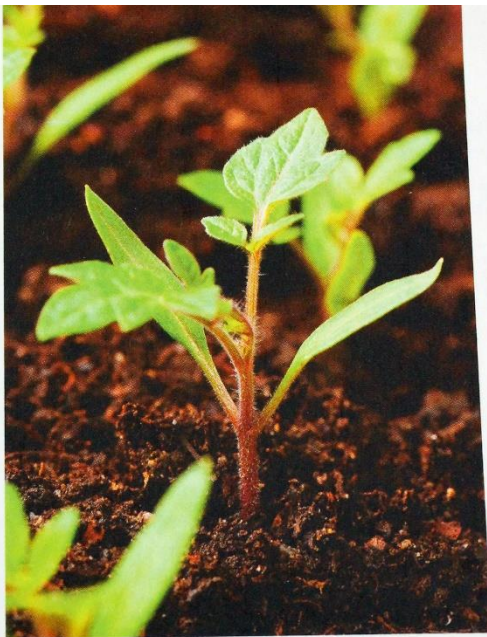
Pril voorjaarsgeluk: erwten

Moestuins zoetste voorjaarsgroente is zonder enige twijfel de erwt. Je zaait ze vanaf maart voor in potjes of meteen in vollegrond, met bescherming als het nog erg koud wordt. Laat de zaden een nacht voorweken in water zodat de zaadhuid week wordt en plant ze per 2 of 3 in een potje. Geef water en wacht tot ze beginnen te groeien. In een kas gaat dat vrij snel. Plant ze uit in rijtjes en aard regelmatig aan om ze extra steun te bieden.

Meer weten over erwtjes kweken?
Editie 1 van De Tuin op Tafel ligt vanaf
maart in de winkell

TRUDY VRAAGT: 'VORIG JAAR KWEEKTE IK VOOR HET EERST CUCAMELONS IN DE KAS, MAAR VEEL VRUCHTEN KREEG IK NIET TE ZIEN. HOE KOMT DAT?'

Leuk dat je ze een kans hebt gegeven, Trudy! Jammer dat ze weinig vruchten produceerden. Toch is dat makkelijk te verklaren. Cucamelons moeten door insecten zoals bijen en hommels, maar ook door de wind bestoven worden. Door ze in de kas te planten, maak je dat nagenoeg onmogelijk. Bijen en hommels komen er nauwelijks en waaien doet het er ook niet. Geef cucamelons of muizenmeloentjes voortaan een plek in de openlucht. Daar groeien ze iets trager, maar produceren ze wel opvallend meer vruchten!



Maart

Tomaten zaaien

Het is eindelijk zover. De tomaten kunnen worden gezaaid! Daar waar het vorige maand nog te vroeg was, is het nu ideaal om ze in de grond te stoppen. Je kweekt ze voor, in huis, want buiten en zelfs in de kas is het nog te koud. Neem een zaaiakje of enkele potjes en vul ze met zaaigrond. Selecteer je favoriete variëteit (je hebt keus uit duizenden vormen en kleurtjes) en leg de zaden op ongeveer 1 centimeter van elkaar. Bedek met wat grond en druk aan. Geef water met een plantenspuit en sluit het bakje af met een plastic kapje of zet het in een handig kasje. Lucht af en toe om schimmels te voorkomen en zet op kamertemperatuur, het liefst in de buurt van een raam. Na gemiddeld vijf tot zeven dagen kiemen de eerste exemplaren.

Overzicht van de groepen

GROEP 1 > VRUCHTGEWASSEN

Onder andere tomaten, pepers, paprika's, komkommers, aubergines, courgettes, pompoenen en augurken vallen in deze groep. Ze behoren tot de nachtschade- of de komkommerfamilie. Veel van deze gewassen, met uitzondering van courgettes, pompoenen en in veel gevallen ook augurken, horen thuis in de kas, die een eigen rotatie kent en dus niet in het plan dient te worden opgenomen.

