

De Kleine Tuin

De essentiële zaailingen kit



Nederlandse versie



Cultivea

*Zaad van biologische landbouw

Inhoud

•Zaden	1
•Aromatische kruiden	1
•Groenten	3
•Salades	9
•Hoe zaai je je zaden?	11
•Indirect zaaien	11
•Ter plaatse zaaien	12
•Receptideeën	13

Uw kit bevat



10 zakjes biologische zaden*



3 turfkorrels



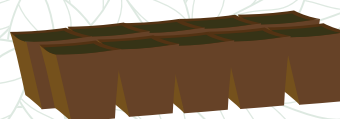
1 zak natuurlijke meststof



10 markeerstrips



1 digitale folder



20 biologisch afbreekbare potten

De zaden

Dankzij de kit De kleine tuin, kunt u uw eigen zaden planten. Wij hebben voor u 10 soorten zaden geselecteerd die onmisbaar zijn om uw eigen moestuintje te beginnen (of niet). Deze kit bevat kruiden, groenten en salades, en alles wat u nodig hebt om uw zaden te zaaien.

Aromatische kruiden

Bieslook



Bieslook komt oorspronkelijk uit Azië en behoort tot dezelfde familie als prei en ui.

Bieslook heeft echter een lichtere smaak en wordt zowel om zijn smaak als om zijn mooie kleuren gewaardeerd.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Zaaien												
Oogst												



Zaaien kan buiten van februari tot april en binnen het hele jaar door.



U kunt uw zaailingen in elke grondsoort planten, bij voorkeur in koele, vochtige grond. Bemesting is niet noodzakelijk voor bieslook, maar het is altijd nuttig.



Geef ongeveer twee weken water om de grond vochtig te houden tot het uitkomen. Daarna water geven als het grondoppervlak droog is.



Geef de voorkeur aan een zonnige standplaats, niet op de tocht, want de stengels zijn kwetsbaar.



Snijd de bladeren eraf als het nodig is. Knip van tijd tot tijd terug, zodat de plant kan regenereren.

Fris en levendig zonder agressief te zijn, geeft de smaak van bieslook finesse aan alle gerechten op basis van room, eieren, verse kaas, maar ook vis en groenten.



Iedereen is dol op bieslook, die het voordeel heeft dat hij in veel gerechten kan worden gebruikt. Hoewel hij minder goed samengaat met gekookt rood vlees, vormt hij een mooi accent bij rauw rood vlees en gevogelte.

Zoals de meeste kruiden is bieslook kwetsbaar en kan het door koken worden aangetast: door de warmte verwelkt de bieslook en vermindert de organoleptische kwaliteit ervan. Voeg het daarom bij voorkeur op het laatste moment en van het vuur af aan uw gerechten toe.

Basil



Inheems in India, waar het al duizenden jaren bekend is. Zijn naam komt van het Griekse "basileus", wat koning betekent.

De grote groene basilicum, een kruid dat als aromatisch middel wordt gebruikt, is de meest gebruikte van de basilicumplanten en zal perfect passen bij uw gerechten.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Zaaien												
Oogst												



U kunt uw zaailingen het hele jaar door binnen zaaien en buiten zodra de vorst voorbij is, meestal rond eind mei.



Basilicum houdt van rijke, enigszins koele grond.



Eens in de 1 à 2 dagen water geven, afhankelijk van de warmte, bij voorkeur 's morgens.



Geef de voorkeur aan een zonnige standplaats, niet op de tocht, want de stengels zijn kwetsbaar.



Oogst naar behoefte, snij een blad af voor snel en onmiddellijk gebruik of snij de hele stengel af om nieuwe groei te stimuleren.



Basilicum is een zeer kwetsbaar kruid dat bederft wanneer het wordt gekookt en na verloop van tijd zeer snel verwelkt. Daarom moet het snel na het plukken worden gebruikt, zelfs als dat betekent dat het moet worden bewerkt voor een betere consumptie.

Het gaat heel goed samen met pasta en zonnige groenten: paprika's, tomaten, courgettes en aubergines. Hetzelfde geldt voor verse kazen (geitenkaas, mozzarella, brousse of ricotta), sauzen op basis van tomaten of dressings op basis van olijfolie en/of citroen.

Gegrilde of gestoofde vis en wit vlees gaan ook goed samen met basilicum, net als eieren of, meer origineel, gesauteerd rundvlees.

Groenten

De wortel



De wortel werd al in de 10e eeuw in het Oosten gedomesticeerd. In de Middeleeuwen had de wilde wortel een witachtige kleur en een tamelijk leerachtige schil. De wortel werd beschouwd als een aromatische plant voordat hij een groente was.

