

7.2.6 Groenten in de schaduw

Er zullen weinig tuinen zijn waar ieder hoekje altijd zonnig is. Maar planten groeien er overal, ook in de schaduw. Sommigen hebben zich daarin gespecialiseerd, andere verdragen het, of toch gedeeltelijk. Gelukkig zijn er daaronder ook die we graag in onze groentetuin zien.

Meestal zijn dat groenten en kruiden die schaduw verdragen, maar toch ook wel 2 tot 4 uur zon per dag willen hebben. Planten hebben licht nodig voor hun groei. Daarzonder is fotosynthese of bladgroenwerking niet mogelijk. Schaduwgroenten zijn dus eerder 'schaduw verdragende groenten'. In de schaduw groeien planten trager en de opbrengst is minder. Zaai of plant niet dicht op elkaar, gun ze het weinige licht dat er is. Een tuinier voordeel is dat de grond in de schaduw minder uitdroogt.

Het gedeeltelijk verhinderen van die bladgroenwerking gebruiken we ook bij het bleken van groenten, waardoor structuur en smaak van de bladeren zachter en milder wordt. Denk aan andijvie, kool, prei, bloemkool en bleekselder.

Groenten die vruchten dragen groeien minder goed tot slecht op schaduwrijke plaatsen. Ook voor het rijpen hebben ze per dag vaak een aantal uren volle zon nodig.

Planten die oorspronkelijk in het bos leefden verdragen uiteraard schaduw. Denk aan bosaardbei (*Fragaria vesca*) (en dus ook aardbei) en daslook (*Allium ursinum*). De meeste bladgroenten verdragen wel schaduw. De jonge schaduwblaadjes zijn zeer geschikt voor mesclun 📖. Deze salade uit de Franse keuken is een mengsel van verschillende slasoorten, (paarden)bloemblaadjes, bloemen, andijviesoorten, kruiden en koolsoorten. De minder pittige mesclun zonder kruiden noemt men "babyleaf".

Bladgroenten ≡ als slasoorten, rucola,
spinazie,
snijbiet ,
mosterdblاد,
als voorjaarsgroenten geteelde koolsoorten,
bloemkool en broccoli, spruitkool,
andijvie doen het behoorlijk in de schaduw.

Aardappelen,
bietjes,
erwten, pronkbonen (matig),
lente-ui,
rabarber,
radijs,
tuinbonen,
tuinkers geven ook nog een behoorlijke opbrengst.

♣ *Tel wat je hebt. Niet wat je mist.*

Kruiden die ook in de schaduw gedijen

Basilicum

Bergamot

Bieslook

Bloedzuring (*Rumex sanguineus*)

Borage (komkommerkruid)

Citroenmelisse

Daslook (*Allium ursinum*)

Kamille

Kervel (*Anthriscus cerefolium*)

Lavas (maggplant)

Maarts viooltje (*Viola odorata*)

Mierikswortel

Munt

Peterselie (*Petroselinum crispum*)

Roomse kamille

Venkel

Veldzuring

Wilde tijm

Engelwortel heeft eetbare bladeren die je kan koken als spinazie. De wortel wordt als geneeskruid gebruikt.

Ook van smeerwortel 📖 of symphytum is het blad eetbaar. Er zou vitamine B12 in zitten, dat volgens sommige bronnen enkel in vlees zit. Je mag het niet te vaak eten (eens per maand) omdat er ook minder goede stoffen in zitten.

Info over schaduwgrassen: <http://toverleven.cultu.be/gras-kiest-grond>

Je kan er ook voor zorgen dat er wat meer licht in een schaduwhoekje komt:

- 🌿 snoei overhangende takken,
- 🌿 kalk (of verf) schuttingen of muren wit, dat maakt enorm veel verschil,
- 🌿 bedek de grond niet met donkere of zwarte compost, maar met lichtere materialen: zaagmeel, hooi, zand, kalk, karton,...
- 🌿 stel oude ruiten of spiegels strategisch op als reflectoren zodat ze het zonlicht van elders weerkaatsen in de donkere hoeken.

Absoluut zonder licht, dus zelfs in je kelder, kan je ook nog wel wat kweken. Dus zeker ook in de schaduw. Maar dat is dan beperkt tot paddenstoelen (champignons) en witlof.

🎵 *Je spelt correct als je de fouten maakt die iedereen maakt. Toon Verhoeven*

🎵 *Om ergens te komen is het belangrijk dat je weet waar je heen wilt.*