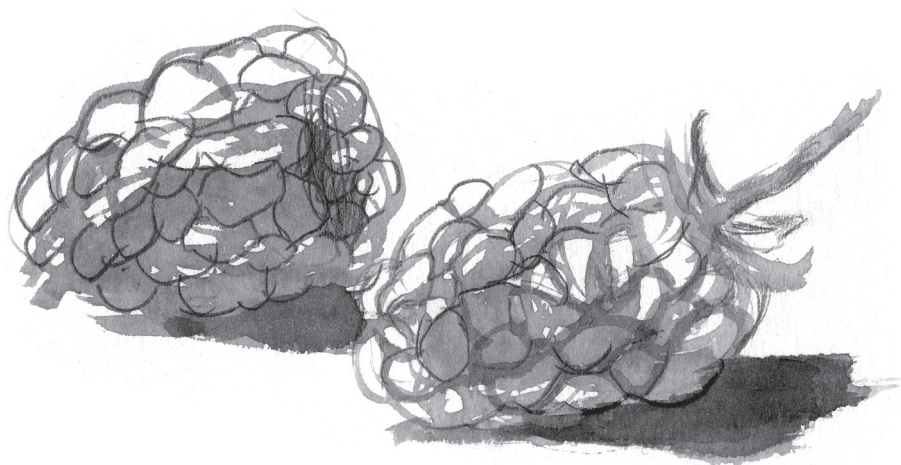


INHOUD

Inleiding	8	<i>Artisjok</i>	56
		<i>Asperge</i>	58
Typologieën		<i>Basilicum</i>	61
<i>De culi-tuinier</i>	13	<i>Bessen</i>	63
<i>De absolute beginner</i>	16	<i>(rode/ zwarte/ kruis-)</i>	
<i>De educatieve tuinier</i>	18	<i>Bieslook</i>	66
<i>De siertuinier</i>	22	<i>/ Chinese bieslook</i>	
<i>De wereldverbeteraar</i>	26	<i>/ stengelui / Kaapse knoflook</i>	
<i>De dierenvriend</i>	29	<i>/ pootui / sjalotjes / daslook</i>	
<i>De taoïstische tuinier</i>	33	<i>Biet</i>	70
<i>De calculerende tuinier</i>	36	<i>Bladvenkel</i>	72
<i>De theeleut</i>	39	<i>Courgette</i>	74
<i>De tuinloze tuinier</i>	42	<i>Framboos</i>	77
Eetbare planten		<i>Kapucijners</i>	79
<i>Aardappel</i>	45	<i>Kervel</i>	81
<i>Aardbei</i>	48	<i>Knoflook</i>	83
<i>Aardpeer</i>	50	<i>Koriander</i>	85
<i>Appel</i>	52	<i>Mais</i>	87
		<i>Munt</i>	90

<i>Oost-Indische kers</i>	93	Hoe dan?	
<i>Palmkool</i>	97	<i>Teeltplan</i>	135
<i>Rabarber</i>	99	<i>Gereedschap</i>	138
<i>Radijs</i>	102	<i>Zaaien</i>	142
<i>Rozemarijn</i>	105	<i>Stekken en vermeerderen</i>	148
<i>Sla</i>	107	<i>Planten in de volle grond</i>	152
<i>Snijbiet</i>	111	<i>Oogsten</i>	154
<i>Spinazie</i>	113	<i>Snoeien</i>	157
<i>/ Nieuw-Zeelandse spinazie</i>		<i>Op een vierkante meter</i>	158
<i>/ boomspinazie</i>		<i>Teelt in een pot</i>	161
<i>Tomaat</i>	116	<i>Microtuinieren</i>	163
<i>Tuinbonen</i>	118	<i>Water</i>	165
<i>Verveine</i>	120	<i>Aarde (de bodem)</i>	167
<i>Vlier</i>	122		
<i>Worteltjes</i>	124	Verder nog dit	
<i>ZEEKOOL</i>	126	<i>Een beeld van een tuin</i>	174
		<i>Leestips</i>	176
De matrix	130	<i>Websites</i>	177
		<i>Register</i>	178

INLEIDING



Het uitgangspunt van deze gids

Elke achtertuin kan iets eetbaars opleveren. Hetzelfde geldt voor een dakterras en een balkon. Je hoeft daarvoor niets drastisch te doen. Iets eenvoudigs als in het voorjaar her en der een pootui in de grond stoppen kan een goed begin zijn. Of kapucijners planten in plaats van lathyrus. Koriander kiezen in plaats van gipskruid. Soms hoef je niets te doen, alleen maar iets te leren. Bijvoorbeeld dat de blaadjes en de bloemen van Oost-Indische kers eetbaar zijn. Net als die van dropplant.