De wortel mag wit, geel, paars, rood of groen zijn, maar niet oranje. Deze kleur is het resultaat van een menselijke uitvinding, waarbij verschillende variëteiten zijn gekruist. Vandaag de dag is 1 op de 5 gekochte groenten een wortel.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Zaaien		■				■						
Oogst						■					■	



U kunt zaaien van februari tot april of van half juni tot half juli. Het uitlopen duurt 10 tot 20 dagen in grond bij 20°C. Het is niet nodig om in een pot te zaaien, u kunt van half juni tot half juli direct in de volle grond zaaien.



De wortel houdt van lichte, koele, losse, zachte grond en een milde temperatuur.



De wortel houdt van regelmatige, lichte bewatering om de zaadzetting te bevorderen. Als het loof op de grond ligt, is dat een teken van uitdroging, dus geef uw plant snel water.



De wortel heeft veel zon nodig.



De oogst vindt 2 tot 3 maanden na het zaaien plaats, doorgaans van juni tot eind september of van november tot begin december.



Wortelen kunnen naar believen rauw of gekookt, gestoomd of geroosterd worden gegeten. Ze gaan heel goed samen met paprika, selderij en kip.

Bereid kleurrijke en smaakvolle gerechten met wortelen. Het past bijvoorbeeld goed bij winterse gerechten zoals rundvlees met wortelen of zomerse salades.

De kerstomaat



De tomaat behoort tot de familie van de Solanaceae. De tomaat, die oorspronkelijk uit tropische landen en uit de uitlopers van de Andes komt, wordt pas 150 jaar voor zijn vruchten geteeld.

Dit ras, ook bekend als de rode chaperonne, is een oud Duits ras dat op grote schaal wordt geteeld vanwege zijn kleine formaat en smaak.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec	
Zaaien		█											
Oogst			█										



Het kan reeds eind januari worden gezaaid, op voorwaarde dat de zaailingen op een goed verlichte plaats worden gezet.



U kunt uw tomaten in elke grondsoort planten, maar de voorkeur gaat uit naar een koele, vochtige grond. U kunt uw tomaten in elke grondsoort planten, maar de voorkeur gaat uit naar een koele, vochtige grond.



Er moet regelmatig water worden gegeven, ten minste 3 keer per week.



Zorg ervoor dat de kerstomaatjes een zonnige plek hebben.



Ongeveer 60 dagen na het planten.



De kerstomaat kan worden gebruikt als aperitiefhapje, maar kan dankzij zijn kleine formaat ook in salades worden gebruikt. Ze kunnen ook worden gekookt of in sauzen worden gebruikt.

Courgette



De courgette, of zijn Latijnse naam cucurbita pepo, komt oorspronkelijk uit Amerika en werd door de conquistadores in Europa geïntroduceerd.

Twee tot drie courgetteplanten zijn genoeg om een gezin een zomer lang te voeden.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Zaaien				■	■	■	■					
Oogst							■	■	■	■		



Zaai in april drie zaden per emmer onder bedekking. U kunt vanaf half mei buiten zaaien.



Courgette houdt van koele, lichte grond.



Geef 2 tot 3 keer per week grondig water, maar vermijd het besproeien van de bladeren



Kies een zonnige plaats en veel warmte in de zomer.



U kunt uw courgettes 2 tot 3 maanden na het zaaien oogsten, wanneer ze tussen de 15 en 25 cm lang zijn.



Courgette is een gemakkelijke groente om te koken en kan in veel recepten worden gebruikt. Het kookt relatief snel, u kunt het gebruiken in noedels, plakjes, taarten, sauté en vulling bijvoorbeeld.

Het gaat bijzonder goed samen met kurkuma en geitenkaas.

Peper



De peper behoort tot de Solanaceae-familie, die inheems is in Mexico, Midden- en Zuid-Amerika. Het is een zeer milde pepervariëteit.

Paprika's kwamen in de 16e eeuw naar Europa, maar het duurde tot de 18e eeuw voordat de teelt ervan echt van de grond kwam.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Zaaien												
Oogst												



Het uitvliegen vindt plaats tussen 8 en 11 dagen. U kunt zaaien van februari tot half maart. Paprika's kunnen ook op een balkon worden geteeld.



Kies een lichte bodem en voeg meststoffen toe.



Regelmatig water geven, de grond vochtig houden.



Kies een plaats met veel zonlicht en dicht bij de warmte.



Oogst uw paprika's van juni tot juli, de paprika's verkleuren dan van groen naar oranje tot rood.



Het vruchtvlees van de paprika is dik en geschikt voor vulling. Het is een onmisbaar ingrediënt in gerechten zoals piperade of ratatouille. Breng zonneschijn en kleur in uw gerechten met paprika's.

