

## *Vaste groenten*

### *Inleiding*

Veelal de meeste groenten die wij op onze moestuin telen zijn eenjarig. Dat houdt in dat zij in hetzelfde jaar dat zij gezaaid zijn, tot volle wasdom komen, gereed zijn voor consumptie en daarna eventueel zaad ter vermeerdering zullen vormen. Een voorbeeld hiervan zijn de stamboontjes. Er bestaan ook tweejarige groenten, die in het eerste jaar vooral groeien en in het tweede jaar zaad of vrucht vormen; denk aan artisjok of bijvoorbeeld peterselie. Dan is er nog een groep groenten die tot de vaste planten gerekend moet worden. Ieder jaar opnieuw lopen deze planten uit en steeds weer kan ervan geoogst worden, zoals bijvoorbeeld van asperges, het 'witte goud'! Als vierde groep kunnen we nog noemen de eenjarigen die de indruk wekken een 'vaste' plant te zijn. Zij zaaien zichzelf uit of vormen ondergronds bolletjes en knolletjes, die vervolgens uitlopen en zo de indruk van een vaste plant geven. In feite zijn het de nakomelingen van de oorspronkelijke moederplant. Rucola is hiervan een goed voorbeeld, maar ook de oerprei. Zowel de oudere als de jongere bladeren van de steeds weer uitlopende plant kunnen gegeten worden. Zo is er ook een oud gewas, 'eeuwig moes' genaamd. De naam doet vermoeden dat de plant maar eeuwig doorgroeit maar... niets is minder waar. Er moet wel degelijk steeds weer vermeerderd worden. Asperges en zeekool zijn de bekendste echte vaste groenten. Het woord 'vast' is relatief, na een aantal jaren zullen deze planten toch ook verjongd en/of opnieuw gezaaid moeten worden. De planten raken op termijn te veel uitgeput en u zult merken dat de kwaliteit en dikte van de te oogsten delen sterk achteruit gaat. Een jonge aanwas geeft dan weer gezonde en krachtige planten met een betere en smakelijkere opbrengst.

### *Asperge*

Deze *Asparagus officinalis* is een echte vaste plant die gezaaid kan worden in maart of begin april. Kies een stuk grond op de tuin uit dat tien jaar gebruikt kan worden voor aspergeteelt. Dat is de maximale tijd dat de planten op een en dezelfde plaats kunnen blijven staan. Zorg voor goed doorlatende grond. Soms worden er in de tuincentra wortelkluwen van de asperge te koop aangeboden, maar als je veel planten wilt, kun je het beste zaaien. Leg de zaadjes ongeveer 20 cm uit elkaar, dan hoeft er niet gedund te worden. De planten blijven één jaar op dit zaaibed staan; goed onkruid wieden, zodat de planten ongehinderd kunnen uitgroeien. In het najaar moet het sierlijke aspergelooft worden afgesneden en verbrand. De aspergekever wil er anders maar wat graag in huizen, met desastreuze gevolgen voor de planten. In het 2<sup>e</sup> jaar worden de wortels voorzichtig gerooid en op het definitieve aspergebod uitgezet. Eén rij van enkele meters kan na een aantal jaren flink wat asperges opleveren. Plant de wortelbolletjes ongeveer 50 cm uit elkaar, op zo'n 3-5 cm onder de oppervlakte. Asperges houden wel van mest, dus geef ze ieder jaar een laag stalmest. In het voorjaar loopt de plant uit, in het najaar snijdt u steeds weer het loof weg. Dit gaat zo maar door totdat de asperges voldoende dik zijn voor consumptie. Wacht zeker twee tot drie jaar, dan kunt u beginnen met het steken van de asperges. Breng in het vroege voorjaar een heuvel aan bovenop de planten. Hoogte van de heuvel is 50 cm, de breedte 70-80 cm. Maak de kanten en bovenkant van de heuvel mooi glad, zodat je goed kunt zien waar de asperges omhoog komen. De grond zal op die plek gaan barsten, zodat je exact weet waar je de asperge kunt steken. Voorzichtig de grond een beetje weggraven, met een scherp 'mes' steken en daarna de grond weer dichtmaken. In het eerste oogstjaar zult u waarschijnlijk het meest 'soepasperges' steken. Ga niet langer door met steken dan 4 weken, anders raakt de plant uitgeput. Stop in de derde week van juni met steken. Verwijder dan de aarde van de planten en geef mest. Het loof zal dan weldra weer verschijnen. In het voorjaar de heuvel weer aanbrengen. Zorg in het 7<sup>e</sup> tot 8<sup>e</sup> jaar alvast weer voor nieuwe planten, dan gaat er geen steekseizoen verloren.