Je eetbare achtertuin zal sneller realiteit worden als het je lukt een aantal beelden over moestuinieren los te laten die zich ergens in je onbewuste hebben genesteld. Wis het beeld van strakke rijtjes prei en onberispelijke bedden met slakroppen. Vergeet spitten, verspenen en schoffelen.

Loop door je tuin en kijk met trek. Waar zou je een vlier kwijt kunnen? Misschien kan rozemarijn de plek innemen van een kwijnende buxustruik. Wie weet combineert bladvenkel goed met je dahlia's. Hoe meer eetbare planten je kent, hoe spannender, mooier, veelzijdiger en persoonlijker je eetbare achtertuin zal worden.

De planten

Je vindt in deze gids een gevarieerd assortiment aan eetbare planten, met een uitleg waarom ze een plekje in de eetbare achtertuin verdienen. Dan kun je zelf de afweging maken of een bepaalde plant bij jou en bij je tuin past.

Ik heb doorgaans gekozen voor planten met een of andere meerwaarde. Ze moeten bij voorkeur smaakwinst opleveren boven groenten uit de supermarkt. Eetbare planten met sierwaarde hebben vanwege hun dubbele verdiensten moeiteloos hun plekje in deze gids veroverd. Ook eetbare vaste planten hebben een streepje voor: ze laten zich doorgaans goed inpassen in een (achter)tuin waar al vaste (sier)planten staan en ze laten na de oogst geen gapend gat achter.

Het doel van de plantbeschrijvingen is om je te helpen bij het maken van keuzes. Om je te wijzen op charmes, risico's, toepassingen, mogelijkheden. Ze zijn niet bedoeld als teelthandleiding. Als je eenmaal weet wat je wilt, kun

je op internet of elders specifieke teelttips vinden. Wie broccoli of komkommer wil telen, kan overal goed terecht (zie: [Leestips, p. 176](#) en [Websites, p. 177](#)). Wie slangenradijs, Chinese bieslook, Nieuw- Zeelandse spinazie of topinamboer wil telen, kan tegenwoordig ook overal goed terecht, maar je moet wel eerst op het idee worden gebracht. Ik ben graag hun pleitbezorger.

Je plannen

Er valt heel veel te kiezen tussen al die leuke kandidaten voor je eetbare achtertuin. Dat betekent dat je heel wat zult moeten wikken en wegen. Het eindoordeel zal afhangen van wat bij je past. Het is raadzaam om je innerlijke moestuinier een paar vragen te stellen alvorens planten aan te schaffen, perken om te spitten en vrienden en familie lekker te maken met vooruitzichten van zondoorstoofde aardbeien.

Ben je uit op hoog-culinaire ingrediënten die niet of nauwelijks te koop zijn? Wil je je kinderen meegeven hoe hun eten groeit? Wil je best wel iets eetbaars in je tuin telen, maar moet de tuin er vooral ook leuk uitzien? Wil je thuisteler worden om je ecologische voetafdruk te verkleinen? Heb je ambities voor low-waste, of zelfs no-waste? Afhankelijk van je doel zal je aanpak anders zijn.

Stel jezelf meteen een paar praktische vragen. Bijvoorbeeld hoeveel geld je eraan wilt besteden, hoeveel tijd je ervoor kunt vrijmaken, hoeveel ruimte je ervoor wilt inruimen, op hoeveel hulp van eventuele co-tuiniers je kunt rekenen. Ook helpt het om je enigszins rekenschap te geven van je karakter. Heb je geduld? Verdraag je tegenslag? Ben je teerhartig? Of ben je juist een meedogenloze controlefreak die alles omverschoffelt wat niet op het ontwerp staat? Een doener die niet meer kan stoppen met knippen zodra hij een snoeischaar in zijn hand heeft? Kun je delen, bijvoorbeeld met vogels, egels of slakken? En als je met anderen samen tuiniert (bijvoorbeeld je kinderen), wat kunnen en wat willen zij? Hoe beter je deze vragen kunt beantwoorden, hoe realistischer en haalbaarder je plan zal worden. Vragen die je jezelf en eventuele medetuiniers en gezinsleden ook zeker moet stellen: ‘Wat vind je lekker?’ ‘Wat eet je graag?’ ‘Hou je van koken?’ ‘Ben je een liefhebber van thee?’ ‘Van salades? Van kruiden?’

De Matrix

Het hart van deze gids bestaat uit een handige matrix (p. 132). Daarin staat een aantal tuinierstypologieën afgezet tegen de planten die in dit boek aan bod komen. Dat geeft je snel inzicht in geschikte kandidaten voor jouw eetbare achtertuin.

