

Moestuiniieren in potten

In de LOCHTING



28 maart 2015



Moestuiniëren in potten

bio
mijn natuur

ARBEIDSZORGCENTRUM
De Lochting

BIOLOGISCHE TUINBOUW
en
VERDEELPUNT JULIENNE
GROENTEN - en FRUITPAKKETTEN

bio Garantie



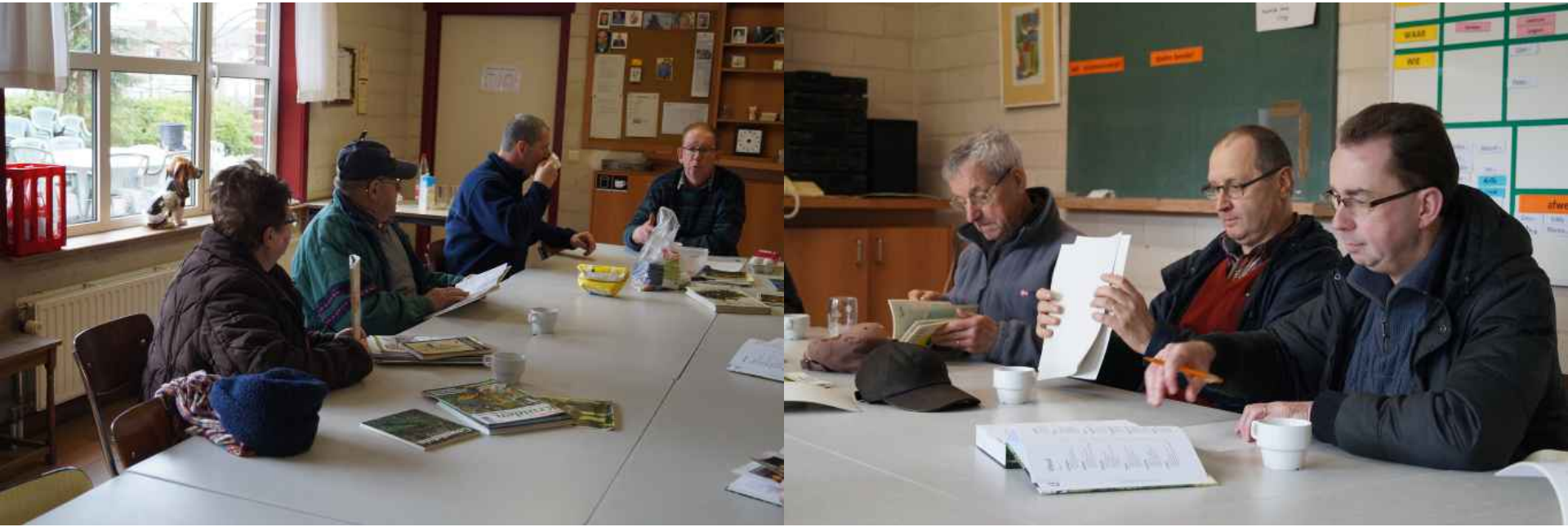
Moestuiniëren in potten



Moestuïneren in potten



Moestuiniëren in potten



Moes- tuinieren in potten



Opbouw van een
eettuin.
Hoe begin je
eraan?

De vorm en de opbouw van een eetbare tuin hoeft in niets te verschillen van een klassieke tuin. Een eetlandschapstuin is niet gebonden aan een bepaalde vorm of stijl. Je kunt dus kiezen voor een formele strakke vormgeving, vol rechte lijnen, hagen of haagjes van buxus, streng geometrisch ingedeeld. Of voor een meer losse, speelse of ietwat verwilderde of informele vormgeving. Alles kan, maar elk tuintype heeft uiteraard specifieke mogelijkheden. Basisidee is het uitgebreid gebruik van nutsplanten in elk onderdeel van de beplanting.

