

*Anne Wieggers*

# Mijn moestuin



Een heel jaar oogsten  
uit de tuin

KNNV UITGEVERIJ

## Inhoudsopgave



Voorwoord .....	9	<b>Favoriete soorten</b> .....	<b>103</b>
Het plan .....	11	Vruchtgewassen .....	105
		Koolgewassen .....	123
<b>Moestuinplanner</b> .....	<b>15</b>	Bladgewassen .....	134
Januari .....	16	Wortelgewassen .....	145
Februari .....	20	Peulgewassen .....	152
Maart .....	23	Suikermais .....	158
April .....	27	Artisjok .....	160
Mei .....	30	Looksoorten .....	163
Juni .....	34	Favoriete knollen .....	175
Juli .....	37	Inheemse groenten .....	187
Augustus .....	40	Kruiden .....	190
September .....	43	Moestuinbloemen .....	204
Oktober .....	45	Fruit .....	235
November .....	48		
December .....	51	<b>Moestuinhamsteren</b> .....	<b>255</b>
<b>Balans in de moestuin</b> .....	<b>55</b>	<b>Maak zelf compost</b> .....	<b>263</b>
<b>Locatie van jouw moestuin</b> .....	<b>65</b>	Favoriete adressen .....	270
		Over de auteur .....	272
<b>Een vruchtbare bodem</b> .....	<b>70</b>		
<b>Zaaien</b> .....	<b>74</b>		
<b>Voeding</b> .....	<b>81</b>		
<b>Tuinieren in een veranderend klimaat</b> .....	<b>91</b>		
<b>Enthousiaste beestjes en rondwarende ziektes</b> .....	<b>97</b>		

TEKST © 2023, Anne Wieggers  
FOTO'S © 2023, Liesbeth Disbergen  
en Anne Wieggers

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

REDACTIE Trijnie Duut  
VORMGEVING Lenaleen.nl  
OMSLAG Lenaleen.nl  
OMSLAGFOTO Liesbeth Disbergen

2023, KNNV Uitgeverij,  
Zeist; 1e druk  
ISBN 978 90 5011 911 5  
NUR 423  
www.knnvuitgeverij.nl

**Natuur ontdekken en beleven**  
KNNV Uitgeverij is de uitgever van informatieve boeken over natuur & duurzaamheid. Je vindt bij ons inspirerende boeken op het gebied van Groene Lifestyle, Kind & Natuur, Wildlife & Reizen en Filosofie & Wetenschap. Daarmee geeft de uitgeverij waardevolle kennis door aan een breed publiek. Zo dragen we bij aan de bescherming van de Nederlandse natuur en aan het plezier dat je eraan beleeft.



## Voorwoord



Laat ik met de deur in huis vallen: er zijn ontelbaar veel soorten planten die je in een moestuin kan zetten, en evenzoveel manieren om te tuinieren. Er zijn ook ontelbaar veel moestuinboeken, en heel veel getalenteerde tuiniers die jou graag vertellen hoe je aan de slag zou moeten gaan, of een sterk idee hebben over wat je vooral níet zou moeten doen. In mijn ogen bestaat er niet zoiets als 'slecht tuinieren' (behalve chemische bestrijdingsmiddelen gebruiken) en ik heb nog nooit iemand ontmoet die geen lekkere maaltijd zou kunnen kweken. Ik heb wel veel mensen ontmoet die ervan overtuigd zijn er vast niets van te bakken, daarbuiten. Daar zou ik graag verschil in maken. Dit boek staat bomvol makkelijke, smakelijke, mooie, en voor mij onmisbare planten die je leven - en je keuken - zullen verrijken als je ze de kans geeft. Ik geef je ook al mijn tips om zo vaak mogelijk, het liefst iedere dag, iets uit de tuin te kunnen eten, ook als je ruimte beperkt is. Een bosje bloemen hoort daar natuurlijk ook bij, want die verse oogst smaakt nog beter met een mooi boeketje op je tafel. Het allerbelangrijkste wat ik je leren kan met dit boek is: een heel jaar eten uit de tuin is mogelijk, het is lekkerder dan wat je maar kan kopen in de winkel, en iedereen kan het. En jij zeker.

