Vergeten groenten V2

Met Herman De Waele

Diversiteit in de voeding is belangrijk. Als tuiniers kunnen wij opnieuw groenten kweken en gebruiken die moeilijk of niet te kopen zijn in de reguliere handel.
Hier volgt een selectie.

Uit de composietenfamilie
Ganzenbloem of gekroonde chrysant

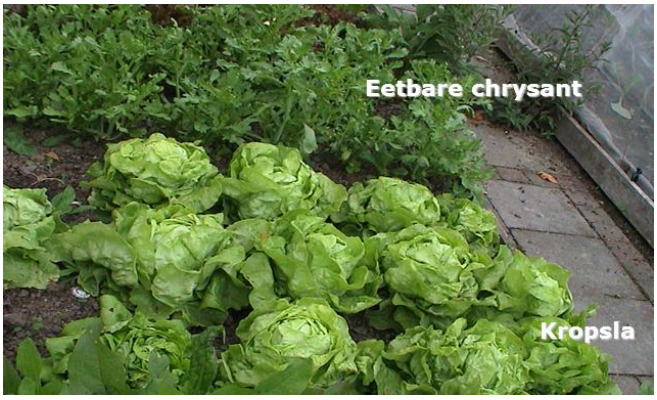
Chrysanthemum coronarium

Ganzenbloem Algemeen

- Alternatief of vergeten?
- Afkomstig uit Middellands zeegebied
- Stevige plant
- Mooie gele bloemen in juli-sep
- Eetgewoonte in China en Japan

Ganzenbloem Teeltzorgen

- Zaaien vanaf het voorjaar
- In volle grond
- In rijen op 25 cm
- Oogstbaar blad vanaf 15 cm
- Dunnend oogsten
- Later bloemen en zaad



Ganzenbloem in de keuken

- Rauw in gemengde slaatjes
- Roerbakken
- In soepen

Teelt van haverwortel

Tragopogon porrifolius

Haverwortel Wetenswaard

- Salsifis, boksbaard, paarse of blauwe morgenster
- Familie van schorseneer
- Heeft langer smaller blinkend blad (preiachtig)
- De wortel is licht geel en sterk behaard
- Slechts 15 – 20 cm lang
- Korter en dikker dan schorseneer
- Winterhard
- Morgenster?

Haverwortel kweken

- Vervangt schorseneer op zware grond
- Vraagt alleen wat kalium
- Opbrengst is kleiner
- Kiemkracht 1 jaar
- Zaaien ter plaatse in april - mei op 4 – 5 cm
- Dunnen op 8 – 10 cm in de rij
- Rijen op 25 cm
- Oogsten vanaf oktober

Haverwortel in de keuken

- Bereiden zoals schorseneer
- Schillen onder water
- Blad in sla
- Blad zoals spinazie
- Intafelen zoals witloof
- Jonge scheuten smaken aspergeachtig!

Keukenmeidenverdriet
Armeluiasperge
Oesterplant

Teelt van Schorseneer

Schorseneer algemeen

- Inheems in Middellands zeegebied
- Italiaans 'scorizone' = zwarte adder
- Doorlevende plant, eenjarig geteeld
- Men kan er siroop zelfs rubber van maken.
- Keukenmeiden verdriet
- Asperge van de arme man

Schorseneer zaaien

- Kiemkracht 1 jaar
- Normale zaai: half april – half mei.
- Op zware grond: zaai half juni, oogst volgend jaar in oktober. (toch iets houtachtiger)
- Rijen op 25 cm.
- In de rij om de 4 à 5 cm.
- Kiemt onregelmatig in 2 weken.
- Uitdunnen op 8 à 10 cm.
- Radijs als markeerzaad bijzaaien.