Bomen vormen bij de planning de basis. Hun plaats en keuze zal de tuin domineren. Wie over de nodige ruimte beschikt, kan kiezen voor tamme kastanje, walnoot of linde (bloesem); iets minder groot zijn allerlei hoogstamfruitbomen: appel, peer, kers en pruim. Voor wat kleinere tuintjes kunnen dat uiteraard halfstam- en laagstamvormen worden. Struiken als moerbeï, mispel, vlier en kweepeer sluiten daarbij aan. Net als bij klassieke sierbomen hou je bij de aanleg goed rekening met de uiteindelijke omvang van de volwassen boom, en let je ook op bloei- en oogstperiodes, bloesem- en vruchtkleur, specifieke grond- en standplaatseisen, smaak en bewaarbaarheid. En uiteraard je eigen of familiale voorkeur. Gewoon een kwestie van niet alles tegelijk in het voorjaar in bloei

Moes- tuinieren in potten

Majoraan

Majoraan behoort tot dezelfde plantenfamilie als oregano, heeft echter een heel andere smaak. Majoraan (*Origanum majorana*) wordt ook wel worstkruid genoemd, waarmee duidelijk wordt, hoe veelzijdig majoraan gebruikt kan worden. Oorspronkelijk stamt de plant uit het gebied rond de Middellandse Zee, waar hij als meerjarige plant gedijt. Bij ons als niet-winterharde plant alleen eenjarig.

Uiterlijk: de sterk vertakte, sierlijke plant is met zijn vierkantige stengels en de kleine grijsgroene, lichtbehaarde blaadjes heel decoratief. Van juni tot september verschijnen aan de uiteinden van de takjes kogelvormige knopjes, later roze of witte bloempjes.

Standplaats: majoraan houdt van een zonnig en warm plekje in een goed doorlatende, luchtige en humusrijke tuigrond. Graag ook een beetje kalkhoudend.

In de tuin: bij ons groeit majoraan als eenjarige plant. U zaait na de ijsheiligen direct in de volle grond of vanaf maart op de vensterbank. Het

zaad wordt heel dun met aarde bedekt. In het begin regelmatig spaarzaam gieten, later kan hij dan ook goed tegen droogte. De bodem steeds luchtig houden.

Oogst: verse blaadjes en jonge scheutjes kunnen van vroeg in de zomer tot diep in de herfst geoogst worden, ook de bloempjes. Majoraan kan ook gedroogd worden. Wanneer u dit van plan bent, oogst u het beste voordat de kogelvormige bloemknoppen opengaan.

Gebruik in de keuken

Majoraan verleent een heerlijk aroma aan allerlei vleesgerechten zoals gehakt, gulasch, gans of lam. Uiterst delicaat ook in aardappelgerechten, eenpansgerechten en soepen. Majoraanthee helpt bij verkoudheid en hoofdpijn.



Moes- tuinieren in potten

Peterselie

De klassieker in het Nederlandse kruidenassortiment en zeker het meest gebruikte kruid is peterselie. *Petroselinum crispum* is tweejarig. In het eerste jaar worden alleen blaadjes gevormd, in het tweede jaar volgen de bloempjes. Sinds de vroege Middeleeuwen groeit peterselie in onze tuinen. Oorspronkelijk kwam ook dit kruid uit de oostelijke landen van de Middellandse Zee, waar het sinds de antieke oudheid gebruikt werd. Men onderscheidt tussen gladde en kroezige peterselie alsmede de wortelpeterselie (p. *crispum* ssp. *tuberosum*).

Uiterlijk: het groene kruid wordt 20 à 30 centimeter hoog en heeft gevederde, gladde of kroezige blaadjes. In het tweede jaar bloeit op een hoekige tot 50 cm hoge stengel in juni/julie een groengele schermbloem.

Standplaats: peterselie gedijt het beste op vochtige, maar goed waterdoorlatende, humusrijke en voedzame tuingrond in de halfschaduw.

In de tuin: u kunt dit winterharde kruid van maart tot augustus direct in de

volle grond uitzaaien. Wel nooit op dezelfde plaats uitzaaien als in het jaar daarvoor, peterselie groeit maar een keer op dezelfde plaats. Het kiemen duurt lang en lukt ook niet altijd, daarom koopt u de plant liever in de pot. Steeds regelmatig gieten, peterselie staat niet graag lang droog.

Oogst: men kan voortdurend verse blaadjes oogsten. Na de bloei in het tweede jaar worden ze bitter.

Gebruik in de keuken

Het kruid is rijk aan vitamines en wordt het beste vers verbruikt, niet te lang meekoken. Neem het voor salades, sauzen, groente- en aardappelgerechten. Kroezige blaadjes worden graag als decoratie gebruikt. Als geneeskrachtige plant zorgt het voor een goede stofwisseling. Voorzichtig: geen te grote hoeveelheden eten!



