

Aardappel

De volkeren uit de Andes, waaronder de Inca's verbouwden al eeuwen aardappelen, *Solanum tuberosum*, wanneer de Spanjaarden samen met de Nieuwe Wereld de aardappel ontdekten. De aardappel werd dan ook in de 16e eeuw in Europa geïntroduceerd. Spoedig werd hij wereldwijd een van de meest geconsumeerde voedingsgewassen, dankzij zijn smaak en voedingswaarde, gemakkelijke teelt alsook productiviteit.

HOE TELEN?

Specifieke noden, kenmerken

Aardappelen zijn zeer gulzig, kunnen niet tegen de vorst, en doen er vrij lang over om te groeien. Ze ruimen de bodem op voor volgende teelten.

Ziekten en plagen

Meeldauw, coloradokever

Keuze van de variëteiten

Er zijn vroege, middelvroege en late rassen. Een verscheidenheid van deze drie soorten planten zorgt voor een continue oogst van juni tot oktober.

- **Vroege** rassen worden **gepoot** vanaf **midden maart**, na de ergste vorsten, en worden in **juni-juli geroid**. Het zijn nieuwe aardappelen, die niet bewaren.

Vb: *Riviera, Aliénor, Jeannette, Belle de Fontenay, Chérie, Rosabelle, Roseval, Ostara, Sirtema, Amandine,...*

- **Middelvroege** rassen worden vanaf **begin april gepoot**, en worden van **juli tot september geroid**.

Vb: *Charlotte, Franceline, Bernadette, Samba, Bintje, Corne de Gatte, Nicola ...*

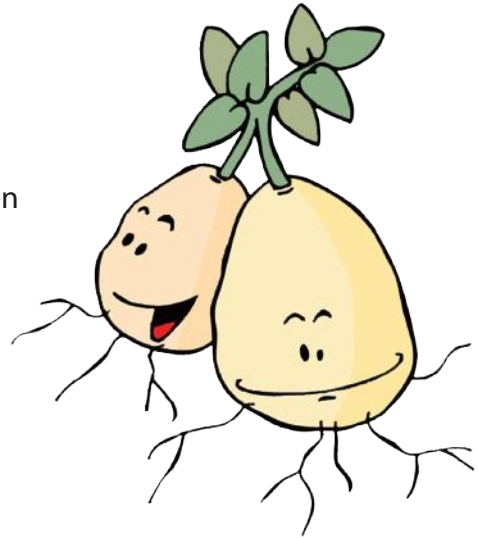
- **Late rassen** worden **eind april gepoot**, en **geroid in september of oktober**. Ze rotten minder snel, en kunnen bewaard worden doorheen de winter..

Vb: *Melody, Vitelotte, Désirée, Ratte, Pompadour, Rouge des Flandres, Bleue d'Artois, Ratte ...*

Teelttechnieken

Voorbereiding van de knollen:

Leg de knollen koel en in het licht om korte, stevige kiemen te bekomen. De kiemen moeten kort (minder dan 2 cm) en stevig zijn, maar het is mogelijk om aardappels te planten met kiemen tot 8 cm, mits men enige voorzichtigheid aan de dag legt de kiemen niet te beschadigen.



Poten (bij aardappelen spreekt men van poten in plaats van planten):

Poot de knollen één per één, op 10 à 15 cm diepte, 30 cm van elkaar in de rij, en 50 cm tussen de rijen. Vermijd bij het bedekken van de aardappel met aarde, deze aan te drukken zodat de kiem niet beschadigd wordt. De aardappel is een zeer gulzige plant, breng dus direct compost aan.

Opvolging teelt:

- Bescherm, eens ze er zijn, de blaadjes bij kans op vorst.
- Aard de planten aan eens ze 15 à 20 cm zijn: breng een klein bergje aan elke plant aan, zodat alle knollen goed overdekt zijn. Openliggende aardappels vergroenen, en worden zo giftig en dus ongeschikt voor consumptie.
- Blijf uitkijken voor ziekten of plagen.

Hoe oogsten:

Jonge aardappelen worden gerooid wanneer de plant in bloei staat.

Middelvroeg aardappelen mogen pas gerooid worden als de bladeren vergeeld zijn.

Vooraleer men late aardappelen rooit, moet het gebladerte volledig droog zijn.

Steek een rooivork of spitvork ver genoeg van de plant in de grond om de knollen niet te beschadigen.

Til de grond met een hefboombeweging omhoog. Laat bewaaraardappelen enkele uren drogen op de aarde, vooraleer ze in een koele, donkere, droge plaats te bewaren.





Biet

Zoals de snijbiet en de spinazie maakt de biet deel uit van de Amaranthenfamilie.

Bieten en snijbieten zijn éénzelfde soort, Beta vulgaris, en komen vanouds van de strandbiet, een plant die in het wild langs de Europese en Noord-Afrikaanse kusten groeit. Deze werd vroeger veel gegeten, en wordt nog steeds geplukt en klaargemaakt als spinazie.

De verscheidenheid aan vormen, kleuren en groottes, zowel op vlak van wortels als bladeren, die in het wild voorkwamen, zijn door herhaalde selecties uitgroeid tot enerzijds voeder- en suikerbieten, anderzijds tot rode bieten en snijbieten. Oude geschriften doen vermoeden dat de kweek van rode biet al op punt gesteld werd in de Klassieke Oudheid en gekweekt werd door de Grieken

en misschien ook door de Romeinen. Bronnen stellen dat hij vanaf de 16de eeuw in Toscane voorkwam, en vanaf 1550 waarschijnlijk in Duitsland courant geteeld werd. De felgekleurde varianten, die we vandaag kennen, begonnen tijdens de 17e eeuw op te duiken. Qua voedingsstoffen bevatten de wortels veel sacharose (suiker) en verschillende mineralen (calcium, ijzer, natrium, kalium, ...). Ze zijn ook bijzonder goed bewaarbaar.

HOE TELEN ?

Specifieke noden, karaktereigenschappen :

Hoewel de biet een wortelgroente is, vereist hij een rijke grond en houdt van toeving van rijpe compost. Hij kan niet tegen droogte en hitte. Kiemen doet de biet al vanaf 10°C, maar gebeurt sneller in warmere grond. Vanaf 30°C vertraagt de kiemsnelheid weer.

Positieve combinatieteelt met selder, kolen, sla en ajuin.

Ziekten en plagen :

De jonge plantjes kunnen volledig vernield worden door wortelrot, slakken kunnen ze integraal opeten, en aardvlooien, kleine kevertjes, kunnen kleine gaatjes (1 à 2mm doorsnee) eten in de bladeren, hetgeen de groei ernstig kan belemmeren. Tijdens de zomer is voornamelijk droogte een probleem.

Keuze van de variëteiten

De verschillende rassen variëren in kleur, vorm, smaak, resistentie tegen ziekten, lengte van de teeltcyclus, mogelijkheid tot bewaren, ...

De Detroit en Egyptische platronde zijn eerder afgeplatte, rode bieten, waar de crapaudine een langere vorm heeft. De Golden is geel-oranje van kleur, en de Chioggia bestaat uit concentrische witte en rode schillen, goed zichtbaar als de biet opengesneden wordt. Naar smaak toe is de crapaudine een uitblinker, maar deze wordt niet veel verkocht op commercieel niveau.



Teelttechnieken

Zaaien :

De zaaiperiode begint in april en kan tot eind juni doorgaan. Zaai op 2cm diepte in rijen op 30cm van elkaar. Elk zaadje is eigenlijk een kluwen van enkele zaden, waaruit dus ook enkele plantjes kunnen groeien.

TIP:

Om het kiemen te bevorderen, kan men de zaden enkele uren laten weken in lauw water. Om de oogst te verlengen, plant men ze best ook verspreid over het seizoen.

Opvolging teelt :

Dun, vanaf de plantjes twee of drie echte bladeren hebben, uit tot één plant per 10-15cm.

Hou de grond luchtig en vochtig.

Wied tussen de bietjes door, om overwoekering tegen te gaan.

Begiet in de zomer om de vochtigheidsgraad te behouden.

Oogst :

De oogst begint ongeveer vier maand na het zaaien. Oogst in de zomer en vroege herfst naar believen wanneer de bietjes groot genoeg zijn, zonder ze te groot te laten worden.

Het is best om op het einde van de herfst alle bieten te oogsten om ze te bewaren. Dit kan rauw in een kelder, nadat de bladeren en wortels op 1 a 2cm afgeknipt zijn, of gekookt, bewaard in olie of azijn.





Chinese Kool

De Chinese kool, Brassica rapa var. pekinensis, is een tweekjarige plant met langwerpige witte bladeren, die in een cilindrische krop groeien. Hij komt oorspronkelijk uit China, zoals zijn naam doet vermoeden, waar hij een van de belangrijkste groenten vormt. Hij wordt tot soep verwerkt, als salade, gestoofd met vlees, als vulling van ravioli's (zowel in China als Korea en Japan). Hij wordt ook gepekeld, en zou zo de voorloper en inspiratiebron van zuurkool zijn. Volgens de overlevering werd de kool door de bouwers van de Chinese Muur gepekeld om de koude te overleven. Deze gepekeld kolen werden door Atilla de Hun geïntroduceerd in Oost-Europa. In de 19^{de} eeuw werd de kool in heel Europa verspreid.

Paksoi, Brassica rapa var. chinensis, is een nevensoort van de Chinese kool. Hij heeft groenere en bredere bladeren, die aan die van de snijbiet doen denken. Hij is ook van Chinese oorsprong, en werd voor het eerst geïntroduceerd in de Verenigde Staten door de Chinezen die aan de goudkoorts van de 19^{de} eeuw meededen.

We vermelden ook nog Kailan, Chinese broccoli, Brassica oleracea var. alboglabra, die op onze broccoli lijkt. In tegenstelling met broccoli eten we echter niet enkel de bloem, maar ook de scheuten, stengels en bladeren.

HOE TELEN ?

Specifieke noden, kenmerken:

Chinese kolen zijn veeleisende planten, ze houden van goed bemeste en vochtige grond. Ze groeien bijzonder snel, maar kunnen ook prematuur in zaad schieten. Plant hem niet naast andere kolen.

Ziekten en plagen:

Aardvlooien, naaktslakken en bladluizen zijn de meest voorkomende problemen. De kool is ook gevoelig aan knolvoet.

Keuze van de variëteiten:

- Chinese kool
 - *Granaat* : Klassiek ras met slanke, donkergroene buitenbladeren en brede witte nerven. Enorm fijne smaak, rauw of fijngehakt gekookt te serveren.
 - *Sativa*: Goed om in de herfst te oogsten. Compacte cilindrische krop van 1 tot 1,5kg. Zaaïen in juli,



begin augustus, 80 à 90 dagen later oogsten.

- Paksoi
 - *Taisai*: zeer oud ras uit west-Azië. Zeer donkergroen lepelvormig blad. De groeiwijze lijkt op die van bieten. Winterhard.
 - *Canton*: compacte plant met groene bladeren en witte nerven van uitstekende kwaliteit. Zachte en lichtzoete smaak. Rauw als salade, gekookt in soep, of gesauteerd met look.
 - *White*: zeer productief ras met slankere groene bladeren.

Teelttechnieken

Zaaien:

In de zomer, van eind mei tot midden augustus. Maar daar elk ras een zeer specifieke optimale zaaidatum heeft, is het aangeraden om de instructies op het pakje te volgen, en zich op eigen ervaringen te baseren, aangezien deze teelt in onze regio momenteel weinig beoefend wordt.

Zaai de zaden op 1 cm diepte:

- direct in volle grond, met 40 cm tussen de rijen, om de 30 cm drie-vier zaden. Uitdunnen van zodra de planten 4-5 bladeren hebben.
- binnen, alvorens ze in rijen om de 30 cm te verplanten met 40 cm tussen de rijen.

Opvolging teelt:

Wieden en begieten bij droogte. Mulchen.

Oogst:

Twee à drie maand na het zaaien, van september tot november, later als ze in de schaduw staan.

