

Op reis door je eigen moestuin

13 MEI 2020

De kans is klein dat we deze zomer op reis mogen, maar daarom moet je die lekkere vakantiegerechten nog niet missen! Vul je moestuin met lekkers uit jouw lievelingsland: plant Italiaanse aubergines en tomaten, Griekse komkommers en oregano, en chilipepers, bonen en zoete aardappel voor een Mexicaanse trip in eigen tuin.

Lees meer over: [moestuin](#)



Zowat alle vakantiegroenten groeien prima in ons klimaat, ook zonder serre, als ze maar **veel zon** krijgen. Plant ze op de warmste plek van je moestuin of terras; hoe meer zon, hoe intenser de smaak. Zuiders als ze zijn, verdragen ze geen vorst; plant ze pas buiten als de koude nachten voorbij zijn. Dat is doorgaans midden mei, na de IJsheiligen. Hoge groenten als klimbonen, yacon, tomatillo en artisjok plant je aan de noordkant van je vakantie moestuin, de zonnekloppers komen aan de zuidelijke zijde: tomaten, aubergines, paprika's en chilipepers. De andere groenten en kruiden geef je een plek tussenin.

Je vakantie moestuin maak je zo groot of zo klein als je er de plaats voor hebt. Wil je een zomer lang oogsten, reken dan op zo'n 3 à 4 m² per vakantiebestemming, afhankelijk van het aantal planten per soort. De kunst is om met **lagen** te werken. Zo kun je makkelijk 15 tot 20 klimbonen kwijt op 0,5 m², omdat je ze omhoog laat klimmen langs staken.

Komkommers en zoete aardappelen laat je als bodembedekkers tussen je andere groenten kruipen. Je wint er niet alleen plaats mee, de bladeren houden de grond ook mooi bedekt, zodat je nog amper moet wieden, en veel minder water moet geven.

Alle eenjarige kruiden en de rode uien zaai of plant je waar je op dat moment ruimte vrij hebt, zelfs onder een plant. Zet je basilicum dicht tegen je tomaten, dan zullen die veel minder last hebben van de witte vlieg, die in de war wordt gebracht door de basilicumgeur. **Geen tuin?** De meeste groenten passen in een vierkantemeter moestuin, of kun je in potten kweken. Artisjok en yacon hebben wel een grote pot nodig, van minstens 10 liter per plant.

Aan je vakantie moestuin heb je na het planten, niet zoveel werk meer. De **tomaten** moet je wel regelmatig 'dieven': de okselscheuten die zich op de stam ontwikkelen, knijp je stelselmatig weg, anders gaan ze met te veel voeding, water en licht lopen, ten koste van je tomatenopbrengst. Geef je tomaten, paprika's, chilipepers en aubergines vanaf juni elke 14 dagen vloeibare voeding voor tomaten, die je onder het gietwater mengt.

Als je een zomer lang verse kruiden wilt eten, zaai je het best elke drie tot vier weken verse basilicum, koriander, rucola en dille bij. Deze kruiden groeien hard, en gaan snel bloemen en zaad vormen, wat ze een bittere smaak geeft. Zaai ze gerust kriskras tussen je groenten, dat hoeft beslist niet op een rijtje te zijn! Zowat alle groenten in je vakantietuin zijn **éénjarig**: tegen de winter gaan ze dood. Alleen artisjokken kunnen meerdere jaren blijven leven, op voorwaarde dat je ze 's winters beschermt tegen te veel nat en vorst, bijvoorbeeld met een pak bladeren.

Nog een tip voor aspirant-tomatentelers: bind je tomaten regelmatig aan, op verschillende hoogtes, een tomatenplant wordt makkelijk 1,5 m hoog. Plant ze sowieso 5 tot 10 cm dieper dan ze in de pot stonden, zo winnen ze veel aan stevigheid. Doorgaans blijven paprika's, chilipepers en aubergines vanzelf overeind, maar als er veel vruchten aan hangen, kunnen de takken doorbuigen en afbreken. Steun ze ten laatste wanneer de eerste vruchtjes verschijnen.

Yacon wordt makkelijk 1,5 meter hoog. Het gewas heeft sterke stengels, maar zakt soms wat scheef, geef het voor de zekerheid een fikse steunstok. Ook tomatillo kan een meter hoog worden, met veel zijtakken, zet er een korte steunstok bij. Voor de klimbonen maak je een klimsteun, bijvoorbeeld een tipi met drie lange stokken van wilg, hazelaar of bamboe, waarlangs je een stevig touw slingert.