Radijs



De Gaudry-radijs is een snelgroeïende, zelden gravende radijs die de hele maand groeit. Deze variëteit is ideaal voor de teelt onder beschutting of binnenshuis.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Zaaien												
Oogst												



Verspreid de zaden van april tot oktober over het hele oppervlak, met een tussenruimte van 1 tot 2 cm.

Aarzel niet om na opkomst uit te dunnen om de goede planten de ruimte te geven zich te ontwikkelen.



Houd de grond vochtig tot het uitkomen.



Geef regelmatig water, zodat de plant nooit zonder water komt te zitten.



In de lente en de herfst bij voorkeur op het zuiden. Zet ze in de zomer in de halfschaduw.



U kunt uw radijzen na 4 tot 6 weken oogsten.



Radijzen worden vaak rauw gegeten als voorgerecht of in salades. Ze kunnen ook gegrild worden gegeten voor de afwisseling.

De Napolitomaat

Deze oude variëteit heeft zeer grote, afgeplatte vruchten van het vleestype, rozerood van kleur en met een gewicht van 200-900 g.

Licht geribd aan de bovenkant. Ras van oorsprong uit Italië.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Zaaien												
Oogst												



Zaaien in potjes bij een temperatuur van 16-20°C onder een goed verlichte schuilplaats. Het kan reeds eind januari worden gezaaid, op voorwaarde dat de zaailingen op een goed verlichte plaats worden gezet.



Lichte, losse, koele grond.



Geef grondig water op het moment van planten. Regelmatig water geven zonder het gebladerte nat te maken om ziekten te voorkomen



Een zonnige blootstelling



Oogst de tomaat wanneer hij goed gekleurd is, meestal 4 tot 5 maanden na het zaaien



De Napolitomaat is perfect om te koken in een saus om uw pasta en andere gerechten op te leuken.

Salades

Sla



Sla, of *Lactuca sativa* in het Latijn, is een salade die gemakkelijk te kweken is. Het komt oorspronkelijk uit de bergen van Koerdistan. Het wordt al sinds het eerste millennium na Christus geproduceerd en gegeten.

De Romeinen en Grieken aten sla om hun maag voor te bereiden op een stevige maaltijd.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Zaaien												
Oogst												



Het zaaien van sla is indirect. Zodra de eerste echte bladeren verschijnen, na ongeveer 15 dagen, kunt u uitplanten.

Plant uw zaailingen in het voorjaar, in een kwekerij van februari tot maart. In de zomer kunt u ze van april tot juni rechtstreeks in de volle grond planten.



Sla groeit in bijna elke grond, maar losse, luchtige grond is het beste. Het heeft ook weinig meststoffen nodig.



Geef regelmatig water om de grond vochtig te houden.



Kies een licht zonnige plek.



6 weken na het zaaien de wortels niet uittrekken, zodat de plant nieuwe bladeren kan laten groeien. Oogst voordat je salade groeit.



Sla, rijk aan water, kan rauw met kruiden worden geserveerd, maar ook gestoofd, met vlees en groenten.

Eikenblad



Eikenbladsla is een gemakkelijke salade om het hele jaar door te kweken. Als u uw sla in de winter wilt oogsten, moet u overwegen uw planten tegen vorst te beschermen door een kleine kas of tunnel te gebruiken.

Eikenblad vergt weinig onderhoud, behalve regelmatig water geven. Het heeft goede voedingskwaliteiten, waaronder sporenelementen, vezels, mineralen en vitaminen.

Maand	Jan	Feb	Maa	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Zaaien												
Oogst												



Het zaaien van eikenbladeren is indirect. Zodra de eerste echte bladeren verschijnen, na ongeveer 15 dagen, kunt u uitplanten.

Plant uw zaailingen in het voorjaar, in de kwekerij van februari tot maart. In de zomer kunt u ze van april tot juni rechtstreeks in de volle grond planten.



Kies een losse, koele grond.



Regelmatig water geven om de grond vochtig te houden.



Kies een licht zonnige plek.



Ongeveer 6 weken na het zaaien trekt u de wortels niet omhoog, zodat de plant nieuwe bladeren kan laten groeien. Oogsten voordat je salade opkomt.

De houdbaarheid is relatief kort. Te gebruiken met een dressing of als bijgerecht bij meer substantiële gerechten.



Het eikenblad is een rijke en gulle slasoort. Hij kan rauw of gekookt worden gegeten. Het past goed bij vis of gemengde salades.