Er is een - inmiddels veelgebruikt en wellicht afgezaagd - spreekwoord 'Gardening is like therapy, and you get tomatoes'. Dit is dus echt zo. Er is niets zo wezenlijk als iets vanuit een zaadje opkweken, het te zien groeien en het daarna te eten. Ik word er heel erg gelukkig van, en ik denk jij ook!

*Liefs, Anne*



## Het plan



Het klinkt gek, maar laten we beginnen bij je buik. Wat eet je graag? Heb je een hongerige meute huisgenoten die graag met je mee-eten? Wat eten zij graag?

Schrijf die maaltijden eens op. Welke groenten, fruit en kruiden komen steeds naar voren? Laat deze gewassen altijd voorrang krijgen in jouw tuin. Ik ken genoeg mensen die het gevoel hadden van alles in een moestuin te moeten kweken, ook als ze het eigenlijk niet zo vaak aten. Er bestaat ook een tendens om vooral te gaan voor de meest interessante, maffe, en nieuwe gewassen. We zien onze (volks)tuintjes als plekken om te experimenteren, en niet meer om gewoonweg veel uit te kunnen oogsten. Ik snap dit helemaal, want hoe leuk is het om bijzondere soorten te proberen? Maar wat ik graag doe, is zorgen dat er een gestage stroom heerlijk eten en mooie bloemen uit mijn tuin komt. Daarnaast probeer ik van alles uit. Soms zitten daar soorten tussen die 'blijvertjes' blijken te zijn. Andere vallen af en worden vervangen door een nieuw probeersel. Trap niet in de val alleen maar bijzondere planten te kweken en je neus op te halen voor *old school* pompoenen en bietjes. Zij zijn het die je wekelijks op tafel zet en die de ruggengraat vormen van je duurzame moestuin.



Bij het plannen is het handig om de twaalf maanden van het jaar op papier te zetten. Op de volgende bladzijden zie je - naast de klusjes die je kan doen - een overzicht van wat je in welke maanden kan oogsten en eten uit de tuin. Daar zit verschil in, want sommige groenten (zoals pompoen) kan je heel lang bewaren en van andere (zoals palmkool) oogst je gewoon een hele lange tijd direct uit de tuin. Wil je jaar-rond eten uit de tuin, zorg dan dat je bij iedere maand iets hebt staan. Kies wat je wil kweken, en zet het bij de maand waarop je het oogsten kan. Zo ontstaat een lijstje waarop je in een oogopslag kan zien of er niet te grote gaten vallen in je planning. Je wordt echt niet zo snel volledig zelfvoorzienend, maar met een paar makkelijke moestuinplanten eet je wel al snel dagelijks iets uit de tuin.

Er zijn een paar planten die ik even apart wil noemen omdat ze in onze keuken echt de ruggengraat vormen. Ze zijn betrouwbaar, je oogst er veel van, en ze stellen nooit teleur, ook niet als het weer enorm tegenzit:

**Palmkool** (linksboven, zie blz. 125)

**Snijbiet** (rechtsboven, zie blz. 143)

**Pompoen** (linksonder, zie blz. 107)

**Courgette** (rechtsonder, zie blz. 110)

Met deze vier als basis zit je altijd goed.  
Voeg hieraan van alles toe en je kan niet fout gaan.

# Mei



## Mei

Dit is een maand waarin er heel veel gebeurt. In het begin van de maand staat alles bij mij binnen nog helemaal vol met zaailingen. Het zijn er nu zo veel, dat ik niet kan wachten ze uit te planten. Dit is ook het moment waarop afgehard kan worden. Dit betekent in de praktijk heel veel rondsjouwen met planten van buiten naar binnen, maar weet dat het de moeite waard is. Hoe steviger de planten worden, hoe groter de kans op succes wanneer ze buiten verder mogen groeien. Dit is voor veel planten na ijsheiligen (zie blz. 77). Na ijsheiligen breekt een heel andere periode aan. De vensterbank is leeg, en de tuin staat vol pril geluk. Houd bij het planten altijd een paar zaailingen en jonge planten achter de hand op een veilig plekje in je tuin. Mochten slakken, konijnen of andere bezoekers van je tuin iets opeten, dan kan je de plantjes vervangen.

