

# TUINKABOUTER MAGAZINE

September-Oktober 2013

Beste medekabouters,

Tegen de tijd dat jullie dit magazine ontvangen, ben ik vertrokken naar Italië. Pizza, ijsco's en het "dolce far niente" (het zalige nietsdoen): dat zijn de voornemens voor deze najaarsvakantie. Of het gaat lukken? Wat denk je? Er valt vast genoeg te zien en te oogsten!

Terwijl ik dus in het zonnetje zit, kunnen jullie genieten van het nieuwe -en oude- aanbod aan zaden. Je vindt ze in de [webwinkel](#). De levering laat vanzelfsprekend even op zich wachten (dat zoete nietsdoen, hè) maar in de loop van het najaar komen ze zeker naar je toe. Ruim op tijd dus, zelfs als je wil gaan winterzaaien (waarover in het volgende nummer meer).

Deze zomer staat Tuinkabouters Magazine in het teken van gezond, lekker en mooi in en uit eigen tuin. In deze uitgave staat lekker centraal, dus kun je (naast een voorproefje van wat er binnenkort zoal in de winkel gaat landen) lezen over de potager, zaden oogsten, vier seizoenen geur, mini-kruidentuintjes, specerijen uit eigen tuin, zoetheid, munt of mint, gezond snoepgoed, ijs uit eigen tuin en gepafumeerd suiker. Daarnaast heel veel informatie en recepten voor het conserveren van al het lekkers dat je nu uit de tuin haalt: likeur maken, wecken, invriezen, jam maken, inleggen in zuur, sap en siroop maken. Ook zalig is iedere dag een kakelvers, (soort van) zelfgelegd eitje. Bij allemaal beesjes lees je hoe dat ook voor jou mogelijk kan zijn. En waar komt dat dierendag toch vandaan? Zoals altijd zijn er ook nog de tuinkalenders. Al deze informatie wordt weer verlichtigd door links naar filmpjes op internet en extra (al of niet) nuttige informatie.

Veel leesplezier!

*Tuinkabouters*

## In de zadenwinkel:

Langzamerhand komt de zadenoogst uit eigen tuin beschikbaar, zowel nieuwe als oude, vertrouwde soorten. Er zit vast iets van je gading bij! Deze prachtige soorten komen binnenkort beschikbaar:



Allium vineale



Alyssum montanum



Anemone canadensis



Anisacanthus quadrifidus



Bergenia cordifolia



Centaurea montana



Cucurbita pepo early golden summer



Cucurbita pepo Gray



cucurbita pepo Jumbo Pink Banana



Fragaria vesca alibaba



Hebe salicifolia



Hemia salicifolia



Helleborus orientalis



horminum pyrenaicum



Isolinon tataricum



Lonicera caerulea var. kamtschatica



Mentha longifolia



musari bellevalia picanata



Petasites hybridus



Rubus occidentalis



rubus parvifolius



Saxifraga limegreen



Saxifraga purperteppich



Tetradium danielii



viola frosted chocolate



Viola the blues



Cucumis melo suikermeloen



verbascum atropurpureum

## Thematuin: de potager

'Potager' is een Franse term. De Engelsen noemen het Cottage Garden, wij Nederlanders Boerentuin. Het is een tuin waar (eetbare) bloemen worden gecombineerd met kruiden, groenten en fruit. Mooi én lekker samen in een plantvak, dat is het idee.

Natuurlijk is niet elke potager hetzelfde. Veel hangt af van de grond waarop er verbouwd wordt en van de gewoonten en tradities van de streek. Toch valt een aantal kenmerken op:

- Er worden groenten, kruiden en fruit samen met siergewassen gekweekt. Het moet niet alleen mooi maar ook nuttig zijn.
- Daarbij streeft men naar zo weinig mogelijk onderhoud. Boeren hebben immers wel meer te doen dan moestuinieren...
- Er wordt vaak gebruik gemaakt van stinzeplanten. Dit zijn vooral voorjaarsplanten die gemakkelijk zich uitzaaien: narcis, wilde hyacint, crocus en vingerhoedskruid.

### Een beetje geschiedenis

Wat de groenten en het fruit betreft, die werden van oudsher al door boeren verbouwd. Zeker op het platteland was het handig om in je eigen onderhoud te voorzien. Winkels waren niet dichtbij en er was ruimte genoeg voor een moestuin.

De soorten groenten veranderden in de loop der tijd wel wat. Op dit moment is er zelfs een vereniging, het Genootschap van Vergeten Groenten, die probeert om allerlei ouderwetse gewassen die nu vergeten zijn, weer onder de aandacht te brengen.

Kruiden werden ook al vanaf vroege tijden verbouwd, zowel voor in de keuken als tegen allerlei kwalen. In de vroege middeleeuwen werd door monniken het assortiment uitgebreid met zuidse planten: lavendel, rozemarijn en tijm bijvoorbeeld. In kruidenboeken vind je vaak levendige verhalen over het gebruik in de volksgeneeskunst.

En hoe zit het met de bloemen? Het specifiek kweken van bloemen voor het versieren van huis of kerk is pas na 1700 op gang gekomen. Toen hadden burgers er geld voor over en groeide de belangstelling voor snijbloemen. Boeren pikten daar graag een graantje van mee en plantten bijvoorbeeld bolletjes onder bomen, langs heggen en op plaatsen waar toch geen groenten pasten. De bloemen verkocht men dan als snijbloemen. Zo kwamen dus steeds meer siergewassen in de potager.

Hoe zet je je groenten, fruit en siergewassen nu eens leuk samen neer? Met de opkomst van de "edible garden" en de drang om wat eetbaars in je tuin te zetten, komt de moderne tuinier onvermijdelijk bij deze vraag terecht. Misschien kunnen we van de ouderwetse boerentuin wat opsteken.

### Hoe tover ik mijn tuin om tot een ouderwetse boerentuin/potager?

De mogelijkheden zijn legio. Een indeling in aparte bedden, eventueel omzoomd door haagjes, is niet alleen sfeervol maar ook heel handig omdat het zo overzichtelijk is. Je kunt allerlei gewassen combineren of juist van elkaar scheiden zoals je dat ook bij een moestuin al moet doen.

Bij een gazon met borders is dat veel lastiger. Deze indeling wordt in veel siertuinen toegepast. In een dergelijke tuin kun je vooral de nadruk leggen op fruit, kruiden en bepaalde siergewassen. Eventueel kun je her en der wat groenten zetten. Natuurlijk is er niets op tegen om je groenten ook hier in een paar aparte bedden te zetten, maar dan heb je toch een aardig grote tuin nodig.

Tenslotte kun je ook stap voor stap aan de slag gaan. Wie zijn schutting vervangt door een eenvoudig houten hek of een haag, en wat kleinfruit, kruiden en bepaalde siergewassen plant, proeft toch al gauw de sfeer van een ouderwetse boerentuin.

Experimenteren en kijken wat er past bij je wensen en bij je tuin zelf is hier het beste advies.

### Aanleg

- Om de moestuin plant je een haag om structuur te geven en de planten te beschermen tegen wind en vorst. De plantvakken zelf bakken je af met buxus of kruiden als rozemarijn of thijm. Maar het kan ook met gevlochten wilgentenen.
- Plaats ook enkele klimbomen, dat geeft instant hoogte, maakt de tuin spannender en is ook nog reuze praktisch. Als het kan, bekleed je ze met gaas zodat de klimmers een goede houvast hebben.
- Kleurcoördinatie en -vorm zijn belangrijk bij het ontwerpen van een potager.
- Bloemen zijn ook essentieel. Bedenk daarbij dat de grootte, vorm en kleur op de gekozen groenten afgestemd moet worden.

Voorbeelden van hoe een potager kan worden ingericht:





### Beplanting

- Gebruik vooral groenten met sierwaarde. Sommige groenten zijn al mooi van zichzelf, terwijl van andere mooie variëteiten zijn gekweekt. Probeer in plaats van bijvoorbeeld groene kohlrabi de paarse variant. En in plaats van rode tomaten een gestreepte soort en van snijbiet de regenboog-variëteit.
- Daartussenin kun je cottagetuin-achtige planten zetten. Als die ook nog veel insecten aantrekken of ongedierte afschrikken is dat mooi meegenomen.
- Vergeet de kruiden niet!
- Plant langs de klimbogen groenten (bonen, pompoen, kalebas) en fruit (frambozen, wijnbes, bramen, kiwi, druiven). Laat er ook eenjarige klimmers doorheen groeien (lathyrus, cobaea scandens, suzanne-met-de-mooie-ogen).
- Plant in de vakken fruit op stam, zoals aalbes en kruisbes. Hier kun je andere planten onder zetten, en bij het plukken hoe je niet te bukken.

### Meer zien:

[How to design a potager](#)

[Potager urbain](#)

[A renaissance French potager garden](#)

[Kate Hill's potager](#)

[Cultiver votre propre potager](#)

[Le Potager d'un Curieux](#)

### Meer lezen:

[Greendelicious](#)

[Secrets du potager \(NL\)](#)

[Tuintirades](#)



## Zaden oogsten en bewaren

Planten vermeerderen uit zaad geeft veel voldoening. Het is bijzonder om te zien hoe een minuscule zaadje uit kan groeien tot een plant van formaat. Zaden kopen is leuk, maar nog leuker (en voordeliger) is het om zaad uit eigen tuin te oogsten. Je kunt het volgend jaar zelf zaaien, maar ook ruilen met andere tuiniers uit binnen- en buitenland.



### Verzamelen

Soms kun je het zaad zo uit de zaaddoos schudden, zoals bij papavers. Zodra de zaadbollen van groen naar bruin verkleuren, gaat het dakje boven op de zaadbol iets omhoog waardoor de zaden er gemakkelijk uitgeschud kunnen worden. Andere plantensoorten geven hun zaden niet zomaar prijs. Je moet soms goed zoeken om ze zelfs maar te ontdekken. Er zijn soorten waarbij je de zaden echt moet lospeuteren uit hun hulsjes. En dan zijn er nog planten die hun zaden wegschieten zodra ze rijp zijn (zoals geraniums en vlijtige liesjes). Deze planten moet je regelmatig controleren, zodat rijpe zaden meteen geoogst kunnen worden.

### Oogsten

Neem voor het oogsten van zaden een schaar mee de tuin in (om zaaddozen af te knippen), plastic koffiebekertjes en een (watervaste) stift. Zaden kunnen meteen worden uitgeschud in het bekertje of met zaaddoos en al worden afgeknipt. Noteer meteen de naam van de plant op het bekertje. Verzamel bij voorkeur op een droge, zonnige dag. Halverwege de ochtend is de ochtenddauw verdwenen, dat is het perfecte moment. Kun je echt alleen maar oogsten als het vochtig is, spreid het zaad of zaaddozen dan uit op een krant tot alles droog is. Zaad dat nog niet helemaal rijp is, laat je op een droge plek narijpen in de zaaddozen.



### Wanneer zijn zaden rijp?

Zaden moeten geoogst worden op het moment dat ze rijp zijn. Bijna rijp is in veel gevallen ook goed, want de meeste zaden rijpen nog wel iets na. Maar overdrijf het niet. Doorgaans geldt dat groen zaad echt nog niet rijp genoeg is. Zaad is rijp wanneer het van nature uit zijn zaadhuls loslaat en op de grond valt, maar dat moment wil je natuurlijk net vóór zijn. Het juiste tijdstip is daarom soms moeilijk om te bepalen. Er is geen standaardregel die voor alle soorten opgaat, maar in het algemeen geldt dat zaden (bijna) rijp zijn wanneer de zaaddozen verkleurd zijn van groen naar (licht)bruin en een beetje een papierachtig uiterlijk hebben

gekregen. Meestal barsten ze dan ook iets open. Rijp zaad is doorgaans lichtgeel, bruin of zwart. De meeste zaden zijn hard, maar zaden die door de wind worden verspreid, zijn een beetje wollig. Het zaad is daarbij een klein bruin puntje aan het eind.

### Schoonmaken

Bij zaad dat je in kant en klare zakjes in de winkel koopt, zijn nauwelijks sporen te vinden van zaadhulsjes. Als je zaad voor eigen gebruik bewaart, hoef je het kaf niet zo netjes van het koren te scheiden. Als zaaddozen geheel droog zijn en geen sporen van schimmels bevatten, kun je ze zelfs prima bewaren in hun zaaddozen. Ze blijven dan langer kiemkrachtig. Als je ze toch wil schoonmaken, bijvoorbeeld om ermee te ruilen, doe het dan zo:

- Klein zaad doe je op een bordje, waarna je stof en kaf voorzichtig wegblaast. De zaden zijn iets zwaarder dan het zaadvlies, dus als je zachtjes blaast, blijven de zaden achter.
- Groter zaad kun je van het kaf scheiden met behulp van zeven met verschillende maaswijdten. Zaad dat zich op moeilijk op die manier laat schonen, kun je met behulp van een kwastje of pincet scheiden
- Zaad in vruchten of bessen maak je schoon door het in een zeef of oude theedoek te doen en al het vruchtvlies eraf te wrijven.

### Meer kijken:

[Zaden verzamelen](#)

[Zaden oogsten en bewaren](#)

[Tomatenzaden nemen](#)

[Lupinezaden](#)

[Complete guide to vegetable seed saving](#)

[How to make a seed bank](#)

[How to store seeds long term](#)

[Another great way to store seeds](#)



### Zaden bewaren

Schoongemaakt, droog zaad kun je in enveloppen, papieren zakjes of koffie-filterzakjes doen. Noteer de naam van de plant en de oogstdatum op de envelop. Bewaar ze vervolgens op een koele, droge plek. Als de zaden droog genoeg zijn, kun je ze in een plastic bak in de koelkast bewaren. Sommige zaden, zoals van papaver en akelei, blijven heel lang kiemkrachtig. Andere zaden, zoals monnikskap en engelwortel, zaai je het liefst zo snel mogelijk, omdat deze hun kiemkracht snel verliezen.

## Zaden ruilen

Via internet kun je heel gemakkelijk in contact komen met andere tuiniers (zoals ikzelf) om zaden te ruilen. Binnen de Europese Unie kunnen zaden zonder restricties worden verzonden. Ook daarbuiten levert het meestal geen problemen op, zolang het gaat om kleine hoeveelheden voor "eigen gebruik".

## In de kraamkamer

- Verzamel nu de zaden voordat de vogels het doen.
- Maak de zaaibakjes alvast schoon, dan kun je in het voorjaar meteen beginnen met zaaien.
- Neem houtachtige winterstekken. Dit lukt vrij aardig bij vele sierheesters. Van Ribes, Forsythia, Ligustrum, rode kornoelje, boerenjasmijn, wilgen, populieren, vlier, sneeuwbes, Spiraea, Weigela, Laburnum en Hypericum kun je in oktober tot februari rechte éénjarige scheuten voor stek snijden. Het zachte boven-eind wordt verwijderd en de rest van de scheut wordt verdeeld in stukken van ongeveer 20 cm. Het beste slagingspercentage krijg je met stekken die een potlood dik zijn. [Hier](#) lees je meer over stekken.