Schorseneer , nazorg

- Groeit traag in 't begin.
- Regelmatig 'krabben'
- Bloemstengels verwijderen.
- Doorgeschoten schorseneer nog lekker wel meer holle wortelkoppen.
- Oogst vanaf oktober

Schorseneer , nazorg

- Groeit traag in 't begin.
- Regelmatig 'krabben'
- Bloemstengels verwijderen.
- Doorgeschoten schorseneer nog lekker wel meer holle wortelkoppen.
- Oogst vanaf oktober

Schorseneer , Rassen

- Verbeterde reuzen niet-schieters
  Oud ras
- Hoffmanns schwarze pfahl
  Duitse tuinderselectie

Schorseneer Bodem

- Vraagt dikke teeltlaag.
- Homogene zandgrond is prima.
- Lichte zandleem geeft nog betere wortels
- Tot 30cm diep losmaken.
- pH_{water} = 6
- Te zuur: vertakt, ruwe schors

Schorseneer Bemesting

- Op oude kracht
- Matige kaliumbemesting

Schorseneer , nazorg

- Groeit traag in 't begin.
- Regelmatig 'krabben'
- Bloemstengels verwijderen.
- Doorgeschoten schorseneer nog lekker wel meer holle wortelkoppen.
- Oogst vanaf oktober

Schorseneer
In de keuken

- Blad en gele bloemen zijn ook eetbaar
- De wortels: stomen, koken, bakken, frituren
- Puree of in de soep
- Rauw in slaatjes

SCHORSENEELEN.

Als de ſchorſeneelen geſchraapt zyn, ſnydt menze aan ſtukjens ter langte van een lid van een' vinger, en legge terſtond in regenwater, anders worden zy rood; waschze voords ſchoon af en laatze ſtooven in regenwater, met een ſtukje boter daarin, zo blyvenze zeer blank, het geen 'er eene cieraad van is: alsze gaar zyn, doet men boter in meel gewenteld, benevens geraspte nootenmuscaat, zout en gehakte pieterselie daarin.

Schorseneer
inhoudstoffen

Stof	ADH per 100 gram (%)
Vit B1	9
B11 (of B9)	8
Vit. C	6
Calcium	4
Ijzer	18
Kalium	10
Fosfor	9
koper	6

- Verder: Asparagine, choline, laevuline, inuline, …

Schorseneer
voor onze gezondheid

- Inuline is een glucoside met vezel.
  - Houd suiker langer vast
  - Suiker komt langzamer in het bloed (minder pieken, goed bij suikerziekte)
  - Stimuleert de groei van bifidobacteriën in de darm
    - Opname mineralen verbetert
    - Stabiliseren bloedzuikergehalte
- Goed bij ijzertekort en bloedarmoede
- Goed voor de spijsvertering (Thiamine-inuline)
- Goed voor botten en spieren (Kalium in goed verhouding met andere mineralen)

Uit de IJskruidfamilie
Teelt van ijskruid

IJskruid

- Mesembryanthemum crystallinum
- Naam verwijst naar kristallen op blad en stengels
- Hoe droger hoe meer blaasjes (kristallen)
- Hoe meer blaasjes hoe zouter de smaak
- Bij ons neutraal van smaak
- 1- jarige plant uit afrika
- Vriest kapot
- Geef ze een beschut plaatsje

IJskruid kweken

- Voorzaaien binnen maart/april
- Verspenen in P9-potje
- Buiten planten na half mei (75 x 75)
- Bedekt 1 m^2 meter in de zomer
- Oogsten vanaf juli tot de vorst zoals pluksla
- Ziekten noch plagen

Teelt van Nieuw-Zeelandse spinazie

Nieuw-Zeelandse spinazie
Algemeen

- Tetragonia expansa
- Eveneens een uitstekende vervanger van spinazie.
- Meerjarig maar vriest kapot
- Bodembedekker in de zomer
  - Tussen tomaten
- Graag humusrijke grond en warm

Nieuw-Zeelandse spinazie Kweken

- De 3 a 5 zaden zitten in een doornige vrucht
- 24 uur voorweken en verder…
- Zoals ijskruid, een paar planten zijn genoeg
- We oogsten volgroeid blad en stengeltoppen
- Dit doet de plant vertakken
- Beschutting in het najaar verlengt de oogst.
- Oogst ook zaad
- Ziekten noch plagen

Nieuw-Zeelandse spinazie in de keuken

- Men gebruikt het blad
- In soepen en slaatjes en stoofpotjes
- Het is een alternatief voor spinazie in de zomer!