Goede buitentomaten zijn Ananas Noire en de trostomaat Pineapple. Kerstomaten zijn sterker dan 'grote' tomaten

'Reis'-inspiratie

MEXICO

Mais, droogbonen, zoete aardappel en chilipepers, daar kom je al een heel eind mee, als je graag Zuid-Amerikaans kookt. Een pittige chili con (of sin) carne bijvoorbeeld, gegrilde suikermais of maïssoep, of een gepofte zoete aardappel. Zaai specifiek droogbonen, zoals borlotti, kidneybonen - bijvoorbeeld Red Kidney, de lekkerste voor de chili con carne - of de bekende zwarte boon - bijvoorbeeld Coco Noir. Sommige blijven laag, andere groeien als klimboon, langs een steun of tipi. Check de hoogte op de verpakking, die kan variëren van 0,50 tot 2 m. Wil je je bonentipi graag kleurrijk, neem dan pronkbonen, die hebben grote, kleurrijke bloemen.

De keuze aan chilipepers is praktisch oneindig, van pittig (cayenne, jalapeño) tot heet (habanero); kies volgens jouw smaak. Ook bij zoete aardappelen is er meer dan alleen maar de klassieke oranje, er zijn ook witte en paarse, als je graag eens wat nieuws probeert. Ze hebben veel tijd nodig om te groeien, oogst ze niet voor oktober.

Leuke extraatjes als dessert zijn **yacon**, een knol uit het Andes-gebergte die je als fruit eet, fris en knapperig, met een zweem van watermeloen, en tomatillo, een plant die op ananaskers lijkt, met frizure, wat tomaatachtige vruchten die klassiek in de Mexicaanse salsa's zit.

- 20 klimbonen: 0,5 m² langs een klimsteun of tipi
- 3 suikermais: 20 x 20 cm per plant
- 3 chilipepers: 30 x 30 cm per plant
- 3 zoete aardappelen: 1 m² per plant, als bodembedekker
- 1 yacon: 1 m²
- 1 tomatillo: 30 x 30 cm per plant
- Koriander: plant of zaai op lege plekken

ITALIË

Ah, die eerste tomaat-mozzarella, de perfecte pasta al pomodoro, een artisjokkensalade of gegrilde courgettes met verse rucola: ook al kun je niet naar Italië, voor de authentieke Italiaanse keuken hoeft je niet ver te lopen.

Plant Coeur de Boeuf-tomaten om rauw te eten, San Marzano voor pastasauzen en gele, oranje of rode kerstomaten om tussendoor van te snoepen, of om te grillen. De voorbije zomer kon je met succes **tomaten** in de tuin kweken, zonder serre; door de droogte hadden ze amper last van de gevreesde tomatenziekte. Het blijft dus ook dit jaar zeker weer het proberen waard. Goede buitentomaten zijn Ananas Noire en de trostomaat Pineapple. Kerstomaten zijn sterker dan 'grote' tomaten.

Ook bij **courgettes** kun je variëren; naast de klassieke groene, zoals de erg productieve Black Beauty, zijn er gele, gestreepte en ronde courgettes, om op te vullen. En natuurlijk kun je ook de bloemen, de 'fiori di zucca' eten. Je artisjokkenplant vraagt wat geduld; het eerste jaar is de oogst klein, de jaren daarop komen er almaar meer vruchten aan.

- 3 tomaten: 50 x 50 cm per plant
- 1 courgette: 1 m², als bodembedekker
- 1 artisjok: 1 m²
- Basilicum en rucola: plant of zaai op lege plekken

GRIEKENLAND

Geen moussaka zonder aubergines, geen tzatziki zonder dille, geen souvlaki zonder oregano. En dan vergeten we nog de gevulde paprika's, en de fetasalade met lekker veel rode ui - een heel menu, recht uit je moestuin.

In Griekenland vind je doorgaans de klassieke, langwerpige **aubergines**, maar het loont de moeite om eens een ronde paarse, witte of gestreepte te proberen. Die hebben toch weer een wat andere smaak.

Ook **komkommers** zijn er in veel meer smaken dan je zou denken. De kleine snackkomkommers zijn het handigst als je maar een klein gezin hebt of als je de enige bent die graag komkommers lust. Citroenkomkommers zijn erg decoratief en smaken frisser, meer citroenachtig. Heb je weinig plaats, leid je komkommerplanten dan langs een steun of een klimrek. Bind ze wel regelmatig aan, ze klimmen niet vanzelf.

Puntpaprika's zijn ontzettend dankbaar om te kweken. Ze rijpen sneller dan klassieke paprika's, en brengen meer op. Rode ui, peterselie en dille zaai of plant je elk jaar opnieuw. Munt komt trouw terug. Plant hem niet in je moestuin, hij woekert te hard; een pot of een vak tussen tegels is slimmer.

Oregano is ook een vast kruid, het komt elke lente terug en breidt zich makkelijk in de breedte uit.

- 3 aubergines: 30 x 30 cm per plant
- 1 komkommer: 1 m², als bodembedekker of langs een klimrek
- 3 puntpaprika's: 30 x 30 cm per plant
- Rode ui: plant losweg op de lege plekken
- Oregano (of 'rigani') en munt: 20 x 20 cm per plant
- Dille en peterselie: zaai of plant op beschikbare lege plekken

Bron: Het Laatste Nieuws

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

f.

[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/veldverkenners](https://www.facebook.com/veldverkenners)

