

CHRIST TIELEMANS

heeft sinds zijn jeugd op een Brabantse boerderij al een moestuin. Naast biologisch moestuinier is Christ docent aan HAS Hogeschool in Den Bosch en Venlo, waar hij zich bezighoudt met stad-land-relaties en stadstandbouw.



Teel eens
teunisbloem

De meeste mensen kennen de gele teunisbloemen wel, maar dat die eetbaar zijn weten maar weinigen, laat staan dat bekend is dat ook de wortel als groente een delicatessa is. Dit jaar wil ik zelf de teelt eens gaan uitproberen. De teunisbloem is een tweejarige plant. In het eerste jaar groeit de plant met een rozet van bladeren, waarna u in de winter de wortels kunt rooien en eten. Laat er een paar staan, want in het tweede jaar gaat de plant vanaf half juni bloeien. 13 juni is de naamdag van *Sint Antonius*, vandaar de naam van deze plant. De bloemen zijn eetbaar; gebruik ze in salades en als garnering.



RUCOLA VROEGER

Rucola is een mooie voorjaarsgroente, die ook later in het jaar geteeld kan worden. Van oorsprong groeit rucola in Centraal-Azië en rond de Middellandse Zee. In onze streken werd de plant pas in de zestiende eeuw bekend. Bekende (kruiden)dokters van die tijd vonden dat rucola vanwege de scherpe smaak altijd gemengd met andere groenten gegeten moest worden. Het zou anders hoofdpijn geven en onkuise begeertes opwekken. De zaden zouden heilzaam zijn bij slangenbeten en ook luizen en vloeden weren.

De moestuin VAN HET WITTE HUIS

Intussen zit er alweer een andere *first lady* in het Witte Huis in Washington. De vorige, Michelle Obama, heeft op een onverwacht terrein erg veel betekend: het populair maken van het zelf telen van groenten en fruit. Het mooie is dat het niet bij woorden blijft, want ze is in 2009 haar eigen moestuin gestart bij het Witte Huis en ze werkt actief aan het opzetten van schooltuinprojecten en het promoten van gezond voedsel. In 2012 heeft zij daar een boek over geschreven onder de titel *De moestuin van Michelle Obama*. Ik ben benieuwd naar de eerste foto's van Melania Trump in de moestuin van het Witte Huis!

Vroege sperziebonen

Bonen kunnen niet tegen vorst, tuinbonen uitgezonderd. En ze willen graag een bodem die al wat op temperatuur is. Dat betekent dat ze pas vanaf half mei buiten boven de grond mogen staan. Door vanaf half april bonen op potten voor te zaaien (vier of vijf zaden per pot), kunt u half mei al met flinke planten buiten starten en de oogst kan dan al eind juni beginnen. Bij ter plaatse zaaien is dat pas vanaf half juli. Om de hele zomer door verse boontjes te kunnen oogsten, zaai ik gewoonlijk drie keer met een tussenpoos van ongeveer vier weken.



Tuin &
ERF

Moestuin



Zonder
wormpjes

Het kan gebeuren dat u bij de oogst van radijsjes in het voorjaar ontdekt dat er bruine gaatjes en witte wormpjes in zitten. Dat zijn de maden van de koolvlieg die zich tegoed doen aan de knollen. Er zijn twee methoden om aantasting te voorkomen. De eerste is: op tijd zaaien. De eerste generatie koolvliegen legt eitjes vanaf eind april. Zorg dat de radijs tegen die tijd oogstrijp is door vóór half maart onder glas of folie te zaaien. Een tweede oplossing is om radijs vanaf eind april onder insectengaas te telen. Dan kunnen de vliegen hun eitjes niet bij de radijs leggen.





Moestuin



Rabarber

Van april tot juni is het tijd om rabarber te oogsten. Dat begint met een vroeg ras als Temperley Early. Daarna volgen late rassen, waarvan Goliath het bekendste is, een ras met dikke stelen en een erg zure smaak. Wanneer u heel vroeg wilt oogsten, kunt u de planten al in maart met gaatjesfolie afdekken. Persoonlijk houd ik erg van de zure smaak van rabarber en die hoeft van mij dan ook niet gemaskeerd te worden met veel suiker of gecompenseerd door kalk. Gewoon puur rabarber eten dus. Alleen niet te vaak, want dan kan het toch zorgen voor een kalktekort in je lichaam.

Tuinspreuk

'Een van de grootste fouten die je als tuinier kunt maken is om te denken dat jij de touwtjes in handen hebt.'