## *Zeekool*

Deze zeekool (*Crambe maritima*) is een vaste plant en tevens een aparte verschijning. Bij de tuincentra wordt deze plant veelvuldig te koop aangeboden tussen de 'normale' borderplanten, maar hij kan ook zelf gezaaid worden. Bij het zelf zaaïen moeten de oliehoudende zaden beschermd worden tegen vraat van vogels. Eenmaal tot volledige wasdom gekomen is deze *Crambe* een vaste plant, die flink wat ruimte voor zichzelf opeist en in de siertuin goed als solitair geplant kan worden. De bladeren hebben een doorsnee van wel

50 cm en de bloem kan tot een hoogte van 2 meter reiken. Dit is dan ook een gewas dat in een grote tuin behoort te staan waar hij optimaal kan profiteren van veel licht en ruimte! In de zomer verschijnen de dikke stengels waar de stevige bloemstelen uitkomen. De bloemsteel is rijk vertakt en zit vol met kleine witte bloemen en heeft een grote sierwaarde en een dito doorsnee! De zaden van de zeekool zijn oliehoudend en daarom zijn, ook in winter, de vogels zeer gecharmeerd van deze vruchtjes. Het is een oud gewas, in vroeger tijden met name gekweekt als groente en geliefd om de enigszins ziltige smaak.

Men eet de uitlopers die in het voorjaar boven de grond komen. In het vroege voorjaar, als er nog geen bladeren aan de plant zitten, moet er een zogenaamde zeekoolpot (bleekpot) over de pol heen gezet worden. In oude tuinboeken wordt deze pot nog wel eens beschreven en bij speciale winkels wordt deze ook nu nog – of eigenlijk weer - te koop aangeboden.

Er is sprake van een hernieuwde belangstelling voor deze groentesoort en dus is ook de zeekoolpot weer voorhanden. Het is een rode aardewerken pot van ongeveer 70-80 cm hoogte, zonder bodem, met een klein dekseltje en een doorsnede van 30-40 cm. De plant loopt in het donker in de pot uit en na enkele weken kunnen de eerste stengels geoogst worden. Haal na de oogst de pot van de plant af en laat de plant verder uitlopen. Deze *Crambe* heeft flink wat mest en vocht nodig en zal bij gebrek daaraan zeker wegwijnen. Toch is de zeekool een zeer sterke plant die gemakkelijk en krachtig zal uitlopen en zeer snel heel groot wordt. De bloemen en bladeren zijn zwaar en kunnen bij een harde wind makkelijk breken, maar de plant zal zich snel herstellen. Om tijdens de bloei de bloem voor afbreken te behoeden, is het aan te bevelen de bloem met drie tonkinstokken rondom de steel te ondersteunen.

## *Vast, maar toch ook weer niet!*

Een groente die vast lijkt, maar het toch niet is, is rucola. Deze plant zaait zichzelf kwistig uit en er is daardoor ieder jaar opnieuw een verse pol groen blad plukklaar voor de saladeschaal.

De blad - en/of krulpeterselie is tweejarig en kan gezaaid worden in rijtjes op een onderlinge afstand van 20 cm. Peterseliezaad heeft een lange kiemtijd (minimaal 3 weken). Voorkiemen in vochtig zand kan deze tijd bekorten. Van peterselie is tot ver in de herfst te oogsten, net als van de eveneens tweejarige selderij.

In het 2<sup>e</sup> jaar zullen ze aan het begin van de zomer gaan schieten; d.w.z. dat ze bloemen en vervolgens zaad vormen. Een échte vaste plant is de bieslook. Naast de gewone bieslook bestaat ook een variant met een sterke knoflookmaak. Het blad hiervan is, in tegenstelling tot de gewone bieslook, enigszins afgeplat. Van al deze kruidige bladsoorten kunt u gedurende langere tijd blijven knippen.