Wees nooit te haastig met uitplanten, en zie de wijsheden die tuiniers elkaar opleggen – zoals ijsheiligen – nooit als harde regel. Gebruik je gevoel en je verstand en maak je eigen keuzes. Pompoenen, tomaten, aubergines, basilicum en tomaten zijn echt van die planten die het buiten fijn vinden als jij het buiten ook fijn vindt. Zodra je 's avonds een keertje lekker buiten hebt kunnen zitten, voelen deze planten zich ook buiten thuis. Is dit pas eind mei of begin juni, dan is het prima om uit te planten. Is het een koel en droog voorjaar, dan zijn er veel slakken en zullen veel niet winterharde planten niet zo snel willen groeien. Wacht lekker tot het wat opwarmt, en ga dan pas aan de slag. Heb je daarentegen een beschermt dakterras midden in de stad waar het nog nooit gevoren heeft, dan is nachtvorst afwachten je reinste onzin.

### Doen

- Afharden ..... 77
- Artisjok uitplanten ..... 160
- Basilicumplant afharden en uitplanten ..... 198
- Citroenboompjes naar buiten ..... 244
- Daglelie uitplanten ..... 206
- Herkansing voorzaaien
- Japanse andoorn uitplanten ..... 180
- Pelargonium uitplanten ... 216
- Prei uitplanten ..... 173
- Smeerwortelvoeding maken 83
- Stengelui uitplanten ..... 172
- Zaden en zaailingen ruilen
- Zoete aardappel uitplanten 176

### Zaaien buiten

- Bieten ..... 148
- Courgette ..... 110
- Goudsbloem ..... 220
- Kaasjeskruid ..... 208
- Knolvenkel ..... 146
- Koriander ..... 200
- Oost-Indische kers ..... 218
- Pompoen ..... 107
- Pronkbonen ..... 155
- Radijs ..... 130
- Sla ..... 135
- Strobloemen ..... 232
- Suikermais ..... 158
- Wortels ..... 150
- Zonnebloemen ..... 222

### Oogsten

- Daslook ..... 189
- Koolrabi ..... 132
- Mediterrane kruiden, munt, platte peterselie .. 191, 195, 197
- Nieuw-Zeelandse spinazie . 141



Mei is ook de maand van herkansingen. Heb je niet (alles) voorgezaaid, of ging er iets mis, dan is dit een goed moment om direct buiten aan de slag te gaan. Je hebt de boot dus niet gemist. Denk hierbij aan mais, lathyrus, pompoen, courgette, pronkbonen, en ga zo maar door. Blijf, ook als je al radijsjes en sla oogst, doorzaaien. Zo spreid je de oogst.

Maak, als je dat nog niet gedaan hebt, smeewortelvoeding. Geef aan bladgewassen en aan planten die je net in de grond hebt zitten brandnetelvoeding. Aan het einde van deze maand en in juni stap je voor de vruchtgewassen over op smeewortelvoeding, om bloemen en oogst te bevorderen.

Koop een biologische basilicumplant uit de winkel, laat hem afharden, en verdeel de vele zaailingen die in de pot staan uit over een zonnige plek in de tuin.

Dit is ook een ideaal moment om zaden en zaailingen te ruilen. Nu alles in de grond staat wordt duidelijk wat je nog mist, of waar je juist te veel van hebt. Veel zaden die je hebt gebruikt om voor te zaaien binnen om een voorsprong te maken, kunnen deze maand direct de grond in.

Heb je net als ik citroenboompjes, dan is het tweede deel van deze maand het moment waarop je ze met zekerheid weer buiten kan zetten.