De Chinese kool groeit sneller dan andere kolen, kan tegen de eerste vorsten, maar moet geoogst worden voor de winterkoude.

Meestal oogst men de hele kool door ze bij de wortel af te snijden, maar bij paksoi kunnen de jonge bladeren geleidelijk aan geoogst worden.

TIP:

Als men ze met de kluit aan oogst, kunnen Chinese kolen enkele weken in de kelder bewaard worden.



Erwt

De erwt, *Pisum sativum*, behorende tot de vlinderbloemenfamilie (Fabaceae) is een peulgewas. Erwten zijn een groente van bij ons. Opgravingen hebben aangetoond dat de erwt reeds gecultiveerd werd in Zwitserland in het bronzen tijdperk, 3000 jaar voor onze tijdrekening. Daarna werd de erwt gecultiveerd door de Romeinen en de Grieken, waarna het India en China heeft veroverd.



Bij ons, waren droge erwten een belangrijk onderdeel van het menu van de armen in de Middeleeuwen. Eind XIXde eeuwen werden de erwten in conserven zeer algemeen. In de jaren 1920-1930 werden ze terug populair in hun ingevroren vorm.

HOE TELEN ?

Specifieke noden, kenmerken

Erwten kunnen ontkiemen bij zeer lage temperaturen, vanaf 4 of 5 °C, maar kunnen dan weer niet zo goed tegen droogte en warmte. We raden dan ook aan ze te zaaien op het einde van de winter of het begin van de lente opdat je zou kunnen oogsten voor de hete zomerdagen.

De stengel van de erwt is vrij broos en het zijn eigenlijk de bladeren, bestaand uit twee steunblaadjes en hechtranken, die de plant toelaten om te klimmen op een verticale steun (rooster, waaivormig vertakte takken, nylonnetten, andere planten,...).

Net zoals andere peulgewassen verrijken erwten de bodem: de plant is in staat om atmosferische stikstof te fixeren. Dit gebeurt ter hoogte van wortels (door de wortelknolletjes). Dit is voordelig voor de gewassen die in associatie geteeld worden met of op peulgewassen volgen. De erwt kan niet tegen verse compost.

Ziekten/Plagen

Vogels en slakken bij het zaaien.

De erwtenbladroller is een kleine nachtvlinder die vliegt van mei tot eind juli. De wijfjes leggen hun eieren in de bladeren en de bloemen van de erwtenplant. De larve penetreert de kleine vrucht en eet de zaden op.

Meeldauw, een schimmel.

Keuze van de variëteiten

Er bestaan verschillende types :

- Naargelang hun ontwikkeling: :
 - **Stamerwten** : ze worden 50-80 cm hoog en produceren relatief snel.
 - **Stokerwten** : ze worden gemakkelijk 2 meter hoog, ze doen er langer over om te produceren maar leveren wel een groter rendement op.
- Volgens het gedeelte dat gegeten wordt:
 - **Doperwten** men eet enkel de erwten die uit de peul of dop gehaald worden.
 - **Sluimererwten** men eet de jonge peul met de nog platte zaden.



· Volgens het type zaad:

- **Gladde erwten:** kunnen goed tegen de kou maar slechter tegen de warmte.
- **Gerimpelde erwten:** kunnen niet goed tegen de kou maar wel tegen de warmte.

Eenmaal de zaden droog zijn, kan je nog moeilijk het verschil maken tussen gladde en gerimpelde erwten. Je kan dus het best afgaan op de informatie van het zadenpakketje. Voor elk type erwt, bestaan er verschillende variëteiten. De een productiever of zoeter of gevoeliger voor ziekten dan de andere. De kleur van de bloemen, de zaden en de peulen zijn ook variabel.

Teelttechnieken

Zaaien :

Zaai meteen in volle grond, in lijnen waarvan 45-50 cm tussen elke lijn, van midden februari tot eind april afhankelijk van de variëteiten.

- Om de 2 cm voor de stamerwten.
- Om de 3-4 cm voor de stokerwten

TIP :

- Je kan de erwten ook eerst in water laten weken en laten ontkiemen (zoals bij kiemgroenten). Hiermee verzeker je dat de erwten ontkiemen.
- Duiven en andere vogels eten graag erwten (zaden maar ook jonge plantjes). Om dit te voorkomen kan je een net of rooster plaatsen totdat de planten goed geworteld zijn.

Opvolging teelt:

- Aard de planten aan van zodra ze ongeveer 15 cm hoog zijn.
- Plaats een steun: 0,5 tot 1 meter voor de stamerwten.
1,5 tot 2 meter voor de stokerwten.
- Monitor voor ziekten of plagen.

TIP :

- Om de erwtenbladroller te vermijden, kies voor vroege variëteiten die bloeien voor de eerste bladroller uitvliegt of plaats een anti-insect net tijdens de bloei.

Wanneer en hoe oogsten:

De oogst gebeurt op verschillende momenten van zodra de peulen rijp zijn.

- Voor de **sluimererwten:** van zodra de peul voldoende ontwikkeld is maar nog plat is.
- Voor de **doperwten:** van zodra de peul groot en vol is.



Enkele variëteiten :

Doperwten		
	Vroeg	Laat
Stam	<p>Kelvedon wonder : Gerimpelde erwt, zoet van smaak, zeer productief, koudetolerant en resistent tegen warmte. H: 0,5 m.</p>	<p>Plein le panier : Lichtjes kromme peulen met 7 à 8 gemiddeld grote, groene, licht vierkante en afgeplate erwten. Zeer productief. H: 0,70 m.</p> <p>Serpette cent pour un : Peulen van 12 cm, licht gekromd en puntig met 6 à 8 erwten. Goede oogst van goede kwaliteit. H: 0,80 m.</p>
Stok	<p>Téléphone : Middelvroeg met een gespreide oogst. Volumineuze peulen met een tiental erwten. Zeer gesuikerd. Gerimpelde erwten. H: 1,5 m en 2 m.</p>	<p>Kapucijner of vale erwt : Zeer decoratief, paarse peulen met 7 à 10 groene erwten. Zeer productief over een lange periode. Ook te eten als sluimererwt of droge erwt. Roze of paarse bloemen.</p> <p>Senator : Middelvroeg, produceert zachte en gesuikerde erwten. Gerimpelde erwt. H: 1,40 m.</p> <p>Serpette de Malines : Regionale variëteit, midden seizoen, gekromde peulen in de vorm van een snoeimesje. Ronde en gesuikerde erwten die gemakkelijk ingevroren bewaard worden. De jonge planten kunnen goed tegen een late nachtvorst. Zeer productief. H: 1,60 m.</p>

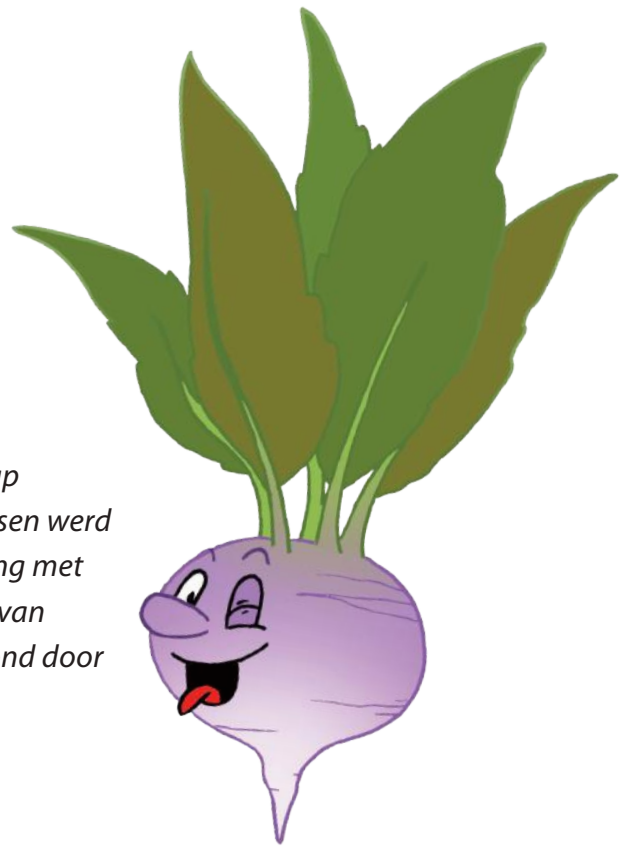
Sluimererwt		
	Vroeg	Laat
Stam	<p>Norli : Oude moerasvariëteit, ronde erwt, zeer decoratieve witte bloemen. Produceert veel. H: 0,50 m.</p>	<p>Normands : Witte peulen, zoete smaak en met gele erwten. H: 0,60 à 0,90 m.</p>
Stok	<p>Heraut : Zeer stevig en productief, peulen zacht zonder vezels. H: 1,40 m.</p>	<p>Caroubel : Zeer productief, witte peulen, zeer lang en breed, smakelijk. H: 1,10 m (halfkruipend).</p> <p>Fondant de St Désirat : Oude variëteit uit de 14de eeuw. Gekweekt in Normandië. Zeer productief, gele boterpeulen. Gladde zaden. Zeldzame variëteit die beschermd en bewaard dient te worden. Zeer smakelijk. H: 1,50 m.</p>



Knolraap

Net als rucola, kolen, radijzen, mosterd, ..., is de knolraap, Brassica rapa var. rapifera, een kruisbloemachtige, zo genoemd naar de vier kroonblaadjes die in een kruis opgesteld staan. Hij wordt ook nog meiraap of meiknolletje genoemd.

Over de oorsprong van de knolraap is men niet zeker, maar de plant zou een gemeenschappelijke voorouder hebben met de Aziatische kolen, waarmee hij nog steeds kan kruisen. De knolraap werd al geteeld door de Romeinen, waar hij door alle sociale klassen werd gegeten. Hij werd verspreid over heel Europa. Hij neemt voldoening met een arme grond, en vormde daarom lang een hoofdbestanddeel van onze voeding. Vanaf de 16e eeuw werd hij geleidelijk aan onttroond door de aardappel.



HOE TELEN ?

Specifieke noden, kenmerken :

De knolraap is een wortelgroente die gemakkelijk teelt. Hij houdt van lichte gronden en koele temperaturen. Ontkiemen doet hij al vanaf 7°C, maar bij iets hogere temperaturen gaat het ontkiemen sneller. Knolraap kan niet tegen droogte, en tijdens de zomer is waterlood zeer vaak nefast. De beste momenten om knolraap te verbouwen zijn in de lente en de herfst. Associatie met erwten en sla is voordelig, net als tomaten, venkel en absintalsem.

Ziekten en plagen:

In vochtige perioden is de plant onderhevig aan slakkenaanvallen, waar in droge perioden de aardvlo, een kleine springende kever, de kiem kan doorboren, of later de bladeren, wat de groei enorm belemmert. De koolvlieg legt zijn eieren aan de kroon van de raap, en zijn larven bijten zich gangen door de wortels.

TIP:

Om de knolraap te beschermen tegen aardvlo en koolvlieg, kan men ze bedekken met een anti-insectenzeil. Tomaat, absintalsem en venkel verjagen ook de aardvlo, en kunnen dus best in de buurt of tussen de rapen geplant worden.



Keuze van de variëteiten

Er bestaan verscheidene variëteiten, die verschillen in vorm, kleur, smaak, resistentie tegen droogte, teeltduur, ...

We kunnen een onderscheid maken in functie van de zaaiperiode ::

- **Lenterassen** : *van Milaan* (bolvormige witte knol, met een felrose top), *Demi long de Croissy* (witte, cilindervormige, taps toelopende knol);
- **Zomerrassen** : *De Nancy à collet rouge* (ronde, witte knol met paarse top), *Des Vertus Marteau* (witte knol, dikker onderaan);
- **Herfstrassen** : *Goudbal* (gele, bolvormige knol, goed bewaarbaar), *Des Vertus Marteau* (witte wortel, bolle vorm aan de onderkant);
- **Rassen voor alle seizoenen** : *Petrowsky* (onde, gele knol met witte kern, zeer vroeg)

Teelttechnieken

Zaaien :

De zaaiperiode varieert al naargelang het ras. Zaai de zaadjes in volle aarde, 2 cm diep en met een rijafstand van 20 cm. Na 4 tot 7 dagen ontkiemen ze al.