GROEP 2 > WORTEL-, BOL- EN KNOLGEWASSEN

Zowat alle gewassen die tot de schermbloemigen, de ganzenvoetfamilie, composietenfamilie en lookfamilie behoren en dus een wortel, bol of knol hebben worden tot deze groep gerekend. Dat betekent dat je op dat bed uitsluitend wortelen, pastinaken, bieten, uien, knoflook, sjalotten, venkel en zelfs witlof en schorseneren plant.

GROEP 3 > BLADGEWASSEN

Alle groenten en kruiden die blad produceren en niet lang op het groentebed blijven staan, worden meestal tot deze groep gerekend. Onder andere alle soorten sla, spinazie, veldsla, snijbiet, prei, andijvie, peterselie, selderij, maar ook postelein, kervel, zuring, koriander en dille horen daarbij.

GROEP 4 > AARDAPPELEN EN AARDBEIEN

Omdat aardappelen en aardbeien veel plaats in beslag nemen, kun je ze het best een apart bed geven. Aardappelen behoren tot de nachtschadefamilie en zijn om die reden vijanden van de tomaat, die eveneens tot deze familie behoort. Plant ze nooit bij elkaar in de buurt vanwege de aardappel- of tomatenplaag, een schimmel die je planten in korte tijd kan verwoesten.

GROEP 5 > PEULGEWASSEN

Alle soorten peultjes zoals erwten en bonen of tuinbonen horen in deze groep thuis, de vlinderbloemigen. Omdat je begint met erwten kun je nadien maar beter geen bonen meer op dat bed kweken. Ze kunnen dezelfde ziekten en schimmels krijgen. Na de bonenteelt kun je, vanwege hun capaciteit om stikstof uit de lucht te halen en die om te zetten tot bruikbare groeizame stoffen voor de bodem, onder andere nog koolgewassen planten, die meer bemesting nodig hebben dan veel andere gewassen.

GROEP 6 > KOOLGEWASSEN

Alle kolen zoals spruitkool, savooiekool, rode-, witte- en spitskool, boerenkool, broccoli, bloemkool en Toscaanse palmkool horen hierbij. Ook radijs, rapen, koolrabi, rucola, rammenas en Chinese kool zijn koolgewassen.

GROEP 7 (EXTRA) > VASTE GEWASSEN

Een groep die je zeker moet inplannen. Dergelijke groenten blijven een aantal jaar op dezelfde plek groeien, hebben langere tijd nodig om oogstklaar te zijn of worden erg groot, waardoor ze andere gewassen kunnen hinderen. Rabarber, kardoer, artijsjok, asperges, zeekool, eeuwig moes, zwartmoeskervel - die moet je zeker eens proberen - maar ook brave hendrik, oerprei, aardperen en crosne zijn vaste gewassen.



Over water geven

Tomatenplanten geef je - een week nadat je ze hebt verspeend - beter onderaan water, in een bak of schaalte. Zo moeten ze zelf actief op zoek naar water en creëren ze een gezond en mooi wortelgestel. Doe je dat niet, dan blijven ze oppervlakkig wortels vormen waardoor ze er straks langer over doen om op adem te komen in hun nieuwe groeiomgeving.



**Groente
in de
hoofdrol**

Radijs

Radijsjes zijn ontzettend makkelijk om zelf te kweken. Het is misschien wel de makkelijkste groente. Je oogst na amper vijf tot zes weken en ze zijn zo veelzijdig dat je ze nooit beu wordt. In het vroege voorjaar, wanneer er haast niets groeit, domineren voornamelijk radijsjes de moestuin, samen met jonge sla en andere groene blaadjes. Een aanrader, ook voor hen die hun kinderen willen motiveren om een plekje in de moestuin in te nemen.