**Meer kijken:**

[Zaaipotjes maken](#)

[Winterstek nemen](#)

## 4 seizoenen geur

Omdat de neus ook wat wil, worden geurende planten en bloemen meer en meer toegepast in de tuin. Plant ze langs paden, onder het venster en bij de ingang van tuin en/of huis, om er zo veel mogelijk van te kunnen genieten. Het meeste plezier heb je van planten met geurend blad. Deze laten hun geurstoffen los als je er langs loopt of er tegenaan strijkt. Geurende bloemen zijn juist weer bijzonder omdat je er maar een korte tijd van kunt genieten. Wie denkt dat bloemen en bloesems de tuin pas parfumeren als de lente in het land is of als de zomer warm wordt komt bedrogen uit. Ook in de andere seizoenen kan de tuin een lust voor de neus zijn!

### Voorjaar

Wanneer de zon na de wintermaanden aan kracht wint, vult de tuin zich met lentegeuren. Somige struiken en bomen blijken een ware parfumbabriek. Deze planten ruiken lekker in de lente:



Ribes odoratum  
Ribes nigrum  
Daphne mezereum  
Bergamot  
Viburnum carlesii  
Osmanthus delavayi  
Rhododendron  
Azalea's uit de Viscosa-groep  
Choisya ternata  
Hesperis matronalis  
Dianthus barbatus  
Akebia quinata  
Convallaria majalis (Lelietje van Dalen)  
Erysimum cheiri (muurbloem),  
Syringa vulgaris (sering)  
Paeonia lactiflora (pioen)  
Hemerocallis lilioasphodelus  
Aruncus dioicus  
Crataegus monogyna (meidoorn)  
Liguster (wanneer je hem niet snoeit)  
Philadelphus coronarius (boerenjasmijn)



Een eigenaardige, karaktervolle struik met lekker geurende bloemen is Poncirus trifoliata. Deze plant is nooit sterk bebladers en wordt gebruikt als onderstam voor citrusbomen. De bittere Citroentjes die eraan verschijnen kunnen worden gebruikt om een kop thee iets extra's te geven.

## Zomer

In de zomer kan je neus pas echt op ontdekkingstocht. Vooral planten met geurend blad zijn nu op hun best!  
Deze planten ruiken lekker in de zomer:

### Dag:

Calycanthus floridus  
Aloysia triphylla (citroenverbena)  
Lavandel  
Rosmarinus (rozemarijn)  
Origanum (oregano en marjolijn)  
Thymus (tijm)  
Mentha (alle soorten munt)  
Foeniculum (venkel)  
Anethum (dille)  
Basilicum (bazielkruid)  
Nepeta (kattenkruid)  
Tanacetum (moederkruid)  
Myrica gale  
Dictamnus albus (vuurwerkplant)  
Santolina  
Wijnruit  
Salvia  
Monarda  
Jasminum officinale (jasmijn)  
Lilium regale  
Lathyrus (siererwt)  
Cosmos atrosanguineus  
Heliotropium arborescens



### Nacht:

Lonicera (kamperfoelie)  
Matthiola (nachtviolier)  
Mirabilis (nachtschone)  
Saponaria (zeepkruid)  
(Oenothera (Teunisbloem)  
Phlox  
Nicotiana glauca (siertabak)

### Voor een geurend gazon (deze planten kun je gebruiken in plaats van gras):

Chamaemelum nobile (loopkamille)  
Thymus serpyllum (wilde tijm)  
Mentha requienii (loopmunt)  
Mentha pulegium (polei, alleen op vochtige plekken in de schaduw)

### Meer kijken:

[Growing scented flowers](#)  
[Scented sweet peas](#)  
[How to make scented flower arrangements](#)  
[Fragrant flowers](#)  
[Grow beautiful fragrant flowers](#)  
[The garden guru's: fragrant flowers](#)

## Herfst

Ook in de herfst kun je genieten van geurende planten. Als je er maar een neus voor hebt! Deze planten ruiken lekker in de herfst:



Cyclamen hederifolium  
Phlox paniculata  
Pelargonium  
Crocus sativus  
Crinum x powellii  
Brugmansia  
Acidanthera (Abessijnse gladiool)  
Osmanthus heterophyllus  
Caryopteris x clandonensis  
Elaeagnus pungens  
Perovskia atriplicifolia  
Liquidambar styraciflua





### Wist je dat:

- dat een parfum gemiddeld uit 80 geurbestanddelen bestaat?
- dat lavendelolie de meest gebruikte geurstof in de parfumerie is en de beste lavendelolie uit de Franse Provence komt?
- dat elke geur zich bij ieder mens weer anders ontwikkelt?
- dat een mens ongeveer tienduizend geuren van elkaar kan onderscheiden?
- dat rozenolie, naast jasmijnolie, het populairste parfum-ingrediënt is en ook een van de duurste?
- dat Ylang-Ylangolie wordt gewonnen uit de bloemen van de oorspronkelijk op de Filipijnen en in Indonesië groeiende Ylang-Ylangboom?
- dat Eau de Cologne in 1709 in Keulen voor het eerst verkocht werd? Parfumeur Farina combineerde zo'n 20 geuringrediënten tot een frisse aangename geur.
- dat een goed parfum zich pas na ongeveer een uur na aanbrengen op de huid volledig heeft ontwikkeld?
- dat het meest geschikte moment om een nieuwe geur uit te proberen de ochtend is?

### Winter

Planten die in de winter bloeien, moeten extra hun best doen om de weinige actieve insecten te lokken. Geur is hiervoor bij uitstek geschikt. En wij genieten er gewoon van mee. Deze planten ruiken lekker in de winter:

- Viburnum bodnantense (Sneeuwbal)
- Viburnum farreri (Sneeuwbal)
- Mahonia japonica
- Lonicera fragrantissima
- Lonicera standishii
- Hamamelis mollis
- Hamamelis japonica
- Abeliophyllum distichum
- Chimonanthus
- Sarcococca hookeriana
- Iris reticulata
- Viola odorata
- Crocus (krodus)
- Primula vulgaris (sleutelbloem)
- Hyacinthus
- Narcissus
- Geranium macrorrhizum



## In de siertuin!

### Algemeen:

- Bij droogte niet vergeten water te geven!
- Eenjarigen en perkgoed regelmatig water geven en wekelijks bijbemesten. Uitgebloeide bloemen verwijderen zorgt ervoor dat de planten geen energie steken in de aanmaak van zaad maar in de vorming van nieuwe bloemen. De bloembakken staan er zo ook steeds fris bij

### Snoeien:

- De hagen zijn nu al een tijdje gestopt met groeien. Wil je een hele winter kunnen genieten van een vrij strakke haag, dan is het nu het moment om deze een goede snoeibeurt te geven.
- Zorg er bij het scheren van hagen steeds voor dat de onderkant breder is dan de bovenkant. Door deze tapse haagvorm kan het zonlicht tot onderaan in de voet van de haag.
- Snoeivormen van buxus, liguster, taxus en klimop kunnen geschoren worden. De afgeschoren buxustakjes kun je gebruiken om zelf te stekken
- [Meer over snoeien.](#)



### Plantenborders:

- De uitgebloeide stengels van de vaste planten mogen -indien gewenst- worden weg gesneden, toch is het beter om met de grote schoonmaak van de tuin te wachten tot in het voorjaar. Zo krijgen de planten gedurende de winter nog wat vorstbescherming van de bovengrondse afgestorven plantendelen. De dieren in je tuin gebruiken ze ook om in te overwinteren. De uitgebloeide stengels van bijvoorbeeld Phlomis (brandkruid), Eupatorium (leverkruid), Monarda (bergamotplant), Astilbe, etc. laat je staan zodat die in de winter voor sfeer in de tuin kunnen zorgen met hun prachtige silhouetten.
- Sommige vaste planten zoals de kokardebloem (Gaillardia) en de prachtkaaars (Gaura lindheimeri) staan al maanden aan een stuk volop te bloeien. Nu zul je ze toch moeten terug snoeien, zodat ze zichzelf niet doodbloeien. Door ze in te snoeien kunnen ze nog wat energie opdoen voor het volgende groei- en bloeiseizoen.
- Vaste planten kunnen tot half oktober worden gescheurd en uitgeplant. Zwakkere soorten zoals de herfstanemonen en de siergrassen worden liever in het voorjaar gescheurd.

## Meer kijken:

[Buxus snoeien](#)

[Buxus stekken](#)

[Vaste planten scheuren](#)

[Hoe kan je rozen verzorgen?](#)

[Borders ruimen](#)

[Water geven en mulchen](#)

[Gazon verticuteren](#)

[Gazonmaaisel](#)

[Bladeren vegen](#)

[Onderhoud vijver](#)

[Voorjaarsbollen in gazon](#)

[Narcissen planten](#)

[Zomerbollen overwinteren](#)

[Bloempotten volplanten](#)

[Tips voor een stralende herfsttuin](#)

- De tuinplanten die matig winterhard zijn moet je vanaf nu beschermen tegen (nacht)vorst. Afdekken met luchtig materiaal en daarboven een afdekking aanbrengen die een teveel aan vocht tegenhoudt.
- Onkruid groeit en bloeit nog steeds, zij het niet meer zo snel. Blijf het weghalen.
- Groenblijvende struiken mogen nu verplant worden.
- Bladverliezende heesters kunnen beter nog niet verplant worden. Daarvoor wacht je tot hun bladeren verdwenen zijn.
- Nu is de ideale periode om de borders plantklaar te leggen. Maak de composthoop leeg en breng een laag van zo'n 5 cm rijpe compost aan op de nieuwe border. Spit het daarna om en het resultaat zal volgend jaar opmerkelijk zijn.
- Buddleia (vlinderstruik) en Lavatera (kaasjeskruid) zijn planten met een vrij gering wortelgestel. Omdat de planten vrij hoog zijn, waaien deze tijdens de winter vaak los waardoor ze afsterven. Dit kun je voorkomen door ze nu nog snel voor een derde tot de helft terug te snoeien. Na de winter krijgen ze dan hun voorjaarsssnoei.

- Op de afgevalen bladeren van rozen zitten er vaak schimmelsporen van roest of van sterroetdauw. Als je de bladeren niet verwijdert, zullen deze in de komende lente het nieuwe blad besmetten. Let erop dat er gedurende de winter geen bladeren blijven hangen want ook die bevatten schimmelsporen. De niet afgevalen bladeren pluk je met de hand af.

## Gazon:

- Nu het kouder wordt hoef je het gazon niet zo vaak meer te maaien. Zorg ervoor dat het gras niet te lang staat om de winter in te gaan. De vorming van mos gebeurt veel sneller bij lang gras.
- Strooi kalk op je gazon.
- Verticuteer om de viltlaag uit het gazon te krijgen.
- Hark regelmatig de afgevalen bladeren van uw gazon zodat dit er niet onder kan lijden. Verzamel deze bladeren zodat je ze nog kunt gebruiken om later deze maand de vorstgevoelige planten mee te beschermen.
- Zaaien van een gazon kan ook nu nog. De bodemtemperaturen zijn nu zelfs nog een stuk hoger dan in het vroege voorjaar. Binnen enkele weken heb je nu nog een mooie grasmatt.
- [Meer over het gazon](#)



## Bloembollen en -knollen:

- Vroegbloeiende bloembollen kun je nu volop planten. Tulpen, narcissen, lelies, krokussen, lenteklokjes en al dat andere fijne spul plant je op een diepte die overeenstemt met tweemaal de bolhoogte. Zorg ervoor dat de bolvoet goed in contact komt met de bodem zodat deze voor de winter nog nieuwe wortels kan aanmaken.
- Zomerbloeiers zoals knolbegonia's, canna's, Tigridia en Eucomis zijn vorstgevoelig. Deze bollen dien je uit de grond te halen voor het begint te (nacht)vriezen. Snij de stengels af op 10 cm boven de grond en rooi ze. Daarna reinig je de knollen van alle aarde. Stop ze in een bakje met droge turfmolm of met houtkrullen en zet ze daarna op een donkere vorstvrije plaats. Tijdens de wintermaanden moet je de knollen nakijken op rotting of schimmels. Canna's maak je liever niet schoon.
- Dahlia's en gladiolen zijn knolgewassen die, door de warmer wordende winterse buiten kunnen blijven.
- [Meer over bloembollen](#)



## Vijver:

- Niet winterharde waterplanten zoals de waterhyacint kun je best voor de eerste vorst uit de vijver verwijderen. Deze planten kun je dan gedurende de winter in een emmer zetten die op een vorstvrije maar lichte plaats gezet wordt.
- Wie dichtbij zijn vijver bomen of hoge struiken heeft staan kan daar best tijdens de bladval een net over spannen.
- Als de bladeren gevallen zijn is het nog de moment om de vijver schoon te maken.
- Met de koudere temperaturen worden de vissen minder actief en mogen ze minder eten krijgen.
- [Meer over vijvers](#)

### Kuipplanten:

- De meeste eenjarigen zullen bij de eerste vorst stukvriezen. Het is fraaier om de planten te verwijderen voor ze in een plakkerig moes veranderen.
- Kuipplanten, niet-winterharde fuchsia's en pelargoniums (balkongeranium) kunnen nu naar binnen worden gebracht. Bij het binnenhalen kun je meteen snoeien, de voorziene ruimte voor overwintering is immers meestal beperkt. Geef gedurende de wintermaanden niet te veel water.
- Tweejarigen zoals de viooltjes of Primula's zijn nu al te koop. Na een koude vriesnacht zullen ze hun bloempjes even laten hangen om dan tijdens de dag weer als vanouds te schitteren.
- Vul bloembakken met wintergroene, al dan niet bloeiende, planten. Zo breng je de tuin gedurende de winter toch een stukje dicht bij het huis. Zorg wel voor een goede drainage want dat is zeker nodig. Steek er krokusbolletjes of blauwe druifjes tussen en je hebt er nog langer plezier van



## Kruiden voor ieder gerecht

Houd je van koken? Met kruiden geef je gerechten nog meer smaak. Om het je nog gemakkelijker te maken, vind je hieronder vier "recepten" voor kruidenpotten, speciaal voor vis, groenten, vlees en gevogelte.

De hieronder genoemde planten doen het goed in grote potten, die je gemakkelijk bij de keukendeur kunt zetten. Zo heb je de kruiden altijd bij de hand. Wanneer je de potten ook nog ieder een eigen kleur geeft, zijn ze gemakkelijk uit elkaar te houden. Gebruik steeds een turfrijke potgrond en geef de planten tot de vroege herfst wekelijks een vloeibare voeding, dit bevordert de groei van nieuwe scheuten en houdt de planten geurig en sappig.