Lenterassen kunnen gezaaid worden van maart tot eind april, zomerrassen van mei tot midden juli en herfstrassen van midden juli tot eind augustus.

Opvolging teelt:

Dun uit tot 4 à 5 cm van zodra de plantjes twee of drie echte bladeren hebben, buiten de twee zaadlobben. Hou de grond koel en vochtig en mulch in de zomer.

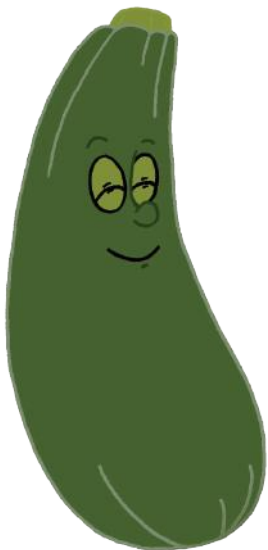
Wied tussen de rijen om overwoekering van onkruid te vermijden.

Oogst:

De oogst begint ongeveer twee maand na het zaaien. Oogst in de lente, zomer en herfst naar behoefte, van zodra ze groot genoeg zijn, zonder ze echter te groot te laten worden.

Er zijn herfstrassen die goed bewaren in volle grond (Goudbal). Om geen knaagdieren aan te trekken is het echter beter alles te oogsten en te bewaren in de kelder. Zorg er wel voor dat de bladeren op 1 of 2 cm afgeknipt zijn, net als het onderste van de wortel.





Komkommerfamilie

Pompoenen en courgetten (kalebassen) zijn afkomstig uit Centraal- en Zuid-Amerika. Voordat de Spanjaarden voet aan wal zetten, kweekten de précolombiaanse beschavingen pompoenen en courgettes. Door veredeling ontstonden talloze variëteiten. Een deel van deze variëteiten wordt vandaag nog steeds geteeld. Komkommers en augurken zijn dan weer afkomstig uit Azië. Ook zij worden al van oudsher gekweekt, voornamelijk in Indië en Pakistan.

Of het nu gaat om courgetten of pompoenen, kalebassen zijn planten die nood hebben aan warmte en die niet tegen vorst kunnen. Ze kunnen dus niet voor midden mei (Ijsheiligen) buiten uitgeplant worden.

Om de productieperiode zolang mogelijk te rekken (courgettes) of om de vruchten gelegenheid te bieden te rijpen, is het aangeraden om binnen te zaaien, waar het warm is en de planten vanaf midden mei buiten uit te planten.

Komkommers en augurken die deel uitmaken van dezelfde familie, de komkommerfamilie of de Cucurbitaceae, hebben nog meer warmte nodig dan pompoenen en courgettes.

ZAAIEN IN POTTEN...

Zaaiperiode :

Zaai niet te vroeg, want de planten van de komkommerfamilie ontwikkelen zich zeer snel. Indien je te vroeg zaait, riskeer je planten te bekomen die te hoog opschieten, fragiel worden en rotten op het moment van het uitplanten.

Algemeen:

-- Zaai 1 of 2 zaden per pot van 8 cm. Bedek het zaad met aarde, ongeveer 3 keer de breedte van het zaad.

– Hou het warm en vochtig.

– Eerst zullen twee kiemblaadjes, grote ovale blaadjes voorzien van reservevoedsel, te zien zijn. Pas hierna verschijnen de echte bladeren die je kunt herkennen doordat ze uitgesneden zijn.

Als het zaadomhulsel aan de kiemblaadjes blijft hangen op het moment van de ontkieming, maak deze vochtig en verwijder hem zo snel mogelijk, anders kunnen de kiemblaadjes zich niet goed ontwikkelen.

– Als er zich meerdere plantjes in dezelfde pot bevinden, behoud de beste (door de andere plantjes af te breken) gezien de planten van de komkommerfamilie er niet van houden om gesplitst te worden.

Soort	Grond T° / Ontkiemingstijd	Zaaiperiode
Kalebas (Courgette, pompoen)	15-35°C / 6-10 dagen	Vanaf midden april
Komkommer, augurk	15-35°C / 8-10 dagen	Vanaf eind april



UITPLANTEN

Algemeen :

- Plant niet buiten uit wanneer er nog vorst mogelijk is.
- Maak het perceel klaar voor gebruik, idealiter een paar dagen op voorhand: verwijder het onkruid en werk de grond los.
- Maak de aarde in het potje vochtig door het tenminste een kwartier voor het uitplanten in water te laten weken.
- Neem voorzichtig het plantje uit zijn potje, (zonder aan de bovenkant van de stengel te trekken). Let er op dat de aarde rond de wortels blijft zitten.
- Maak een put die groter is dan de kluit, zet de kluit erin en druk zachtjes aan.
- Maak naast je plant een klein putje (van 20 à 30 cm diep) om de plant water te kunnen geven ter hoogte van de wortels.

De planten van de komkommerfamilie zijn gulzige planten die toevoeging van compost vragen op het moment van het uitplanten.

Wanneer de plant aan kracht gewonnen heeft, bedek de bodem om zo de ontwikkeling van onkruid te verhinderen en de waterbehoefte te beperken.

Soort	Specifieke aanbevelingen
Courgettes	De optimale temperatuur voor de groei bevindt zich tussen 25°C en 30°C overdag en 18°C 's nachts. Plant de plantjes uit wanneer ze 3-4 blaadjes hebben. Reken 1 à 2 m afstand tussen 2 planten. Het merendeel van de courgettes worden niet groter dan een struik, het is dus niet nodig ze te snoeien.
Pompoen	Plant de plantjes uit wanneer ze 3-4 blaadjes hebben. Reken 1 à 2 m afstand tussen 2 planten. Pompoenen vormen over het algemeen uitlopers die zich sterk ontwikkelen. Snoei nadat 2 à 4 echte bladeren gevormd zijn om het vormen van vertakkingen teweeg te brengen, de vruchtontwikkeling te bevorderen en de ontwikkeling in de lengte te limiteren.
Komkommer Augurk	De groeitemperatuur is optimaal tussen 18°C en 24°C. Temperaturen onder 10°C en sterk wisselende temperaturen tussen dag en nacht kunnen de ontwikkeling van de plant remmen en het rendement en de kwaliteit van de vruchten verlagen. Plant de plantjes uit wanneer ze 3-4 blaadjes hebben. Reken 60 cm afstand tussen twee planten. Komkommers en augurken vormen over het algemeen uitlopers die zich sterk ontwikkelen. Top dan ook de planten boven de 3 of 4 bladeren om het vormen van vertakkingen en vruchtontwikkeling te bevorderen. Plaats een raamwerk of andere structuur zodat de planten kunnen opklimmen.



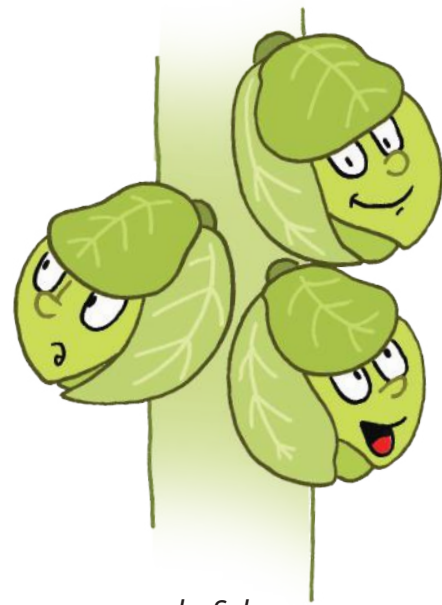
Kool

Als wintergroente bij uitstek is de kool (Brassica oleracea), een kruisbloemachtige (Brassicaceae), een van de weinige inheemse moestuinplanten. Oorspronkelijk groeide deze plant in de Atlantische en Mediterrane kuststreken, voorzien van lange stengels, maar quasi zonder blad.

Al in het begin van de Oudheid werd de kool verbouwd over het hele continent. In de middeleeuwen werd hij de basisvoeding van het Europese boerenfolk, lang voor de aardappel die plaats inneemt.

De Chinezen waren de eersten die hem ter bewaring pekelden. De Hunnen en Mongolen brachten ze onder deze vorm van het Oosten mee, waarna hij heel Europa veroverde. Schepen werden volgeladen met deze kostbare groente, die door zijn grote vitamine C-rijkdom meehielp scheurbuik tegen te gaan. Dat de kool, rijk aan vezels en anti-oxidanten, inderdaad een geschikte remedie bleek, hadden de middeleeuweners goed begrepen.

Door eeuwenlange selectie en kruisingen ontstonden verscheidene variëteiten. Deze dringen vandaag de oorspronkelijke soorten zo danig terug, dat deze dreigen te verdwijnen.



HOE TELEN?

Specifieke noden, kenmerken

In het algemeen houdt de kool van een goed begoten en rijke grond. Spruitjes daarentegen, waarvan de knoppen klein moeten blijven, hebben de neiging open te bloeien als de grond te rijk is. Kolen hebben een uitgebreid en diep (+/- 70 cm) wortelnetwerk.

In de teeltwisseling is het verstandig om ze na de peulgewassen te planten, om van de stikstoftoevoeging te genieten

Kolen zijn onderhevig aan waterstress, zeker de bloemkool, waardoor ze moeilijker te telen zijn.

TIP:

Vanwege hun vrij trage ontwikkeling (90 tot 130 dagen na hun verspening), is het beter om te zaaien in potten totdat de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben, en ze geleidelijk aan te laten harden aan droogte en koude. Begiet de kiemplantjes op de vooravond van het uitplanten met compostsap.

Koolrabi daarentegen kan men in volle grond zaaien, gezien deze zich veel sneller ontwikkelt.

Om de oogst van broccoli en bloemkool te verlengen naar behoefte, kan er in intervallen gezaaid worden.

Plant de kolen tussen salades uit, waarvan de snellere ontwikkeling de mogelijkheid verleent plaats te bieden aan de kolen nadat ze geoogst zijn.



Keuze van de variëteiten

Binnen de soort *Brassica oleracea* onderscheiden we, in functie van het deel van de plant dat we consumeren, verschillende groepen:

- Bladeren: Sluitkolen waarbij de bladeren zich om het groeipunt sluiten en bolvorming zijn. We onderscheiden kolen met gladde bladeren (witte kool, rode kool, spitskool, ...) en variëteiten met geribbelde bladeren zoals de savooikool. Er zijn echter nog andere koolvariëteiten waarvan we de bladeren consumeren maar die echter geen bol vormen zoals de boerenkool.
- Bloemen: bloemkool, broccoli, romanesco
- Knoppen: spruitjes
- Delen van de stengel: koolrabi

Elke groep heeft ook talrijke variëteiten. Sommigen, bestand tegen droogte en warmte, zijn beter geschikt om in de zomermaanden te groeien, waar anderen, meer koudebestendig, de winter kunnen overleven, zolang de temperatuur niet daalt onder de -10°C, of zijn gemakkelijker te bewaren.

Hun rijkdom aan zwavel geeft hen allemaal hun typische koolsmaak. De bloemen, wit of geel, hebben de vorm van een kruis, vanwaar de naam van hun familie ook komt, de kruisbloemachtigen.

De koolraap is een andere soort (*Brassica napus*), net zoals Chinese kolen en knolrapen (*Brassica rapa*).

Ziekten en plagen

Aardvlooien, groot koolwitje, naaktslakken, bladluizen, knolvoet, schimmels, ...