Uit de familie van de kruisbloemigen
Teelt van Koolrabi

Brassica oleracea, var. Gongylodes

Wetenswaard

- Plant met verdikte stengel
- Raapkool><koolraap
- Ontstaan uit mergkool
- Geliefd in Duitsland
- Klein wortelgestel… pas op voor droogte!

Kweken

- (Voor)zaai mogelijk van ½ feb tot ½ juli
- Zaai vanaf ½ juni (herfstteelt) het gemakkelijkst
- Te koud… opschieten!
- Oogst zo'n 3 maand later
- Regelmatig water nodig
- Bodembedekking

Rassen

- Witte
  - Lanro (tuinderselectie)
  - Supersmelz (supergoed!)
- Blauwe
  - Azur blauw (vroegste ook voor in de serre)
  - Delikatess blauw

In de keuken

- Oogst niet te dik
- Gescheurde knol nog goed eetbaar
- Rauw,
  - heeft nootjesachtige bloemkoolsmaak
  - Op reepjes als aperitiefhapje
  - Op luciferformaat in slaatjes
- Stomen, roerbakken, stoven
- In soepen

Teelt van raap of knolraap

Brassica rapa 'var.rapifera'

Raap of knolraap Wetenswaard

Keukenraap, tuinraap, Brusselse raap, meiknol, boterraap, stoppelknol, voederraap, raapsteeltjes

- Zeer oud voedsel
- Lang gewaardeerd als veevoeder
- Nu bijna vergeten
- Snelgroeiend zoals Chinese kool

Raap of knolraap Kweken

- Kiemt op 5 dagen
- Zaden lang kiemkrachtig
- Zaai ter plaatse
- Vroege teelt: Zaai ½ april-mei
- Herfstteelt: Zaai juli
- Dunnen op 25 x 10
- Oogsten bij 8 cm

Raap of knolraap
Kweken

- Rassen vroege
  - Platte witte mei
  - Rode van Milaan
  - Ronde witte roodkop
- Herfstrassen
  - Goudbal, is geel binnen en buiten

Teelt van koolraap

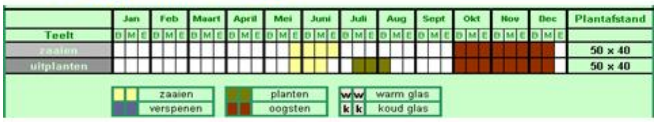
Brassica napus 'var.napobrassica'

Koolraap
Wetenswaard

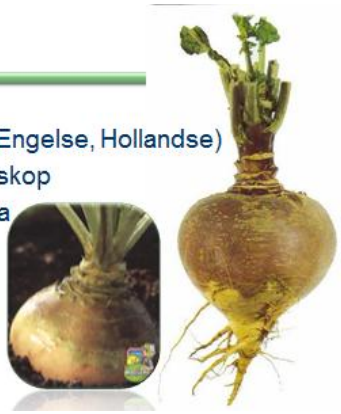
- Oude cultuurplant (> 2000 jaar)
- Voedsel en veevoeder
- Verwarring met (knol)raap
- Kan wel verplant worden
- Wordt groter dan raapjes
- Meer winterhard
- Schil: paarsrood ook wel groen of geel

Koolraap
Kweken

- Zaai einde mei begin juni
- Voorzaaien is voordelig
- Uitplanten vanaf half juli op 50 x 40 cm
- Oogst in november