### Meer kijken:

[En papillotte](#)

[Verse tuinkruiden](#)

[Hoe plant ik kruiden?](#)

[How to cook with basic herbs](#)

[How to arrange herbs in a container](#)

[How to grow herbs in small spaces](#)

De kruiden zullen op verschillende momenten bloeien. Vergeet niet om ze direct na de bloei tot onder de bloeistengel terug te knippen en knip niet in het oude hout. Houd de planten onder controle, zodat ze niet te groot worden voor de potten of hun buurman verdringen. Tevens stimuleer je zo nieuwe groei om eindeloos van te plukken. Veel kruiden voor de keuken zijn, vooral in de lente en vroege zomer, gewoon te koop in een goed gesorteerd tuincentrum. Voor bijzondere cultivars zul je echter moeten uitwijken naar gespecialiseerde kwekers.

### Algemene tips voor het vullen van plantenpotten

- Leg een gebroken potscherf over het gat onderin de pot voor een goede drainage. Voeg turfrijke potgrond toe tot de pot voor tweederde is gevuld.
- Tik de kruiden uit hun potjes en verdeel ze over de pot.
- Als de planten goed staan, vul je de ruimte tussen de kluiten op.
- Geef tot slot water, zodat de grond goed rond de wortels komt te zitten. Haal de sproeikop van de gieter en giet rond de planten, niet eroverheen. Als de grond inklinkt vul je deze aan, waarna je opnieuw water geeft.
- Potten of bakken worden nog wel eens opgefleurd met een decoratieve mulch. Doe dat hier niet want dit belemmert de groei!

### Recept voor een "kruiden-voor-groenten-pot"

Kruiden zijn perfecte partners voor groenten, of ze nu rauw, geroosterd, gekookt, gebakken of in een stampot worden gegeten. Munt is heerlijk, zowel gekookt als rauw, in combinatie met wortelgroenten, in salades, dressings en marinades. Bieslook, met zijn milde uien smaak, is erg veelzijdig en kan fijngehakt worden toegevoegd aan allerlei salades. De bloemen van bieslook hebben dezelfde smaak: strooi deze eens over gebakken aardappeltjes. Fijngehakte selderie geeft smaak en vorm aan salades, maar gaat ook prima samen met wortelgroenten. Rozemarijn smaakt lekker bij geroosterde groenten, en dan vooral tomaten. Paarse shiso kun je gebruiken bij roerbakgerechten of in salades. Ze kunnen echter ook worden gevuld, net als wijnbladeren, samen met pijnboompitten en bieslookbloemen.

Zet de pot met deze groentenkruiden in de halfschaduw. In de volle zon droogt de grond te snel uit en daar kunnen deze kruiden beslist niet tegen. Geef 's morgens water en, op erg warme dagen, vroeg in de avond nog een keer.



In de pot plant je:

- 1x rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*)
- 3x paarse sisho (*Perilla frutescens*)
- 1x munt (bijna alle soorten zijn goed). Plant deze met pot en al, anders gaat hij woekeren!
- 3x bieslook (*Allium schoenoprasum*)
- 2x selderie (*Apium graveolens*)

Sisho is eenjarig en selderie tweejarig. Deze planten moeten daarom ieder jaar worden vervangen.

#### Recept voor een "kruiden-voor-gevogelte-pot"

Of je gevogelte nu gaat roosteren, stoven of koken, met de juiste kruiden kan de smaak geweldig verbeteren. Hak de kruiden, mix ze met wat zout en wrijf het mengsel in of onder de huid. Ook kun je een paar handjes kruiden in de buikholte stoppen. Of hak ze fijn en voeg ze toe aan een marinade voor de barbecue. Dragon heeft een krachtige, anijsachtige smaak; dit helpt heel goed bij de spijsvertering. Laurier, salie en peterselie zijn de traditionele kruiden voor kruidenbundeltjes voor in de soep of stoofschotel. De salie heeft een pittige warme smaak. Citroentijm is ook perfect bij gevogelte: stop wat tijm en een halve ui in de buikholte van een kip en het aroma zal de smaakpapillen al tijdens de bereiding flink aan het werk zetten.



In de pot plant je:

- 1x laurier
- 1x platte peterselie
- 3x citroentijm (*Thymus x citriodorus*)
- 1x dragon (*Artemisia dracunculus*)
- 2x salie (*Salvia officinalis*)

Peterselie is tweejarig en moet dus ieder jaar worden vervangen. Dragon is niet helemaal winterhard maar kan, als hij de winter niet overleeft, gemakkelijk opnieuw worden geplant. Laat de salie niet in bloei komen maar knijp de bloemknoppen eruit.

#### Recept voor een "kruiden-voor-vis-pot"

In de klassieke keuken wordt vis eenvoudig bereid met wat kruiden. De kruiden in deze pot passen hier perfect bij vanwege hun smaak en goede invloed op de spijsvertering. De fijne blaadjes van bronzen venkel hebben een milde anijsmaak en kunnen -voor het bakken- in de buikholte van de vis worden gestopt. Sinaasappel-tijm combineert goed met sterksmakende vis als makreel of haring en is tevens prima geschikt voor marinades. Zuringblad heeft een scherpe citroensmaak: lekker met crème fraîche als saus bij koude visgerechten. Tuinbertram is warm en scherp en versterkt de smaak van forel. Zowel peterselie als zuring houden er niet van als de grond uitdroogt, dus zet de pot in de halfschaduw.

In de pot plant je:

- 1x tuinbertram (*Achillea decolorans*, synoniem *Achillea ageratum*)
- 1x bronzen venkel (*Foeniculum vulgare*)
- 1x gewone, grootbladige zuring (*Rumex acetosa*)
- 3x sinaasappeltijm (*Thymus x "Fragrantissimus"*)
- 2x gekrulde peterselie

Vervang de peterselie ieder voorjaar door een nieuwe plant. Zuring, tuinbertram en venkel zijn kruidachtige planten en gaan in de winter "ondergronds". In de lente lopen ze echter gewoon weer uit!



#### Recept voor een "kruiden-voor-vlees-pot"

Deze vijf kruiden zijn gekozen omdat ze de smaak van vlees versterken en goed helpen bij de spijsvertering; vlees verteert immers zeer langzaam. Rozemarijn smaakt geweldig en vult de keuken met een heerlijk aroma. Het helpt ook om vet af te breken, zodat het ideaal is voor lamsvlees. Salie, tijm en oregano hebben alle een positieve invloed op de spijsvertering, terwijl de pittige smaak van bonenkruid geweldig is in stoofpotten. Er wordt gezegd dat het zelfs helpt tegen een opgeblazen gevoel.

In de pot plant je:

- 1x rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*)
- 1x bonnenkruid (*Satureja montana*)
- 3x oregano (*Origanum vulgare*)
- 2x tijm (*Thymus vulgaris*)
- 2x salie (*Salvia officinalis*)

Alle kruiden in deze pot zijn vaste planten, dus ze zullen je jarenlang eetplezier geven. Geef ze tijdens de groei regelmatig voeding en knip ze terug na de bloei.



## Specerijen uit eigen tuin

Er is veel verwarring over wat kruiden en specerijen zijn. Het verschil zit hem in het deel van de plant dat je gebruikt. Kruiden zijn de (al dan niet gedroogde) blaadjes en stelen van planten. Specerijen zijn meestal de gedroogde zaden, bloemen, knoppen, bast of wortels van planten. Veel specerijen komen van ver en dat maakt ze duur. Vroeger waren ze zelfs meer waard dan goud!

Hoewel ze nu aanzienlijk betaalbaarder zijn, blijven specerijen prijzig. Het is dus zeker de moeite waard te experimenteren met het zelf kweken. Soms is het niet zo moeilijk als het lijkt, óók als je geen kas hebt, en nog leuk ook!

Hieronder volgen wat voorbeelden van specerijen, waarvan je misschien niet eens wist dat het specerijen waren.....

Nog wel een waarschuwing vooraf: het feit dat een gedeelte van een plant eetbaar is, wil niet zeggen dat dit voor de gehele plant geldt!

- Koriander (*Doriantrum sativum*): de gedroogde zaden, waarvan de geur zoet is en heel anders dan die van de bladeren
- Maanzaad (*Papaver somniferum*): de gedroogde zaden (de rest van de plant is giftig). Wanneer je ze roostert gaan ze sterk geuren.
- Fenegriek (*Trigonella foenum-graecum*): de gedroogde zaden worden vaak in de Indiase keuken gebruikt. De geur doet aan soep denken.
- Nardus-zaad (*Nigella sativa*): de gedroogde zaden worden geroosterd en smaken heel merkwaardig. Fruitig maar toch ook pittig. Het wordt gebruikt in de Indiase keuken en is lekker om brood mee te decoreren.
- Saffraan (*Crocus sativus*): de meeldraden uit bloemen die nog net niet open zijn. Dit is 's werelds duurste specerij en wordt als smaak- en (gele) kleurstof gebruikt. Gebruik alleen planten waarvan je zeker weet dat het deze soort is. Zijn broertjes en neefjes kunnen erg giftig zijn! De bolletjes worden geplant op een zonnige plek en bloeien in de herfst. Als het loof is afgestorven, worden de bolletjes uit de grond gehaald en koel en droog overwinterd. In het voorjaar kun je ze weer uitplanten.



- Mosterd (*Sinapis alba*): de gedroogde zaden, die hun eigen (ietwat doordringende) geur hebben.
- Anijs (*Pimpinella anisum*): de gedroogde zaden. Alom bekend en in Nederland ook erg vaak gebruikt.
- Karwij (*Carum carvi*): de gedroogde zaden. Wij kennen het zaad vooral uit de Indonesische keuken, in hartige gerechten. Maar het is ook lekker in brood, gebak of zelfs likeur. De plant is tweejarig en moet binnen overwinteren.
- Dille (*Anethum graveolens*): de gedroogde zaden. Wordt vaak gebruikt bij het inmaken van, bijvoorbeeld, augurken.
- Roomse kervel (*Myrrhis odorata*): de gedroogde zaden, die naar drop smaken. Onrijpe zaden kunnen door een salade worden gemengd. Deze plant houdt niet van de volle zon.
- Ajowan (*Trachyspermum ammi*): de gedroogde zaden. Halfwinterharde eenjarige plant uit de Aziatische keuken die sterk naar tijm en peper smaakt.

- Chili's (*Capsicum annum*): gedroogde vruchten. Deze kunnen in een koffiemolen tot poeder worden vermalen. Rijg de rijpe, rode vruchten aan een draad en hang deze op een warme, droge plaats op tot de vruchten droog zijn.
- Venkel (*Foeniculum vulgare*): de gedroogde zaden. De smaak lijkt op die van anijs maar de plant is meerjarig en volledig winterhard.
- Lavas (*Levisticum officinale*): de gedroogde zaden, die naar selderij smaken maar als bouillon geuren.
- Komijn (*Cuminum cimum*): de gedroogde zaden, die wij vooral kennen uit de Indonesische keuken.

### Meer kijken:

[Specerijen, vroeger en nu](#)  
[Sofa](#)

[The spice island](#)

[The Dutch spice trade](#)

[Make your own spices](#)

[Growing ginger in containers](#)

[How to grow lemongrass](#)

## Wie zoet is.....



Het zit in ons systeem om van zoetheid te houden en op zich is daar niets mis mee. Helaas kunnen we maar beperkt geraffineerde suiker gebruiken omdat dit voor ons niet gezond is. En het zit overal in: brood, sauzen, soepen, ketchup, alcoholische dranken: je kunt het zo gek niet verzinnen of op het etiket kun je het woord "glucose" terugvinden. Producten als jam of chutney bestaan zelfs voor de helft uit suiker. Er zijn ook andere, meer natuurlijke zoetstoffen, waarvan honing de meest bekende is. Maar daar houdt niet iedereen van. Wist je dat het ook mogelijk is om zelf zoetstoffen te maken met producten die je in eigen tuin kunt kweken?

### Maak je eigen suiker

Het meest voor de hand liggend is suikerriet. Hoewel niet winterhard, kan deze in de moestuin worden toegepast indien ze in de winter binnen worden vorgezaaid en in de zomer buiten worden geplant. Oogsten kun je dan in de late herfst. Op een stuk suikerriet kauwen of stukjes meekoken met te zoeten gerechten gaat het gemakkelijkst. Vergeet niet de stengels te schillen! Je kunt het riet ook persen. Het sap is beperkt houdbaar en gaat snel gisten.

Echter, hoewel niet helemaal legaal, daar kun je dan weer je eigen rum van stoken! Als je het sap helemaal inkookt krijg je ruwe suiker, die niet zo mooi maar veel lekkerder is dan de geraffineerde suiker uit de supermarkt.

Hetzelfde geldt voor suikerbieten, die gemakkelijker te telen zijn dan riet. Als ze rijp zijn, kun je ze in stukken snijden, koken en uitpersen maar het resultaat is niet zo goed als bij suikerriet.



### Alternatieve zoetstoffen

Zoete wortelgewassen, zoals peentjes of pastinaak, kunnen worden gebruikt voor zoete vloeistoffen, tenminste als je geen probleem hebt met de kleurstoffen die erin zitten. Een kwestie van sap maken en inkoken.

Ook de stengels van zoete mais kun je een zoet sap persen (eerst de bladeren eraf halen). Dan moet je wel de kolven eruit verwijderen anders gaat daar de zoetheid naartoe. Met sorghum kan dit ook, maar die smaakt meer "groente-achtig" en is moeilijker te persen.



### Fruitsuiker

Appelsap is een gemakkelijke optie. Ze zijn gemakkelijk te persen en het is minstens even zoet als de hierboven genoemde mogelijkheden. En minstens zo lekker! Het kan worden gebruikt in jam (bevat veel pectine!), limonades en fruitsappen omdat de smaak zich gemakkelijk 'voegt'. Pure, ongezoete appelmoes kan worden bevroren en gebruikt in desserts en gebak, gedurende de hele winter. Samen met het sap van andere vruchten tot een pasta ingekookt en daarna gedroogd in de oven, is het een smakelijk en lang houdbaar snoepgoed. Hetzelfde geldt trouwens voor peren. Hoe zoet meloenen ook mogen smaken, het sap valt eigenlijk altijd wat tegen. Voor watermeloenen ligt dit anders.

Hoewel niet heel gemakkelijk te telen, zijn watermeloenen erg zoet en heel geschikt om er jam of snoepgoed van te maken, of limonade. Ook heel geschikt om mee te zoeten: ingekookt sap van druiven en dadels.