Type Kool	Specifieke kenmerken
Sluitkolen en Savooikool <i>Brassica oleracea capitata</i> Zaaien van maart tot juni of van midden augustus tot september, al naargelang de soort (zie zakje) Oogsten 4 tot 9 maand later.	De ideale kiemtemperatuur is 21°C (5 dagen), maar lukt al vanaf 5°C (13 dagen). De optimale groeitemperatuur ligt tussen 15°C en 20°C, maar is al mogelijk vanaf 1°C. Kan goed tegen de koude, soms zelf tot -10°C. Uitplanten wanneer de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben (3 tot 5 weken), Voorzie 50 cm afstand rondom rond. <i>Groeitijd</i> -lente: 65 tot 75 dagen -zomer: 55 tot 75 dagen -herfst: 80 tot 90 dagen -winter: 85 tot 100 dagen -savooikool: 75 tot 100 dagen
Broccoli <i>Brassica oleracea botrytis</i> Zaaien in april Oogsten 3 tot 8 maand later	De ideale kiemtemperatuur ligt tussen 18°C en 25°C. De optimale groeitemperatuur ligt tussen 10°C en 30°C. Uitplanten in een rijke, vochtige grond wanneer de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben (3 tot 5 weken) van eind april tot begin augustus. Voorzie 70 cm afstand tussen de rijen, en 40 cm tussen de plantjes. Enorm gevoelig aan waterstress. Vorming van de bloemknoppen tussen de 8e en 12e week. Oogst eerst de centrale steel, dan eventuele zijstelen.



<p>Bloemkool <i>Brassica oleracea botrytis</i></p> <p>Zaaien van maart tot juni of augustus tot september.</p> <p>Oogsten 4 tot 8 maand later</p>	<p>De ideale kiemtemperatuur ligt tussen 25°C en 27°C. De optimale groeitemperatuur ligt tussen 15°C en 20°C. Uitplanten wanneer de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben (3 tot 5 weken). Voorzie 70 cm afstand rondom rond. Enorm gevoelig aan waterstress. Winterbloemkool kan goed tegen de koude, soms zelf tot -5°C. De lange, verticale bladeren bedekken de bloemkool. Volgroeid na 50 tot 90 dagen.</p>
<p>Spruitjes <i>Brassica oleracea gemmifera</i></p> <p>Zaaien van maart tot juni</p> <p>Oogsten +/- 6 maand later</p>	<p>De ideale kiemtemperatuur is 21°C en duurt 5 dagen. De optimale groeitemperatuur ligt tussen 15°C en 20°C. Uitplanten wanneer de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben (3 tot 5 weken). Voorzie 60 cm afstand rondom rond. Gevoelig voor een overdaad aan stikstof. Kan goed tegen wintertemperaturen. Verschillende opeenvolgende oogsten, van de onderste knoppen naar boven oogsten.</p>
<p>Koolrabi <i>Brassica oleracea gongilodes</i></p> <p>Zaaien van maart tot juli Oogsten van juni tot eind oktober.</p>	<p>De ideale kiemtemperatuur is 21°C en duurt 4 tot 8 dagen. Sommige variëteiten kunnen goed tegen de koude, maar hun groei vertraagt dan enorm. Uitplanten wanneer de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben (3 tot 5 weken). Voorzie 30 cm afstand tussen de rijen, en 20 cm tussen de plantjes. Minder gevoelig aan droogte dan andere kolen</p>
<p>Koolraap <i>Brassica rapa</i></p> <p>Zaaien van april tot mei of van augustus tot september</p> <p>Oogsten 3 tot 4 maand later</p>	<p>De ideale kiemtemperatuur ligt tussen 16°C en 27°C en duurt 3 tot 7 dagen (minimum 5°C) De optimale groeitemperatuur ligt tussen 15°C en 18°C, maar is al mogelijk vanaf 4°C. Vorstbestendig. Houdt van een koud en nat klimaat en een lichte grond. Uitplanten wanneer de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben (3 tot 5 weken). Voorzie 35 cm afstand rondom rond.</p>
<p>Chinese kool <i>Brassica napus</i></p> <p>Zaaien van juni tot augustus (zie zakje) Oogsten 2 tot 3 maand later</p>	<p>De ideale kiemtemperatuur is 17°C. De optimale groeitemperatuur ligt tussen 12°C en 21°C. Uitplanten wanneer de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben (3 tot 5 weken). Voorzie 40 cm afstand tussen de rijen, en 30 cm tussen de plantjes. Groeit sneller dan andere kolen, pas op als het warm en droog wordt, dan schiet deze op.</p>



Labboon



Het oorsprongsgebied van *Vicia faba* ligt in de buurt van de Kaspische Zee. Het is een eenjarige plant uit de Vlinderbloemenfamilie of Fabaceae.

De labboon wordt als cultuurgewas gebruikt sinds de prehistorie: de labboon was een van de eerste gewassen die gekweekt werden door de neolithische mens. We kennen de stamvader van de labboon niet. Dit heeft echter aan dat de labboon inderdaad een zeer oud gecultiveerd gewas is.

De labboon heeft een belangrijke rol gespeeld in oude rituelen dankzij zijn embryonische vorm. Doordat de labboon op een foetus lijkt, werd hij vroeger als tussenstadium gezien van de ziel van een overledene naar een nieuw lichaam. In het oude Egypte begroef men zijn doden in labboonvelden zodat zij zouden kunnen reïncarneren. In het oude Griekenland werd de labboon ook gebruikt om te stemmen. Naargelang de kleur zwart of wit werd men vrijgesproken of veroordeeld. Tijdens de Saturnusfeesten, een Romeins feest, werden in de rijke families, een slaaf aangeduid als 'koning van de dag' om de negatieve invloed van Saturnus ongedaan te maken. De slaaf werd verkozen via een boon die in een taart werd verstopt. Een gebruik die nog wordt toegepast bij het Driekoningenfeest.

HOE TELEN ?

Een weinig veeleisende plant, de labboon vindt zijn oorsprong in moerassig gebied. Hij verkiest daardoor zware en vochtige bodems.

Zaaien :

In volle grond, in oktober – november of in februari – maart.

Op 4-5 cm diepte.

40 à 50 cm tussen de lijnen:

- Elk zaad om de 10 cm.

- In pakketjes van 4-5 zaden om de 35 cm.

Opvolging teelt:

Schoffel regelmatig.

Aard de planten aan wanneer ze 12 à 15 cm hoog zijn opdat ze niet om zouden vallen van het gewicht van de peulen. Je kan ze ook recht houden door een draad te spannen langs de rijen.

Knijp de toppen af wanneer de plant begint te bloeien, dit om peulvorming te bevorderen en bladluizen weg te houden.

Oogst:

Vanaf midden juni.

We oogsten de peulen wanneer ze hun definitieve grootte bereiken (knijp in de peulen om de goed gevormde zaden te voelen) maar wanneer ze nog groen en sappig zijn. De bonen kunnen dan rauw of gekookt gegeten worden.

De droge bonen worden geoogst wanneer de peul bruin verkleurt. Zij kunnen de hele winter gegeten worden na een passage in de diepvries om de larven van de tuinbonenkever te doden die eventueel aanwezig kunnen zijn.



Ziekten en plagen :

Labbonen trekken bladluizen aan. Je kan de toppen verwijderen met de bladluizen erop en zo ook de ontwikkeling van de peulen stimuleren. Uit recent onderzoek is echter gebleken dat de bladluizen geen negatief effect hebben op de productiviteit en zelfs de vruchtvorming stimuleren. Je kan best een vijftiental dagen wachten om de toppen weg te nemen of de planten besproeien met een mengsel met groene zeep of met een afkooksel van rabarber. Een niet gewenste bezoeker is de bonenkever, waarvan de larve zich in de zaden ontwikkeld en waardoor deze niet meer geconsumeerd kunnen worden. Indien je de zaden oogst om te herzaaien, leg ze dan eerst in de diepvries, anders loop je het risico om je moestuin te besmetten...

TIP :

In associatie met dille worden de bladluizen geweerd.

Variëteiten :

Traditionele variëteiten :

- *Aguadulce*: rustieke variëteit, zeer productief, 9 à 10 groene bonen in zeer lange peulen. H: 1 m.
- *Sevilla*: Vroege soort, peulen met 6 à 7 beige bonen. H: 60 cm.
- *Tézierémeraude*: is veredelt uit Sevilla.

Minder klassieke variëteiten :

- *Hangdown*: zeer productieve variëteit die goed resistent is tegen koude, peulen halflang en hangend met 6 à 8 zaden.
- *Express*: Zeer productief gewas met lange, slanke peulen.
- *Red épiculture*: kleine rode bloemen, bonen roos, verkleuren paars bij rijpheid en blijven rood bij het koken.
- *Witkiem*: vroege variëteit, produceert 18 cm lange peulen met daarin 7 à 8 witte bonen, die bruin verkleuren wanneer ze gekookt worden.

Lokale variëteiten :

- *Longue de Belgique*: vroege variëteit met lange, brede peulen met bruine bonen.
- *Grosses Cosses du Nord*: productieve variëteit met goede smaak. Kan tegen vorst van -3 à -4 °C. Per plant ongeveer 5 à 8 peulen met 4 à 7 grote bonen. Groene kleur, verkleurd beige wanneer gekookt.



Look

*Knoflook, **Allium sativum**, is een doorlevende plant uit de lookfamilie en wordt al duizenden jaren gebruikt als specerij in de keuken. De wilde voorouder is afkomstig uit midden Azië (Kazachstan, Kirgizstan, Tadzjikistan, Xinjiang) van waaruit het zich naar het noorden van Indië heeft verspreid en van daaruit naar de Kaukasus en het Middellands Zeegebied. Tijdens de Oudheid, zowel bij de Egyptenaren, de Grieken en de Romeinen werden er versterkende eigenschappen aan de look toegeschreven. Zo blijkt uit oude geschriften dat de arbeiders die de piramiden in Egypte bouwden, dagelijks een portie look ontvingen om voldoende kracht te hebben om de zware arbeid die nodig was, te verrichten. Bij de Grieken aten dan weer de atleten die deelnamen aan de Olympische Spelen een teentje look voor de start. En bij de Romeinen werd look aangeboden aan de soldaten en gladiatoren om ze voldoende kracht en resistentie te geven. In de Middeleeuwen werden er ook beschermende eigenschappen aan look toegeschreven. In de weide omtrek van het Middellands Zeegebied werd look in boeketten opgehangen om de bewoners van het huis te beschermen. Het zou Christopher Columbus zijn die de knoflook in Amerika geïntroduceerd heeft. Vandaag wordt de knoflook over de hele wereld gekweekt, behalve in de poolgebieden.*



HOE TELEN?

Specifieke noden, kenmerken :

Look apprecieert een goed gedraineerde en verluchte bodem. Indien men een zware (klei)bodem heeft, kan het telen op ruggen een uitweg bieden want door te veel vocht zal de look rotten. Vermijd bodembedekking zodat de grond kan uitdrogen.

De knoflook is tevreden met restanten van meststoffen (na een ander gewas waarbij stikstof was toegevoegd). De look kan niet tegen verse mest (voeg geen mest, compost toe) maar heeft soms wat extra kalium en fosfor nodig.

Niet planten op dezelfde plek waar daarvoor look, sjalot, ui of prei geplant is geweest. Zij behoren namelijk tot dezelfde familie.

De look vormt een positieve associatie met tomaten, wortels, aardbeien, bieten, spinazie, ui en knolraap. Aan de andere kant zet u de look best niet naast erwten, bonen (fixeren stikstof) en kolen.

Ziekten en plagen :

Look is gevoelig aan schimmelziekten. Roest verschijnt tijdens warme en vochtige periodes. De bladeren vergelen en krijgen oranje vlekken. Er is geen efficiënte behandeling voorhanden. Ter preventie kan men wel bestuiven met een aftreksel van paardenstaart. Wanneer de look begint te rotten, kan je niets meer doen. Vermijd deze plek in de toekomst want te vochtig.

Om aanvallen van larven van preimot, snuitkevers of vliegen te voorkomen, hou je aan de teeltwisseling.



Keuze van de variëteiten:

Er bestaan herfstvariëteiten die een zeer goed rendement geven maar slechts gemiddeld goed bewaren en lenteveriëteiten die een gemiddeld rendement opleveren maar zeer goed bewaren.