In de kas kun je al in januari en februari zaaien, als het weer mee zit. Al was het maar om te experimenteren, je kunt het later altijd opnieuw proberen. Vanaf maart kun je ze buiten zaaien. Zaai in rijtjes met een onderlinge afstand van 5 centimeter. Dichter op elkaar kan ook maar dan moet je later uitdunnen om ze meer ruimte te geven. Als je vroeg zaait, kijk dan wel uit welke variëteit je aanschaft. Er zijn tegenwoordig variëteiten die het in het vroege voorjaar goed doen, maar ook rassen die je in de zomer kunt zaaien. Uitkijken dus.

In de moestuin

Radijsjes groeien het liefst op een losse bodem die het vocht goed vasthoudt. Bij lichte zandgronden zul je regelmatig, om niet

te zeggen elke dag, moeten gieten. Als je vooraf een flinke portie compost hebt toegevoegd, dan zijn extra meststoffen overbodig. De planten blijven ook maar een paar weken op dezelfde plaats, veel voedingsstoffen hebben ze dus niet nodig. Radijsjes doen het goed in de zon en halfschaduw.

En verder

Aangezien de teelt van radijsjes maar vijf tot maximaal zes weken duurt, stelt de plant weinig eisen. Regelmatig gieten tijdens droge periodes is wel nodig om stevige radijsen zonder scheurtjes te krijgen. Af en

toe extra water geven, zorgt ook voor een betere smaak. Hoe meer water je ze geeft, hoe zachter de smaak.

Belagers?

De teelt van radijsen verloopt vlekkenloos, tenzij er aardvlooien op de plant komen die zich tegoed doen aan de jonge blaadjes. Je kunt ze te slim af zijn door de planten bijna continu vochtig te houden of te mulchen met onder andere gras.

Oogsten en bewaren

In het vroege voorjaar en in het najaar oogst je na vijf tot zes weken. Radijsjes oogst je wanneer ze iets groter zijn dan de lengte van een vingerkootje. Gezonde exemplaren hebben intens groene bladeren en glanzen zelfs een beetje. Oogst ze bij voorkeur in de ochtend, dan zijn ze het knapperigst. Ze hebben dan namelijk de hele nacht vocht kunnen opnemen. Je bewaart ze maximaal een week in de koelkast. Hoe langer je ze laat liggen, hoe minder smaak ze krijgen en hoe slapper ze worden. De boodschap is dus: oogsten wanneer je ze nodig hebt en meteen verwerken.

TIP

Ben je in voor een experiment? Meng dan het zaad van radijsjes met wortelen. Zo krijg je nauwelijks onkruid tussen de planten en kun je genieten van twee teelten. Je oogst namelijk na vijf of zes weken al de eerste radijsjes, waarna de wortelen plaats krijgen en hun eindspurt kunnen inzetten.



Moestuin in maart & april

Klusjes, tips en weetjes



Maart en april zijn drukke maanden in de moestuin. Je zaait je nu een ongeluk om nog dit voorjaar en zeker in de zomer te kunnen oogsten. Je werkt compost in, je plant nog snel bessen en oogst tegen het eind van april de eerste asperges. Wij zetten de voornaamste klusjes op een rijtje.

Tekst: Angelo Dorny

Foto's: Angelo Dorny, Shutterstock

Tomaten zaaien

Vanaf maart kun je tomaten zaaien. Je doet dat binnenshuis en niet in de openlucht, daar is het nu te koud voor. Neem een zaaibakje of een aantal potjes met gaten onderin en vul ze met zaaigrond. Leg elke centimeter een zaadje en bedek opnieuw met een dun laagje grond. Druk aan en geef water met een plantenspuit, dat voorkomt uitspoeling. Zet het bakje of de potjes op een warme en zonnige plek, het liefst voor een raam of op het aanrecht. Een temperatuur van gemiddeld 20 °C is aan te raden. Afhankelijk van de groeiomstandigheden en temperatuur kiemen de eerste exemplaren al na vijf tot zeven dagen.