Moes- tuinieren in potten

Raketsla

Een oeroude plant, die sinds enkele jaren weer echt in de mode is. De Italiaanse keuken zorgde voor dit comeback, waar raketsla meestal onder de naam rucola als sla-plant aangeboden wordt. Daarbij prezen al de Romeinen uit de antieke oudheid de pittige smaak die een beetje aan pinda's herinnert. Ook zou er een afrodiserende werking van uitgaan. Raketsla is met de tuinkers en mierkswortel verwant. In de handel zijn twee soorten verkrijgbaar: de eenjarige Italiaanse raketsla (*etruva sativa*) en de wilde raketsla (je. *silvatica*), deze smaakt veel pittiger.

Uiterlijk: de opricht groeiende plant wordt ca. 40 cm hoog. De eenjarige heeft minder gelapte blaadjes en bloeit wit, de wilde raketsla heeft blaadjes die op de blaadjes van de paardsbloem lijken en bloeit geel van mei tot augustus.

Standplaats: de raketsla staat graag op een zonnige tot halfschaduwrijke plaats in een voedzame, humusrijke, vochtige tuingrond. Ze groeit weliswaar ook op

een droge grond, wordt dan echter erg pittig van smaak.

In de tuin: raketsla is ook geschikt voor de pot. In de volle grond zaait men het beste in het voorjaar of in de nazomer. De in de zomer gezaaide planten gaan sneller bloeien.

Oogst: u oogst de jonge blaadjes, die ongeveer zo lang als een vinger geworden zijn. Blijf oogsten, dan bloeit de plant niet zo snel. Daarna wordt de smaak mosterdachtig en pittig, de bloemen zijn echter ook eetbaar.

Gebruik in de keuken

Raketsla zorgt bij alle bladslasoorten voor een heerlijk pittige smaak, past echter ook bij tomaten of mozzarella. Ook lekker als stoofgroente bij pastasauzen of met spinazie. Raketsla bevat veel vitamine C, heeft een bloedreinigende en spijsverteringsbevorderende werking.



Moes- tuinieren in potten

Valeriaan

Ook de valeriaan (*valeriana officinalis*) komt bij ons in het wild voor en wordt vooral als geneeskrachtige plant gebruikt. Men vindt hem aan de oever van beken, op vochtige weiden en aan de rand van bossen. In de volksmond wordt valeriaan ook wel kattenkruid genoemd, omdat zijn zoetig-kruidige geur alle katten magisch aantrekt. De typische geur ontstaat echter pas na het drogen of koken van de wortels.

Uiterlijk: de struik wordt 50 tot 150 cm hoog. De stengels zijn gegroefd en dragen diep ingesneden, gevederde blaadjes. De geurige, wit-roze bloemschermpjes (zog. bijschermen) bloeien van eind juni tot augustus.

Standplaats: zon of schaduw - deze plant groeit eigenlijk overal. De bodem moet echter warm, diepgrondig en vochtig zijn. Te nat mag echter ook niet. Voor nieuwe planten een nieuwe standplaats kiezen!

In de tuin: deze een- tot meerjarige plant is een gemakkelijke plant. Op een goede tuingrond is bijmesten niet nodig. U kunt planten in de vakhandel kopen en in het voorjaar zetten. De plant heeft ongeveer 40 cm plaats nodig, of u zet hem als solitairplant op een opvallende plaats. Zaaïen kan ook, midden augustus meteen in de volle grond.

Oogst: u snijdt in de herfst delen van de wortels van oudere planten af.

Gebruik in de keuken

Valeriaan wordt vooral als geneeskrachtige thee gebruikt. De thee heeft een rustgevende, kalmerende werking en helpt bij depressiviteit en tegen krampen. Na de reiniging van de wortels worden ze bij 30 à 40 graden C. gedroogd. Hieruit kan dan een koud aftreksel door middel van persen of thee gewonnen worden.



Moes- tuinieren in potten

Zuring

De zuring (*rumex acetosa*) hoort bij de inheemse kruiden van Midden-Europa. Men vindt de plant in het wild op vochtige weiden en langs sloten. Een hoog gehalte aan oxaalzuur geeft de plant een zure smaak en dat maakt de bladeren interessant voor de keuken. Zuring groeit ook probleemloos in de tuin, waarbij enkele gekweekte vormen voor dit doel beter geschikt zijn: de soort „Profusion“ vormt bijvoorbeeld geen bloemen en kan dus langer geoogst worden, de roodgeaderde bloedzuring (*rumex sanguineus*) heeft ook nog sierwaarde.