Herfstlook: Witte knoflook, Violet de Cadours, Thermidrome

Lentelook: Rose du Lautrec (is het best aangepast aan zware bodems), Rose Flavor

Teelttechnieken:

Look vermenigvuldigt zich uit een teentje afkomstig van een knoflookbol. Elke teentje of klister geeft een nieuwe knoflookbol. Dit is een voorbeeld van vegetatieve vermenigvuldiging waarbij alle karakteristieken van de moederplant bewaard worden.

- Haal de teentjes uit elkaar
- Plant in oktober – november (herfstvariëteiten) of vanaf februari - maart (lentevariëteiten) voor zwaardere bodems.
- Steek het teentje met de onderkant (platte kant of kant met de kleine wortels) in de aarde. De bovenkant (puntige zijde) moet boven de aarde blijven.
- Voorzie een afstand van 10 cm tussen de planten en 20-30 cm tussen de lijnen.
- De teelt kan 1 maand duren, zeker wanneer het kouder is.

Teeltmaatregelen :

Knoflook is een gemakkelijke en een niet veeleisende plant.

Schoffel tussen de lijnen bij het begin van de teelt om 'onkruid' te verwijderen.

Oogsten :

In de zomer van zodra de bladeren vergelen. Over het algemeen wanneer ziekten verschijnen of de look ophoudt met groeien.

Indien de weercondities het mogelijk maken, laat de look ter plaatse drogen. Daarna op een frisse en verluchte plaats bewaren.



Prei

Prei, allium porrum, is een tweejarige moestuinplant uit de lookfamilie. Hij is waarschijnlijk oorspronkelijk afkomstig uit het Oosten. Tijdens de Oudheid werd hij reeds gekweekt door Egyptenaren, Assyriërs, Hebreeërs en Chinezen. Men zegt dat de farao Khéops, prei gaf aan zijn beste strijders ter compensatie. De romeinse keizer Nero kreeg als bijnaam 'Porrophagus', de preivreter, omdat hij prei at in zeer grote hoeveelheden, om zijn stem te zuiveren. Via de Romeinen is de prei over heel Europa verspreid geraakt. Prei is het embleem van Welsh. In de Vde eeuw zou Sint David, de patroonheilige van Welsh, de soldaten in hun strijd tegen de Saksen aangeraden hebben om een prei in hun hoed te naaien zodanig dat ze onderling herkenbaar waren. Bij ons is de prei een belangrijk ingrediënt in soepen.

HOE TELEN ?

Als wintergroente kan de prei zeer goed tegen de koude. Dankzij verschillende variëteiten echter, kan men de prei het hele jaar door kweken. Je kan de prei zaaien, maar de teelt duurt dan wel heel lang. Meestal worden de jonge planten herplant.

Zaaien

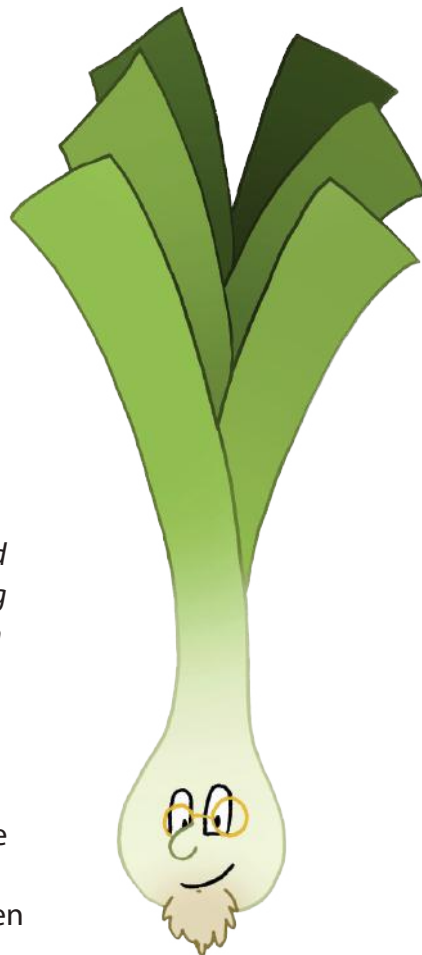
Zaai in een lijn en bedek met 5 mm grond. Stamp aan met de rug van de hark. Hou de aarde vochtig zodat de zaadjes kunnen kiemen. Wanneer je zaait in koude serres vanaf februari, in volle grond vanaf midden maart en in april - mei en augustus – september beschik je het hele jaar door over prei.

Opvolging van teelt en oogst

Wanneer de plantjes een dikte bereiken van een potlood, herplant je ze. Laat 30 à 35 cm tussen elk plantje, op 15 cm diepte en met 12 cm tussen elke lijn ofwel 15 cm in alle richtingen. Alvorens ze terug in de grond te steken, snoei het groen en de wortels, dit bevordert de groei. Het gat wordt meestal gemaakt met behulp van een plantstok. Je laat er de prei inzakken, daarna begiet je goed met water. Je hoeft het gat niet toe te maken daar zorgen het begieten en de regen wel voor. Na een maand aard je de prei aan. Het deel dat onder de grond zit, blijft wit.

TIP :

Om de preivlieg weg te houden, raden wij aan de prei in associatie met wortel te kweken.



Zaaien	Herplanten	Oogsten
februari	april	mei tot eind juli
Midden maart	mei	augustus tot december
april - mei	juli - augustus	winter en lente
augustus - september	november	april tot juni

Keuze van de variëteiten

Zomerprei:

Elbeuf, Olifant

Winterprei:

Blauwe van Luik, monstrueux de Carentan, Gros vert de Huy, Blaigrûner winter, Bleu de Solaise, Leblond,...





Prinsessenboon

De prinsessenboon, afkomstig uit Centraal-Amerika waar hij van nature voorkomt in berggebieden, werd al vijfduizend jaar geteeld in Peru en Mexico. De Spanjaarden leerden de plant kennen tijdens de ontdekking van de Nieuwe Wereld en ze introduceerden haar dan ook in de 16e eeuw in Europa. De pronkboon is een andere soort die ook zijn oorsprong heeft in Centraal-Amerika. Zoals zijn benaming doet vermoeden, werd deze plant eerst gekweekt voor zijn uitzicht, maar na koken zijn de bonen ook eetbaar.

HOE TELEN?

Specifieke noden, kenmerken

De boon is een plant die warmte (17 tot 30°C) en vocht nodig heeft om te ontkiemen. Als de omstandigheden niet ideaal zijn, ontkiemen ze slecht, of gaan ze snel achteruit. De bonenplant kan niet tegen vorst, dus moet hij na IJsheiligen geplant worden (tegen 20 mei).

Bonen verrijken de bodem: ze fixeren de stikstof uit de lucht ter hoogte van hun wortels en verrijken dus de grond met deze stikstof. Hier profiteren nabij geteelde planten en planten van de volgende teelt enorm van. Ze verdragen wel geen vers aangevoerde compost.

Ziekten en plagen

Bladluizen, kevers, roest

Keuze van de variëteiten

Er zijn verschillende soorten bonen:

- Volgens ontwikkeling:
 - **Struikbonen** : deze worden tot 50-60 cm hoog, hebben geen ondersteuning nodig, en produceren relatief snel..
 - **Staakbonen**: deze worden al snel 2 meter hoog, en hebben dus zeker ondersteuning nodig van staken of allerhande, waaraan ze zich kunnen hechten. Ze ontwikkelen trager, maar hebben wel een gespreidere oogstperiode. De pronkboon is bijvoorbeeld een variëteit die klimt.
- Volgens consumptie:
 - **Prinsessenbonen**: men eet peul met het onrijpe zaad
 - **Snijboontjes**: men eet peul met het onrijpe zaad
 - **Droge bonen**: men eet de zaadjes na ze uit de peulen te halen

In elke soort boon bestaat er nog een enorme variëteit aan rassen: boterbonen, prinsessenbonen, paarse bonen, kousenband, soorten met grote of kleine zaden, meer productieve bonen (hoeveelheid en grootte), ziekteresistentere bonen, ...



Teelttechnieken

Een boon kan noch tegen koude, noch overdaad aan water of droogte. De zaadjes zijn vrij gevoelig, en als ze niet snel ontkiemen, is er kans dat ze rotten of opgegeten worden.

In de juiste omstandigheden ontkiemen ze vrij snel (5 tot 8 dagen).

Boontjes worden veelal in volle grond gezaaid, maar als de weersomstandigheden niet ideaal zijn, of om het ontkiemen beter te kunnen controleren, kan er eerst in potten gezaaid worden, en daarna kunnen de kiemplanten uitgepland worden in volle grond.

Zaaien in volle grond:

- *Struikbonen* : van midden juni tot eind juli

- in rijen met 40 à 50 cm tussen
 - een zaadje per 5cm
 - 5 tot 7 zaadjes per 35cm

zaai elke drie weken een paar zaadjes

- *Staaibonen*: van midden mei tot eind juni

- 6 tot 8 zaadjes per staak
 - 40 tot 50cm uit elkaar en tot een tipi gebonden
 - twee rijen van staken, 90cm uit elkaar

TIP:

- Als het droog is, begiet de zaaiuiltjes of bodem van de rij vooraleer te zaaien
- Week de zaadjes een nacht in water om de ontkieming op gang te brengen

Zaaien in potten:

Zaai 5 à 6 zaadjes per pot en plant uit naar volle grond van zodra de plant 2 à 3 echte bladeren heeft (dus niet de kiemblaadjes). Zaaien in potten is handig bij staaibonen, die in kleinere hoeveelheden gepland moeten worden.

Opvolgen teelt:

- Aard de planten aan eens ze enkele bladeren hebben. Breng met een hark de aarde van tussen de rijen aan rond de plantjes om zo een heuveltje te maken. Doe dit twee of drie keer.
- Breng eventueel na de laatste aanaarding wat goed verteerde compost aan, en mulch om het vocht vast te houden.
- Voor de staaibonen: begeleid de plantjes naar de staak, zodat ze zich snel rond de klimstructuur kunnen wikkelen.
- Hou ziekten en plagen goed in de gaten.

Wanneer en hoe oogsten:

- *Prinsessen- en snijboontjes*: wanneer de peulen volgroeid zijn, maar voor ze vezelachtig worden.
- *Droge bonen*:
 - Plukken wanneer de zaden mooi gevormd zijn, en de peulen gemakkelijk openen.
 - Plukken als de peul droog is, zodat de zaden goed bewaren. Hierdoor moeten ze wel langer koken, of inweken.
- *Pronkbonen*: als peul als ze jong genoeg zijn, of de gedroogde zaden.



Sjalot

De sjalot, *Allium cepa* gr. agregatum, is een tweejarige plant uit de lookfamilie. De sjalot komt oorspronkelijk uit Centraal-Azië, meer bepaald de regio van Iran en Oezbekistan. In deze regio kan je nog heel wat wilde soorten terug vinden. Zijn naam is afgeleid van Askalon, een stad in het huidige Israël, boven de Gazastrook. De Palestijnen beschouwden deze plant als heilig. De sjalot werd gebruikt tijdens religieuze rituelen, zoals ook bij de Perzen en de Egyptenaren. De sjalot zou in Frankrijk terecht zijn gekomen doordat kruisvaarders deze bij hun terugreis uit Palestinië hebben meegenomen. Vanaf de XIIIde eeuw werd de sjalot gecultiveerd in Bretagne en Anjou (Frankrijk). De sjalot wordt er nog steeds op dezelfde manier geteeld. Vandaag wordt de sjalot ook meer noordelijk gecultiveerd. Herhaaldelijke selectie heeft aanleiding gegeven aan nieuwe variëteiten die beter presteren: meer rendement geven, andere vorm of betere bewaring hebben. Er bestaan een tiental gecertificeerde soorten.



HOE TELEN?

Specifieke noden, kenmerken:

De voorkeur van de sjalot gaat uit naar een goed gedraineerde, lichte en zandige bodem. Indien dit niet het geval is, kan je de sjalotten best telen op ruggen en bedek je de bodem best niet zodanig dat de grond kan uitdrogen. Vermijd natte grond want daarvan gaat ze rotten.