Pepers & paprika's: wake up call

Pepers en paprika's zaai je doorgaans vanaf februari, een maand vroeger dan tomaten. Ze hebben namelijk meer tijd nodig om te groeien. Maar nood breekt wet, en daarom kun je begin maart ook nog zaaien. Met de hulp van Moeder Natuur, wat extra zonlicht en warmte lukt het je toch om ze vanaf half mei in de moestuin te planten. Zaai ze net zoals tomaten, maar geef ze meteen het warmste plekje in huis. In de buurt van de verwarming is ideaal.

Wortels telen

Hoewel tuinboeken ze steevast als gemakkelijk etiketteren, kan het telen van wortels best lastig zijn. Ze zijn gevaarlijk gevoelig voor de wortelvlieg, waarvan de larven tunnels boren in de wortels, en ze kunnen zich ook vertakken tot een misvormde massa als de grond te rijk, stenig, nat of zwaar is (oftewel bijna elke moestuingrond). Met vallen en opstaan denk ik nu de toverformule te hebben gevonden om de meeste uitdagingen te overwinnen en de teelt te laten slagen.

Standplaats & grond

Telen in grote potten kan in één klap de meeste problemen oplossen. Een geschikt potgrondmengsel bestaat uit luchtige, steenvrije grond waarin de wortels ongestoord kunnen groeien. Een niet al te vruchtbare mix, bestaande uit 1 deel zand, 1 deel (oude) potgrond en 2 delen gezeefde tuinaarde, voorkomt dat de wortels zich vertakken en verbetert tegelijkertijd de smaak. Uit proeven blijkt dat wortels die in stikstofarme grond groeien meer suiker bevatten; hun smaak zou fruitiger, minder bitter, voller en minder gronderig zijn. Laat de grond 1 week rusten voordat je zaait.

Zaaien

Door dun te zaaien, hoef je later minder uit te dunnen. Dit bespaart niet alleen werk, maar verkleint ook de kans dat de gevreesde wortelvlieg lucht krijgt van je wortelveld. Zaai begin zomer om een van de perioden te vermijden waarin de wortelvlieg eitjes legt en om tijdens een koelere periode te oogsten - met meer smaak als resultaat.

Uitdunnen

Zodra de zaailingen opkomen, is het tijd om de beste te selecteren. Doe dit liefst in de vooravond, wanneer de wortelvlieg het minst actief is. Dun de zaailingen uit tot 5 cm van elkaar door ze voorzichtig met duim en wijsvinger weg te halen. Geef eerst water om te voorkomen dat de wortels breken en hun geur vrijkomt. De scherpe geur van knoflook kan de geur van uitgedunde wortelzaailingen verbergen voor de wortelvlieg, die op de geur afkomt. Doe vier knoflooktenen in 5 dl water, doe dit in een plantenspuit en besproei je zaailingen ermee zodra je ze hebt uitgedund.

Mulchen

Wanneer je wortels groter worden, kan hun kop boven de grond uitkomen. Een dunne laag compost houdt het licht tegen dat de toppen groen en bitter maakt. Wat houtas (als je deze hebt) rond de planten verhoogt het kaliumgehalte, wat volgens onderzoek de zoetheid bevordert.

Bewaren

Volgens proeven aan de universiteit van Amherst, in Massachusetts, worden wortels zoeter als je ze 's winters bewaart, tot 3 maanden lang. Hierna worden ze juist steeds bitterder, dus vergeet ze niet! De beste manier om wortels (en andere wortelgroente) te bewaren, is door ze gewoon niet te oogsten. De koele, maar luchtige omgeving van de grond houdt ze (verrassend genoeg) langer goed dan je koelkast. Zo hebben de gezwoolen wortels zich nu eenmaal van nature ontwikkeld. Leg een deken van karton en stro op de planten en dek deze af met plastic zeil als extra isolatielaag om je begraven voorraad tegen strenge vorst te beschermen.