Uiterlijk: de plant vormt dichte bossen met grote pijlvormige, vlezige bladeren van 30 tot 40 centimeter hoogte. Van mei tot juli bloeien de veel langere, roodachtige bloemstengels met de roze-witte aren.

Standplaats: zuring houdt van een voedzame, humusrijke vochtige grond en staat graag in de halfschaduw.

In de tuin: u kunt zuring van maart tot mei direct in de volle grond uitzaaien.

De planten zijn meerjarig, blijven soms zelfs in de winter groen of ze sterven boven de grond af en schieten in de lente opnieuw uit. Veel gieten, veel compost toevoegen en regelmatig bijmesten. De bloemstengels op tijd verwijderen.

Oogst: u neemt de jonge, tere blaadjes. De binnenste bladeren laat u staan, ook de oudere, want deze bevatten teveel oxaalzuur en smaken na de bloei bitter.

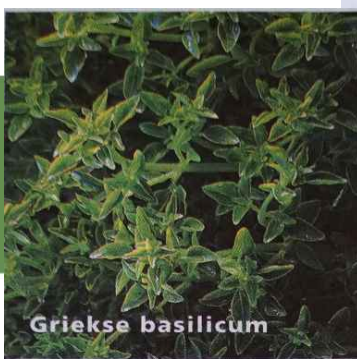
Gebruik in de keuken

De blaadjes zorgen voor een fijne smaak in salades, sauzen en kwark, als groente gestoofd met spinazie en snijbiet of in de soep. Zuring is ideaal voor een bloedreinigende voorjaarskuur, heeft een urinedrijvende, licht laxerende werking en bevat veel vitamine C.

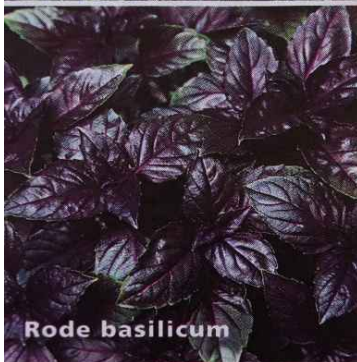


Bloedzuring

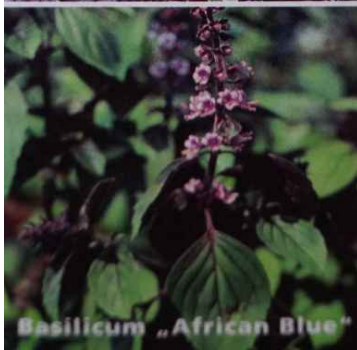
Moes- tuinieren in potten



Griekse basilicum



Rode basilicum



Basilicum „African Blue“

De klassieke in de mediterrane keuken (*ocimum basilicum*) stamt uit Indië en is via de oriënt bij ons terecht gekomen. Er zijn talrijke eenjarige soorten, maar ook enkele meerjarige varianten; bijvoorbeeld: „Genoveser“ (grote blaadjes), Griekse basilicum (kleine blaadjes), kaneel-, citroen- en thaibasilicum (met een typische smaak), „Dark Opal“ en „Rubin“ (met rode blaadjes), „Green Ruffles“ of „Purple Ruffles“ (met kroezige

blaadjes), „African Blue“ (meerjarig). **Uiterlijk:** hoogte naargelang de soort 15 tot 60 cm. De sterk vertakte stengels dragen ovale blaadjes. Van juli tot september bloeien aan de uiteinden van de stengels aren met kleine witte of roze lipvormige bloemetjes.

Standplaats: een warme, zonnige, windbeschutte plaats in de tuin. De bodem moet humusrijk, voedzaam, goed waterdoorlatend en gelijkmatig vochtig zijn. In natkoude

zomers gedijt basilicum beter in potten op de vensterbank dan in de volle grond.

In de tuin: zaaien vanaf maart/april op de vensterbank. Bij een temperatuur van 15 tot 20 graden C opstellen. Pas na de ijsheiligen midden mei buiten uitplanten. Regelmatig bijmesten en gieten.

Oogst: u plukt de topjes van de stengels vers en voor de bloei.



Klassiek: spaghetti met pesto

Het aroma van basilicum past goed bij tomaten, salade, groente- en pastagerechten en zorgt voor de typische smaak van de Italiaanse pesto.

