

Vaste groenten

Veel tuinders moestuinieren nog volgens het principe van het vullen van hun tuin met eenjarige groenten. Dit betekent heel veel werk in de lente, zomer en herfst en als de tuin eenmaal leeg is, is er een rustperiode waar je wel of niet spit, je grond op een andere manier voorbereidt op de winter en daarna thuis je tuinplan maakt en je zaden besteld.

Doordat steeds meer mensen hun tuin combineren met een drukke baan of een gezin worden de vaste groenten steeds populairder. Vooral in Engeland en Amerika heeft deze manier van moestuinieren een flinke vlucht gemaakt de laatste jaren. Dit komt mede door de opkomst van permacultuur – de naam zegt het eigenlijk al.

Hieronder de voordelen en de vele soorten die er zijn

Wat zijn vaste groenten (ook wel permacultuurplanten of perennials genoemd)?

Vaste groenten zijn groenten die voor twee jaar of langer op dezelfde plaats worden gehouden, ze stellen minder eisen aan de grond of bemesting, zijn sterker tegen plagen en komen elk voorjaar weer op zodat je ervan kan oogsten. Iedereen kent wel de rabarber, aardpeer of de asperge maar er zijn er veel meer waardoor je tuin naast de heerlijke eenjarige groenten een stuk makkelijk te onderhouden wordt.

Vaak kun je de jonge scheuten of bloemknoppen oogsten in de periode tussen de wintergroenten en de eerste oogst van eenjarige groenten. Zodat je het jaar rond van je tuin kan oogsten.

Tip: zorg dat je de bodem van je vaste groenten niet verstoort door diepwortelende eenjarige groenten er tussen te zetten. Dus een eigen bed is het prettigst.

De meeste vaste groenten zijn blij in het voorjaar met een goede compost gift en eventueel wat lavameel en/of wormenmest voor de mineralen. Zo wie zo een traagwerkende natuurlijke mest is aanbevolen. Een laag mulchmateriaal in de vorm van blad, stro of hennepstrooisel zorgt ervoor dat de grond vochtig blijft en door de vertering hiervan voldoende voedzaam blijft gedurende het hele seizoen.

Er zijn echt heel veel soorten meerjarige groenten, nog meer dan onderstaand genoemd maar dit zijn wel de meest bekende of makkelijker aan te komen.



Brave hendrik – ook wel een vergeten groenten, een plant die niet op kon tegen de spinazie of de snijbiet. Het is een ietwat moeilijk kiemende plant maar als het zich eenmaal heeft gevestigd – kan op schaduwrijke en moeilijke plekjes prima groeien – dan geeft het elk jaar zonder problemen een beetje bitter blad wat goed i.p.v. spinazie gegeten kan worden. De plant gaat bloeien en is dan ook nog te oogsten en uiteindelijk zijn de zadjes ook heerlijk.

Broccoli Nine Star – staat ook wel bekend als asperge broccoli. Een winterharde vaste soort die qua smaak een tussenvorm lijkt tussen broccoli en bloemkool. Pluk je alle roosjes zonder dat je het laat bloeien dan komt de plant elk jaar weer terug. In het voorjaar wordt gezaaid en in de zomer uitgeplant. Houd van een zonnige plek op een vruchtbare bodem. Het jaar erop kan je gaan oogsten. Wordt het heel koud bescherm ze dan tegen erge vorst al zijn ze winterhard.



Egyptische ui – de egyptisch ui is een aparte! Als je het eenmaal geplant hebt dan heb je voor de rest van je leven deze planten. Uit de geplante uitjes komt fris uienblad wat je kan oogsten, het smaakt heerlijk naar ui. Na een tijdje vormt zich een stengel waar een knop uitkomt. Hier komen geen bloemen uit maar piepkleine uitjes. Deze kan je ook lekker eten of in de grond stoppen voor nog meer blad. Laat je ze zitten dan groeien uit de uitjes weer groen en weer een stengel en daarna uitjes. Een bijzonder plantje... Het kan

jaren op dezelfde plaats staan zonder echte zorg en groeit bijna overal.