Koolraap
Kweken



- Rassen
  - Roodkop (grote Engelse, Hollandse)
  - Friese gele paarskop
    - Selectie: Runia

Koolraap
In de keuken

- Basisbereiding: Schillen, in stukjes snijden en koken (zo'n 10 min)
  - Met kurriesaus
  - Met appelsiensaus
  - Met tomatensaus

- Stoven en roerbakken (30 min)
- Het vlees kan roze verkleuren

Zeekool

Crambe maritima

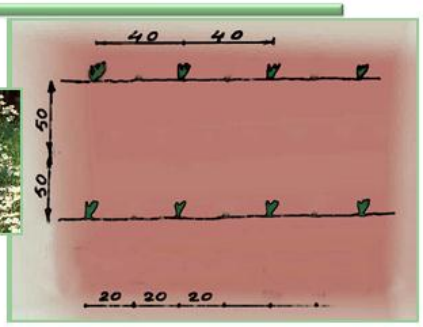
Vermeerderen

- Uit zaad

Vermeerderen

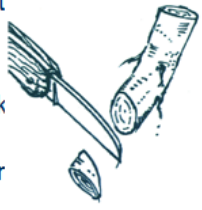
- Uit zaad
  - Voorzaaien in maart
- Ter plaatse zetten in april op 50 cm (rijafstand) x 20
- In de herfst op dubbele afstand brengen door om en om een rij en plant weg te nemen
- Gebruik die planten om het bed uit te breiden of om te forceren

Planten



Vermeerderen

- Uit wortelstek
  - Dit lukt in het voor- en najaar
  - Neem wortelstek van diamet en 5 cm lang
  - Snij de onderkant schuin af
  - Plant ze in potjes zodat het k potgrond steekt
  - Vochtig houden en uitplanter



Teeltzorgen

- Het 2de jaar
  - Na basisbemesting de gronc bedekt houden
  - Tussenteelt van sla, andijvie of klein blijvende groente is mogelijk
  - Geen oogst dit tweede jaar

Teeltzorgen

- Het 3de jaar en volgende
  - Afschermen tegen licht met potten

Teeltzorgen

- Het 3de jaar en volgende
  - Scheuten snijden als ze 20 à 25 cm lang

Teeltzorgen

- Na de oogst, bodem opsteken
- Bemesten
- Bloemstengels wegnemen

Uit de komkommerfamilie
Olijfkomkommer
Cyclanthera pedata

Algemeenheden
- Een wilde komkommer van bij de Inca 's
- Prachtige klimplant, wordt zeker 3 m hoog
- Mooi gevingerd blad
- Houdt zichzelf vast met hechtranken

Algemeenheden
- Bloempjes in de zomer
- Dan komen de olijfgroene komkommertjes
- De plant kan absoluut niet tegen vorst

Teeltzorgen
- Zaden te bekomen bij:
  - Peter Bauwens (De nieuwe tuin)
  - lievendavid@skynet.be
- Voorzaaien:
  - Einde maart
  - Kiemkracht is fantastisch
- Na 20 mei buiten planten
  - Op zonnige warme plaats
  - Eerst nog beschutten met plastiektentje

Teeltzorgen
- Plant aan:
  - Latwerk
  - Draad
  - Pergola
  - (Rozen)boog

Uit de weegbreefamilie
Hertshoornweegbree
Plantago coronopus

Algemeenheden
- Groeit op ziltige grond
  - Zeedijken
  - Duinen
  - Straatkanten
- Tredplant met ingesneden blad
- Familie van onze weegbree's

Teeltzorgen

- Voorzaaien in het voorjaar
- Verspenen
- 3 à 6 planten zijn voldoende
- In bundels afsnijden als de plant bloeien
- Blaadjes nog goed bij bloei

Gebruik in de keuken

- Rauw mengen in slaatjes
- Heel fijn snijden
- Roerbakken met andere groenten
- Mengen met spinazie
- In soepen

Nota's