## Meer kijken:

[40 dagen zonder suiker](#)

[Stevia plant](#)

[Suiker en zoetheid](#)

[How to make your own brown sugar](#)

[Making fruit leather](#)

[How to maken beet sugar](#)

## Minder voor de hand liggend

Ook een aantal minder bekende vruchten, zoals de honingbes (*Celtis australis*) en suikerbes (*Celtis occidentalis*), treacle-bes (*Smilacina racemosa*) zijn heel geschikt. Deze struiken worden vooral voor de sier aangeplant maar als je de vruchten kan gebruiken, waarom dan niet?

Van de limoenboom (*Tilia xeuropaea*, niet te verwarren met de citrusvrucht), zilverberk en sommige soorten esdoorns kan het sap worden afgetapt en ingekookt tot een siroop.

## Nectar

Sommige planten, zoals onze eigen dovenetel of de bloemen van zijdeplanten (*Asclepias*) of sommige *Protea*'s (zoals het suikerbosje) bevatten zoveel nectar dat deze uit de bloemen kan worden geschud. Je kunt het zo gebruiken, of inkoken.

## Blaadjes

Wil je helemaal van de suiker af, ga dan op zoek naar het suikerplantje (*Stevia*) of het Azteekse kruid *Oroonch*. Beide zijn ongelooflijk zoet als je erop kauwt en kunnen worden gebruikt om thee of desserts te zoeten. Ongelukkigerwijs ruikt de laatste een beetje naar kat. Ach ja, je kunt ook niet alles hebben.....



## Over mint en munt

Heb je je ooit afgevraagd waar al die frisse ingrediënten op pakjes kauwgom vandaan komen? Freshmint, spearmint, icemint of menthol? Of wat het verschil is tussen munt en mint? We zullen alle begrippen hier eens netjes op een rijtje zetten zodat je weer tussen de muntplanten het bos kunt zien.

## Wat is munt?

Munt, of in het latijn *Mentha*, is een geslacht van meerjarige planten. De meeste soorten uit deze plantenfamilie hebben bladeren die rijk zijn aan sterk geurende stoffen. Hier zijn twee soorten van belang. Dat zijn de kruizemunt of aarmunt, die in het latijn *Mentha spicata* heet, en de zogenaamde pepermint, die in het latijn *Mentha piperita* heet. Sommige kauwgom wordt wel met spearmint op smaak gebracht. Spearmint is de engelse term voor kruizemunt. De pepermint *Mentha piperita* is eigenlijk een kruising tussen twee andere muntsoorten. De eerder genoemde kruizemunt en de watermunt. De plant wordt verbouwd in Japan, de Verenigde Staten, Engeland en Frankrijk.



## Van welke plant wordt muntthee gemaakt?

Voor verse muntthee worden de bladeren van de kruizemunt gebruikt (*Mentha spicata*). Wel zijn er van deze soort verschillende variëteiten in omloop. Voorbeelden zijn "Mentha spicata Marrakech" of groene Marrokaanse munt en 'Mentha piperita Nigra': of zwarte pepermint. De *Mentha spicata* Marrakech soms ook wel *Mentha spicata maroccan* genoemd wordt het vaakst gebruikt om muntthee van te zetten. In Nederland tenminste, in Marokko zelf gebruikt men ook vaak de *Mentha suaveolens* die wij witte munt of appelmunt noemen. De geur van deze munt doet denken aan zure appels.

## Wat is het verschil tussen munt en mint?

Wat is het verschil tussen munt en mint? Helemaal niets! Mint is gewoon het Engelse woord voor munt. Ook de Belgen zeggen wel eens mint tegen munt. Kortom muntthee en mintthee zijn precies dezelfde soorten thee, gemaakt van kruizemunt. In het Engels wordt het woord "mint" gebruikt voor veel planten met een sterk aroma zoals leden van de families *Monarda*, *Pycnanthemum*, *Agastache* en *Nepeta*.

## Hoe komt de muntsmaak in mijn kauwgom?

In de kruizemunt en pepermunt zitten aan de onderkant van de bladeren een soort kleine kliertjes, uit deze kliertjes scheiden muntplanten muntolie uit tegen de tijd dat de planten oogstrijp zijn. Muntolie is de basis voor de smaakstof in pepermunt en menthos. Muntolie bestaat uit drie belangrijke componenten:

- Menthol
- Methonen
- Overige smaakstoffen



### Meer kijken:

[Munt planten](#)

[How it's made: bubblegum](#)

[Pepermunt maken](#)

[Hoe komen de strepen in snoepjes?](#)

[Production of menthol](#)

Deze drie stoffen worden door de producenten uit de muntolie gedestilleerd en vervolgens worden ze weer samengevoegd tot muntaroma. De muntaroma wordt gebruikt als smaakstof in de voedingsindustrie. De achtergebleven stoffen in de muntolie worden voor andere doeleinden gebruikt. Het verschil tussen muntolie uit de pepermunt en de kruizemunt is dat er in de pepermunt relatief veel minder menthonen en menthol zit. Deze spearmint smaak is dan ook iets zachter en milder van karakter.

## Menthol

Menthol is een sterke smaakstof, die onder andere uit de pepermunt en de kruizemunt kan worden gehaald. De stof heeft een prikkelende smaak en verfrissende werking als het op de huid wordt opgebracht. Dit komt omdat menthol de koudereceptoren in de huid weet te prikkelen waardoor die het idee krijgen dat de temperatuur lager wordt. Menthol kan overigens ook synthetisch gemaakt worden, uit ruwe olie. Het resultaat van dit petrochemische proces is dat precies dezelfde menthol gemaakt wordt. Alleen wordt deze menthol op verpakkingen vaak "natuuridentieke" menthol genoemd.



### Pepermuntsnoepjes en menthos

In pepermuntsnoepjes en menthos zit het muntaroma dat is verkregen uit de pepermunt plant (mentha piperita). Bij sommige andere frisse snoepjes wordt er gebruik gemaakt van muntaroma verkregen uit de kruizemunt. Dit wordt dan vaak spearmint genoemd.

### Hoe zit het dan met coolmint, arctic mint en freshmint?

Coolmint, freshmint en arctic mint zijn allemaal verkoopnamen voor hetzelfde smaakje: muntsmaak.

Er worden door fabrikanten nog een heleboel andere handelsnamen gebruikt, maar zolang de naam eindigt op mint, dan weet je dat het gewoon gaat om muntsmaak met een sexyer naam.

## Snoepgoed in de fruittuin

In iedere tuin en op elk balkon is er wel een plekje voor: een pot met daarin een mooie bessenstruik. De vruchten zijn behalve lekker, ook een verwennerij voor het oog. Door de vele soorten bessen is een lang oogstseizoen mogelijk. Zoek bijvoorbeeld twee bessen met elkaar opvolgende oogstperiodes, en je kunt weken lang vitamine C van eigen bessenstruiken plukken. Maar je kunt er natuurlijk ook leuke dingen mee doen:

- **Kruisbessen** (Kruisbessen-dessert)

*Ingrediënten:* 275 g kruisbessen; 50 g suiker; 1 eetl. Water; 5 dl vanillevla; 1 eetl. geklopte slagroom, crème fraîche of Griekse yoghurt; amandelschaafsel

*Bereidingswijze:* Verwijder de kroontjes van 275 g kruisbessen. Kook ze 2-3 min. met 50 g suiker en 1 eetl. water en pureer ze. Vermeng de puree met 5 dl vanillevla. Verdeel dit mengsel over 4 schaaltes en zet ze 10-15 min. in de diepvries. Garneer elk schaalte indien gewenst met 1 eetl. geklopte slagroom, crème fraîche of Griekse yoghurt en strooi er wat amandelschaafsel over.

- **Bosbes, blauwe bes, vossenbes en cranberry** (Bosbessen-muffins)

*Ingrediënten:* 200 gr witte bloem; 140 gr verse bosbessen; het wit van 1 ei; 1 eetlepel koolzaadolie; 110 ml magere melk; 2 eetlepels boter, gesmolten; 1 dessertlepel bakpoeder; 1/4 theelepel zout; 100 gr ruwe rietsuiker;

*Bereidingswijze:* De oven voorverwarmen op 200°C/gasstand 6. Een bakvorm voor 12 muffins licht invetten en apart zetten. 2,4 eetlepels bloem met de bosbessen vermengen. Apart zetten. Het eiwit met 1 eetlepel olie licht opkloppen.



### Voorzichtigheid geboden!

- Laat tijdens het wassen de kroontjes op de aardbeien zitten. Anders zuigen ze water op en gaat de smaak achteruit.
- Bramen en frambozen zijn kwetsbaar. Verwijder de kroontjes pas vlak voordat je ze serveert/verwerkt.



Melk en gesmolten boter erdoor roeren. In een aparte kom bloem, bakpoeder, zout en suiker mengen. De droge ingrediënten met een zeef over de Eiermix verdelen. Roeren tot de bloem vochtig en klontig is. De bosbessen erdoor scheppen. Elke muffinvorm voor 2/3 met beslag vullen en in 20-25 minuten in de voorverwarmede oven goudbruin bakken.



- **Rode en witte bessen** (Rode bessentaart)

*Ingrediënten (deeg):* 200 gr witte bloem; 1 theelepel bakpoeder; 125 gr boter, op kamertemperatuur; 100 gr ruwe rietsuiker; 2 eierdooiers; 1 1/2 theelepel geraspte citroenschil;

*Ingrediënten vulling:* het wit van 2 eieren; 100 gr ruwe rietsuiker; 2 theelepels maizena; 250 gr rode bessen

*Bereidingswijze:* in een middelgrote kom bloem en bakpoeder via een zeef mengen. Boter, suiker, eierdooiers en citroenrasp toevoegen tot zich een deeg vormt.

Op een koele plek 30 minuten laten rusten. De oven voorverwarmen op 170°C/gasstand Het deeg uitrollen en in een springvorm leggen. 25 minuten in de oven bakken tot de taart goudgeel is.

Voor de rode bessenvulling: in een middelgrote kom het eiwit stijf kloppen. Geleidelijk suiker en maizena toevoegen en 5 minuten kloppen. De rode bessen toevoegen en in de bakvorm over het deels gebakken deeg verspreiden. 10 minuten in de oven bakken tot de bovenlaag licht gebruid is.

- **Zwarte bessen** (Zwarte bessen smoothie)

*Ingrediënten:* 300 gr zwarte bessen; 500 ml karnemelk; het sap van 1 citroen; 4 eetlepels honing; 1 theelepel vanille-extract; takjes zwarte bessen; citroenmelisse voor de garnering

*Bereidingswijze:* Was de zwarte bessen en maal ze in een keukenmachine of met een staafmixer. Druk ze dan door een zeef. Meng de puree van de zwarte bessen met karnemelk, citroensap, honing en vanille in een blender. Giet het mengsel in een mooie, koude glazen en garneer met citroenmelisse en bessentakjes en serveer direct.

- **Aardbeien** (IJzige aardbeien-daiquiri)

*Ingrediënten:* 6 scheppen ijsklontjes; 100 gr ruwe rietsuiker; 120 gr diepvriesaardbeien; 30 ml limoensap; 125 ml citroensap; 175 ml rum; 60 ml sprite of 7-up

*Bereidingswijze:* In een blender alle ingrediënten tot een glad geheel mengen. In glazen schenken en serveren.

- **Bramen, en kruisingen ervan** (Bramen-cobbler)

*Ingrediënten voor de vulling:* 750g zoete rijpe bramen; 2 eetl maizena

*Ingrediënten voor het deeg:* 350g bloem; 1/2 theel zout; 2 theel suiker; 2 1/4 theel bakpoeder; 100g boter, in blokjes gesneden; 2 dl room

*Bereidingswijze:* Verwarm de oven voor op 190°/gasstand 5. De binnenkant van een ondiepe ovenschaal met boter invetten. De bramen enkellaags over de bodem verdelen en bestuiven met maizena (plus eventueel een beetje suiker naar smaak). De droge ingrediënten in een kom of keukenmachine vermengen en vervolgens met de boter snel tot een kruimeldeeg kneden.

Maak een kuiltje in het midden en roer de room met een paar snelle bewegingen door het deeg. Vooral niet te lang mixen. Het deeg mag niet elastisch worden. Vorm het deeg tot platte, ronde koekjes van ong. 5 cm doorsnede en 1 1/2 cm dik. Verdeel deze over de bramen tot de hele bovenkant bedekt is. Bestrooi eventueel met 1 eetl suiker. In ongeveer 40 min gaar bakken, tot de bovenlaag goudbruin is en het bramensap tussen het deeg doorkomt. Warm serveren, eventueel met vanillerooms als dessert.

### Meer kijken:

[Frambozen kweken](#)

[Bramen onderhouden](#)

[Aardbeien kweken](#)

[Aalbessen kweken](#)

[Zwarte bessen snoeien](#)

[Simply the Bes](#)

[Cranberry-cultuur](#)

[Physalis peruviana](#)

### Wist je dat:

- Eén framboos gemiddeld vier gram weegt en is opgebouwd uit meer dan honderd kleine vruchtjes?
- De aardbei de eerste vrucht is die rijpt in het voorjaar?
- De grootste aardbei ooit maar liefst 231 gram woog?
- Men vroeger aardbeiensoep maakte voor pasgetrouwden (als lustopwekker)?
- Bamen, frambozen en aardbeien één grote familie zijn (van de roos!)?
- Bramen en frambozen verzamelvruchten zijn?
- Er wel 600 soorten bramen bestaan?
- Rode bessen in hagen worden geteeld en dat dit heel veel vogels aantrekt?
- Je blauwe en bosbessen van elkaar kunt onderscheiden door de kleur van het sap? Dat van de bosbes is paars, dat van de blauwe bes is kleurloos.



- **Japanse Wijnbes** (Japanse Wijnbessen-jam)  
 Ingrediënten: 500 gr. gepureerde wijnbessen; 500 gr. geleisuiker; 1 appel  
 Bereidingswijze: Pureer de wijnbessen in een grote kom. Roer de suiker erdoor. Laat 10 minuten staan. Schil de appel en haal het klokhuis eruit. Snijd in kleine stukjes en kook in de magnetron tot moes. Schenk bramen, suiker en appelmoes over in een pan en breng aan de kook. Laat 4 minuten doorkoken. Controleer of de jam goed opstijft door een druppel op een ijskoud schoteltje te laten vallen. Indien niet: extra geleisuiker toevoegen. Schenk in potten of diepvriesbakjes; laat afkoelen tot kamertemperatuur, in ongeveer 30 minuten. Dek af en laat een nacht staan om stevig te worden, maar niet langer dan 24 uur. Bewaar in de koelkast of vries in.