Eeuwig moes – een heel oud koolgewas (bijnamen oude wijvenkook, stekkool of duizendkop) dat door de Romeinen deze kant op is gekomen. Het bloeit nooit daardoor kan je ze alleen als plantje krijgen. Je kan er veel van oogsten en wil graag steeds vernieuwd en gestekt worden waardoor die opnieuw uitloopt. Er zijn twee soorten, een groene of een bontbladige.



Kardoen – familie van de artisjok maar een stuk minder algemeen dan deze plant. Komt uit het mediterrane gebied en kan gevoelig zijn voor vorst. Van de plant worden de bloemhoofden en vooral de vezelige bladstelen en het middennerf gebleekt gegeten. Hoe vroeger je oogst hoe zoeter het is daarna wordt het wat bitterder. Kan in het voorjaar gezaaid worden onder glas. En kan het jaar daarop voor het eerst geoogst worden.



Nieuw-zeelandse spinazie – een plant uit de ijskruidfamilie – niet verwant aan spinazie. Lijkt eenjarig maar komt als je de plant goed beschermd in de winter elk jaar weer op. Komt traag op want het houdt van warmte en is daardoor pas na half juni oogstbaar en tot de vorst. Het is een vertakkende kruipende plant die flink wat ruimte nodig heeft. Het lijkt een beetje op een vetplant en is te bereiden als spinazie. Rond mei onder glas zaaien.

Oerprei – eigenlijk geen prei maar wel verwant aan uien, het is dus een bolgewas wat subtiel naar prei smaakt. Maakt zelf nieuwe bollen aan en plant zich op die manier voort. Rooien doe je in de nazomer-herfst. In de zomer sterft het groen af net als normale ui. Daarna herplant je de bollen en die lopen binnen een paar weken weer uit. Ga je voor het groen dan moet je regelmatig nieuwe bolletjes planten of verplanten.



Suikerwortel – is een wintervaste en komt oorspronkelijk uit Azië en groeit veel in het gebied van Siberië. Wordt als wilde groente in Rusland geplukt. Het is een schermbloemige waar veel insecten op af komen. De plant houdt van een zonnige tot halfschaduw plek in losse grond met veel compost. In de winter sterven de bovengrondse delen af. Dan kan je de wortel oogsten. Oogsten na behoefte en de rest laten staan. Je kan ze eten als pastinaak maar ook rauw te eten als zoete snack.

Roomse kervel – een grote grove plant die het prima doet in de schaduw. De jonge scheuten hebben een opvallende sterke anijssmaak. Je kan het hele jaar oogsten ook tijdens de bloei. Na de bloei wat terug knippen en dan loopt ie weer opnieuw uit. De groene en daarna zwarte zaden zijn ook eetbaar. Kiemt moeilijk maar als die eenmaal aanslaat dan heb je er jaren plezier van.





Paardenbloemblad of molsla – wie heeft nou geen paardenbloemen in de tuin. Daar kan je nu gebruik van maken. In de mediterrane landen wordt het gebleekte blad van de paardenbloem in het prille voorjaar als het net opkomt als sla gegeten. Een beetje pittige voorjaarssla. Zodra de eerste blaadjes gaan vormen zet je een zwarte emmer of pot zonder gaten over de plant heen. Omdat er geen daglicht bij komt wordt de plant niet groen maar bleek geelen is zachter van smaak.

Verder in het seizoen is het niet lekker meer.

Zeekool – een mooie grijsbladige vaste plant waarvan de jonge bladeren en scheuten te eten zijn. De oogst kan vanaf het tweede of derde jaar. Kan in het voorjaar gebleekt worden. In de zomer bloeit de plant mooi met witte geurige schermen.