Ingrediënten:

400 g spaghetti
2 potjes basilicum
2 teentjes knoflook
80 g parmezaanse kaas
25 g pijnboompitten
1/8 l. olijfolie, zout, peper

Toebereiden: kook de spaghetti „al dente“. Pureer de basilicumblaadjes, knoflook en zout met de olijfolie. Rooster de pijnboompitten zonder vet lichtbruin, doe ze bij de pesto en pureer ze eveneens. Rasp de kaas en roer hem door de pesto. Neem drie eetlepels kookvocht van de spaghetti en verdun hiermee de pesto naar wens. Roer de pesto onder de uitgelekte spaghetti.

Moes- tuinieren in potten

Bernagie

Dit is een allroundtalent, niet alleen als keukenkruid, maar ook als decoratieve sierplant. Hemelsblauwe stervormige bloemen brengen in de zomer kleur in de kruidentuin. Ze zijn een begeerd bijvoedsel, maar ook voor de mensen eetbaar. Bernagie (*borago officinalis*) heeft bijnamen zoals komkommerkruid vanwege zijn geur en smaak van zijn blaadjes en hemelsster vanwege zijn mooie bloemen. De in Duitsland gebruikelijke bijnaam „Herzfreude“ zal wel met zijn vrolijke optische werking te maken hebben, staat echter ook voor de hartversterkende en spijsvertering bevorderende inhoudsstoffen.

Uiterlijk: het eenjarige kruid heeft veel plaats nodig. Het wordt 60 tot 80 cm hoog, groeit luchtig en vertakt zich goed. De stengels en de ellipsvormige blaadjes zijn sappig en zacht behaard. Jonge blaadjes zijn zacht en teer, de oudere worden hart en ruw. De blauwe stervormige bloempjes bloeien vanaf juni aan het einde van de stengels.

Standplaats: bernagie heeft veel zon nodig, gedijt echter op elke goede tuinbodem. Houdt van vochtige, maar goed waterdoorlatende aarde.

In de tuin: zaaien vanaf april direct in de volle grond. Na het kiemen worden de planten uit elkaar gezet, opdat ze niet te dicht staan. Goed gieten. Bernagie vermeerdt zichzelf door uitzaaien.

Oogst: tot november is het oogsten van bloemen en blaadjes mogelijk.

Gebruik in de keuken

Om te conserveren en koken is bernagie niet geschikt. De blaadjes zijn rijk aan mineralen en vitamine C en worden steeds vers geplukt gebruikt. Fijn gesneden lekker aan salades, kwark en desserts. De eetbare bloempjes zijn bovendien uiterst decoratief.



Moes- tuinieren in potten

Tuinkers

Wie kent ze niet, de kleine blaadjes van de tuinkers (*Leucanthemum sativum*) met hun peper- en houtachtige smaak. De plant stamt uit Perzië, wordt bij ons echter reeds sinds de Middeleeuwen in de tuin gecultiveerd. De waterkers (*Nasturtium officinale*) kent men als inheemse plant, die bij ons wild aan de oever van zuivere beken groeit. De fine blaadjes smaken pittig, de smaak benintert aan radijsjes.

Uiterlijk: de onderste blaadjes van de tuinkers zijn lang en eivormig, de bovenste verschillend gevormd. Kleine witte bloempjes verschijnen aan de uiteinden. De plant kan 40 cm hoog worden. Waterkers groeit darentegen kruipend of hangend en heeft vroege bladeren.

Standplaats: tuinkers stelt geen hoge eisen aan de bodem en gedijt op plaatsen in de zon of halfschaduw. Waterkers overleeft alleen aan of in het water.

In de tuin: vanaf maart kan men

de eenjarige tuinkers in de volle grond zaaien. Het plantje kiemt en groeit heel snel, daarom steeds weer nazaaien, bij droogte gieten. U kunt de tuinkers echter ook in huis op de vensterbank in decoratieve potten of zelfs gewoon op een laagje watten laten kiemen. Waterkers vindt een plaats aan de rand van de vijver.

Oogst: men gebruikt de kiemblaadjes of de verse jonge blaadjes, voordat de plant begint te bloeien.

Gebruik in de keuken

Tuinkers zorgt voor een fijne smaak aan salades en soepen, is echter ook lekker op het brood of dient als garnering van gerechten. Waterkers is sinds oudsher als geneeskrachtige plant bekend vanwege het hoge gehalte aan vitamines en mineralen. De plant wekt de eetlust en is urinedrijvend.