- **Kaapse Kruisbes** (Kaapse Kruisbes-appel crumble)  
 Ingrediënten voor de vulling: 1 kg dessertappels, zoals Cox; 4 el gedroogde bosbessen; 4 el sinaasappelsap; 100 g Kaapse kruisbessen, zonder de lampionnetjes; 1 el suiker;  
 Ingrediënten voor de kruimelige bovenlaag: 125 g bloem; 100 g koude boter, in blokjes; 50 g fijne kristalsuiker; 50 g havervlokken; 50 g hazelnoten of walnoten, gehakt; geraspte schil van 1 sinaasappel  
 Om te serveren: custard  
 Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 200 °C (gasovenstand 6). Schil de appels, snijd ze in dikke stukken en verwijder het klokhuis. Doe ze in een steelpan met de bosbessen en het sinaasappelsap. Dek de pan af en laat op een laag vuur koken gedurende 10 minuten, of tot de appels zacht zijn geworden. Doe de hele Kaapse kruisbessen en de suiker bij de appels en roer. Schep daarna alles in een diepe ovenschotel van 1,5 liter inhoud. Doe de bloem en de boter in een kom, snijd met twee messen tot kleine stukjes en wrijf dan goed door elkaar tot er fijne kruimels ontstaan. Roer er dan de suiker, de havervlokken, de hazelnoten of de walnoten, de sinaasappelschil en 1 eetlepel water door, zodat een grof, kruimelig mengsel ontstaat. Verdeel dit mengsel voorzichtig en gelijkmatig over het fruit. Druk het niet aan. Bak 20-25 minuten, of tot de bovenlaag goudbruin is en het vruchtensap aan de randen bubbelt. Serveer warm, met custard.

#### Waarom is zomerfruit zo gezond?

- De natuurlijke suikers, vezels en vitamine C in aardbeien hebben een positief effect op de weerstand.
- Anthocyanine is het bestandsdeel dat de blauwe bes zijn kleur geeft. Dit is een antioxidant die ook nog de callogeenproductie stimuleert. Hetgeen ervoor zorgt dat de huid elastischer blijft en beter is beschermd.
- Het eten van rode bessen draagt bij tot een verbeterde spijsvertering. Dankzij de vezels worden gifstoffen in het lichaam sneller en beter afgevoerd.
- Frambozen bevatten antioxidanten en extra voedingsstoffen die de gezondheid bevorderen. Daarnaast worden de weefsels van het lichaam beschermd tegen schade en veroudering.
- Zomerfruit is caloriearm en daardoor in elk dieet toepasbaar.
- Het geeft een energieboost als je aan het werk bent.
- Zomerfruit bestaat voor 80% uit water.

## IJs uit eigen moestuin



We hebben dit jaar waarempel weer eens een échte zomer, dus een lekker fris ijsje gaat er wel in. Zelfgemaakt ijs met vruchten (of bloemen!) uit eigen moestuin is minder vet, minder zoet, bevat geen kleur- of smaakstoffen en is alleen al daarom niet te versmaden!

#### Basisrecept:

Meng 200 gram kwark met een eetlepel neutrale vloeibare bloemenhoning. Giet dit in de ijsmachine en laat ongeveer 15 minuten draaien. Voeg de gewenste smaakmakers toe en laat het mengsel nog 10-15 minuten bevriezen. Je kunt het mengsel ook in de diepvries laten opvriezen. Roer het mengsel dan wel ieder uur om. Zo voorkom je kristalvorming.

#### Smaakmakers:

Viooltjes, rozenblaadjes, mengsel van eetbare bloemen, lavendel, bessen, frambozen, bramen, banaan, kiwi, meloen, etc.

#### Meer kijken:

- [Hoe moet dat?....Zelf ijs maken](#)
- [IJs maken zonder ijsmachine](#)
- [IJs maken met ijsmachine](#)
- [Supersnel ijs maken](#)
- [Roomijs](#)
- [Yoghurt-ijs](#)
- [Superfood-ijslollies](#)
- [Sorbet-ijs](#)
- [Soft-ijs](#)
- [Bananen-ijs](#)

### Wist je dat:

- Er in de Verenigde Staten het meeste ijs ter wereld gegeten wordt (24 liter per persoon per jaar)
- En dat dit in Europa maar 6 liter ijs per persoon per jaar is?!
- Er in heel Europa ongeveer 15.000 tot 20.000 ton fruit per jaar wordt gebruikt voor de bereiding van ijs?
- Er in Europa het meeste ijs door de Scandinaviërs gegeten wordt? Gemiddeld 3x zoveel als de Nederlanders!
- Alle ijsliefhebbers ter wereld ongeveer 60 miljard euro per jaar aan ijs uitgeven?
- De populairste smaken in Nederland Vanille en Slagroomijs zijn? Dit is ruim 50% van de verkoop!
- Er ongeveer 50 likjes nodig zijn om een bolletje ijs op te eten?
- IJs gelukkig maakt? 71% van de consumenten vindt ijs eten ook daadwerkelijk leuk!
- Mannen vaker ijs kiezen als dessert dan vrouwen?
- 1 op de 5 ijseters hun hond of kat mee laat genieten van hun ijsjes?

## In de moestuin

### In de groententuin:



- Knip asperges en aardperen tot de grond af.
  - De composthoop uitgeven en op het land aanbrengen en omspitten.
  - Groenbemesters kunnen worden ingespit.
  - Oogst bietjes, (winter)wortels, selderij, pompoenen, courgettes en late aardappelen en bewaar ze op een vorstvrije plaats
  - Knip de tomatenplanten met de onrijpe vruchten eraan af en laat ze op een lichte plek narijpen. Rijpen de tomaten niet meer? Maak er chutney van!
  - Knoflook uitplanten
- Gele bladeren die aan de bloemkolen, spruitkolen of winterbroccoli verwijderen en op de composthoop gooien.
  - Rooi de witlofwortels op, laat ze even drogen en herplant ze op een donkere plek.
  - Buiten kun je nog spinazie, veldsla en winterpostelein zaaien
  - [Meer over het telen van groenten](#)

### Meer kijken:

- [Winterstek nemen](#)
- [Zelf een composthoop maken](#)
- [Groenten wekken](#)
- [Bietjes kweken](#)
- [Ecologische bewaarmethoden groenten](#)
- [Duurzaam groenten kweken](#)
- [Pompoen snijden en schillen](#)
- [Aardperen \(Engels\)](#)
- [Knoflook](#)
- [Spinazie zaaien](#)
- [Winterpostelein](#)
- [Notelaar snoeien](#)



### In de fruittuin:

- De laatste appels, peren en late pruimen plukken.
- Nu de walnoten vallen is het ook het moment om de notelaars te snoeien.
- Winterstek nemen van bessenstruiken.
- [Meer over het kweken van fruit](#)

### In de kruidentuin:

- Blijf zorgen voor voldoende water en voeding
- Vanaf nu liever niet meer oogsten
- Verzamel zaden
- [Meer over kruiden.](#)

## Geparfumeerde suiker

Suiker met een aroma vind je soms in de delicatessenwinkel, en dan is het behoorlijk duur. Waarom zou je eigenlijk, als je het heel gemakkelijk zelf kunt maken? Met een strikje erom is dit een geschenk waar je beslist indruk mee maakt.....

Om je eigen geparfumeerde suiker te maken, heb je een glazen pot nodig die je hebt ontsmet met kokend water en die helemaal droog is. De hoeveelheid suiker die je wil gebruiken bepaal je zelf. Giet een derde van de suiker in de pot, voeg dan de helft van de "smaakmakers" toe (zie verderop), dan weer een derde suiker, de rest van de smaakmakers en de rest van de suiker.



### Wist je dat:

- Onze voorkeur voor zoetheid is aangeboren, net als bij alle andere apen? Dat komt omdat we, evolutionair gezien, nog steeds fruit-eters zijn.....
- In melkchocola bijna evenveel suiker (51%) zit als in pure chocola (48%)?
- In Nederland zo'n 164.000 voetbalvelden vol suikerbieten worden verbouwd?
- In één suikerbiet genoeg suiker zit om 35 suikerklontjes te maken?
- IJs met suiker langzamer bevriest en daardoor zachter is?

### Voorbeelden van smaakmakers:

- Eetbare bloemen als rozen, lavendel en viooltjes (mits je er zeker van bent dat ze niet bespoten zijn)
- Geurige geraniumblaadjes (idem ditto)
- Specerijen als kaneel of cardamom
- Vanillestokjes
- De schil van citrusvruchten, die je eerst een dag hebt laten drogen

Sluit de pot af met de schroefdop, of met plastic huishoudfolie dat je met een elastiekje vastzet. Zet de pot op een zonnige vensterbank, dan neemt de suiker de smaak beter over omdat door de warmte de geur- en smaakstoffen in de plant vrijkomen. Schud de pot iedere dag, om klontvorming te voorkomen. Na drie weken is je geparfumeerde suiker klaar en kun je deze zeven en verpakken. Daar de suiker meestal wit blijft, kan het geen kwaad een etiket op de pot te vermelden dat het om geparfumeerde suiker gaat.

Geparfumeerde suiker smaakt ook prima in koffie of thee en geeft een subtiel accent aan gebak (mits dit niet al te zwaar van smaak is. Het geeft ook iets extra's aan fruitsalade, stoofperen en zelfgemaakte jam.



## Nu zelf likeur maken voor een feestelijke decembermaand!

Van veel vruchten kun je heerlijke likeuren of bitters maken: appel-, kersen-, citroen- en bessenjenever zijn echte klassiekers en ook walnoten lenen zich voor een pittig drankje. Je eigen likeur "brouwen" is een leuke bezigheid. Het nuttigen is nog véél leuker! Hieronder vind je een paar recepten. Waar "alcohol" staat aangegeven, gebruik je brandy, jenever, wodka of eau de vie al naargelang je het lekkerste vindt. De suiker in de recepten is suikersiroop (1 deel suiker opgelost in 1 deel water), dat werkt beter omdat het beter in de alcohol oplost. Als je dit deze maand doet, kun je nog dit jaar (onder de kerstboom) van je eigen brouwsel genieten. Hips!



### Aardbeien- of frambozenlikeur

- Aardbeien 1 kilo - alcohol 80% 1 liter - 1 citroenschil - vanille naar smaak - suiker naar smaak tot 500 gram.
- Alles in een grote weckfles laten trekken. Na ongeveer een maand is alles drinkbaar.

### Boerenmeisjes

- Gedroogde abrikozen 350 gram - 1 pijpje kaneel - suiker 200 gram - water 250ml - alcohol 40% 1 liter - kwart sinaasappelschil - citroensap.
- Kook de abrikozen, het kaneelstokje en de suiker in het water en laat het zachtjes 20 minuten koken. Na het afkoelen voeg je de alcohol erbij en de sinaasappelschil. Na een paar maanden proeven. De citroen dient om de vruchten mooi te houden.

### Ananaslikeur

- Verse ananas 1 kilo - suiker 200gram - alcohol 40% 0,7 liter - rum 0,1 liter - zakje vanillesuiker - saffraan
- Maak de ananas met behulp van de staafmixer tot pulp. Doe deze samen met de fijngehakte schillen in een weckpot met wat alcohol, pers dit na twee weken uit. Voeg dit bij het pure sap en doe ook de rest erbij. Laat de likeur een paar weken rijpen. Alles zeven en laten klaren (helder worden) op een koele plek.



### Bramenlikeur

- Bramen 500gram - suiker 200gram - alcohol 40% 75cl - 1 kruidnagel - 1 pijpje kaneel - grapefruitschil.
- Doe alles in een weckpoten laat die 2 maanden staan. Alles filtreren en nog een paar weken laten rijpen.

### Kersenlikeur

- Kersen 1 kilo - alcohol 40% - amandelpitten.
- Doe de kersen in een grote weckfles en giet er alcohol en wat suiker over tot alles onder staat. Voeg er wat amandelpitten bij en laat alles een paar maanden staan. Alles zeven en nog extra suiker naar smaak toevoegen.

### Mandarijnenlikeur en oranjebitter

Doe een aantal mandarijnen in een pot en giet er zoveel alcohol van 40% over dat ze onder staan. Na een paar weken zul je zien dat ze steeds kleiner worden en de alcohol de kleur en de smaak van de mandarijnen gaat aannemen. Alles zeven en suiker naar smaak toevoegen. Het is ook leuk om extra oranje voedingskleurstof toe te voegen.

### Boerenjongens

- Rozijnen 400gram - suiker 200gram - 0,5 liter brandewijn - water 0,2 liter - 1 kaneelpijpje
- Breng het water, suiker en het kaneelstokje in een pan aan de kook. Voeg de rozijnen toe en wel deze 10 minuten (het mag niet koken). Schep de rozijnen eruit en doe ze in een weckpot. Kook de rest nog 3 minuten op een hoog vuur in. Koel de overgebleven siroop af, verwijder de kaneel en schenk de siroop over de rozijnen. Giet de alcohol/brandewijn erbij sluit de weckpot goed af en schud alles goed. Laat alles minimaal 4 weken op een koele plaats staan.



### Zwarte-bessenlikeur

- Zwarte bessen 1 kilo - alcohol 40% 1 liter - suiker naar smaak 200 tot 400 gram
- Was de bessen snij ze open en doe ze in een weckpot. Doe de alcohol erbij en laat dit 3 maanden staan. Alles zeven en de suiker toevoegen. Als variatie kun je bruine suiker gebruiken en wat honing en kruidenextract toevoegen.

### Pruimenlikeur

- 500 gram pruimen - 300 gram suiker - 1 kruidnagel - 1 kaneelstokje - 1 liter alcohol 40%.
- Was de pruimen goed, droog ze af en kneus ze zodat de alcohol er goed in kan dringen. Giet de suikersiroop, kruiden en alcohol over de pruimen en laat ze een maand staan.

## Meer kijken:

[Zelf likeur maken, legaal](#)

[December - likeur maken](#)

[Eigen likeur met likeur-extracten](#)

[Koffielikeur](#)

[Likeur van sleedoornbessen](#)

[Flavoured Liquor](#)

[How to make limoncello](#)

[How to make wine from fruit](#)

[How to make pineapple wine](#)

[Blackberry brandy](#)

[Holy strawberry wine](#)

[Home made plum liquor](#)

[How to make orange liquor](#)

## Wecken, bewaarmethode uit de oude doos

Oude methoden als wecken, indikken en pekelen lijken een revival door te maken. Op zo'n beetje elke kookblog die ertoe doet is wel te lezen hoe het moet, en het is dan ook niet verrassend dat steeds meer jonge huismannen/-vrouwen deze methodes opnieuw ontdekken. Het stoffige imago is eraf, nu duurzaamheid hip is zijn ook deze oude voedselbewaarmethodes modern. Gelukkig is het 'lekkere wecken' ook nog eens niet moeilijk.



