

7.2.7 Snij- en pluk groenten die hergroeien

Voor sommige groenten en kruiden is het zonde ze te rooien als je wil oogsten. Je kan er beter, telkens je wat wil gebruiken, een deeltje van oogsten en de plant laten hergroeien .

De (meerjarige) asperge (📖 *Asparagus officinalis* subsp. *officinalis*) blijft scheuten vormen. Die worden geoogst vanaf de tweede donderdag van april tot 24 juni (St. Jan). Daarna wordt de plant met rust gelaten om haar weer op kracht te laten komen en te groeien 📖.

Als je rabarberstengels (📖 *Rheum rhabarbarum*) plukt komen er weer nieuwe. Van selder(ij) kan je telkens de buitenste bladeren en stelen wegnemen. En dat kan eigenlijk ook bij sla. Zelfs bij kool. Niet enkel het blekere en zachtere hart is eetbaar. Oogst en gebruik altijd eerst de oudste, buitenste bladeren. En laat een kern van jonge blaadjes intact zodat de fotosynthese kan doorgaan.

De meeste slasoorten, niet de kropsla maar vooral losbladige rassen, kan je als pluk- en snijsla 📖 gebruiken. Rucola of raketsla (*Eruca sativa*) en radicchio (roodlof of *radicchio rosso*, *Cichorium intybus* var. *foliosum*) zijn zeer geschikt om regelmatig enkel de buitenste bladeren te plukken, en het centrum te bewaren zodat het blijft groeien.

Veldsla (📖 *Valerianella locusta*) is nog zo een kampioen waar je zelfs in de winter plezier van hebt. Nooit de hele plant rooien, maar gewoon blijven blaadjes plukken of snijden.

Het blad van rode bietjes (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *ruba*) kan je eten, vooral als het nog jong is. Als je de bieten kweekt voor de wortels moet je niet teveel blad oogsten van één plant. Zo heb je er dus (meer dan) tweemaal plezier van.

Zuring (📖 *Rumex*) is een vaste plant waarvan vroeg in het voorjaar al kan geoogst worden. Als je verhindert dat er een centrale zaadstengel uitschiet door regelmatig te knippen, kan je er lang gebruik van maken.

Van andijvie (📖 *Cichorium endivia*) (vooral losbladige soorten) kan je regelmatig plukken. In extreme gevallen volstaat het dat je enkele scheutjes laat staan. Het is dan ook familie van witlof, dat helemaal volgens dit principe geteeld wordt.

Paardenbloem (📖 *Taraxacum officinale*) kan je dankzij zijn lange penwortel blijven oogsten. Hij blijft bijna onuitroeibaar terugkomen.

Mosterd-blad of blad-mosterd (📖 *Brassica juncea*) is eigenlijk ook een koolsoort, waarvan het blad prima in gerechten (salades of gekookt) te gebruiken is. Je kan de plant regelmatig (gedeeltelijk) kaalplukken.

👉 *Ik raak altijd alles kwijt. Behalve kilo's.*

Mizuna (📖 Brassica rapa var. Nipposinica, ook te vinden als Brassica juncea var. japonica) is een decoratieve Japanse groente met een zachte, maar toch pittig gepeperde mosterdsmaak. Ze vormt in een lang groeiseizoen een grote rozet van fijne, sterk ingesneden donkergroene blaadjes met witte stelen. Deze mosterdkool is zeer koude resistent en bruikbaar in een gemengd slaatje of gestoomd zoals andere bladgroenten (soep, stampot,...)

Van boerenkool (Brassica oleracea) volstaan een paar bladen om als groente bij een gerecht te serveren. En hij blijft na een plukbeurt snel groeien, en kan zelfs de winter trotseren.

Pak Choi (📖 Brassica rapa var. chinensis) ziet er uit als een kruising tussen witlof en kool. Meestal wordt de krop geoogst, maar je kan die ook systematisch, telkens je wat wil gebruiken, ontmantelen. Zo kan je er meer en langer van gebruiken.

Veel kruiden hebben weinig problemen met een geregelde knipbeurt. Koriander (Coriandrum sativum) hoort daarbij, maar ook bieslook (Allium schoenoprasum), tijm (Thymus vulgaris), peterselie (Petroselinum crispum), kervel (Anthriscus cerefolium). Basilicum (Ocimum basilicum) kan je zorgeloos plukken en knippen. Hoe meer toppen je wegnijpt, hoe uitbundiger hij groeit. Een kampioen in deze soort.

Nooit grappig

♪ *Een blinde een klap geven en zeggen: 'Die zag je niet aankomen, he?'*

♪ *Een dove een klap geven en zeggen: 'Wie niet horen wil moet voelen.'*