## *Eeuwig Moes*

Eeuwig moes (ook wel splijtkool genoemd) lijkt voor altijd door te kunnen groeien, maar, al doet de naam anders vermoeden, eeuwig is toch een beetje te veel gevraagd. Eeuwig moes werd in vroeger tijden met name in Limburg veel geteeld.

Het zaad is bij enkele zaadleveranciers in Nederland verkrijgbaar. Zaai dun op regeltjes gedurende het voorjaar. De bladeren worden (net als spinazie) gesneden en gegeten. Deze koolsoort wordt overigens meestal niet gezaaid, maar vegetatief (door middel van stekken) vermeerderd. Bij een milde winter zullen de plantjes wel overleven en kan er gewoon gedurende de koudste maanden worden doorgeoogst. Bij strenge koude moeten de planten worden afgedekt. Bewaar voor de zekerheid enkele planten vorstvrij, zodat u met deze in het voorjaar verder kunt telen. De smaak van het blad is enigszins bitter en kan in aardappelstampotten worden verwerkt of als spinazie gegeten worden met een beetje crème fraîche.

### *Moeskruid*

Moeskruid, een echt ouderwetse naam voor de vaste, ofwel Roomse kervel (*Myrrhis odorata*). Roomse kervel vormt een 1.20 m hoog gewas dat blijft doorgroeien tot de vorst er een einde aan maakt. Zaaïen kan het best in het najaar. De jonge plantjes kunnen vervolgens later in het jaar worden uitgezet op 80-90 cm. Plant de Roomse kervel in voedzame grond op een zonnige en vochtdoorlatende plaats in de tuin. De plant zal reeds in het vroege voorjaar uitlopen en dan kan er al geoogst worden. De bloeitijd valt in mei.

Roomse kervel is goed te gebruiken om thee van te maken. Pluk hiervoor 15 gram bladeren en laat deze zeker 15 minuten trekken in een halve liter kokend water.

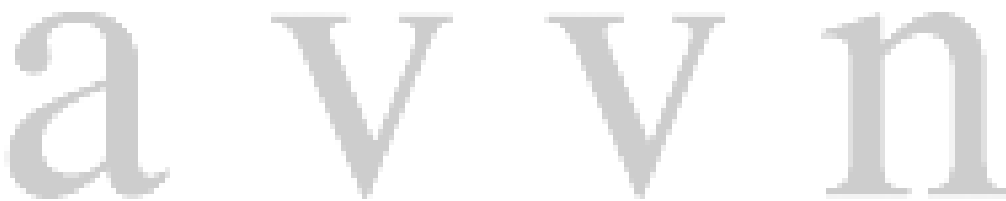
### *Molsla*

Molsla is eveneens een echte vaste plant. Dit bladgewas groeit uit de wortelpennen van de paardebloem. Deze krijgen, net als bij witlof, een laag grond van 30-40 cm bovenop de pennen gestort. De pennen lopen in deze laag aarde uit en de scheuten zullen door gebrek aan zonlicht bleek blijven. Het gebleekte blad kan tussen maart en mei geoogst worden. Na de oogst laat u de plant weer op krachten komen. Witlof is eenjarig, de paardebloem daarentegen niet en kan dus jaren mee!

### *Brave Hendrik*

Brave Hendrik is een vaste inheemse plant, die in Nederland nog (met mate) voorkomt. De plant kwam in vroeger tijden veelvuldig voor en werd met name door de minderbedeelden gegeten. Bedrijven die zich gespecialiseerd hebben in bijzondere planten kunnen de zaden van deze plant leveren. Zaaï in het vroege voorjaar op rijen, na opkomst indien nodig uitdunnen op 5-10 cm. Van deze *Chenopodium bonus-henricus* kan in het voorjaar, als de bladeren groot genoeg zijn, worden gesneden. Het malse, jonge (pijlpuntige) blad kan gegeten en bereid worden als spinazie. Wat later in het seizoen kunnen ook de stelen gekookt en gegeten worden. Eet deze met gewelde boter, gekookte eieren en ham; kortom net als bij klassiek bereide asperges!

In het najaar zullen de oliehoudende zaden verschijnen, kippen zijn er gek op, hetgeen ook de Duitse naam voor brave Hendrik verklaard: Fette Henne.


 a v v n

Tekst: Nelleke van der Boom