- Paksoi ..... 128
- Palmkool en  
palmkoolbloem ..... 125
- Tuinbonen ..... 153
- Tulpen
- Rabarber ..... 250
- Radijs ..... 130
- Rucola ..... 133
- Stengelui ..... 172
- Spinazie ..... 138
- (Veld)sla ..... 135
- Zonnebloemen ..... 222

### Eten

- Soepen, sauzen, ingevroren kruidenblokjes, pesto, mais, bonen, kruiden en bieten uit de vriezer. Dit is bij mij de maand waarop alles uit de vriezer opgemaakt wordt. De grote oogstmaanden komen eraan en het is druk in de tuin, dus hij mag tot op de bodem leeggehaald worden.
- Ook de bewaarogst is zo'n beetje op. Alleen de knoflook en uien zijn er nog. Ook hier kook ik ruim mee, want in de zomermaanden komt de nieuwe oogst.



Juli

تاء



## Juli

In juli is het prille in de tuin er af. Waar het in juni nog groener was, is juli een maand waarin andere kleuren het overnemen, om niet meer weg te gaan totdat het vriest. Het staat heerlijk vol en de eerste tomaten en dahlia's zijn er, wat een feest is. De eerste vruchtbeginsels van pompoenen verschijnen, vol van belofte voor het najaar. De 'lookoogst' valt grotendeels in deze maand, wat een feestelijk moment is. Al die uien en knoflookbollen kunnen gedroogd worden en de eerste verdwijnen vers de pan in. Het is een maand om met armenvol lathyrus naar huis te gaan, en waarin je ruim kan kiezen uit wat je uit de tuin wil eten. Het is soms ook een hele warme, droge maand. Houd - als je ze hebt - olla's gevuld en geef 's ochtends vroeg water wanneer je planten het nodig hebben.

### Hittegolf

Is het een extreem warme en droge zomer, mulch dan extra en help planten door op tijd te oogsten zodat ze hun energie sparen. Zo kan je een lathyrusplant tijdens een pittige periode helpen door alle bloemen en knoppen te knippen en daarna ruim water te geven en te mulchen. Dit werkt bij alle vrucht- en bloemgewassen. Ze kunnen beter tegen de hitte als je ze het harde werken van het bloeien en vrucht dragen ontnemt. Oogst dus direct als iets klaar is of pluk alle bloemen voor op de vaas.

Dit is het moment om je goudsbloemen - de knaloranje soorten - te oogsten en te drogen. Ik leg de bloemhoofdjes graag op een simpel droogrekje van gaas. Heb je die niet dan werkt een theedoek op een donkere en droge plek ook prima. Wanneer de bloemen droog zijn pluk ik

### Doen

- Extra mulchen ..... 70
- Op tijd oogsten bij hitte
- Prei uitplanten ..... 173
- Vriezer aan voor moestuinhamsteren
- Water geven wanneer nodig en olla's gevuld houden .... 92

### Zaaien buiten

- Bieten ..... 148
- Knolvenkel ..... 146
- Paksoi ..... 128
- Wortels ..... 150

### Oogsten

- Aardappels ..... 183
- Aardbeien ..... 242
- Ananaskers ..... 114
- Appelbes ..... 236
- Artisjok ..... 160
- Aubergine ..... 112
- Bieten ..... 148
- Cosmea ..... 214
- Courgette ..... 110
- Daglelie ..... 206
- Dahlia's ..... 225
- Framboos ..... 240
- Goudsbloemen ..... 220
- Knoflook ..... 167
- Knolvenkel - Check bij het oogsten of je geen rupsen van de koninginnen page ziet zitten ..... 146
- Mini-meloen ..... 248
- Nieuw-Zeelandse spinazie . 141
- Olifantenknoflook ..... 170
- Paksoi ..... 128
- Palmkool ..... 125
- Paprika ..... 122
- Pelargonium ..... 216

de oranje blaadjes en doe ze in een luchtdicht weckpotje met een olie die goed is voor je huid, zoals zonnebloemolie, druivenpitolie, of arganolie. Zet het potje donker weg.

Dit is de maand waarin mijn grote vriezer weer aangaat en langzaam gevuld wordt met moestuinoogst. De courgettes komen in zulke groten getale uit de tuin, dat dit het moment is om ze om te zetten in gezonde soep. Tomaten zet je om in soep en saus, en zo zijn er veel meer mogelijkheden om je oogst jaarrond te eten.