### Wat heb je nodig?

- weckpotten of weckglazen
- inmaakringen en weckklemmen
- weckketel
- een glastang is erg gemakkelijk (maar hoeft niet)
- zuivere handdoeken
- soda of een oven

Als je nog niet zeker weet of wecken wel iets voor jou is, raad ik je aan even te wachten met de aanschaf van deze spullen want ze zijn redelijk duur. Je kunt als beginneling ook heel goed aan de slag met lege jam- of conservenpotjes en een grote soeppan.



### Werkwijze

Bij het inmaken of wecken worden micro-organismen door verhitting gedood. Bij het wecken ga je als volgt te werk:

1. Allereerst worden de weckflessen (eigenlijk glazen potten) grondig ontsmet, door ze schoon te maken met soda.
2. Daarna worden de flessen gevuld met de in te maken levensmiddelen (gekookte groente, vruchten, vlees enz.).
3. De flessen worden afgesloten met een glazen deksel. Tussen fles en deksel komt een rubberen ring, de weckring. Om het deksel op z'n plaats te houden wordt deze vastgezet met een beugel.
4. De potten worden daarna enige tijd in bijna kokend water geplaatst. Hierdoor ontsnapt de lucht uit de fles, zodat in de fles een vacuüm ontstaat. De beugel voorkomt dat het deksel van de fles gaat.
5. Als de fles is afgekoeld kunnen de beugels worden verwijderd. Als de pot dan sist (er komt lucht in de pot), dan is dat een teken dat het wecken niet goed is gelukt.
6. De levensmiddelen zijn nu lang (enige jaren) geconserveerd.

De fles kan worden opengemaakt door de aan het lipje van de weckring te trekken. Hierdoor wordt het vacuüm verbroken dat de deksel stevig op de pot houdt.

### Wist je dat:

- het snel bederven van levensmiddelen te wijten is aan bacteriën, die zich daarin of daarop en in de buitenlucht bevinden?
- tijdens het wecken deze bacteriën worden gedood en de voedingsmiddelen steriel worden gemaakt?
- bij het afkoelen het deksel door de sterke onderdruk in de potten wordt vastgedrukt. Er kunnen dan geen levende bacteriën tot de voedingsmiddelen doordringen.
- omstreeks 1900 de Duitse firma Weck voor het eerst op de markt kwam met glazen flessen, rubber ringen en metalen klemmen om verse voedingsmiddelen in te maken? Door hun succes kreeg het inmaken in de loop van de jaren de naam 'wecken'.
- wecken niet alleen geschikt is voor groenten en fruit maar ook voor vlees?

## Hygiëne

Wecken vraagt grote nauwkeurigheid en hygiëne. Niet alleen het materieel moet goed schoon zijn, ook de te conserveren producten moeten gaaf, gezond en goed schoongemaakt zijn. Daardoor wordt de kans van besmetting door schadelijke bacteriën zo klein mogelijk.

## Groenten wecken

Je weckt vooral groenten die slechts beperkt houdbaar zijn zoals peulvruchten of asperges. Ook worteltjes laten zich goed wecken. Bij bladgroenten wil het ook wel lukken, maar deze gaan er kwalitatief toch wel erg op achteruit.

- Erwten (gedopt) worden direct in flessen gedaan, met water aangevuld en 1 uur gekookt. Laat ze afkoelen. Herhaal dit de volgende dag.
- Tuinbonen worden eerst 5 minuten voorgekookt en dan in flessen gedaan tot 4 centimeter onder de rand. Daarna aanvullen met water en 1,5 tot 2 uur laten koken.
- Spierciebonen worden eerst 2 minuten voorgekookt en dan in flessen gedaan tot 4 centimeter onder de rand. Daarna aanvullen met water en 1,5 tot 2 uur laten koken.
- Snijsbonen (gesneden) worden eerst 2 minuten voorgekookt en dan in flessen gedaan tot 4 centimeter onder de rand. Daarna aanvullen met water en 1,5 tot 2 uur laten koken.



- Asperges worden na het schillen en wassen 1 tot 4 minuten geblancheerd, afhankelijk van de stengeldikte. Daarna de stengels laten afkoelen, de weckflessen vullen en water erbij gieten. 1,5 tot 2 uur laten koken.
- Het verkleuren van schorseneren tijdens het wecken wordt voorkomen door de geschilderde stukjes in koud water met azijn te dompelen.
- Schorseneer wordt een half uur voorgekookt, in de weckflessen gedaan, afgevuld en daarna 1 uur gekookt.
- Geschrapte worteltjes worden eerst tot 80 graden verwarmd en daarna in de weckflessen gedaan. De flessen worden afgevuld met water waarin 1 tot 1,5 procent zout en suiker is toegevoegd.

## Vruchten wecken

Vruchten zoals aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen, perziken en pruimen kun je conserveren door ze een half uur bij 85 graden in weckflessen te koken. Deze tijd geldt voor flessen van 1 liter. Grotere flessen worden iets langer en kleinere flessen worden korter gekookt. Aan de weckflessen met vruchten wordt gewoonlijk een suikersiroop van 40% (4 delen suiker opgelost in 6 delen water) toegevoegd. Na het koken is het gewenst de flessen tamelijk snel af te koelen tot circa 30 graden. Een langzame afkoeling is nadelig voor de stevigheid van de vruchten.



### Weckflessen met inhoud mogen niet opengaan!

Weckflessen kunnen opengaan door beschadigde deksels, ringen maar ook wanneer de inhoud van de flessen niet lang genoeg is verhit. Te hard doorkoken tijdens de inmaak waardoor iets van het product tussen ring en deksel is gekomen of het te vroeg weghalen van de klemmen kan ook een oorzaak zijn.

### Het bewaren van gewekte producten

Hang aan de gevulde weckflessen een labeltje waarop je schrijft wat erin zit en wanneer je het hebt gemaakt. De potten moeten op een donkere, koele en vorstvrije plaats worden bewaard. Bijvoorbeeld in kelder, schuur of garage. Je doet er verder goed aan in de eerste week elke dag de potten te controleren en later om de week. Wanneer flessen zijn opengegaan, is de inhoud niet meer geschikt voor consumptie. Wanneer je de gewekte groenten of fruit wil consumeren, moet je ze eerst opnieuw aan de kook brengen en 5 tot 10 minuten laten doorkoken.

## Meer kijken:

[Groenten wecken](#)

[Pastasaus wecken](#)

[Wecken in de afwasmachine](#)

[Canning garden vegetables](#)

[Canning fruits](#)

[Canning your own fruit and vegetables](#)

[Water bath canning](#)

[The joy of canning - Why can?](#)

[The joy of canning - What to can?](#)

[Canning carrots](#)

[Canning green beans](#)

[Canning citrus fruits](#)

[Canning peaches](#)

[Canning pears](#)

## Waarschuwing

Er bestaan bacteriën die zelfs het lange weckproces overleven. Dit geldt voor Clostridium botulinum, een bacterie die voedselvergiftiging kan veroorzaken. Het verraderlijke van deze bacterie is, dat bij de vermeerdering geen gasvorming optreedt, zodat de fles dicht blijft en er uitwendig aan het product niets te zien is. Wel worden er stoffen gevormd die voor de mens giftig zijn. Door een extra verhitting worden deze stoffen afgebroken. Wil je zeker zijn van je zaak, kook dan de geweckte groenten even door voor je ze opeet. Daarmee zijn eventuele aanwezige giftige stoffen meteen verdwenen.

Bij het wecken van vruchten bestaat de kans dat in de hermetisch afgesloten flessen vergisting optreedt. Hierbij wordt kooldioxide gevormde. Dit kan leiden tot het kapotspringen van de flessen.



## Invriezen

### Spelregels

Over het algemeen is invriezen een eenvoudige manier om groenten en fruit lang houdbaar te maken. De kans op mislukking is niet zo groot maar er zijn wel spelregels die je in acht moet nemen. Zo zul je uit moeten gaan van gave en gezonde groenten en fruit.



Ook het tijdstip van oogsten is belangrijk: de groenten moeten nog jong en vers zijn en het fruit voldoende rijp.

### Wassen

Een ander belangrijk punt is hygiëne. Groenten, kruiden en vruchten moeten voor het invriezen grondig worden gewassen. Producten die gesneden moeten worden, moet je al voor het snijden een goede wasbeurt geven en erna nogmaals naspoeien. Immers, bij lang wassen van gesneden producten verdwijnen veel waardevolle voedingsstoffen.

De voorbereiding van vruchten bestaat

naast het wassen soms uit het schillen en het verwijderen van stelen, klokhuizen en pitten. Zachtfruit, zoals aardbeien, frambozen en bramen moeten zo kort mogelijk worden gewassen, omdat anders te veel van de smaak verloren gaat.

Vruchten en groenten die na het schillen snel verkleuren, kun je ongeveer 20 minuten kunnen dompelen in water vermengd met citroensap.

Na het wassen laat je de in te vriezen producten goed uitdruipen.



### Meer kijken:

[Vitamines uit de diepvries](#)

[Diepvries of vers?](#)

[Blancheren](#)

[Paprika's ontvellen](#)

[Schorseneren schillen](#)

[Asperges schillen](#)

[Appelmoes maken doe je zo](#)

[How your freezer saves on fruit and veg](#)

[How to freeze raw vegetables](#)

[How to freeze herbs](#)

[How to freeze fruit for smoothies](#)

### Blancheren

Door te blancheren voorkom je dat zich bij het invriezen kleur- en

smaakafwijkingen voordoen. Blancheren betekent: een product enkele minuten met kokend water of stoom in aanraking brengen. Daardoor worden enzymen gedood die van nature in een product aanwezig zijn en die verkleuring veroorzaken. Ook andere schadelijke micro-organismen leggen hierdoor het loodje. Bij bladgroenten wordt door blancheren voorkomen dat ze slinken tijdens het bevroeringsproces.

Voor het blancheren heb je een grote zeef of vergiet nodig die je in een pan met kokend water kunt hangen. Hier worden de te blancheren producten gelegd en vervolgens in kokend water gehangen. Bij het blancheren onder stoom wordt de pan met circa vijf centimeter water gevuld. Blancheren met stoom duurt langer dan in kokend water maar er gaan minder voedingsstoffen verloren.

Hierna moet het product snel in stromend water worden afgekoeld waarna het mag afkoelen. De blanchetijd is afhankelijk van de soort groente (ervan uitgaand dat je de groenten in het hete water hangt, in geval van stomen moet je er de helft van de genoemde tijd bijtellen):



- Bladgroenten, zoals andijvie, spinazie, boerenkool, gesneden spitskool, bleekselderij en postelein worden twee tot drie minuten geblancheerd
- Bij prei varieert de blanchertijd van 1,5 minuut voor fijn gesneden tot drie minuten voor grof gesneden planten
- Bij witlof geldt 2 minuten voor gesneden tot 5 minuten voor hele kroppen
- Grote spruiten worden 5 en kleine spruiten 3 minuten geblancheerd
- Dikke asperges moeten 4 en dunne moeten 5 minuten
- Groene peulvruchten als snij- en sperciebomen en peultjes worden twee minuten geblancheerd
- Bij doperwten varieert die van twee tot vijf minuten, afhankelijk van de korrelgrootte
- Knol- en wortelgroenten worden eerst geschild of geschraapt en daarna 2-4 minuten geblancheerd, afhankelijk van de grootte van de stukjes
- Schorseneren blancheer je 4 minuten, knolselderij 5
- Voor bloemkool geldt: 4 minuten voor roosjes en 10 minuten voor een hele kool.

### Niet blancheren

- Tot de groenten die je niet moet blancheren horen tomaat, komkommer, paprika en rabarber. Deze laten zich niet goed invriezen. Desgewenst kun je rabarber tot moes koken en daarna invriezen. Van tomaten kun je eerst saus maken. Iets dergelijks geldt ook voor rode biet en rode kool. Deze worden niet geblancheerd maar eerst gaargekookt en daarna ingevroren.
- Keukenkruiden worden ook niet geblancheerd maar na het wassen en eventueel snijden direct ingevroren.
- Vruchten bevatten vrij veel zuren, waardoor blancheren niet nodig is. Bij een te zure smaak kan voor het invriezen alvast suiker worden toegevoegd. Geschilde peren en perziken zijn gevoelig voor verkleuren. Dompel ze daarom eerst onder in water met citroensap.



### Verpakken

Na het wassen, uitlekken en blancheren volgt het verpakken in maaltijdeenheden. Het materiaal dat hiervoor wordt gebruikt moet goed bestand zijn tegen lage temperaturen. Dit geldt bijvoorbeeld voor diepvrieszakjes en aluminiumfolie. Deze laten ook weinig vocht door waardoor de kans op uitdroging (vriesdrogen!) kleiner wordt. Zacht fruit zoals aardbeien, frambozen en bramen worden bij voorkeur los op een bakblik of iets dergelijks ingevroren en daarna samen in een plastic zakje gedaan. Vergeet niet op de verpakking aan te geven wat erin zit en wanneer het is ingevroren.

### Invriezen

Tenslotte worden de groenten, kruiden en vruchten ingevroren. Dit gebeurt in het best bij een temperatuur van 30 graden onder nul maar dat is alleen bereikbaar voor tuinkabouters met een echte diepvrieskist. De rest moet zich behelpen met het diepvriesgedeelte van de koelkast. Zorg dat het invriezen snel verloopt zodat er weinig ijskristallen worden gevormd. Hoe meer en groter de ijskristallen, des te groter de schade aan het in te vriezen product.

### Waar of niet waar?

- Diepgevroren groenten bevatten minder vitamines dan verse producten: **NIET WAAR**. Diepvriesgroenten bevatten evenveel vitamines als verse producten.
- Groenten moeten altijd geblancheerd worden voor ze de diepvries ingaan: **WAAR**. Door blancheren worden de enzymen afgebroken die anders de smaak, kleur en textuur van de groenten zouden aantasten.
- Fruit mag je niet invriezen: **NIET WAAR**. Vries alleen rijp fruit in, want onrijp ingevroren fruit blijft onrijp, ook als het ontdooid is.
- Nog warme groenten en sauzen kunnen direct de diepvries in: **NIET WAAR**. Laat het helemaal afkoelen voor je het invriest, anders stijgt de temperatuur in je diepvries.
- Verse vis mag je niet invriezen: **WAAR EN NIET WAAR**. Vis die je zelf uit het water gehaald hebt, mag je zonder meer invriezen. Maar de meeste vis die bij ons aan de kust gevangen wordt, ligt al even op ijs en kan niet meer als vangvers beschouwd worden. Die eet je bij aankoop best meteen op.
- Diepvriesgroenten hoeft je voor gebruik niet te ontdooien: **WAAR**. Groenten blijven steviger als je ze diepgevroren verwerkt. Stoof ze gaar in een scheutje olie, of kook ze zoals verse groenten. bevroren groenten hebben een kortere gaartijd dan verse producten.
- Ingevroren producten kun je nog eens invriezen: **NIET WAAR**. Twee keer invriezen betekent ook twee keer ontdooien. Daardoor neemt het aantal bacteriën toe, vermindert de kwaliteit van de producten en stijgt de kans op een voedselvergiftiging. Vries ontdooide producten dus niet meer in.
- Gekookte aardappelen worden zwart in de diepvries: **WAAR**. Aardappelen mag je als puree of als kroketjes invriezen, maar niet "gewoon gekookt".
- Diepgevroren vlees of vis kan je op de verwarming snel ontdooien: **NIET WAAR**. Diepgevroren producten ontdooi je best afgedekt op een bord of een schaal in de koelkast. Reken op minstens acht uur! Moet het sneller? Dan kun je de gootsteen met koud water vullen of de magnetron gebruiken. Ontdooi zeker niet op kamertemperatuur of in warm water. De bacteriën die door de kou niet actief waren, zullen zich in het warme water in een sneltempo vermenigvuldigen.