Welsh onion – een winterharde en meerjarige ui. Je kan het blad zowel rauw of gekookt eten. Blijft in zachte winters het hele jaar groen en kan regelmatig geoogst worden als een soort lente-ui. Zaaïen in maart en rond mei uitplanten. Bloeit in de lente (bloemen zijn ook te eten) met witte bloemen waar bijen er van houden.

Turkse raket – een sterke vaste plant wat iets weg heeft van rucola. De plant wordt gekweekt voor de eetbare bladeren en de zachtgele bloemknoppen. Kan net als paardenbloem in het voorjaar gebleekt worden. Zaaïen in het voor- of najaar.





Crosne – Japanse Andoorn heeft kleine witte knolletjes die lekker zijn. De teelt is als aardpeer. De knollen oogsten als het blad is verdwenen en dan oogsten vlak voor het klaarmaken.

Hosta – ja het is echt waar, Hosta is eetbaar. In het voorjaar kan je de jonge scheuten of het hele jonge blad oogsten, blancheren of stomen en eten. De smaak zou zitten tussen asperges en sla. In Japan wordt het zoveel gegeten dat het speciaal daarvoor wordt gekweekt. De bloemen zijn ook te eten.



Boomkool Thousand Head of Tree Collard – een oud ras met losgroeïende donkergroene bladeren. In een jaar kan de plant uitgroeien tot 120 cm hoog en neemt veel plaats in, staat bekend om zijn enorme bladvorming. De smaak is van een pittige boerenkool waar die familie van is, pluk het jonge blad en snoei de plant om meer jong blad te krijgen. Bij zachte winters kan de plant jaren mee, bij strenge winters goed beschermen met een flinke laag mulch aan de voet en een hoes over de plant. De plant vormt uiteindelijk een stam vandaar de naam boomkool. Verwant aan deze plant is de mergkool die een hoge stam maakt (ook door het blad van onder af te plukken) tot wel 2 meter hoog.

Oesterblad – een kruipend plantje met rond grijsgroene bladeren wat normaal langs de kust van noordelijke landen groeit en een ziltige smaak heeft. Inlands heeft hij een zachte smaak, de bloemen en ook de wortels (na het koken) zijn te eten. Familie van het komkommerkruid, houdt van een zonnige plek.





Daslook – een wild plantje uit de uienfamilie, zowel het blad als de bloemen smaken en geuren sterk naar ui en knoflook. Groeit en bloeit (erg geliefd bij insecten) in het voorjaar. Het blad en de bolletjes zijn rauw te eten en erg lekker in soepen en salades. Het plantje houdt van een plek in de halfschaduw en een kalkrijke bodem.

Zuring – er zijn veel soorten zuring maar de tuinzuring, spinaziezuring, veldzuring of de bloedzuring zijn toch wel de bekendste. De plant is vooral in het voorjaar als jong blad of scheuten erg lekker. Let er wel op dat later in het seizoen de bladeren veel oxaalzuur bevatten waar je niet teveel van moet eten. De smaak is dan ook veel bitterder.



veldzuring



bloedzuring

Doorlevende spinazie Erbette – een neefje van de snijbiet en de spinazie. Ook wel oersnijbiet genoemd en smaakt ergens tussen snijbiet en spinazie. Je kan er doorlopend van plukken en steeds komt daar weer groen voor terug. Bloeit niet snel dus kan het jaar erop ook geogst worden.



Best een flinke lijst van planten die je dus vast in je tuin kan hebben om er vooral in het voorjaar van te eten. Zet er een paar om te proberen in een verloren hoekje waar je toch niet veel mee doet en geniet ervan. Ze zijn vaak niet alleen lekker maar ook mooi of hebben mooie bloemen voor de vliegende insecten.

Hieronder vind je een paar filmpjes over deze vaste groenten (2 nederlandse en 2 engelse).

<https://www.youtube.com/watch?v=mYdoWEdq2Yk&t=37s>

<https://www.youtube.com/watch?v=u7q5aJJ39HA>

<https://www.youtube.com/watch?v=LK2LEyjjc8A>

<https://www.youtube.com/watch?v=zBN4ODMBgGk>