- Peper ..... 120
- Prei ..... 173
- Pronkbonen ..... 155
- Rozen ..... 210
- Rucola ..... 133
- Sla ..... 135
- Stengelui ..... 172
- Strobloemen ..... 232
- Tomaten ..... 116
- Uien ..... 165
- Wortels ..... 150
- Zonnebloemen ..... 222
- Zwarte bes ..... 252



# Zaaïen



Zaaïen is de leukste, meest betaalbare, en meest wezenlijke manier van tuinieren. Er gaat niets boven een tuin vol volwassen planten zien, en te weten dat die uit een paar kleine zakjes en jouw groene vingers komen. Het is niet moeilijk, en het leuke aan zaaïen ten opzichte van planten kopen, is dat de keuze die je hebt aan soorten wel honderd keer groter is. Zo kweek je compleet andere dingen dan je in de schappen van de supermarkt tegenkomt, en dat is wel zo leuk, mooi, en lekker.

Er zijn een paar handige basisregels die je volgen kan. Zo is zaaigrond ideaal voor kleine zaden. Het is een luchtige, wat armere grond, waarin ontkiemende plantjes zich kunnen concentreren op wortelen. Wanneer er direct voeding zit in de grond, wil een plantje nog weleens harder groeien dan goed is. Deze grond is ook ideaal om in te stekken. Er zijn uitzonderingen, zoals grote zaden van snelgroeiende en gulzige planten. Pompoenen, courgettes, meloenen, komkommers en knollen hebben liever direct een goede potgrond.

*Als je zelf zaaït, kan je compleet andere dingen kweken dan wat er te koop is.*

Bedek een zaadje met ruwweg evenveel grond als het zaadje groot is. Te diep onder de aarde zitten kan ervoor zorgen dat zaadjes niet goed ontkiemen. Er zijn uitzonderingen: lichtkiemers. Van kamille en cosmea bijvoorbeeld bedek je de zaden niet. Lees daarom altijd de aanwijzingen op de verpakking. Je bevochtigt eerst de grond, en zaaït daar dan bovenop. Gebruik een fijne plantenspuit om de zaadjes nog een beetje te bevochtigen zonder dat ze wegspoelen.

Zaaï zo dun mogelijk. Het zakje met zaadjes gaat zelden in een seizoen helemaal op in een gemiddelde tuin. Te veel zaaïingen bij elkaar betekent dat ze aan concurrentie ten onder gaan, en dat is zonde. Om die reden dun je ook uit. Stel je hebt sla of bieten gezaaid, haal dan steeds de kleinste zaaïingen tussen het rijtje uit, zodat de rest door kan groeien. De gewiede plantjes doop je om tot 'microgroenten' en eet je natuurlijk lekker op.

*Gebruik altijd turfrijke potgrond. Turf is afgegraven natuurgebied (veen) waar heel veel CO<sub>2</sub> bij vrijkomt en biodiversiteit bij verloren gaat.*

## Voorzaaïen

Voorzaaïen doe je om verschillende redenen. Je kan er een voorsprong mee krijgen, door in de warmte van je vensterbank of kas te zaaïen, omdat je niet hoeft te wachten tot het buiten warm genoeg is om

te zaaïen. Je kan er ook voor zorgen dat muizen en slakken je zaadjes of tere jonge zaaïingen niet meteen te pakken krijgen. Door voor te zaaïen kan je de zaaïingen beter in de gaten houden en zo wegzetten dat ze met rust gelaten worden tot ze groot en sterk genoeg zijn om de tuin aan te kunnen.

