

7.1.11 Doorlevend in de tuin

Niet alle eetbare planten(delen) moeten zoals de meeste groenten in de moestuin jaarlijks opnieuw gezaaid worden. Je kan ook een soort siertuin inrichten met vast planten die voedsel opleveren.

Struiken met klein fruit vinden hierin zeker een plaats: (bos)aardbei, blauwbes, stekelbessen, aalbessen, druiven, hazelnoten, frambozen, braambessen... De Nederlandse naam **aalbes** 📖 is een verwijzing naar het vroegere gebruik om de bessen in bier (ale) te verwerken.

Een kruidenhoekje is ook evident: bieslook, citroenmelisse, salie, lavas,...

Dat je niet telkens moet zaaien wil nog niet zeggen dat de planten geen verzorging nodig hebben. Planten, snoeien, mulchen, vermeerderen, water geven zijn evengoed nog nodig. Minder voor de hand liggende planten vind je op plantenbeurzen, ruilbeurzen, via internet of in het alternatieve circuit. Benamingen kunnen regionaal erg verschillend zijn.

Prof. Wes Jackson specialiseerde zich in meerjarige planten (vooral geschikt voor voedselbossen) in polycultuur (waar gemengde gewassen samen groeien, in tegenstelling tot monocultuur met jaarlijkse bodembewerking(en)). De bodem blijft goeddeels onbewerkt, blijft gezonder, heeft minder mest nodig en raakt minder snel uitgeput. Meerjarigen zijn robuuster, wortelen dieper en hebben minder bewatering en mest nodig.

Brave Hendrik (📖 *Chenopodium Bonus-Henricus*, amarantenfamilie (Amaranthaceae)) is nauw verwant aan spinazie en melde (*Atriplex*). Bijna het hele jaar door kun je blad plukken.

De soort staat op de Nederlandse Rode lijst van zeer zeldzame planten en komt voor in bosrijke omgeving in Limburg, Zuid-Holland, Gelderland en Overijssel op bewerkte, vochtige, zeer stikstofrijke grond rondom boerderijen, mesthopen en plekken waar geürineerd wordt.

De plant wordt 15-60 cm hoog en bloeit kort en sterk vertakt van mei tot augustus. De groene bloemkluwens zitten op de zij-assen dicht bij elkaar.

Brave Hendrik is een oude groente, de geplukte bladeren kunnen maar één dag bewaard worden. De jonge bladeren kan je als spinazie eten. De jonge scheuten kunnen als een soort asperges klaargemaakt worden. In Duitsland wordt ze Fette Henne genoemd, de zaden worden gebruikt voor het vetmesten van kippen. De wortels worden ook wel gebruikt tegen hoest bij schapen.

Bloedzuring (📖 *Rumex Sanguineus*) levert mild zurige blaadjes om een slaatje te kleuren of te gebruiken als spinazie. De langwerpige bladeren zijn lichtgroen, met soms paarse nerven. Ze zijn aan de voet afgerond tot hartvormig, en naar de top smaller. Wordt 60 tot 120 cm hoog.

Deze moerasplant komt vrij algemeen voor, maar is zeldzaam in de zanderige Kempen.

Capucijnenbaard (📖 bladcichorei, *Cichorium Intybus*) is de oorspronkelijke vorm van witlof. Het vraagt minder zorg en is veelzijdiger in gebruik. Je kan zeer dicht zaaien zoals voor gebruik als snijsla, uitdunnen om grote planten te krijgen, om te bleken of om tot dikke wortels te groeien die je in de winter kan bleken en forceren als witlof.

*👉 Je kunt nooit slijk naar iemand gooien zonder zelf smerige handen te krijgen.
Lee Majors*

Rankspinazie (📖 *Hablitzia Tamnoides*) is een oude Scandinavische groente, oorspronkelijk uit de Kaukasus. In Zweden wordt deze winterharde klimplant (tot 3m. hoog) al sinds 1700 verbouwd en gegeten. In voorjaar en voorzomer wordt het blad geplukt en gegeten zoals spinazie. In het voorjaar vrij oppervlakkig zaaien in potjes, en na twee maanden de planten op hun definitieve plaats uitzetten.

Turkse raket (📖 *Bunias orientalis*) is een vaste, winterharde bladplant met een pittige smaak. Rauw en/of gebleekt bruikbaar in het voorjaar met eetbare gele bloemknoppen en blad.

Zwartmoeskervel (📖 *Smyrniolum olusatrum*) is een twee- tot meerjarige plant (bloei verwijderen) waarvan de gebleekte of jonge bladstelen en de jonge bladeren en wortels gegeten worden. De smaak is verwant aan selderij. Zaait zichzelf makkelijk uit. Ook te vermeerderen via eenjarige wortels.