Binnenkort zullen we geen diepvries meer nodig hebben. Een Australisch-Amerikaanse wetenschapper heeft berekend dat de opwarming van de aarde zo goed als voorbij is en dat we op weg zijn naar een ijstijd. Hij leidt dat af uit de verminderde activiteit van de zon. Hoe meer zonnevlekken, hoe actiever de zon is en hoe warmer de aarde wordt. In maart vorig jaar werd het laagste aantal zonnevlekken sinds 11 jaar geconstateerd en sindsdien is de hoeveelheid niet toegenomen. Volgens hem is de aarde vorig jaar heel snel afaekoeld en zit in we terug op het niveau van 1930.

## Houdbaarheid

Op den duur gaan ook diepgevroren producten achteruit, dus zorg er altijd voor dat de oudste pakjes bovenop liggen. Het is dus geen slecht idee ze te etiketteren. De maximale bewaartijd voor groenten is een jaar.

## Koken en eten

Vrijwel alle groenten worden in bevroren toestand gestort in weinig kokend water. Breng dit snel weer aan de kook en draai dan de verwarmingsbron laag. De kooktijd is altijd korter dan voor een vers produkt (de helft tot hooguit tweederde). Doperwtjes en peultjes kunnen in wat boter worden gesmoord tot ze zijn ontdooid, dat geldt ook voor spinazie. Het liefst voeg je pas vlak voor het opdienen wat zout toe omdat zout water onttrekt waardoor de producten alsnog slap kunnen worden.

## Zelf jam maken

In het najaar valt er heel wat te oogsten, vooral van fruit als je dit in je eigen tuin hebt staan. Wil je eens iets anders of heb je te veel fruit, probeer dan eens zelf jam te maken. Binnen 30 minuten heb je een mooi en lekker product dat uit je eigen tuin komt en is het -mooi verpakt- ook leuk doet als cadeautje.

### Benodigd gereedschap

Bij het zelf maken van jam is goed keukengereedschap een vereiste. In de eerste plaats heb je een grote pan nodig. Aluminium en koperen pannen kun je niet gebruiken omdat deze materialen reageren op hetgeen je erin kookt. Ook heb je een vergiet, een lange, houten pollepel, een geperforeerde stalen lepel en een wijde trechter nodig. Vergeet ook niet de potjes waarin je de jam wilt bewaren en etiketten om aan te geven wat er in welk potje jam zit. Als laatste heb je huishoudfolie en elastiekjes nodig.



### Hoe zoet wil je het hebben?

Voor het maken van jam gebruik je geleisuiker. Je kunt deze gewoon bij de supermarkt kopen. Geleisuiker is gewone kristalsuiker waaraan pectine en citroenzuur is toegevoegd. Pectine zit ook van nature in fruit en zorgt dat jam mooi stevig wordt. Normale jam bevat erg veel suiker. Wil je het wat minder zoet? Vervang dan eens een gedeelte van de suiker in het basisrecept door maizena of aardappelmeel. Je kunt ook de suiker vervangen door eenzelfde gewicht aan honing maar dat is nogal prijzig. Een andere mogelijkheid is de helft of een kwart van de voorgeschreven hoeveelheid suiker door honing te vervangen. Je voegt de honing pas toe als de vruchten op een laag vuur tot moes zijn gesudderd. Wanneer je honing gebruikt, blijft de jam

dunner dan wanneer je suiker gebruikt.

### Werkwijze

1. Goede jam kan alleen worden gemaakt van gaaf fruit dat niet overrijp is. Was dit fruit door het in een vergiet te doen en er zachtjes water over te laten lopen. Laat de vruchten daarna drogen. Hard fruit kun je met een doek afdrogen. Zacht fruit leg je op keukenpapier. Soms zul je ook nog de pitten moeten verwijderen en het fruit moeten schillen en in stukjes snijden.
2. Als dit is gebeurd, kan het fruit samen met de voorgeschreven hoeveelheid suiker in de pan.
3. Voor een goed resultaat moet de pan op een laag vuur worden gezet. Je moet blijven roeren totdat de suiker volledig is opgelost.
4. Als de suiker is opgelost, moet het vuur hoger worden gedraaid, zodat de jam snel tot de juiste dikte inkookt. Soms is daar maar 5 minuten voor nodig, soms duurt dit wel een half uur.
5. Vaak ontstaat bij het koken van jam schuim. Dit kun je verwijderen door de massa om te roeren zodra de jam dik begint te worden. Als er dan nog wat schuim achterblijft, moet je dit met de geperforeerde lepel wegscheppen.



## In potten

Jam kan het best worden bewaard in gebruikte jampotjes waarvan je het etiket hebt afgeweekt en die je heel goed hebt schoongemaakt. Doe de jam warm in de potjes. Voor het beste resultaat moeten de potjes tot vlak onder de rand worden gevuld. Tik er een paar keer krachtig tegenaan zodat de luchtballen verdwijnen.

Sluit ze af met een stukje huishoudfolie dat je met een elastiekje vastzet. Schroef over de folie het dekseltje. De potten moeten op een donkere plaats worden opgesteld. De jam is ongeveer een jaar houdbaar.

## Wat kan er zoal misgaan?

Onervaren jammakers kunnen voor onaangename verrassingen komen te staan. Na verloop van tijd blijkt er schimmel op de jam te verschijnen of het spul wordt droog. Soms valt de smaak tegen. Al deze problemen zijn te wijten aan vergissingen, die bij de bereiding zijn gemaakt. Omdat je van je fouten leren kan, is het zinvol de oorzaken op te sporen:

- Als er na verloop van enige tijd schimmel op de jam ontstaat, kan dat meerdere oorzaken hebben. De kooktijd kan te kort zijn geweest. Er kan te weinig suiker zijn gebruikt. De bewaarplaats is te vochtig of de potten waren niet goed afgesloten.



- Jam kan ook "versuikeren". In dat geval moet de oorzaak gezocht worden in het gebruik van te veel of te weinig suiker, onvoldoende roeren tijdens de bereiding of in een te lange kooktijd.
- Jam wordt te hard als die te lang heeft gekookt. Of als de potten niet volgens de regels zijn afgesloten.
- Het is ook mogelijk dat de jam een smaak krijgt die aan wijn doet denken. Dan is er sprake van gisting. Dat gebeurt als bij de bereiding overrijp fruit is gebruikt, als de jam te kort heeft gekookt, als de bewaarplaats niet aan de eisen voldoet of als (toch weer) de potten niet naar behoren zijn afgesloten.

## Basisrecept

Het voert te ver hier alle mogelijkheden voor jambereiding te noemen. Als je nog geen ervaring hebt met het maken van jam kun je het best beginnen met het volgende basisrecept. Je kunt hiervoor vrijwel alle soorten fruit gebruiken en zelfs rabarber. Heb je het eenmaal onder de knie, dan kun je gaan experimenteren met het toevoegen van sterke drank, of specerijen of kruiden.....

Je hebt nodig: 1 kg. schoongemaakt fruit (in geval van zachtfruit -behalve kruisbessen- 900 gr.) - 1 eetlepel citroensap - 1 kg geleisuiker - 4 schone jam-potten met deksel



## Meer kijken:

[Zelf jam maken](#)

[Confituur maken](#)

[Citrusjam maken](#)

[Rabarberjam](#)

[Dandelion jelly](#)

[How to make mint jelly](#)

[Carrot jam](#)

[Rosehip jam](#)

[Rose petal jam](#)

[Making red wine jelly tonight](#)

[Pumpkin marmelade](#)

[Tomato jam](#)

## Waar kun je nog meer jam van maken?

Van vrijwel alle soorten fruit en bessen kun je jam of gelei maken. Maar hiermee gaat het ook:

- [Pompoen](#)
- [Rabarber](#)
- [Tomaten](#)
- [Bieten](#)
- [Worteltjes](#)
- [Rozenbottels](#)
- [Walnoten](#)
- [Kastanjes](#)
- [Munt](#)
- [Rozenblaadjes](#)
- [Vlierbloesem](#)
- [Paardebloemen \(?\)](#)
- [Wijn](#)

Snijd het schoongemaakte fruit in kleine stukjes of pureer het in de keukenmachine of met een staafmixer. Doe het fruit in een grote hoge pan en roer het citroensap en de geleisuiker erdoor. Breng deze massa op matig hoog vuur al roerende aan de kook tot de massa over het hele oppervlak flink borrelend kookt en door roeren niet meer van de kook raakt. Laat de massa nu 4 minuten flink koken, roer regelmatig. Draai het vuur uit en laat de massa tot rust koken. Schep eventueel met een lepel het ontstane schuim eraf. Zet de jam-potten op een dubbelgevouwen theedoek en vul ze met een soepopscheplepel tot aan de rand met de hete jam. Sluit de potten direct af met de deksels en zet ze op hun kop. Door de hitte van de jam wordt de deksel ontsmet en de overtollige lucht wordt uit de pot geduwd. Dit komt de houdbaarheid ten goede. Zet de potten na 5 minuten weer rechtop en laat de jam afkoelen. Maak de potten aan de buitenkant schoon en plak er een etiket met de naam en de bereidingsdatum op. Bewaar de potten op een koele, droge plaats; aangebroken potten in de koelkast.

## In het zuur!

De meeste groenten kun je fermenteren waardoor ze beter houdbaar worden en een andere, interessante smaak krijgen. De fermentatie wordt verzorgd door melkzuurbacteriën die, in een omgeving zonder zuurstof, suikers uit de groenten omzetten in melkzuur (lactaat). Hierdoor worden de groenten zuur waardoor bederf door andere bacteriën geremd wordt.

Bij inmaken in het zuur denk je vooral aan augurken of zilveruitjes, maar er zijn natuurlijk nog veel meer mogelijkheden. Dit is een heel geschikte manier om de overschotten te verwerken van groenten die zich niet laten wekken of invriezen, zoals komkommers en courgettes.

Er is niet echt een standaard werkwijze, dus vind je hieronder een aantal voorbeelden. Probeer het eens uit en, als je het eenmaal doorhebt hoe het werkt, experimenteer naar hartelust!

### Meer kijken:

[Zelf zuurkool maken](#)

[Klokhuis zuurkool video](#)

[Fermentatie van levensmiddelen](#)

[Inzuren van groenten](#)

[Tomato chutney Indian style](#)

[How to make mango chutney](#)

[Atjar maken](#)

[Zoetzuur van komkommer](#)

[Augurken](#)

[Piccalilly](#)

[Inmaken in azijn](#)

### Zuurkool

- 2 á 3 witte kolen, 1 kleine savooikool, 1 pak zout, gekneusde jeneverbessen, een grote pot nodig waar flink wat kool in kan. Bij voorkeur een gebakken pot van aardewerk met dito deksel van ongeveer 10 liter. Maar een grote mayonaise-emmer is ook goed. Schone linnen doek of theedoek, blokje hout, plankje, zware steen
- Schrob de potten goed schoon met heet soda water en spoel ze uit.



- Haal de buitenste bladeren van de kool af en haal de stronk eruit. Snij de kool in fijne reepjes. Dek de bodem van de pot af met een paar van de buitenste bladeren. Maak een laag kool in de pot van enkele centimeters. Leg er een handjevol savooikool op en druk dit vast aan. Je kunt dit aanstampen met een blokje hout om de kool te kneuzen. Belangrijk is dat kool zo goed mogelijk wordt aangedrukt, zodat er zo weinig mogelijk lucht tussenkomt. Strooi er een dessertlepel zout en wat jeneverbessen over. Herhaal dit procédé totdat de pot ongeveer vol is.
- Als de pot vol is vul je hem met water tot er een laagje (pekkel) water boven de kool staat. Dek de kool af met de doek en leg het plakje erop. Verzwaar dit met de steen. Doe de deksel op de pot en laat deze enkele dagen bij kamertemperatuur staan tot de gisting op gang gekomen is. Daarna koel wegzetten. De zuurkool kan gaan stinken, maar dat hoort zo.
- Na 14 dagen staat er wat schimmel op het water, ook dit is normaal. Schep de schimmel er voorzichtig af en sluit het vat weer. Doe dit elke week totdat er geen schimmel meer komt. Als er schimmel aan het doek zit, spoel deze dan even schoon onder stromend water uit.
- Na ongeveer 6 weken kun je de eerste zuurkool proeven. Doe dit rauw uit het vat dan proef je het beste of het al smaakt. De smaak moet licht rins zijn.
- Telkens als je zuurkool wil eten, haal je een portie uit de pot, waarna je het vat weer afsluit met doek, plankje, gewicht en deksel. Naarmate de kool langer staat, zal hij wat donkerder worden van kleur en wat sterker gaan smaken. Zolang de zuurkool echter onder water staat (afgesloten van lucht) blijft hij goed. Je kunt hem zo gemakkelijk een half jaar, tot zelfs een jaar bewaren.
- Wil je de zuurkool niet te zuur laten worden, verpak hem dan in porties en vries hem in. Voor het verpakken wel het vocht eruit knijpen. Niet afspoelen, want dan gaat teveel smaak verloren.

### Mangochutney

- 750 gram niet geheel rijpe verse mango's in stukjes - 250 gram suiker - 1 gesnipperde ui - 4 eetlepels rozijnen - 1 geperst teentje knoflook - 1 theelepel zout - 1 theelepel gemberwortelpoeder (djahé) - 1/2 theelepel garam masala (te koop op de markt en toko's, eventueel te vervangen door kerriepoeder) - 1,5 deciliter kruidenazijn
- Breng in een pan 1,5 deciliter azijn aan de kook. Voeg alle ingrediënten toe en breng alles tot het kookpunt. Laat het minimaal 45 minuten zachtjes pruttelen tot een dikke chutney ontstaat. Overscheppen in een schone pot. Deze chutney is in de koelkast ongeveer 3 maanden houdbaar.