Wil je iets anders dan gewone wortel kweken? Probeer dan eens wortelpeterselie (1), knolkervel (2) of suikerwortel (3).

De teelt van wortelpeterselie lijkt op die van pastinaak, maar dan eenvoudiger. De wortels vertakken zich niet gauw, het zaad ontkiemt gemakkelijker en de plant groeit ongeveer twee keer zo snel. En als bonus krijg je ook nog eens vers peterselieblad terwijl je wacht. Knolkervel zaai je in de herfst, en de winterkou zal het zaad de lente erop vanzelf laten ontkiemen. Suikerwortel is een vaste plant, maar het zaad kiemt niet gemakkelijk. Slaat de plant eenmaal aan, dan heb je er jaren plezier van en zal suikerwortel zich enthousiast uitzaaien in je tuin. Zowel rauw als gekookt een heerlijke groente die ook nog eens bloeit met sierlijke witte bloemen.



Tips & trucs

De smaak van wortels is het resultaat van een teer evenwicht tussen suikers en terpenen, de bittere stoffen die naar terpenijn smaken. Te veel terpenen en je wortels smaken bitter, zoals de geur van natte verf. Te veel suiker en ze zijn zoet maar flauw, zonder de kenmerkende wortelsmaak. Dit is mijn gids voor een juiste balans.

smaaktests. Ironisch genoeg komt dat niet doordat ze meer suiker bevatten, maar doordat ze minder terpenen produceren die de zoetheid maskeren. Je wortels zullen al veel zoeter smaken wanneer je oogst niet in de warmste maanden valt.

DE VORST EROVER

Diverse wortelgewassen smaken zoeter na lichte vorst. Dat komt doordat de plant bij lage temperaturen het zetmeel in zijn wortels omzet in suikers, die ze opslaan als natuurlijke antivries. Doordat deze opgeloste suikers zich rond de cellen bevinden, kan het water niet bevriezen en loopt de plant geen vorstschade op. Hoe lager het kwik, des te meer smaak je wortels meestal krijgen.

KOOK ZE HEEL

Veel mensen koken wortels door ze geschild en gesneden in kokend water te doen. Dat is ideaal om zoveel mogelijk smaak en voedingswaarde in het water op te lossen. Helaas spoelen we dit daarna weg! Volgens de Food and Agricultural Organization van de VN kunnen wortels maar liefst 25 procent van hun suikers verliezen door ze zo te koken, plus veel vitamine C en caroteen. Ze in hun geheel stomen, roosteren of bakken en op je bord snijden maakt ze niet alleen zoeter, maar zo behouden ze ook meer vitaminen en mineralen.

TOP DE WORTELS

Terpenen zitten vooral in de bovenkant en schil, waardoor deze delen veel bitterder zijn. Houd je van zoet, schil en top je wortels dan en ze smaken meteen minder bitter. De groene delen die soms aan de bovenkant ontstaan door blootstelling aan de zon, bevatten zo veel terpeen dat opeten een straf is. Aard ze aan (hoog de grond rondom de wortels op) om dit te voorkomen. In de kern en onderaan zijn de concentraties terpeen lager, waardoor deze delen milder en zoeter zijn - perfect voor salades en rauwkost. Gebruik de sterker smakende bovenkant voor krachtige soepen en stoofpotten.

VERGEET BABYWORTELS

Standaardtuinadvies ten spijt: wortels zijn niet zoeter wanneer ze jong worden geoogst, alleen zachter. Het suikergehalte neemt zelfs toe naarmate ze rijpen, waardoor ze steeds zoeter (en, toegegeven, ook vezeliger) worden. Oogst ze als de topjes die boven de grond uitsteken zo groot zijn als een flessendop en je hebt de juiste balans tussen maximale zoetheid en minimale vezeligheid.

HOUD ZE KOEL

Wortels die in koelere omstandigheden groeien, zijn aantoonbaar zoeter dan die in de felle zon en scoren beter in de meeste