De eerste hoofdstukken beschrijven deze tuinierstypes: de culi-tuinier, de absolute beginner, de educatieve tuinier, de siertuinier, de wereldverbeteraar, de taoïstische tuinier, de dierenvriend, de theeleut, de calculerende tuinier en de tuinloze tuinier. Ik raad je aan deze beschrijvingen allemaal door te lezen. Dan heb je maximaal profijt van de matrix. Hoewel niemand naadloos in een hokje past, zullen de typologieën je helpen om helder te krijgen wat je zelf verwacht van je eetbare achtertuin, of zou kunnen verwachten. Ook leg ik daar uit waaraan een plant zijn sterren in de matrix heeft verdiend.

Hoe dan?

Teelttechnieken die in deze gids veel worden genoemd zoals zaaien, stekken, cut-and-come-again, komen aan bod in het derde deel van deze gids. De achterliggende gedachte is steeds om je op ideeën te brengen, je op mogelijkheden te wijzen en je te behoeden voor een aantal voor de hand liggende valkuilen. Ook deel ik hier een aantal persoonlijke inzichten en obsessies en snijd ik een paar dilemma's aan. Daar kun je je eigen strategie en plan van aanpak aan scherpen.

TYOLOGIEËN



De culi-tuinier

Misschien wel de meest voor de hand liggende reden iets eetbaars te willen telen, is omdat het lekker is. Als je zelf teelt, komen allerlei ingrediënten en smaken binnen handbereik die op geen enkele andere manier te bemachtigen zijn. Zelfs als je doodgewone gewassen teelt, boek je al winst in smaak omdat je vers kunt oogsten. Dat doet vooral veel voor groenten die hun suikers direct na de oogst omzetten in koolhydraten: doperwtjes, bonen, peultjes, **mais**. Het maakt echt een sensationeel verschil als je dat recht van de struik kunt eten. Of de pan met kokend water klaar hebt staan op het moment dat je de maiskolven oogst.

Ook boek je smaakwinst doordat je rijp kunt oogsten. Tegenwoordig worden de meeste vruchten, groenten en fruit onrijp geoogst om te voorkomen dat er overrijpe of rotte exemplaren in de winkel liggen. Onrijpe, harde vruchten kunnen een rit in de vrachtwagen beter doorstaan dan sappige rijpe. Het gevolg is dat we de smaak van rijp niet meer kennen. Als je niet zelf **aardbeien** teelt, zul je nooit weten hoe een echt rijpe aardbei smaakt. Of een rijpe **framboos**. Of een rijpe **tomaat**.

Nog een smaakvoordeel van zelf telen: je kunt zelf het stadium kiezen waarin je oogst. Je oogst je **tuinbonen** als ze maatje pinknagel hebben in plaats van maatje duimnagel. Je kunt **courgettes** oogsten als ze nog zo klein zijn als augurken. Of ze juist laten liggen tot een grote soepcourgette. Je oogst niet al je **koriander**blaadjes jong, maar je laat een paar planten doorschieten. Dan heb je ook nog de lol van korianderbloemetjes en verse korianderzaadjes.

Ook staat er een scala aan bijvangst tot je beschikking, omdat je andere plantenonderdelen kunt oogsten en opeten dan de onderdelen waar het je in eerste instantie om te doen is. Neem bijvoorbeeld de goeie ouwe **bieslook**. Die gaat op zeker moment bloeien. Die bieslookbloemetjes zijn eetbaar. Ze zijn lekker en decoratief. Je kunt de toppen van tuinbonen eten, evenals de bloemen van courgettes en **pompoenen**. Je kunt de bloemen van **verveine** plukken en in de suiker stoppen om geparfumeerde suiker te maken. Hetzelfde kan met **vlierbloesem** of met de zaadjes van **bladvenkel**. Bloemetjes en zaadjes van **basilicum** zorgen voor kleine smaakexplosies als je ze door een salade mengt. De stengels van courgettes en pompoenen, die een komkom-

merachtige smaak hebben, kun je in kleine ringetjes snijden en eveneens door de sla husselen. Of misschien bedenk je er nog veel betere toepassingen voor.

Vaak blijkt snoeien of uitdunnen verrassende oogst op te leveren. Je neus is hier een belangrijke informatiebron, dus steek die vooral eens in de emmer met vers tuinafval voordat je het afvoert naar je composthoop of GFT-bak. Gebruik ook je verstand. Met het eten van bloemen en zaadjes van kruiden kun je vrij straffeloos experimenteren. Houd in het achterhoofd dat het verschil tussen wel of niet giftig in de hoeveelheid zit. Maar experimenteer niet met planten van de nachtschadefamilie, zoals tomaten en **aardappels**. Raadpleeg een deskundige of een handboek als je niet zeker bent van je zaak.