*Voeg bij het voorzaaïen een handje van de tuingrond waarin ze later uitgeplant gaan worden toe aan de zaaï -of potgrond. Zo komt er al microleven in terecht en wortelen planten eenmaal ter plaatse makkelijker.*

## Zaden bewaren

Er zijn mensen die ieder jaar de zaadjes die ze niet gebruikt hebben weggooien. Dit is gelukkig niet nodig. Wanneer je ze in een afgesloten bak of doos in de koelkast zet, blijven ze vaak nog jaren goed. Bij sommige producten die je koopt zijn kleine zakjes silica ingepakt. Bewaar deze goed, want ze komen perfect van pas bij het veiligstellen van zaden. Een of twee zakjes bij de zaden houdt alles droog en voorkomt schimmel. Tomatenzaadjes zijn zelfs goed in te vriezen, waarna ze na tien jaar nog kiemkrachtig zijn. Wil je jezelf een teleurstelling besparen door met te oude zaadjes aan de slag te gaan, check dan eerst op een vochtig keukenpapiertje of wattenschijfje of de zaadjes een teken van leven laten zien. Is dat het geval, dan weet je dat je goed zit. Je kan zelfs de zaadjes waarmee je experimenteerde nog gebruiken om verder mee te kweken.



## Zaden oogsten

Heb je een favoriete pompoen, lathyrus, mooie cosmea of perfecte tomaat, dan is er niets fijner dan jezelf ervan verzekeren dat je die volgend jaar weer hebt. Bij de meeste planten is het makkelijk om zaadjes te oogsten. Het interessante hieraan is ook, dat je wanneer je dit meermaals doet, je planten krijgt die zich steeds beter aanpassen aan de precieze omstandigheden – zoals de grondsoort – van jouw tuin. Een soort versnelde evolutie in de moestuin. Ga voor de meest gezonde, sterke plant die je ziet. Dit zegt veel over zijn nakomelingen. Bij veel bloemen is een papieren zak en een pen alles wat je nodig hebt om aan het oogsten te gaan. (Ik heb die vanaf het einde van de zomer altijd in mijn tas zitten, voor het geval ik een geweldige plant, zoals een mooie stokroos, spot onderweg.) Knip uitgebloeide – je herkent ze aan het feit dat ze verdroogd zijn – bloemhoofden helemaal af en doe ze in het zakje. Vermijd een plastic zakje, dat gaat broeien. Je kan ook een zakje om de plant heen houden en eens flink aan de bloem schudden. Zo heb je al snel een zakje vol potentiële planten voor volgend jaar. Bij vruchtgewassen is het iets meer gepriegel. Bij tomaten schep je met een lepeltje de pulp eruit. Die pulp leg je op een keukenpapiertje en verspreid je, zodat de zaadjes los komen te liggen. Laat de zaadjes drogen, en doe ze in een zakje waarop je duidelijk aangeeft om welke soort het gaat. Bij pompoenen vis je de zaden er wat makkelijker uit. Ik spoel ze dan even af, haal er zoveel mogelijk vruchtvlees af, laat ze drogen en berg ze koel en donker op. Probeer het met alle

planten waar je enthousiast over bent. Niet geschoten is altijd mis. Doe dit alleen niet met courgette, want dat is niet veilig. Er kan in zeldzame gevallen een grote dosis bittere gifstoffen ontwikkelen in courgettes die zijn opgekweekt uit je eigen zaden. Dit proef je overigens wel, en je zou er veel van moeten eten om er daadwerkelijk ziek van te worden, maar neem liever geen risico.

## Ijsheiligen

Het is een regel waar veel tuiniers zich aan houden, en dat is niet gek. Er is weinig zo deprimerend als je planten verliezen aan vorst. Ijsheiligen valt rond half mei, waarna de kans op nachtvorst heel erg klein is, en je vorstgevoelige planten veilig buiten kan uitplanten. Ook is de grond warm genoeg om direct in te zaaien. Heb je een stadstuin op het zuiden, dan is het daar veel warmer dan op een open veld aan het water. Gebruik dus je zintuigen, boerenverstand en houd het weer in de gaten om een keuze te maken wanneer je wil gaan uitplanten en zaaien buiten.

## Afharden

☞ *Behandel planten wat harder en vertroetel ze niet te veel. Hoe meer ze gewend zijn, hoe steviger ze groeien en hoe groter de oogst.*

Planten die je hebt voorgezaaid hebben een behoorlijk beschut en vertroeteld bestaan gehad. Doe het ze niet aan om ze vanuit die condities direct in de tuin te zetten, want dat gaat vaak niet goed.