Speenkruid (📖 *Ranunculus ficaria*) is een onuitroeibaar, waterminnende (on)kruid en levert zowat de eerste groenten in het voorjaar. Pluk het blad dat veel vitamine C bevat voor de bloei, want daarna zit er giftig saponine in. (Het sap zou vroeger als pijlgif 📖 gebruikt zijn.)

De **slanke brandnetel** (📖 *Urtica dioica* L. subsp. *gracilis*) is een ondersoort van de gewone brandnetel, maar met heel weinig brandhaartjes en dus plukvriendelijker.

Wilde venkel (📖 *Foeniculum Vulgare*) is een mooie waardplant voor koninginnenpage, en wordt tot 4 meter hoog. Behalve tijdens vorstperiodes kun je het hele jaar rond blaadjes, bloemschermpjes, okselscheuten en (on)rijpe zaadjes oogsten.

Veel **looksoorten** 📖 zijn doorlevende leveranciers van frisgroen.

Welsh onion (📖 *Allium fistulosum*) is een doorlevende en winterharde stengel-ui die lijkt op een soort reuze bieslook. Groeit tot 70 cm.

De **grove rode bieslook** (📖 *Allium lusitanicum*) is vergelijkbaar met de Welsh onion. Het is een tot 60 cm hoge reuze bieslook of pijpui met onderaan een dieprode tint. Tweejarig tot vast.



Figuur 67
Olifantknoflook

Oerprei (📖 *Allium Ampeloprasum* var. *porrum*): je eet het grootste deel van het jaar de preischeuten, en 's zomers de bolletjes. Vermeerderen doe je door de bolletjes begin september te planten, of planten tussen november en april te scheuren. Groeit als knoflook, en smaakt als prei.

Olifantknoflook (📖 *Allium ampeloprasum* var. *ampeloprasum*) is een handgrote variant.

♫ *Spaarpot: zuinige lesbienne*

Crosne (📖) is zo genoemd naar de Franse plaatsnaam van een van de eerste Europese telers.

Topinamboer of aardpeer (📖) is familie van de zonnebloem en makkelijk te kweken.

👉 Zie Andere aardknollen, voor meer info en nog ander soorten.

Eeuwige Moes (📖 Oudewijvenkool, duizendknop, bladerkool... (*Brassica Oleracea* var. *Acephala* of *ramosa*) bloeit nooit, blijft constant blad produceren en is het hele jaar door makkelijk te stekken.

Vormt (net als boerenkool of krulkool) geen krop maar losse bladeren, en is winterhard (tot ca. -15 graden). Hoge planten (tot 1 à 1,5m) best een steuntje geven. Wordt ook als groenvoer gebruikt.

Broccoli (📖 'Nine star perennial' is een vaste, doorlevende witte broccoli. Groeit het eerste jaar uit tot een forse bladkool, en gaat tijdens de lente van het tweede en de daaropvolgende jaren 6-16 minibloemkooltjes in de bladoksels produceren. Je moet alle roomwitte knoppen oogsten, anders vormt de plant zaad en sterft ze. De kooltjes zijn zowel rauw als gekookt eetbaar. Het blad is ook eetbaar.

Zeekool (📖 *Crambe maritima*) houdt van zilte grond en is decoratief. Vochtig zaaien van maart tot april in bakjes. De wortels lopen vooral vanaf het 3^{de} jaar sterk uit. Je kan de jonge scheuten onder een pot of emmer bleken als asperges.

Er zijn 2 soorten **asperges**: 📖 witte, die in hoge bedden in de aarde groeien (om verkleuring te voorkomen) en groene die boven de aarde groeien. De asperge is een meerjarige plant, die 8 tot 10 jaar achtereenvolgend op hetzelfde veld wordt geteeld. Groene asperges zijn geuriger en sterker van smaak dan witte. Je kan er langer van oogsten en ze hoeven niet geschild te worden.

Het steken van (witte) asperge(scheuten) gebeurt van eind april tot de feestdag van Sint Jan op 24 juni.

Groene asperges (vb. Mary Washington) kan je in maart dun zaaien op rijen en enkele jaren laten uitgroeien. (Zaad een week voorweken in water, 3 weken kiemduur.) Na twee jaar kun je oogsten door de bovengrondse groene stengels af te breken. Snijd het harde houtige gedeelte van de onderkant en schil eventueel alleen het onderste stuk. Bereid asperges van gelijke dikte, die hebben dezelfde kooktijd.

Witte asperges (Vb. Argenteuil) kan je zaaien in het voorjaar en de jonge klauwtjes na een jaar 20 cm diep uitplanten op 40 cm uit elkaar. In het voorjaar aanaarden en bleken. Oogst vanaf het derde jaar.