Moes- tuinieren in potten

Lam met tijmkorstje

Ingrediënten:

8 lamskoteletten
2 sneetjes wit brood
40 g Parmezaanse kaas
50 g gedroogde tomaten
1 bosje tijm
1 teentje knoflook
8 kleine tomaten
2 eetl. olijfolie
2 eetl. margarine
100 ml rode wijn
250 ml fond voor lamsvlees (uit het glas)

Toebereiden: voor 4 personen:

tijmblaadjes afplukken en klein-hakken. Snijd de gedroogde tomaten klein, snijd het korstje van het brood en kruimel alles klein. Meng tweederde van de

kruiden, tomaten, brood, knoflook, kaas en olie door elkaar. Braad de koteletten aan weerszijden telk. 1 minuut in de margarine aan. Voeg zout en peper toe en leg het vlees in een vuurvaste schotel. Smeer de tijmpasta op de vleesstukken en gratineer ze 10 minuten bij 220 graden C, gasstand 3 in de oven (middelste stand). De tomaten in de laatste 3 minuten tussen de koteletten zetten en meegaren. Blus het braadvocht met de rode wijn en de fond uit het glas en laat alles bij een middelste hitte nog 5 minuten inkoken. Bind de saus, breng alles met zout, peper en de overige tijm op smaak en serveer de saus met de lamskoteletten. Lekker met verse sla.

Moes- tuinieren in potten

Uiterlijk: pepermunt wordt tot 80 cm hoog. De stengels hebben eivormige blaadjes met getande randjes. Bloeit rozepears van juli tot augustus.

Standplaats: munt heeft graag een vochtige, luchtige en humusrijke grond in de zon of halfschaduw.



1 Witte munt

(*m. suaveolens*), met zijn wit-bonte blaadjes een mooie sierplant

2 Watermunt (*m. aquatica* var. *crispa*) is heel decoratief

3 De blaadjes van de *m. spicata* var. *crispa* aromatiseren theemengsels



In de tuin: munt breidt zich snel uit via worteluitlopers, daarom liever in een emmer zonder bodem planten. Regelmatig met compost verzorgen, niet uit laten drogen.

Oogst: de jonge blaadjes en scheutjes oogst men van mei tot de bloei.



Muntballetjes met komkommersalade

Ingrediënten:

- 1 oudbakken broodje, 1 ei
- 3 eetl. sesamzaadjes
- 500 g gehakt
- 2 knoflookteentjes
- 2 eetl. munt
- 2 eetl. slaolie

Toebereiden:

voor vier personen: snijd het broodje in kleine blokjes, vermeng het met het ei, de sesam en het gehakt. Maak de knoflook schoon en druk hem door de knoflookpers. Voeg

de knoflook en munt aan de vleesmassa toe. Breng alles met zout en peper op smaak en vorm kleine gehaktballetjes. Braad de balletjes in de olie goudbruin. Maak een salade met koolraap, komkommer, kropsla, radijsjes, augurken, lenteuitjes en bieslook. Meng voor het siasausje 150 g yoghurt, 100 ml bouillon, 2 theel. citroensap, 1 eetl. mosterd en 2 teentjes knoflook door elkaar. Serveer de muntballetjes met de salade en de dressing.

Moestuiniëren in potten

TIP

Kruiden uit de diepvries

Ook al lijken de verse kruidenblaadjes nog zo gevoelig - de diepvries is een prima plaats voor ze, als het om het behouden van aroma en inhoudstoffen gaat. Het groen ziet er weliswaar niet meer zo fris uit, maar qua smaak, kleur en vitamines is alles prima



1 Gewassen kruiden direct na het oogsten met een scherp mes, een hakmes of iets dergelijks kleinsnijden. Daarbij de verschillende kruiden netjes uit elkaar houden



2 Een bakje voor ijsblokjes met de gehakte kruiden vullen, enkele druppels water toevoegen en invriezen. Na het invriezen kunnen de bevroren kruiden in zakjes gevuld worden



3 Blaadjes en plantendelen in zijn geheel kunnen eveneens ingevroren worden. Na het wassen droogdeppen en in aluminiumfolie wikkelen. Schrijf de kruidennaam op het pakje



4 Diepvrieszakjes zijn nog gemakkelijker: blaadjes en scheutjes erin stoppen, lucht eruit drukken, sluiten en in de diepvries ermee. Kruiden voor gebruik in bevroren toestand kleinhakken of in zijn geheel gebruiken



Moestuiniëren in potten



Moestuiniëren in potten