# Peulgewassen



Peulen zijn geweldig. Wij mikken ze het liefst door de risotto, en mijn moeder maakt er een bonensalade van die nu al drie generaties Wiegers gegeten wordt. Ze zijn goed in te vriezen en sommige peulen zijn goed te drogen. Wat ik zo enorm op prijs stel aan peulgewassen, is dat ze terwijl ze zorgen voor een goede oogst, ook nog stikstofbinders zijn. Ze nemen de stikstof op uit de lucht, en brengen het via hun wortels in de grond. Zo wordt de bodem gevoed voor de gewassen die volgen.

## 🌿 Tuinbonen *Vicia faba*

De enorme zaden van tuinbonen maken mij altijd vrolijk. Niet alleen omdat ze er zo leuk uitzien, maar ook omdat ze op een moment de grond in kunnen waarop er verder nog niet veel gebeurt buiten. Deze heerlijk zoete, knapperige bonen oogst je al vanaf het voorjaar, in tegenstelling tot de klimmende pronkbonen. Ze blijven een stuk langer, zo rond de 1 à 1,5 meter en groeien vrolijk vanaf de hoofdstengel omhoog. Ze zijn heerlijk als je ze jong oogst, kort roerbakt, of op het allerlaatste moment fijngesnipperd door de risotto gooit.



### → **Kweken**

Je kan rond februari al aan de slag met zaaien, direct buiten, in de vollegrond. Houd – en dit is makkelijk want de zaden zijn enorm – een afstand aan van zo'n 15 centimeter. Plant je meerdere rijen, houd hiertussen dan 30 centimeter aan. Je kan overwegen de

zaden te verdelen over meerdere plekken, omdat zwarte luizen verzot zijn op deze plant en het ene groepje misschien wel vinden en het andere niet. Voordat je zaait, is het slim er wat takken bij te steken, zodat de plantjes iets hebben als steun wanneer ze gaan groeien. Zitten de zaadjes eenmaal in de grond, dan loop je het risico een zaadje te verdrrukken. Zo zie je ook meteen waar je gezaaid hebt en dus af en toe water moet geven tijdens droge periodes. Het kan lonen de jonge planten te toppen wanneer ze bloemen beginnen te vormen. Hiermee bevorder je de vruchtzetting, want de plant hoeft zich niet meer te concentreren op de hoogte in groeien. Daarnaast vinden zwarte luizen die malse toppen het lekkerst, en het is ook nog eens de plek waar ze makkelijk (juichend) kunnen landen om zo de hele plant over te nemen. Met afvangplanten (zie blz. 59) los je ook veel problemen op. Overigens is het niet altijd raak en heb ik ook weleens flink kunnen oogsten van planten die echt bedekt waren met luizen. Met de stevige straal van een tuinslang kan je de luizen ook nog wat tegenwerken.

Een tweede methode – meestal doe ik het allebei om de oogst te spreiden – is tuinbonen voor te zaaien in oktober en op een beschutte plek buiten te laten overwinteren, zoals in een koude bak of kas. Ik doe dit graag in oude roottrainers, zodat ze lekker diep kunnen wortelen en ik de plantjes er makkelijk uit krijg in februari of maart, wanneer ik ze uitplant. Laat dit een beetje afhangen van het weer. Bij heftige kou wacht je even af, bij een zacht voorjaar ga je lekker al aan het uitplanten.

#### → Oogsten

Hoe jonger je de peulen oogst, hoe lekkerder ze zijn. Je kan ook ervoor kiezen ze groter te laten groeien en de boontjes in de peulen te eten. Die zijn ook geweldig lekker. Er zijn mensen die ‘dubbel doppen’ en ook de kleine boontjes weer doppen. Hier zitten dan twee mini boontjes in die een soort delicatessie vormen. Ik moet zeggen dat ik hier zelden zin in heb, en liever wat meer oogst overhoud.