Voeg zeker geen verse mest toe, de sjalot is tevreden met de restanten van mest (na een cultuur waarbij stikstof werd toegevoegd). Eventueel kan je wel rijpe compost, kalium en fosfor toevoegen.

Laat de sjalot niet volgen op een cultuur van look, ui of prei.

De sjalot vormt met wortelen, aardbeien en sla een goede combinatie teelt. Daarentegen kan je de sjalot best niet planten naast erwten, bonen, klaver en wikke (al deze planten fixeren stikstof).

Ziekten en plagen :

De sjalot is gevoelig aan een resem van schimmels : meeldauw, witrot, brandschimmel,... Ter preventie kan men een aftreksel van paardenstaart op de planten bestuiven. Teveel stikstof bevordert schimmelvorming want de plant gaat veel loof aanmaken. Wanneer de sjalot rot is, is het te laat. Vermijd in de toekomst deze plaats want te vochtig. De sjalotvlieg en vooral zijn larven kunnen voor veel schade zorgen. Indien de plant wordt aangevallen, bestrijden met een aftreksel van de okselscheuten (dieven) van de tomatenplant. Laat wel enkele exemplaren zonder behandeling, zij trekken dan de vliegen aan (deze planten worden opgeofferd). Wees ook aandachtig voor de tripslarve op het einde van de zomer, verwijder aangetaste exemplaren (bladeren worden geel en krijgen witte vlekken).



TIP : Net zoals bij de prei en de ui, kan je de sjalot samen kweken met wortels die de vliegen afweren.

Een variëteit kiezen:

Er bestaan twee types van sjalotten, rond of langwerpig. En binnen elk type zijn er meerdere variëteiten.

- Wintersjalot :

langwerpig : Griese, Griselle (zwak rendement maar lekker), Grisor, Cuisse de poulet,...

- Lentesjalot :

Langwerpig : Jersey, longue de Hollande, Arvro, Germor, Longor,...

Rond : Red sun, Golden gourmet

Teeltwijze:

Traditiegewijs wordt de sjalot niet gezaaid maar geplant. Dit laat toe de eigenschappen te bewaren van de oorspronkelijke plant. Elke sjalot is een klister afkomstig van een bol opgebouwd uit meerdere klisters. Elke bol die in de aarde wordt gestopt, zal jonge bolletjes (klisters) ontwikkelen. Dit is een vorm van vegetatieve vermeerdering. Dit helpt om de variëteiten maar ook de producenten te beschermen.

- Planten in de herfst (oktober tot december) of in de lente (midden februari tot midden mei), afhankelijk van de variëteiten.

- Duw de sjalot enkele centimeters in de grond, het deel met de wortels naar beneden, de top naar omhoog, maak gelijk met de aarde of bedek lichtjes met aarde.

- Laat 10-15 cm tussen de planten en 20-30 cm tussen de lijnen.

De groei duurt +/- een maand, soms meer voor de wintervariëteiten.

Teeltmaatregelen:

De sjalot is een gemakkelijke en niet veeleisende plant.

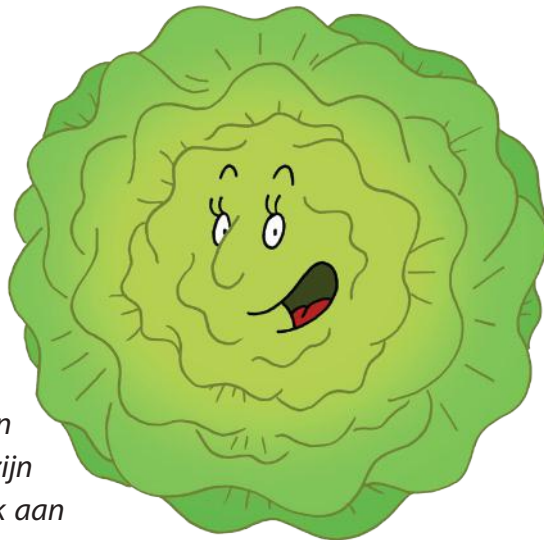
Hark tussen de lijnen om het onkruid te verwijderen.

Oogst :

Op het einde van de lente (bruine sjalotten) en tijdens de zomer afhankelijk van het tijdstip waarop ze geplant werden. Indien de weercondities het toelaten, laat de uien ter plaatse drogen vooraleer ze in te zamelen.



Sla



De wilde voorouder van de soort, een kleine, bittere salade met gekartelde bladeren en een lange stengel, komt uit West-Azië en het Midden-Oosten. Sla is lang bitter gebleven. Mozes raadde de sla al aan als een van de begeleidende groenten bij het Paaslam, om zo de bitterheid van de uittocht te herdenken. Men heeft zelfs sporen van sla gevonden in Egyptische tomben uit 4500 voor Christus. De Oude Grieken apprecieerden hem al, maar het zijn zonder twijfel de Romeinen die hem groots gemaakt hebben. Geleidelijk aan werd de sla doorheen het ganse rijk verspreid.

De soortnaam, Lactucta, komt van het Latijnse lactus, melk, naar de melkachtige vloeistof die uit de stengels loopt als ze afgesneden worden. Dit sap werd gewaardeerd voor zijn slaapverwekkende eigenschappen, net als warme melk.

Na jaren van selectie en kruisingen vormde de salade zich zoals we hem nu kennen: nauwelijks stengel, grote eetbare bladeren en helemaal niet bitter.

HOE TELEN ?

Specifieke noden, kenmerken

Sla is een plant die een frisse, vochtige, goed verluchte en rijke grond nodig heeft. Hij kan niet tegen warmte en droogte. Zijn wortels kunnen tot 60 cm diep doordringen.

Kiemen kan al vanaf 2°C, maar gebeurt sneller vanaf 20°C. Vanaf 30°C daarentegen gaat de kiemsnelheid weer achteruit.

Dankzij de verschillende rassen kan sla geoogst worden van de lente tot de eerste vorsten, en zelf nog langer als men de planten beschermt tegen de koude (tunnel, serre of afgedekt met een doek). Zoals alle bladgroenten heeft de sla nood aan stikstof en een goed gecomposteerde grond.

Ziekten en plagen

Slakken, nerfrot, schimmelziekten (valse meeldauw, botrytis, ...).

Keuze van de variëteiten

Er bestaan meerdere soorten sla: kropsla, krulsla, bindsla, snijsla, ... Voor elke soort zijn er verschillende rassen, waarvan sommigen beter geacclimatiseerd zijn voor bepaalde seizoenen.

Over het algemeen kan kropsla minder goed tegen warmte dan krulsla en snijsla.

Vierseizoenenrassen:

Kropsla: *Appia, Wonder van Utrecht, Wonder der 4 jaargetijden,...*

Batavia: *Merveille de Verano, ...*

Snijsla: *Eikenbladsla, Lollo rossa, ...*

Lenterassen :

Kropsla: *Gotte, Meikonigin, Lentegroet, ...*

Batavia: *Dorée de printemps, ...*

Romeinse sla: *Angèle, ...*



Zomerrassen:

Kropsla: *Blonde van Laken, Augusta, Rougette de Montpellier, Sucrine, ...*

Batavia: *Beaujolaise, Pasquier, Blonde de Paris, ...*

Romeinse sla: *Blanke Zelfsluitende, ...*

Snijsla: *Cocarde, ...*

Herfstrassen :

Kropsla: *Herkule, Grand-mère rouge, ...*

Batavia: *Reine des glaces, la Rouge grenobloise, ...*

Bindsla: *Rouge d'hiver, ...*

Snijsla: *Verte d'hiver, Lattughino, ...*

Stengelsla is een slavariëteit die geen krop vormt. Men eet de lange, dikke stengel eens die opgeschoten is, maar voor ze in bloei staat. Ze wordt bereid zoals asperges, nadat ze gepeld zijn.

Zaaien:

Zaai in een kweekbed*, plant uit in volle grond op een afstand van 25 cm tussen de plantjes, maar zorg dat de kraag goed boven de grond uitsteekt, zodat hij niet gaat rotten. Zaaien in volle grond gaat ook. Dun dan uit waar nodig, of herplant de plantjes zodat ze ruimer staan.

Zaai snijsla in rijtjes of breedwerpig. Dun dan uit waar nodig, of herplant de plantjes zodat ze ruimer staan.

Opvolgen van de teelt :

Hou de grond koel en vochtig. Hark tussen de slaplantjes om onkruid tegen te gaan en waterbevoorrading te bevorderen.

Begiet 's zomers om de vochtigheid te bewaren.

Hoe en wanneer oogsten:

Oogst naar behoefte 4 tot 8 weken na het zaaien, al naargelang de variëteit en de zaaiperiode.

Snijsla groeit vrij snel: snij de bladeren af vanaf ze 15cm worden, maar zorg dat het groeihart intact blijft.

Zo kan er meerdere keren geoogst worden.

Wintersalades houden een winterstop en zijn pas oogstbaar in de lente van het volgende jaar.

TIP:

Om de oogstperiode te verlengen is het aangeraden verschillende rassen op verschillende momenten te zaaien.

Om plaats te besparen, kweek de salades op in een kweekbed.

* Zaaien in een kweekbed doet men op een afgebakende, rijke, vochtige, op het zuiden gerichte en beschutte plaats. Hier verstevigen de plantjes alvorens overgeplant te worden naar de tuin of moestuin op hun uiteindelijke plaats. Hierdoor kan men:

-aan de zaden alle kans bieden te ontkiemen: warmte en een rijke, voedzame grond.

-de beschikbare plaats in de moestuin efficiënter gebruiken, en verschillende teelten elkaar snel laten opvolgen.

-een teelt beginnen zonder dat er plaats is in de moestuin.

-zaadverspilling tegengaan, doordat elk plantje wordt uitgeplant.



Snijbiet

De snijbiet, Beta vulgaris, ook wel warmoes genoemd, is een tweejarig bladgewas uit de Amaranthenfamilie, zoals ook spinazie, quinoa en bieten. Aan deze laatste is ze nauw verwant en we kunnen de snijbiet dan ook zien als een soort biet die eerder haar bladeren ontwikkelt dan haar wortels.

Deze plant, waarvan we blad en bladsteel eten, zou uit het Zuiden van Europa komen en de in onze kuststreken voorkomende strandbiet als voorouder hebben. Ze wordt door Plinius de Oude beschreven in Naturalis historia als Beta. Onderzoek wijst uit dat de Grieken en de Kelten ze waarschijnlijk ook aten. Met warmoes doelt men meestal op de variant die typisch dikkere nerven heeft en men enkel de bladstengels eet.

HOE TELEN?

Specifieke noden, kenmerken:

Snijbiet is eenvoudig te telen en apprecieert een rijke grond. Twee à drie planten zijn voldoende om een gezin te voorzien van het begin van de zomer tot de eerste vorst. De volgende lente vormt de plant nieuwe bladeren. In de zomer van het tweede jaar vormt de plant zijn bloemsteel.

Ziekten en plagen:

Schimmelziekten zoals roest, meeldauw en bladvlekkenziekte zijn eerder uitzonderlijk. Om ze te vermijden is het aangeraden om een cultuurrotatie te volgen en de grond goed te bemesten om stevige planten te krijgen. Slakken, kevers en bladluizen veroorzaken ook schade, voornamelijk op de jonge plantjes.

Keuze van variëteiten

We onderscheiden twee grote variëteiten:

- Teelt voor de bladstengel : Goudgele Witribbige, Donkergroene Gekrulde Witribbige, Lucullus
- Teelt voor het blad: Gewone groene, Bright Lights, Rhubarb Chard
- Snijbieten (biet-spinazie) : Verte à couper, Blonde de Trieste à couper, Ruby Red ...

Teelttechnieken

Zaaien :

Zaai van april tot eind mei in volle grond, per 2 à 3 zaadjes. Zorg voor 40 cm afstand rondom de plant. Eens de jonge plantjes 2 of 3 bladeren hebben, kies de beste plant uit, de andere kunnen elders herplant worden.