Het uitvoeren van het zaaien

Zelf direct zaaien

Direct zaaien betekent het zaad rechtstreeks in de grond, of in de planter planten. Groenten zoals wortelen en radijzen zijn koudehard, zodat ze ondanks vorst buiten rechtstreeks in de grond kunnen worden geplant.

Als u niet zeker bent van het klimaat, raden wij u aan om voor het planten indirect te zaaien in een pot.



1/ Bereid uw grond voor. Het maken van hopen grond is een goede methode voor directe aanplant. Dit helpt om de structuur van de grond gedurende de gehele plantperiode in stand te houden. Maak tussen de hoopjes groeven (met een klauw of spade) om uw zaden in onder te brengen.

2/ Plaats uw zaden in de voren en zorg voor een goede tussenruimte.



3/ Bedek je zaden met aarde.



4/Water.

Indirect zaaien

Indirect zaaien is een kweekmethode waarbij planten binnenshuis kunnen groeien voordat ze worden verplant, door ze in potten te planten. Indirect zaaien is bijzonder geschikt voor tropische of koud-weer-planten, zoals paprika's, tomaten en salades.



1/ Vul een grote kom met warm water.

2/ Leg de turfkorrels er gedurende 5 minuten in.



3/ Zodra de korrels zijn opgezwollen: wring ze uit om het overtollige water te verwijderen. Voeg dan de meststof toe en meng.

4/ Doe de potgrond in de biologisch afbreekbare potjes. Zorg ervoor dat u de potgrond niet te dicht opeenpakt, zodat de zaden kunnen ademen.



5/ Plaats uw zaden en bedek ze met een dun laagje potgrond.

Receptideeën

Gingham wortelen

Ingrediënten



- 12 middelgrote wortelen (3 wortelen voor één persoon)
- 80 g boter
- 15 g suiker of 1 theelepel basterdsuiker
- Vichy water
- Peterselie en bieslook
- zout en peper

De fasen van voorbereiding

- Was de wortelen in koud water en schil ze vervolgens met een dunschiller, mes of dunschiller;
- Snijd de wortelen in plakjes en zet ze apart;
- Smelt de boter in een koekenpan en voeg dan op een laag vuur de basterdsuiker toe (zorg ervoor dat de boter niet verbrandt en dat de suiker niet karamelachtig wordt);
- Meng alles tot een luchtige mousse;
- Voeg de wortelschijfjes toe en bak ze enkele minuten in de pan met een spatel of houten lepel;
- Bedek de wortelen met water en breng op smaak met zout en peper;
- Kook half afgedekt op matig vuur gedurende 20-25 minuten zonder te roeren tot het water verdampt is;
- Controleer met een mes of de wortelen gaar zijn, roer de wortelen door en breng ze zo nodig op smaak;
- Was de peterselie en bieslook en hak fijn;
- Voeg aan het einde van de kooktijd de gehakte peterselie en bieslook toe aan de pan;
- Haal de pan van het vuur of kook verder op een laag vuurtje als de wortelen nog niet mals genoeg zijn.



Gebakken feta en cherry tomaat pasta

De ingrediënten



- 450 g pasta (naar eigen voorkeur)
- 1 blok feta van 200 g
- 560 g of 4 kopjes kerstomaatjes (al dan niet met druiven)
- 125 ml of 1/2 kopje olijfolie
- 1 kleine Spaanse peper of geplette chilivlokken (naar smaak)
- 3 teentjes knoflook
- Een paar blaadjes Provençaalse kruiden
- Zout
- Peper

De fasen van voorbereiding

- Begin met het voorverwarmen van de oven op 200°C (gas mark 6/7).
- Giet een beetje olijfolie op de bodem van de ovenvaste schaal.
- Leg het blok fetakaas in een kom met koud water en laat het ongeveer 5 minuten ontzouten alvorens het eruit te halen en te deppen.
- Was de kerstomaatjes en laat ze uitlekken.
- Was en hak de Spaanse peper fijn.
- Leg de feta, de kerstomaatjes en de gehakte Spaanse peper op de ovenschaal.
- Hak of pers de teentjes knoflook fijn en voeg ze aan het mengsel toe.
- Giet een beetje olijfolie over de feta, tomaten, chilipeper en knoflook en breng op smaak met peper.
- Zet het mengsel 20-30 minuten in de oven tot de tomaten barsten en zacht beginnen te worden.
- Kook ondertussen water met zout in een pan.
- Kook de pasta een paar minuten in het kokende water en giet af.
- Wanneer de pasta klaar is met koken in de oven, verwijdert u indien nodig de tomatentakken.
- Verkruimel de feta met een vork, doe het bij de warme pasta en schep om.
- Voeg de Provençaalse kruiden voor extra smaak toe aan de pasta, de feta en de tomaten en zet het geheel in de oven.