♪ *Asperge maakt dat je plas vreemd ruikt.
En vice versa.*

Artisjok 📖 is een decoratieve plant waarvan de vlezige schutbladeren van de gesloten bloemknop als groente gegeten worden. De oogst van de nog gesloten bloemknoppen valt in augustus en september. Na de oogst wordt de bloemstengel uit de plant gesneden. In de winter vorstvrij afdekken met stro en plastic, of uitgraven, de wortels in de kelder overwinteren en begin maart opnieuw buiten uitplanten.


De normale (en beste) manier om te vermeerderen is met wortelstekken (uitlopers met wortels) of zaaien in maart of begin april onder glas.

Oesterblad *Mertensia maritima*) is een mooie vaste kustplant uit Schotland met grijs-groene bladeren en kleine hemelsblauwe bloemen. De sappige, eetbare bladeren hebben een wat zilte oestersmaak en kunnen rauw gebruikt worden. Vroeg in het voorjaar zaaien of scheuren.

Zeevenkel *Chritmum maritimum*) de bladeren, de bloemen en de zaden kunnen ingemaakt of vers gebruikt worden als smaakmaker..


♪ *De ene helft van ons politici is tot niets in staat. De andere helft is tot alles in staat!
Wiet van Broeckhoven*

Rabarber

behoeft weinig zorgt en levert ieder jaar (al vrij vroeg) een flinke oogst. Rheum rhabarbarum vraagt een zonnige standplaats, ook halfschaduw kan. De struik kan meerdere jaren bladstelen opbrengen. Hij heeft vruchtbare grond nodig die in de winter niet onder water komt te staan. Er zijn rassen met rode (minder zure) stelen en met groene stelen. Bij afsnijden kunnen de resterende stukken gaan rotten. Buig en trek de steel los, en snij het blad meteen af, want dit kan anders nog veel vocht aan de steel onttrekken. De trosvormig vertakte bloeiwijze wordt meestal weggehaald, ten voordele van de eetbare bladstelen. Het oxaalzuur  is giftig als je er heel veel (zo'n 10 kilo) van eet. Oxaalzuur verdringt kalkopname in het lichaam, dus beperk het gebruik tot 2 x/week.

Uit de wortel werd en wordt nog steeds een sterk purgeermiddel gewonnen. Rabarber zou ook als schuurmiddel voor potten en pannen, als haarkleurmiddel of als insecticide te gebruiken zijn. Door het oxaalzuur kent de rabarber weinig belagers. Voor vermeerdering kan je makkelijk de wortelstok delen.

Voor de buitenteelt wordt aangeraden om (van april tot 21 juni,) na de langste dag geen stelen meer te oogsten, zodat de plant voldoende reservestoffen voor het volgend jaar kan opslaan. Er gaat dan ook oxaalzuur van de bladeren naar de steel. Later zijn de stelen daardoor taaier en bevatten meer oxaalzuur. Jonge stelen bevatten minder oxaalzuur. Laat steeds een 3-tal stelen staan.

Sommigen vinden **gebleekte rabarber**, ook wel 'champagnerabarber'  genoemd, een echte delicatessen.

Na 2 (tot 3)jaar op zwaar bemeste akkers wordt de wortelkluif met grond uitgestoken.

De **Rabarber Triangle** (23 km² West Yorkshire, Engeland) is befaamd voor de productie van vroege geforceerde rabarber.

De wortels worden eerst enkele dagen tot weken blootgesteld aan vorst voor ze in november in volledig duistere en verwarmde loodsen worden gezet. De planten beginnen te groeien door de warmte. De in de wortels opgeslagen koolhydraten worden omgezet in glucose. Dit geeft een bitterzoete smaak aan geforceerde rabarber.

Traditioneel wordt geoogst bij kaarslicht om de groei niet te stoppen. Eind maart is de oogst voorbij en de wortelstok uitgeput. Hij kan herplant worden.

Voor WO II waren de gelijkmatig helder roze stengels van Kerst tot Pasen in Londen en Parijs zeer gegeerd. Ze zijn veel minder zuur dan niet-geforceerde rabarber.

Voor het forceren zijn er ook grote terracotta bleekpotten met een deksel.

Je kan ook na een vorstperiode de buitenstruik wat forceren door hem af te dekken met een met hooi gevulde emmer.

Het woord rabarber kwam via het Griekse *rèon barbarikon* naar het Latijn. Rha verwees naar de Wolga. In het woord *Rhaponticum* verwijst Pontus naar een streek aan de Zwarte Zee. In barber hoor je nog steeds de verre, vreemde of barbaarse afkomst.

♪ 'Als je natuurlijk voedsel eet zal je een natuurlijke dood sterven.'

Robert H. Smith