Opvolging teelt :

Bescherm jonge planten eventueel tegen vogels met een net.

Wieden, begieten bij droogte, mulchen of afdekken met stro.

Oogst:

Teelt voor de bladstengel:

Pluk de buitenste bladeren met stengel naar behoefte. Teelt is mogelijk tot de eerste vorst.

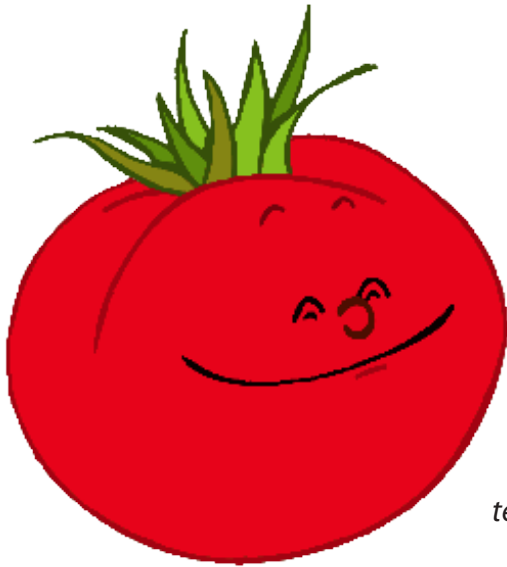
Teelt voor het blad:

Snij de bladeren af. Nieuwe bladeren groeien weer uit indien je niet te dicht bij de grond afsnijdt.

TIP:

Als u een plant zaad laat schieten, krijgt u het volgend jaar verschillende spontaan opgekomen kleine plantjes. Houd degene bij waarvan u vindt dat ze op een goede plaats staan. De overigen kunt u zelfs uitdelen aan andere moestuinhouders! Zorg er wel voor dat u geen andere bieten laat bloeien op hetzelfde moment, want dat kan voor kruisbestuiving zorgen, en de nieuwe plantjes zouden wel eens enkele verrassingen kunnen inhouden!





Tomaat

De tomaat komt oorspronkelijk uit Zuid- en Centraal Amerika. Ze werden reeds gecultiveerd door de Azteken. Maar ze werden pas in de 16de eeuw door de Spanjaarden in Europa geïntroduceerd. De tomaat was echter niet meteen zo geliefd als vandaag de dag. Doordat zij tot de Nachtschaduwfamilie behoort, een familie die veel giftige planten bevat, werd zij met groot wantrouwen onthaald. De tomaat werd hoe langzamer hoe meer gecultiveerd en werd pas in de 18de eeuw in heel Europa en Noord Amerika gecultiveerd. Vandaag wordt de tomaat op grote schaal gekweekt, zowel om vers te consumeren als in blik.

Door selectie is er een grote verscheidenheid aan variëteiten aanwezig: vroege, halfvroeg of late variëteiten; rode, gele, zwarte of oranje variëteiten; verschillende vormen, kleine (kerstomaten), middelgrote tot grote tomaten,...

Volgens hun ontwikkeling, kunnen we twee types tomaten onderscheiden: doorgroeiende rassen die indien je niets doet, blijven doorgroeien en zelftoppers die op een bepaalde hoogte zelf stoppen met groeien. De doorgroeiende rassen blijven groeien en bloemen en vruchten vormen waardoor het risico bestaat dat de vruchten op het einde van het seizoen (wanneer het terug begint te vriezen) niet rijp zijn. Het kan daarom interessant zijn om de ontwikkeling te stoppen door de top eraf te knippen (zie opvolging van gewassen).

HOE TELEN ?

In hun land van oorsprong zijn de tomaten doorlevende planten die elk jaar terug groeien. In onze regio overleven ze de winter niet, het is noodzakelijk om ze elk jaar terug te zaaien.

De tomaat kan niet tegen vorst en heeft warmte nodig gedurende heel zijn levenscyclus. Je kan ze dus niet buiten planten voor midden mei.

Om zo lang mogelijk te kunnen produceren wordt het aangeraden om eerst binnen te zaaien en daarna de planten vanaf midden mei buiten te planten. In het ideale geval zet je de plant onder een klein afdak of in een goed geventileerde serre. De tomaat is namelijk zeer gevoelig aan schimmelziektes waaronder meeldauw die zich ontwikkelt in een warme en vochtige omgeving.

Tomaten zijn zeer gulzige planten die toevoeging van compost vereisen bij het uitplanten.



Keuze van variëteiten

Verschillende criteria kunnen onze keuze beïnvloeden: smaak, kleur, hoeveelheid vlees of sap, voedingswaarde,... maar ook de productieperiode en de resistentie tegen ziektes. De zwarte tomatenvariëteiten die minder zuur zijn, worden geapprecieerd door kinderen, de variëteit Caro Rich is rijk aan β -carotenen, een van de beste vegetatieve anti-oxidanten.

Voor gewassen in volle grond zonder beschutting, kan je best kiezen voor vroege variëteiten die zich sneller ontwikkelen waardoor de kans dat schimmels zich kunnen ontwikkelen kleiner wordt. De kans op schimmelziektes neemt namelijk toe naar het einde van de zomer wanneer het zeer warm en vochtig wordt. De variëteiten Joyau d'Idaho, de Bérao, bijvoorbeeld, zijn vroege soorten die zeer resistent zijn tegen ziektes.

Binnen zaaien

Zaaiperiode :

Het binnen zaaien kan gebeuren vanaf midden februari. De ideale temperatuur voor de kieming en de ontwikkeling van de 2 à 3 echte bladeren is 20-22 °C. Om er voor te zorgen dat de planten niet doorgroeien en verzwakken, moet je een vorstvrije plek voorzien die voldoende verlicht is.

- Zaaï 5 à 6 zaden in een recipiënt zoals een champignonbakje. Bedek het zaad met aarde (ongeveer 3 maal de grootte van het zaad).
- Behoud warmte en vochtigheid.
- Twee cotylen verschijnen als eerste. Zij beschikken over voedselreserves die nodig zijn voor de verdere ontwikkeling van de plant. De echte bladeren verschijnen wat later. Ze zijn uitgesneden. Indien het omhulsel van het zaad aan de cotylen blijft hangen bij de ontkieming, bevochtig en verwijder zo snel mogelijk. Anders zullen de cotylen zich niet goed ontwikkelen.

Herplanten

- Eenmaal het kleine kiemplantje over twee à drie echte bladeren beschikt (cotylen niet meegerekend) kan je het plantje herplanten in een pot van 9x9 doorsnede gevuld met potaarde. Begraaf het plantje tot aan de cotylen in de aarde.
- Plaats de planten op een zonnige, vorstvrije plek maar meer en meer op een koelere plek om de groei te vertragen en de planten te versterken (bijvoorbeeld aan het raam in een niet verwarmde kamer, daarna buiten in een koude serre).

Planten in volle grond

- Behoud 80 cm tussen de rijen en 50 cm tussen planten wanneer ze gesnoeid worden, zo niet voorzie 1 m² per plant.
- Niet buiten planten indien nog nachtvorst mogelijk is.



- Zet het perceel klaar enkele dagen op voorhand, verwijder het onkruid en werk de grond los.
- Maak een groot gat in de grond, waar je compost en eventueel ook brandnetels aan toevoegt.
- Maak de pot met de tomatenplant goed nat door deze een kwartier voor het uitplanten in een emmer water te zetten.
- Haal de plant voorzichtig uit de pot (zonder aan de stengel te trekken).
- Indien de wortels gedraaid zijn, zo los mogelijk maken.
- Steek de plant met wortels en een deel van de stengel in het plantgat en vul met aarde. Druk lichtjes aan.
- Maak een klein gat (20 – 30 cm diep) naast de plant om de plant water te kunnen geven. Giet nooit water op de bladeren.
- Van zodra de plant stevig genoeg is, kan je de ondergrond met stro bedekken om de ontwikkeling van onkruid te verhinderen en verdamping van water uit de grond tegen te gaan.

Tip :

- Indien de keuze zich voordoet, kies voor korte en gezette planten boven lange en tengere planten.
- Een tomatenplant waarvan de stengel gebroken is, kan nog geplant worden, indien men de stengel begraaft tot boven de wonde.

Opvolging van het gewas :

- Kijk na of de plant op elk moment over voldoende water beschikt maar vermijd te veel water. Tijdens droogteperiodes is regelmatig begieten noodzakelijk. Onregelmatig begieten kan neusrot veroorzaken.
- Hou in de gaten of de plant geen ziektes ontwikkeld. Verwijder meteen bladeren met vlekken.
- Regelmatig begieten met brandnetelgier of paardenstaart versterkt de plant.
- Snoeien?

De hoogte van de doorgroeiende rassen kan gelimiteerd worden door het uiteinde af te knippen, bijvoorbeeld na vier of vijf trossen vruchten. Het snoeien zorgt dat de plant beter geventileerd kan worden en dat er minder maar grotere vruchten bekomen kunnen worden. Indien u niet snoeit, moet u meer ruimte voorzien tussen elke tomatenplant (ongeveer 1 m² per plant). Over het algemeen worden kerstomaten en zelftoppers niet gesnoeid.

- Steun de planten zodanig dat ze niet gaan doorhangen onder het gewicht van de tomaten. Wanneer de tomaten op de grond liggen, bevordert dit de ontwikkeling van ziektes.
- * Voor planten die gesnoeid worden: plaats een stok of hou de plant recht met touwen.
- * Voor planten die niet gesnoeid worden: zet een rooster rond de tomaat met grote gaten zodanig dat je nog gemakkelijk kan oogsten.



Ui



De ui, Allium cepa, is een tweekjarige plant uit de lookfamilie. Door zijn sterke smaak en geur wordt de ui al zeer lang gecultiveerd, niet enkel om zijn vlezige rokken maar ook voor het holle en puntige blad. De ui wordt zowel als groente als smaakmaker gebruikt. De ui is afkomstig van centraal Azië waar hij al duizenden jaren gekweekt wordt. Bij de Egyptenaren werden er uien in de graftombes gelegd opdat de overledene iets te eten zou hebben in het Dodenrijk. In de Bijbel wordt gerapporteerd dat tijdens de Exodus, ongeveer 1500 jaar voor onze tijdrekening, de Hebreërs de afwezigheid van ui, prei en look beklaagden. Voor de Grieken hadden uien dan weer therapeutische eigenschappen. Bij de Romeinen werden uien zelfs in speciale tuinen gekweekt. De ui lag hun nauw aan het hart. Vanaf de Middeleeuwen werd in Europa de ui dagelijks geconsumeerd. Zeer voedzaam, rijk aan vitamines en oligo-elementen vormt de ui de basis van ragouts en soepen, net zoals de look en de prei.

Zijn eigenschappen zoals anti-scheurbuik en zijn lange bewaring maken hem sinds vroegere tijden zeer geliefd bij zeevaarders. Hoogstwaarschijnlijk werd de ui, net zoals look, door Christopher Columbus geïmporteerd in Amerika. Het zijn een van de eerste Europese planten die gecultiveerd werden in Amerika.

HOE TELEN ?

Specifieke noden, kenmerken :

De ui apprecieert een goed gedraineerde en verluchte bodem want door te veel vocht kan de ui gaan rotten. Indien men een zware (klei)bodem heeft, kan het telen op ruggen een uitkomst bieden. Vermijd bodembedekking zodat de grond kan uitdrogen.

De ui is tevreden met restanten van meststoffen (na een ander gewas waarbij stikstof werd toegevoegd). Breng dus geen verse mest, compost aan. Soms heeft de ui wel extra kalium en fosfor nodig.

Niet planten op dezelfde plek waar daarvoor look, sjalot, ui of prei heeft gestaan.

Hij vormt een goede associatie met tomaten, wortels, aardbeien, bieten, sla, peterselie, dille en look. Daarentegen plant u de ui best niet naast volgende gewassen: erwt, boon, gewone boon, klaver, wikke (deze planten fixeren stikstof) en kolen.