#### ↪ Favoriete soorten

##### **‘Aquadulce’**

Dit is mijn ‘gouwe ouwe’ waar ik altijd op kan rekenen. Makkelijke, betrouwbare planten met een hoge opbrengst aan smakelijke bonen.

##### **Roodbloeiende tuinboon**

Toen ik in Engeland roodbloeiende tuinbonen vond met dezelfde eigenschappen als ‘Aquadulce’ was ik blij verrast. De smaak is echt niet anders, maar het is wel een vrolijk gezicht. De bloemen zijn eerder roze dan rood te noemen en ik vind ze prachtig. Nu ze ook goed in Nederland verkrijgbaar zijn noem ik ze graag als een van mijn favorieten.

##### **Roze en paarse tuinbonen**

Niet alleen binnen de kleuren van de bloemen wordt doorveredeld, ook de kleuren van de boontjes zelf worden steeds interessanter. Ik moet zeggen dat ik de smaak precies hetzelfde vindt, maar misschien is dat vloeken in de kerk. Ik zou zeggen, kweek tuinbonen, daar krijg je geen spijt van, en kies de soort waar je de meeste voorpret van hebt.

## 🌿 Pronkbonen *Phaseolus coccineus*

Deze geweldige klimmers zijn perfect om hoogte en kleur in je moestuin te krijgen. Er zijn vrijwel geen andere planten die zoveel show, eten en vrolijkheid geven voor zo weinig werk. Maanden oogst je ervan en dan zijn ze ook nog eens overdekt met blijde bijen.



### → **Kweken**

Bouw in het voorjaar eerst iets waar deze harde groeiers in kunnen klimmen. Een aantal hoge stokken – het liefst wel 4 of 5 meter – die je als driepoot de grond in steekt is voldoende. Je kan er natuurlijk ook voor kiezen ze een gevel te laten beklimmen en er wat gaas tegenaan te zetten, of word creatief en ga aan de slag met een hoge rozenboog. Mocht je het wat professioneler willen aanpakken is een stevig hek van palen met touw of gaas ertussen ook een goede optie. Aan de voet hiervan stop je in mei, wanneer er geen vorst meer voorspeld wordt, de zaden direct in de grond. Ze zijn groot en handzaam. Ik kies ervoor twee zaden per stok van mijn in elkaar geflanste driepoot te zaaien. Ze draaien zichzelf al klimmend keurig de lucht in, maar kunnen daar, helemaal in het begin, en op het laatst wanneer ze topzwaar worden van al die oogst, wel wat hulp bij gebruiken. Bind ze dan op met wat zacht touw.

### → **Oogsten**

Pronkbonen zijn in alle stadia te oogsten. Wanneer de peulen jong zijn, hebben ze een heerlijk zoete knapperigheid. Wanneer ze zo groot worden dat er dikke bonen in zitten, kan je de peulen openmaken en de boontjes eruit halen. Deze zijn lekker door de risotto, of om even mee te laten koken in een soepje. Later in het seizoen, wanneer de bonen drogen, laat ik ze graag hangen om zelf te drogen aan de plant. De knisperige droge bonen oogst ik, om thuis de al gedroogde peulen nog even kort na te drogen en in weckpotten te bewaren. Deze zijn heel voedzaam en handig om in de winter aan gerechten als stoofpotjes, soep, curry's en risotto toe te voegen. De bonen moeten wel echt even kort gekookt worden, dan pas zijn ze gezond en goed voor je.

### ☞ **Favoriete soorten**

#### **'Scarlet Emperor'**



Alles aan deze bonen vind ik mooi. Het frisgroene blad, de felgekleurde, rode bonen, de hommels die de plant zoe-mend omringen, en de zaden, die felroze en paars kunnen zijn.

#### **'John's Best Long'**

Deze naam doet mij altijd grinniken, want de bonen zijn ook 'best lang', of zeg maar gerust, gigantisch. Ze halen moeiteloos de 50 centimeter. Ze zijn daarom extra grappig om met kinderen te kweken, want voor hen zijn ze helemaal ongelooflijk.