Thuisteelt biedt talloze mogelijkheden voor bijzondere ingrediënten. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor variaties op de bekende groenten: als je toch sperziebonen teelt, waarom dan geen gele? Je kunt ronde courgettes kweken in plaats van langwerpige. Of gele in plaats van groene. Bij de teelt van tomaten is de keus immens: van gele kerstomaatjes tot bleekrode coeur de boeufs, van gestreepte tiggertomaatjes tot bijna zwarte tomaten. Er bestaan paarse snijbonen. Kies voor een roze bloeiende vlier. Probeer chocolademunt. Of blauwe maiskolven. Gestreepte **bietjes**. Het aanbod is enorm. Hier ligt een eindeloos terrein open. En dan hebben we het alleen nog maar over variaties op reguliere groenten en fruit.

Voor de ambitieuze culi-tuinier lonken nog andere vergezichten: groenten, kruiden, bloemen en bessen telen die niet of zelden te koop zijn. Ze worden vaak onder de noemer 'vergeten groenten' geschaard, maar dat is natuurlijk een heel onspecifiek begrip. Toen de 'vergeten groenten' aan hun opmars begonnen, zo'n vijftien jaar geleden, was **palmkool** compleet onbekend. Inmiddels ligt de palmkool gewassen en gesneden in een cellofaantje bij de grootgrutter. Tegelijkertijd verdwijnen sommige 'gewone' groenten uit de schappen. Andijvie is er zo een. **Rode bes** is ook hard op weg om een rariteit te worden, dan wel de status van delicatessen te verwerven. Voor **zwarte bes** geldt dat nog sterker. **Aardpeer**, knolkervel, olijfkruid, **warmoes**, wijnbes, **zeekool**: ze vertoeven allemaal ergens op de grens van vergeten, hip, herontdekt en verguisd. Van sommige soorten zul je begrijpen waarom ze in de vergetelheid zijn geraakt: ze zijn bewerkelijk, nemen veel ruimte in, leveren weinig op, zijn moeilijk te oogsten of lastig schoon te maken. Of gewoonweg niet zo lekker.

Veel gewassen zijn niet uit de gratie geraakt vanwege hun smaak, maar uit handelsoverwegingen: niet lang houdbaar, niet transporteerbaar, niet gelijkvormig. Zulke overwegingen spelen niet voor de thuisteler. Dat blaadjes van brave hendrik snel verwelken, is geen probleem als ze op een paar stappen van je keukendeur groeien. Dan is hij een smakelijke bladgroente.

Behalve dat je je kunt uitleven met groenten uit het verleden, kun je je ook nog te buiten gaan aan gewassen van ver. Steek eens een gemberknolletje of geelwortel in de grond en kijk wat er gebeurt. Plant een kiwi. Zaai shiso.

Als thuisteler kun je de bandbreedte aan ingrediënten enorm uitbreiden. Er zijn fantastische zaadleveranciers die al met al duizenden soorten zaai-goed, honderden soorten plantgoed en tientallen soorten pootgoed aanbieden. Ook zijn er stichtingen en organisaties voor het courant houden van eetbaar erfgoed en voor behoud van biodiversiteit. Die zetten zich in om meer en minder zeldzame of met uitsterven bedreigde zaadsoorten in omloop te houden.

Wie het culinaire hart op de goede plaats heeft zitten, komt vooral voor het grote probleem te staan om keuzes te maken. Je wilt vermoedelijk zo snel mogelijk elk denkbaar eetbaar gewas in je achtertuin verbouwen. Je handen jeuken om asperges en zeekool te gaan telen. Tip 1, 2 en 3: houd je in. Begin met gegarandeerde succesnummers en breid het scala geleidelijk uit. Lees de andere tuinierstypologieën door om je focus te verfijnen. Dan zul je doelgericht kunnen kiezen voor de gewassen die voor jou de meeste toegevoegde waarde opleveren.

STERREN IN DE MATRIX:

★★★ *Meerdere delen eetbaar*

★★ *Vergeten groenten of groenten/kruiden/fruit die zelden of nooit te koop zijn*

★ *Groenten met grote smaakwinst bij vers of rijp, of beschikbaar in een niet courante variëteit*

Geen sterren: *ook lekker, maar weinig eer aan te behalen qua toegevoegde waarde aan smaak*