Janet Gillespie



Bedje

De planten van doordragende aardbeien kunnen in april nog de grond in. Dan is er nog tijd genoeg voor deze soort om bloemen aan te leggen, te bloeien en aardbeien te produceren, want dat kan tot in september. Het meest gebruikte ras voor deze teelt is Ostara. Het voordeel van doordragende aardbeien is dat u de hele zomer doorlopend aardbeien kunt oogsten. Maar nooit heel veel tegelijk, zoals bij de één maal dragende rassen die oogstbaar zijn in juni en juli. U kunt voor de aanplant gebruik maken van uitlopers van eigen planten of plantmateriaal kopen.



Op oude kracht

In april kunt u starten met het zaaien van zomerworteltjes; de oogst begint dan in augustus. Op een goede grond hebben wortelen weinig of geen bemesting nodig; ze groeien op 'oude kracht'. Dat betekent dat ze genoeg hebben aan de voeding die vrijkomt uit eerdere bemestingen. Bemest u ze toch, dan vergroot dat zelfs de kans op een wortelvliegaantasting. Het meest geteeld zijn selecties van het ras Amsterdamse Bak; Mokum F1 is ook een mooi ras. Wilt u eens wat anders, probeer dan eens wortelen met een gele of paarse kleur of de kleine ronde Parijse Broei.



Groenten in het wild

Behalve in de moestuin kunt u ook in het wild groenten oogsten. In het voorjaar ga ik weleens op pad om de bladeren van paardenbloem, veldzuring, daslook of brandnetel te oogsten. Stuk voor stuk lekkere en gezonde groenten die de natuur laat groeien. Het enige wat u moet doen is een beetje opletten dat de plek waar u oogst een schone plek is; de berm van een snelweg is bijvoorbeeld minder geschikt.

Spinaziesalade

Recept
4
personen

In het voorjaar is er weer volop verse spinazie. Die wordt vaak gekookt, maar als salade is spinazie ook heel lekker.

INGREDIËNTEN: • 300 g verse spinazie • 25 g zongedroogde tomaten • 1 el balsamicoazijn • ½ tl Franse mosterd • 1 tl honing • 3 el extra vierge olijfolie • zout • 2 verse tomaten in stukjes • pijnboompitten • 100 g geraspte Parmezaanse kaas.

BEREIDINGSWIJZE: was en droog de spinazie en snijd de zongedroogde tomaten in stukjes. Meng in een kommetje balsamicoazijn, mosterd, honing, olijfolie en zout tot een dressing. Voeg hier de stukjes tomaat en pijnboompitten aan toe en schep het mengsel door elkaar. Verdeel de salade over vier borden en strooi de kaas eroverheen.



Onkruid DE BAAS

Onkruid kan de teelten in de moestuin overgroeien en het kan veel werk zijn om het weg te krijgen. Hoe blijft u het de baas?

- Door een **vruchtwisseling** te hanteren worden onkruiden wisselend onderdrukt.
- **Bodem bewerking:** werk onkruiden onder door spitten of cultivateren.
- **Verwijder wortelonkruiden** zorgvuldig met wortel en al.
- **Maak een vals zaalbed:** bewerk de grond, laat onkruid kiemen en bewerk de grond dan nogmaals.
- Zaai op rijen zodat u daartussen kunt **schoffelen**.
- **Zaai in potjes of op zaalbedden** en plant daarna uit: het gewas heeft dan een voorsprong op het onkruid.
- Ondersteun de groei van groenten met **goede bemesting en water geven**: een dicht gewas onderdrukt onkruid.
- Teel groenten in **anti-onkruidpapier** dat de bodem afdekt.
- **Laat onkruid niet in het zaad schieten**.
- Gooi **geen onkruid met zaad** op de composthoop.

HET IS WEER VOORBIJ...

Voor veel winterharde bladgroenten is april de laatste maand van de oogst. De reden is dat de planten in hun tweede groeijaar komen en dan gaan doorschieten. Veldals krijgt een schietstengel en gaat bloeien en hetzelfde geldt voor winterprei. Winterpostelein vormt kleine bloemetjes op het blad en is dan nog wel prima te eten. Een andere groente waarvan de oogst afloopt is witlof. De oogst van de traditionele teelt in een kuil buiten is in april. Wacht niet te lang met oogsten, want als de bodentemperaturen oplopen krijgt witlof een pit. Dat wil zeggen dat zich ook hier in de krop een schietstengel gaat ontwikkelen.

Groenten en fruit

Een website met een wat apart adres: <http://mssncs15.inhetweb.nl> Maar gemaakt door iemand die heel veel kennis heeft verzameld over allerlei soorten groenten en fruit. Per soort is er informatie over namen, rassen, historie, voedingswaarde en bewaring. Vooral handig als u snel feitelijke informatie over een bepaalde soort groente of fruit wilt hebben.

