

# Selectie oude vergeten groenten

met Herman De Waele



Aardpeer  
Heliantus tuberosus  
Compositen

## Algemeenheden

Knolgewas  
Jerusalem artichoke  
Topinambourg  
Familie vd zonnebloem  
Komt uit Amerika  
In de 17<sup>de</sup> eeuw naar hier gebracht  
Blad en knol goed veevoer

## Algemeenheden

Doorlevende plant  
Wintervast  
Bladeren kleiner en spitsler dan zonnebloem  
Groeit heel snel  
Knolvorming is laat (verdikte stengel)

## Rassen

Blanc  
Witte onregelmatige knol  
Bloeit gemakkelijk  
1,5 m hoog  
Fuseau rose  
Wit-rozige knol  
Tot 3 m hoog  
Rode aardpeer  
Canadese aardpeer  
Witte langwerpige knol

## Teeltzorgen

Gemakkelijke teelt  
In maart of april planten  
Rijen op 50 cm  
In de rij op 40 cm  
In putje 10 cm diep

Zet aardperen haag  
Winderig? dan steunen

## Oosten en bewaren

Oogst vanaf november  
Snij of breek loof af  
Haal de dikste er uit  
De kleintjes zijn pootgoed  
Knollen drogen gemakkelijk uit  
Ter plaatse of in kuil of zandbak bewaren

## In de keuken

De knol bevat  
1,7 % eiwit  
Suikers: inuline is een prebioticum  
Moeilijk te schillen  
Borstelen, koken, pellen gaat beter  
Rauw: notensmaak  
Stomen of koken  
Bakken  
Stoven  
Smaakt naar artisjokbodern

Pastinaak  
Pastinaca sativa  
Schermbloemigen

## Algemeenheden

Komt uit het Middellands zeegebied  
Tiberius Ceasar importeerde hem van uit  
Duitsland uit het Rijngebied  
De Kelten brachten hem mee uit het Oosten  
Kolonisten voerden hem mee naar Amerika,  
hij werd snel aanvaard door de indianen  
Tot voor de suikerbiet was hij een zoetmiddel  
Algemeenheden  
Pastinaak is dus een zoete wortel  
Men kan er wijn en bier van maken  
In Italië voedert men varkens met pastinaak  
om er de beste parmaham van te bekomen  
De teelt lukt altijd  
De opbrengst is groot  
Winterhard!

### Teeltzorgen

Koop verse zaden! De kiemkracht is 1 jaar.

Een paar rassen:

Tender and true

Halve lange van Guerseny

White gem zou kankerresistent zijn

Zaai in april met radijs als markeerzaad

Rijafstand: 30 cm, in de rij 15 à 20 cm

Zaailingen kunnen verspeend worden

vooraleer de penwortel zich heeft ontwikkeld

Teeltzorgen

- Heeft 200 dagen nodig om te groeien
- Het is een echte wintergroente
- Na vorst smaakt hij zoeter
- 2 weken houdbaar in PVC in koelkast

Oogsten en bewaren

Pastinaak is winterhard

Mag ter plaatse blijven

Ziekten:

Kanker, bruine plekken aan de kraag

Is van weinig betekenis

De grond te droog?

Te stikstofrijke grond?

Beschadigde kroon?

Wortelvlieg

Zou kunnen maar ik heb het nog nooit gezien

In de keuken

Dun schillen of schrapen

Rauw, wegens de ruwvezelrijkheid op

lucifergrootte brengen en mengen met andere wortelgewassen of groentjes

Gekookt of geroerbakt

Gepureerd met evenveel aardappel

In soepen

Pastinaak geeft altijd een speciale smaak aan het gerecht!

Wortelpeterselie

Petroselinum Crispum var. Tuberosum

Schermbloemigen

### Algemeenheden

Wortelpeterselie is een een godsgeschenk!

2-jarige plant die 1-jarig gekweekt wordt

Groeit nog in half schaduw

Lang groeiseizoen

Ook knolpeterselie genoemd

### Teeltzorgen

Vroege teelt

Zaai: maart-april

We zaaien op rijafstand 25 cm

en dunnen op 10 cm in de rij

Voorzaaien is mogelijk maar verplant

vooraleer de penwortel zich vormt

Groeit best op oude kracht

### Medicinaal

Bevat meeste vit C van alle wortelgewassen

Verder  $\beta$ -caroteen, ijzer ...

Ontstekingsremmend

Bij blaas- en nierontsteking/problemen

Bij gewrichtsontsteking en rheuma

Digestief

Tegen knoflookgeur

Ziekten en plagen

Schimmelziekten

Botritis en sclerotinia kunnen voorkomen

Blad plukken voor de keuken helpt

Wortelvlieg

In de serre kweken gaat heel goed, heb daar nog nooit last gehad van de wortelvlieg

Buiten op windrijge plaats kweken of onder insectengaas

Woelmuis

### In de keuken

Het blad kan geplukt worden zoals van gewone peterselie

De wortel gebruikt men zoals pastinaak

Rauw in luciferformaat

Suddereren of stomen

Geroerbakt

In soepen

Snijbiet of Warmoes

Beta vulgaris var. Cicla

Ganzevoeten

### Algemeenheden

Gemakkelijk teelt, brengt veel op

Groeit snel, geen ziekten

Tamelijk winterhard

Zaadkluwens

kurkebolletje

In 1 kluwen zitten 2 à 3 zaadjes

### Algemeenheden

Soorten:

Groene

Rode

Regenboogkleurige

Sierplant

Als sierplant niet te vroeg zaaien: juni

Zaai 1 à 2 kluwen in pot en mooiste

zaailing behouden

### Teeltwijze 1

Spinazieteelt op zijn Hollands

Voorkweken gaat prima in isomobakje of potjes

Zaai: van half maart tot half augustus

Meestal is 1 maal zaaien in maart-april voldoende

Rijafstand 25 cm

leg in de rij om de 8 cm een kluwen

Oogst meermaals maar snij rond of

boven het hart van de plant

### Teeltwijze 2

Voor de ribben en het blad

De ribben worden apart gehouden van het blad

Zaai: van half april tot mei

Rijafstand 40 cm

leg in de rij om de 20 cm een kluwen

Oogst meermaals maar snij de

buitenste stelen onderaan af. Als de

planten, in de rij mekaar goed raken,

om en om een plant wegoogsten om ze

op 40 x 40 te brengen

### Rassen

#### Spinazieteelt

Gewone groene, Lucullus

Alle rassen

#### Ribbenteelt

Lucullus en volgende

Blanche d' Ampuis

Bright yellow

Rhubarb chard

### Snijbiet in de keuken

#### Blad

Jonge bladeren als sla

Van grote planten kookt of stooft men het blad als zomerse 'spinazie'

#### Bladstelen

Overlangs snijden en gereed maken

zoals asperges met wit sausje

In hesprolletjes

Vul de zachte smaak aan met kaas, ajuin, room, tomaat, paprika

Melde

Atriplex hortensis

Ganzevoeten

### Algemeenheden

Bevat proteïnen, koolhydraten, mineralen zoals ijzer en kalk

Vitaminen zoals C

### Algemeenheden

Oude cultuurplant v/d Romeinen

Atriplex: driehoekig (bladvorm)

1 jarige plant met zoute spinazieachtige smaak

Bladkleur: groen, rood zelfs geel en violet

Kan meer dan 1 m hoog worden

Zaait zichzelf weer uit

Voedselplant voor meerdere rupsen

### Teeltzorgen

Zaai vanaf april

Rijafstand 60 cm in de rij 25 cm

Of 1 rij als windbeschutting

In de siertuin een vlakje (driehoek?)

Uitdunnen en jong oogsten

Toppen

Blad plukken

Laat een paar planten in zaad komen

#### In de keuken

Reeds vanaf 15 cm hoog, topjes en blad voor salade

De meelachtige onderzijde wordt goed gewassen

Roerbakken

Bereiden als spinazie

Brave Hendrik

Chenopodium bonus Henricus

Ganzevoetfamilie

### Algemeenheden

Ook: lammekensoor, veldspinazie

Doorlevende plant

Stamvader spinazie?

Bloedzuiverend

Bij lichte darmstoornissen

Licht laxerend

Graag in bosrijke omgeving

Zaden als kippenvoer

#### Kweken

Zaai in het voorjaar

Goed losgemaakte grond

Oogst jonge scheuten

Of blad

#### In de keuken

Gebruik het jong blad of de scheuten

Sudderren, koken in eigen nat zoals spinazie

Water weggieten (oxaalzuur)

Zeekool  
Crambe maritima  
Familie : kruisbloemigen

#### Algemeenheden

Het is een vaste plant  
Komt voor a/d kusten van N en W Europa  
Kan 20 jaar worden (in productie 8 à 10 jaar)

#### Vermeerderen Uit zaad

Voorzaaien in maart  
Ter plaatse in april (50 x 20 cm)

#### Vermeerderen uit wortelstek

Dit lukt in het voor- en najaar  
Neem wortelstek van diameter 1 à 1,5 cm en 5 cm lang  
Snij de onderkant schuin af  
Plant ze in potjes zodat het kopje boven de potgrond steekt  
Vochtig houden en uitplanten in april

#### Planten

#### Teeltzorgen

Het 2<sup>de</sup> jaar  
Na basisbemesting de grond bedekt houden  
Tussenteelt van sla, andijvie of klein blijvende groente is mogelijk  
Geen oogst dit tweede jaar

#### Teeltzorgen

Het 3<sup>de</sup> jaar en volgende  
Feb-maart, na de winter, opkuisen en een weinig aanaarden  
Afschermen tegen het licht met potten  
Scheuten snijden als ze 20 à 25 cm lang zijn  
Na de oogst, bodem opsteken  
Bemesten  
Bloemstengels wegnemen

Winterpostelein  
Claytonia perfoliata

#### Algemeenheden

Inheems in N-Amerika  
Via Cuba naar hier gebracht  
Gekend en gewaardeerd door de goudzoekers  
Winterhard  
Bevat veel vit C en mineralen

#### Kweken

Gegroepeerd zaaien in augustus  
Uitplanten op 25 x 25  
Oogsten gans de winter

#### In de keuken

Rauw , mengen in slaatjes  
Teveel in soepen

Lepelblad  
Cochlearia officinalis  
Familie: kruisbloemigen

#### Algemeenheden

Meegenomen op lange vaart om scheurbuik te voorkomen  
Kruisbloemige  
Vit-C bommetje  
Winterhard  
Schiet op in het voorjaar

#### Kweken

Gegroepeerd zaaien in augustus  
Uitplanten op 25 x 25  
Oogsten gans de winter

#### In de keuken

Rauw , mengen in slaatjes  
Teveel in soepen



Veel succes, voldoening en natuurbeleving in je tuin!

Herman