Ziekten en plagen :

De ui is gevoelig aan schimmelziekten. Wanneer het te vochtig is of u hebt teveel begoten, kan de zaai mislukken doordat de zaailingen aangetast worden door schimmelziekten. U moet dan herbeginnen op een andere plek of een ander moment. Zaai ook niet te dicht. Roest en meeldauw verschijnen in warme en vochtige periodes. Ter preventie verstuif de planten met een aftreksel van paardenstaart. Indien de ui begint te rotten, is het te laat. Vermijd deze plek in de toekomst want te vochtig.

De uienvlieg en vooral zijn larve kan een hele oogst vernietigen. Om dit te vermijden kan je de uien associëren met wortels of ze bepoederen met fijne as in juni – juli waarbij u enkele planten zonder behandeling laat om de vliegen aan te trekken (deze planten worden opgeofferd).

Weinig problemen met slakken indien de lente voldoende droog is. Maar opgepast, het kan zijn dat de slakken 's nachts langskomen om de kiemen op te eten, dit verhindert de groei van de ui.

Keuze variëteiten:

Er bestaan meerdere variëteiten. Ze verschillen in hun kleur, vorm, smaak,... de ene conserveert al beter dan de andere.



Teelttechnieken:

Je kan de ui zaaien maar het gemakkelijkste is de kleine klasters te herplanten en die te laten groeien.

Zaaien :

De ui kan binnen in bakken gezaaid worden en daarna buiten herplant worden of rechtstreeks in volle grond gezaaid worden. Dit laatste heeft meer resistente ajuinen die beter bewaren. Indien u ter plaatse zaait, dun uit om de 2 maanden. Laat eerst 3 à 5 cm, daarna 10 cm tussen de uien en 20-30 cm tussen de lijnen.

Planten :

- Naargelang de variëteit, in de herfst of in de lente, de kleine ajuinen planten. Kies kleine klasters van ongeveer 2 cm op deze manier vermijd u dat de uien te vroeg zaad aanmaken. De ui kan goed tegen de laatste nachtvorst. Dit zou zelfs de bewaring van de ui bevorderen.
- Steek het ajuintje met de onderkant (kant met wortels) in de grond, de bovenkant (punt) is naar boven gericht en komt gelijk met het aardoppervlak. Je kan de ui ook lichtjes bedekken met aarde.
- Laat ongeveer 10-12 cm tussen de ajuinen en 20-25 cm tussen de lijnen. De groei neemt 2 à 3 weken in beslag, soms minder in functie van het klimaat.

Opvolging van de teelt :

De ui is een gemakkelijke en weinig veeleisende plant.

Schoffel tussen de rijen om het 'onkruid' te verwijderen.

Naar het schijnt doet het onkruid op het einde van de teelt, de ajuin vergelen.

TIP:

Indien het blad sterk gegroeid is, kan je de rijping van de bol helpen door het blad op de grond te drukken met behulp van een hark.

Oogst :

In de lente of begin de zomer voor de variëteiten die gezaaid of geplant werden in de herfst en in juli – augustus voor de variëteiten die gezaaid of geplant werden in de lente. Sommige variëteiten zoals de Extra vroege van Barletta kunnen, gezaaid in de lente, vroeg geoogst worden voor het einde van hun teelt en 'klein' gegeten worden.

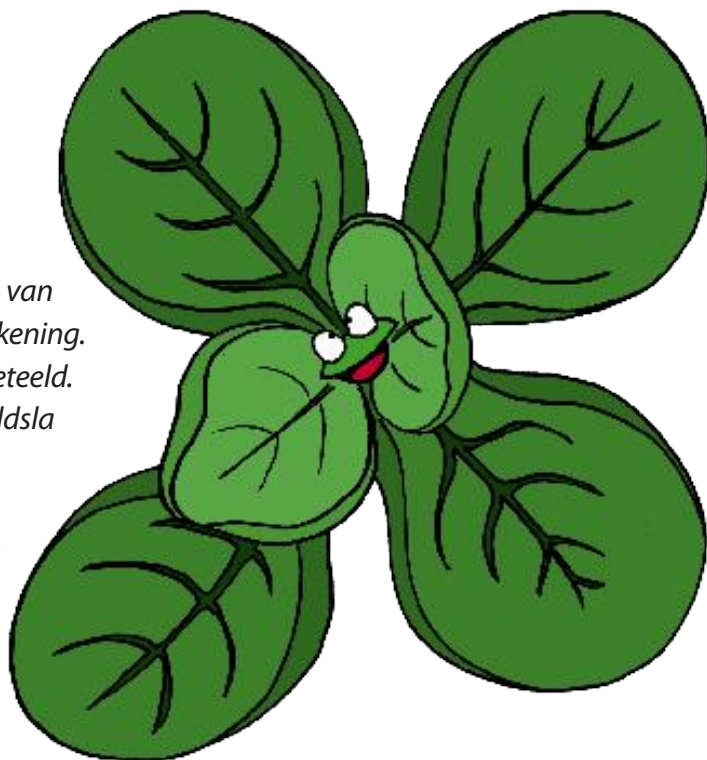
Enkele variëteiten : zaai- plant- en oogstperiode

	Zaaien	Planten	Oogsten
Witte winterui <i>bv : blanc de Vaugirard</i>	Midden aug. tot midden september	Midden aug. tot midden sep- tember	April tot eind juni
Rode of gele zaaiuien <i>bv: Jaune paille des Vertus, Rose de Huy</i>	Midden fe- bruari tot eind maart	Midden fe- bruari tot eind maart	Augustus
Rode of gele plantuien (lente) <i>ex : Jaune paille des Vertus, de Stuttgart, Sturon, Jaune de Mulhouse...</i>			Juli en aug.
Inmaakui <i>bv : Vroege van Barletta</i>	Van maart tot eind april		Juli en aug.



Veldsla

Waarschijnlijk afkomstig uit Noord-Afrika en het Westen van Azië, is deze plant de enige vertegenwoordiger uit de Valeriaanfamilie in de moestuin. In feite is het een onkruid. Zijn naam is afgeleid van zijn groeiplaats: in de velden en akkers waar hij spontaan groeit als ondergewas. Veldsla wordt sinds de Oudheid in Egypte geteeld. We vinden afbeeldingen terug van veldsla op de wanden van tomben van Egyptenaren die dateren van de 5de eeuw voor onze tijdrekening. In Europa echter wordt pas sinds de Renaissance veldsla geteeld. Ondanks zijn zachtheid en hoge omega 3 inhoud, werd veldsla aanzien als eten voor de boeren, de lagere klasse. Pas in de tweede helft van de 19de eeuw staat veldsla ook op het menu van de rijkere klasse. Door selectie staat de rozet van de veldsla meer op een toefje en zijn de blaadjes zachter en groter dan de wilde soort.



HOE TELEN ?

Zaaien

Van juli tot september dun zaaien in lijnen (1 zaadje om de 1cm met ongeveer 15cm tussen de lijnen) of uit de hand.

Bedek met ongeveer 1 cm aarde en stamp de bodem aan. Veldsla apprecieert dichte aarde.

Opvolging van het gewas

Hou de bodem vochtig (maar niet drassig!) en niet te zwaar. Dun uit van zodra de plantjes vier blaadjes hebben.

Schoffel regelmatig, geef water indien nodig.

Oogsten

Vanaf november of december volstaat het om de blaadjes met een mes of een schaar af te knippen. Let wel op dat je het groeipunt laat staan dan kunnen de blaadjes terug aangroeien en kan je misschien nog een tweede keer oogsten voordat de plant in bloei komt in maart.



TIP

Indien je spontaan nieuwe plantjes wil laten groeien in de volgende winter, laat ze dan in bloei komen tijdens de lente. Tijdens het warme seizoen gaan de zaadjes in rust. Wanneer de nachten terug kouder worden en het terug vochtiger wordt, zullen ze kiemen en nieuwe rozetten vormen die zich ontwikkelen tijdens de herfst en winter.

Om de groei van de plantjes te bevorderen, kan je ze laten voorkiemen.

Veldsla kan je planten na een ander gewas, zo hou je de bodem bedekt én kan je nog extra oogsten.

Keuze van de variëteiten

Kies voor veldsla met kleine zaadjes, die goed vorst bestendig zijn, zo kan je oogsten tijdens de winter. Een beetje groen in dit seizoen is een ware traktatie.

De grootbladige rassen zijn gevoelig voor vorst:

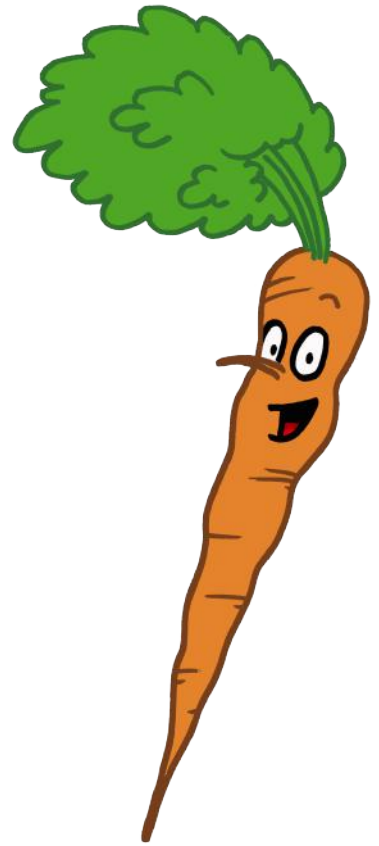
Grote zaden, D'Italie à feuilles de laitue, Valgros,...

De kleinbladige rassen zijn winterharder:

Kleine zaden, Groen Volhart, Coquilles de Louviers, Groene van Cambrai,...



Wortel



De wilde wortel is een inheemse plant die van nature bij ons groeit.

De witte en vezelige wortel is een stuk bitterder van smaak dan de gecultiveerde variëteiten.

De vele gekleurde, zoete en sappige variëteiten die vandaag de dag gekweekt worden, zijn het resultaat van eeuwenlange selectie.

De wortel is een tweekarig gewas. De voedselreserves worden opgeslagen in de hoofdwortel. Het daaropvolgende jaar worden die reserves aangewend voor de bloei en zaadvorming.

HOE TELEN ?

Specifieke noden, kenmerken

Niet veel voedingsstoffen nodig, niet vorstbestendig, lange levenscyclus.

Ziekten en plagen

Wortelvlieg, nematoden.

Keuze van de variëteiten

Er bestaat een heel spectrum aan variëteiten die verschillen in kleur (gele, oranje, rode, paarse, witte,...), vorm, smaak, bodemtype,... alsook de teeltperiode (vroeg variëteiten, bewaarwortelen).

De **vroeg** variëteiten worden gezaaid in **februari – maart tot april**, na de grote vorstperiode, en geoogst in **juni – juli – augustus**. Opeten na oogst.

Bijvoorbeeld: Amsterdamse Bak, Parijse Markt, Oxhella,...

De **bewaar**wortelen worden geplant in **mei – juni** en in **september, oktober of november** geoogst. Ze kunnen na oogst gegeten worden of bewaard op een koele, droge plaats.

Bijvoorbeeld: De Colmar, Nantaise, Violette goutte de sang

Teelttechnieken

- De aarde fijn bewerken op de plaats waar je zal zaaien.
- Zaai op het aardoppervlak in lijnen of in banden van 15 – 20 breed, daarna toedekken met een fijn aardlaagje
- Aarde aandrukken met de achterkant van de hark.
- Water geven wanneer droog.



Het kiemproces is behoorlijk traag (soms tot 3 weken). Dit kan de groei van onkruid in de hand werken. Om dit te verhinderen kan je snel kiemende groenten zoals sla en radijs mee uitzaaien met de wortels. Later trek je die plantjes dan uit.

TIP (om niet te dicht te zaaien) :

- Uit de hand zaaien, met planken
- De zaden mengen met zand of andere snel kiemende groenten zoals radijs.

Opvolging teelt:

- Uitdunnen op 2-3 cm
- Schoffelen en wieden