### Tomatenchutney

- 2 kilo tomaten - 1/2 kilo sjalotten, kleinhakken - 25 gram mosterdzaad - 10 gram piment of allspice - 500 gram suiker - 25 gram zout - 1/2 afgestreken theelepel peper - 5 deciliter rozemarijnazijn (of gewone met los takje rozemarijn erin)
- De tomaten even in kokend water leggen en dan onder koude kraan houden. Velletjes eraf halen. Gepelde tomaten in vieren en deze partjes weer in vieren snijden. De kruiden in een doekje binden. Tomaten, sjalotten, suiker, zout, peper, azijn en doekje in wijde

pan met dikke bodem en breng al roerend aan de kook. Als suiker is opgelost af en toe roeren. Chutney zonder deksel 1,5 - 2 uur laten zachtjes laten pruttelen tot het een dikke massa is. Doekje uit pan. In schone potten. Maanden te bewaren.

### Zoetzuur van komkommer

- 6 jampotjes of 5 weckflessen van 1/2 liter - 1 kilo schoongemaakte komkommer (zonder schil en zaadlijsten, in blokjes) - 3/4 liter azijn - 750 gram suiker - 10 kruidnagels - stukje pijpkaneeel
- Van azijn, suiker en kruiden een dunne stroop koken. De komkommer in stroop zolang laten koken tot ze zacht en doorschijnend worden. Dan over potten verdelen



### Zure augurken

- 1 kg. augurken - 1á1 1/2 eetlepel zout - 150 gr. suiker - azijn - inmaakkruiden (pakje, Silvo) - dille
- augurken 1 nacht met zout wegzetten, daarna goed laten uitlekken. De augurken in goede schone en goed afsluitbare potten doen, dan kokende azijn met suiker op de augurken doen zodat ze er onderstaan, daarna de kruiden en dille er in in de potten bij doen, dus niet mee koken. Als je de potten (met schroefdop) goed afgesloten hebt, dan op de kop zetten tot ze koud zijn.



### Groenten in azijn

- 1 niet te kleine courgette of 2 kleintjes - 1 kleine broccolie of bloemkool - 250 gr. kleine worteltjes - 50 fijne spercieboontjes - 2 eetl. doperwten - 2 eetl. jonge tuinbonen - 20 kleine augurkjes - 20 zilveruitjes of Egyptische uitjes - 1 l. azijn - blaadjes dragon, pimperl, takjes tijm, 8 schijfjes mierikswortel, 10 witte peperkorrels - 1 theel. suiker
- Alle groenten schoonmaken. De jonge courgettes hoeven niet te worden geschild. Ze worden in dobbelsteentjes gesneden. Doe ze samen met de augurkjes en uitjes in een kom en strooi er royaal zout over. Zet ze 24 afgedekt weg en laat ze dan op een vergiet goed uitlekken en drogen. De andere groenten enkele minuten blancheren, iedere soort apart. Laat ze uitlekken. Breng de azijn aan de kook

met de kruiden en de suiker en daat dit tenminste een kwartier trekken. Leg een laagje van de genoemde kruiden onder in een goed schoongemaakte weckfles en schik daarop de groenten. Bovenop komt weer een laagje van de kruiden. Giet er dan de warme en gezeefde azijn erop tot alles er goed onder staat. Voor gebruik de bovenste laag verwijderen. Na 3 weken is het zuur voor gebruik gereed.

### Zoetzuur van paprika

- 2 kg rode, groene of gele paprika (of gemengd) - 100 gr. zout - 1 l (wijn)azijn - 250 gr. suiker - 3 laurierbladen - 10 peperkorrels
- Snijd de paprika's doormidden, verwijder de stelen en de zaadlijsten. Snijd de vruchten in reepjes of flinke sukjes. Bestrooi ze met zout en laat dit 24 uur staan. Breng de azijn met de suiker, laurier en peperkorrels aan de kook en laat dit 10 minuten trekken. De paprika laten uitlekken en in een weckfles doen. De hete kruidenazijn erover gieten en de potten sluiten als ze iets afgekoeld zijn. Na 3 weken is de inmaak klaar.



### Zoetzuur van pompoen

- 1 kg. pompoen - 1 l. wijnazijn - 750 gr. suiker - sap van 1 citroen - schil van een halve citroen in smalle reepjes gesneden - 50 gr. fijngehakte sucade - kruidnagelen - 1 vanillestokje
- De pompoen schillen, ontpitten en in stukken van ongeveer 1,5 bij 5 cm. snijden. 1 Nacht in de wijnazijn marinieren. Laten uitlekken en de helft van de stukken besteken met kruidnagelen. Ondertussen de wijnazijn met de suiker, citroensap, citroenschil, sucade en vanillestokje koken tot ze helder is. Dan de stukken pompoen erin doen en glazig maar niet week koken. Af laten koelen in de siroop en koel wegzetten. De tweede dag nogmaals opkoken en af laten koelen en dit de derde dag herhalen. Dan het vanillestokje eruit halen en de pompoen met de siroop in glazen doen, af laten koelen, afsluiten en koel wegzetten. Let wel, de pompoen moet onder de siroop staan. Na drie weken kun je het al eten maar na drie maanden is het nog veel lekkerder.

## Sap en siroop van groenten en fruit

Sappen en siropen van producten uit eigen moestuin zijn veel gezonder dan die je in de winkel koopt. Er zitten immers geen geur-, smaak of kleurstoffen in én je kunt zelf bepalen hoeveel suiker je erin doet. Cocktails zijn een mix van verschillende sappen, eventueel onder toevoeging van siroop. Verse sappen zijn niet lang houdbaar, siropen wel!



Voor het verwerken van zacht fruit tot sap heb je alleen een staafmixer nodig. Wil je sap uit harde vruchten of groenten, dan zul je een sapcentrifuge aan moeten schaffen. Je kunt deze vinden in winkels voor huishoudelijke apparatuur maar ze worden ook regelmatig aangeboden op [marktplaats.nl](http://marktplaats.nl) of [speurders.nl](http://speurders.nl).

**Limonadesiroop:** Zelf gemaakte siroop van puur, vers fruit is veel lekkerder dan een commercieel product. Je moet er wat tijd in steken, maar dan heb je ook wat! Je kunt sap van vrijwel alle vruchten gebruiken. Vind je dat er te veel suiker inzit? Vervang dan eens een gedeelte door honing!

- 1 liter vruchtensap, 750 gram suiker, sap van 1 citroen
- Breng alle ingrediënten samen aan de kook en blijf roeren tot alle suiker is opgelost. Schep eventueel schuim ervanaf. Giet dit over in goed gereinigde flessen en sluit deze goed af. Bewaren op een koele, donkere plaats.

**Rozenbottelsiroop:** Rozenbottels bevatten twintig keer meer vitamine C dan sinaasappels. In de winter is siroop van deze vruchten dus een goede boost voor je weerstand. En het smaakt nog prima ook!

- 200 gr rozenbottels waarvan de onder- en bovenkant zijn afgesneden en waaruit de zaden zijn verwijderd - 1 liter water - 800 gram suiker
- Hak het vruchtvlees zo klein mogelijk. Breng het water aan de kook en voeg de rozenbottels en de suiker toe. Blijf roeren tot de suiker opgelost is. Laat de siroop op een zacht vuurtje al roerend inkoken. Voeg eventueel nog suiker naar smaak toe. Giet de siroop heet in een fles met schroefdeksel. Koel en donker bewaren.



### Appel-perencocktail

- 1 deel appelsap - 1 deel perensap - scheutje citroensap - suiker naar smaak - sapcentrifuge
- Centrifugeer de appels met het citroensap. Centrifugeer dan de peren en voeg gelijke delen sap samen. Voor 1 deciliter appel- en perensap heb je 200 gram vruchten nodig. Voeg tenslotte naar smaak suiker toe.

### Meer kijken:

[Vergelijking sap-centrifuges](#)

[Vers sap uit de centrifuge](#)

[Wortelsap uit de centrifuge](#)

[Het fluweeltje \(sap\)](#)

[De Regenboug \(sap\)](#)

[Hercules \(sap\)](#)

[Wortel, appel en citroen \(sap\)](#)

[Calcium-boost \(sap\)](#)

[Pittige groentesap](#)

[Reinigende basisap](#)

[Zelf siroop maken](#)

[Suiker-honingsiroop](#)

[Vierbloesemsiroop](#)

[Limonade maken](#)

### Aalbessen-pruimencocktail

- 1 deel aalbessensap - 1 deel pruimensap - schijfje citroen - sapcentrifuge of staafmixer
- Centrifugeer de vruchten afzonderlijk of maak ze fijn met de staafmixer. In het laatste geval moet je het sap zeven. Voor 1 deciliter aalbessensap heb je circa 125 gr. bessen nodig. Voor eenzelfde hoeveelheid pruimensap is circa 175 gr. vruchten nodig. Serveer het sap met een schijfje citroen.

### Aardbeien-kersencocktail

- 1 deel aardeisap - 1 deel kersensap - scheutje citroensap - suiker naar smaak
- Centrifugeer aardbeien en kersen of gebruik de staafmixer. In het laatste geval moet je eerst de kersen ontpitten en de vloeistof zeven. Voeg gelijke delen sap samen. Uit 125 gr. aardbeien kun je 1 deciliter sap winnen en voor een gelijke hoeveelheid kersensap heb je ongeveer 200 gr. vruchten nodig. Voeg daarna de overige bestanddelen toe. Het citroensap is noodzakelijk om te voorkomen dat het kersensap bruik verkleurt.

### Selderij-appelcocktail

- 2 delen selderijsap - 1 deel appelsap - scheutje citroensap
- Centrifugeer selderij (bleek- of knol-) en centrifugeer het appel- met het citroensap. Voeg aan iedere liter selderijsap 1/2 liter appelsap toe. Voor het maken van 1 deciliter appelsap heb je 200 gram appels nodig. Dezelfde hoeveelheid sap kun je halen uit 200 gr. bleekselderij of 250 gr. knolselderij.

### Tomaten-selderijcocktail

- 2 delen tomatensap - 1 deel selderijsap - scheutje citroensap
- Centrifugeer de tomaten en daarna de selderij. Voeg aan iedere liter tomatensap 1/2 liter selderijsap toe. Voor het maken van 1 deciliter tomatensap heb je 150 gram tomaten nodig. Dezelfde hoeveelheid sap kun je halen uit 200 gr. bleekselderij of 250 gr. knolselderij.



### Worteldrank

- 1 deel wortelsap - 1 deel appelsap - scheutje citroensap
- Centrifugeer de wortelen en centrifugeer de appels met wat citroensap. Voeg gelijke delen sap samen. Voor de bereiding van 1 deciliter appelsap heb je 200 gram appels nodig. Dezelfde hoeveelheid wortelsap haal je uit 400 gram wortelen

## Allemaal Beesjes: Iedere dag een vers eitje

Het is heel erg leuk kippen te houden in je tuin. Het maakt nou niet uit of je een grote of kleine tuin hebt. Tolerante burens zijn wel een vereiste! Denk alleen al aan de verse eieren die je elke dag kunt rapen, en met dezelfde burens delen. Als je van plan bent kippen te houden, moet je wel rekening houden met het feit dat je tijd moet vrij maken om voor je kippen te zorgen. Maar dat heb je er natuurlijk graag voor over.....

### De haan moet altijd koning kraaien.....

Kippen worden al eeuwen gehouden als huisdier. Voor de verse eieren, voor de veren en ook voor het vlees. Onderzoekers hebben in China kippenbotten gevonden die dateren uit 6000 tot 4000 voor Christus. Sinds 5.000 jaar leeft de kip ook in Europa. De kip zoals wij die kennen, stamt af van de boskip, of Bankivahoen. Alle leg-, vlees- en sierkippen stammen daarvan af.



Veel van het gedrag van de moderne kip lijkt nog steeds op het gedrag van zijn wilde familielid. Dit schuwe dier is ongeveer zo groot als een kriekip en leeft in India en Zuidoost Azië nog steeds in het wild.

### Wist je dat:

- een kip maar 15 meter kan vliegen fladderen? Dit komt omdat ze zo zwaar zijn.
- kippen het liefst in bomen slapen?
- je het gekraai van een haan tot op 2 km afstand kan horen?
- kippen met witte oorlellen witte eieren leggen en kippen met bruine oorlellen bruine eieren leggen?
- de haan niet altijd bovenaan staat in de pikorde?
- een kip wel 15 jaar oud kan worden?
- je een kip onmogelijk kan benaderen zonder dat ze je ziet?
- mensen gemiddeld 184 eieren per jaar eten (bij het ontbijt, maar ook in deeg of in een koek)?

De vogels leven in kleine, schuwe groepjes aan de rand van regenwouden en secundaire begroeiing en zijn altijd op zoek naar ongewervelde dieren en plantaardig voedsel.

Wilde bankiva's, maar ook gedomesticeerde kippen, leven het liefst in kleine groepjes bestaande uit een haan, enkele hennen en kuikens. De dieren in zo'n 'familie' kennen elkaar. De haan verdedigt zijn hennen en zijn territorium tegen indringers en waarschuwt voor gevaar.

### Boer wat vind je van mijn kippen.....

Je schaft niet zomaar een kuikentje in het tuincentrum aan. Een goed begin is het halve werk, dus je begint als eerste met het verzamelen van informatie over soorten, maten, rassen en gedrag. En de verzorging en ruimte die de verschillende soorten nodig hebben. Zoek uit welke soort het beste past bij de ruimte, het budget en de tijd die je aan je nieuwe hobby wil besteden.

Elke kippenras heeft uiterlijke kenmerken die om specifieke verzorging vragen. Dus schaf niet zomaar kippen aan van een bepaalde kippenras omdat ze zo mooi zijn.

Kortbenige kippenrassen kan je makkelijk pakken als het nodig is. De krulveerderige rassen en kuifhoenders zijn gevoeliger voor een regenbui. Wanneer de kippen los mogen lopen in de tuin, dan kun je beter geen rassen aanschaffen met grote kuiven en baarden of die veel voet bevedering hebben. Indrukwekkend is dat zeker, zolang het niet regent. Daarna worden heb modderballen. De kuiven gaan bovendien hangen en dat belemmerd het zicht. Misschien vind jij het leuk om je kippen regelmatig in bad te stoppen, maar dat is beslist niet wederzijds!



Orpington



Yokohama



Barnevelder



Braekel hoen

Als je weinig ruimte hebt neem dan een krielkippenras of, als je toch een groot ras wilt, kies dan voor een rustige kippenras dat weinig ruimte nodig heeft. Het makkelijkst is voor een gehard kippenras te kiezen dat geen specifieke verzorging nodig heeft. Enkele geharde kippenrassen zijn: Drentsehoen, Orpington, Zijdehoenders en Breakelkriel.



Hollandse kriel



Chabo kriel



Hollandse kuifhoender kriel



Zijdehoender kriel

### Haantjesgedrag en stresskippen.....

Een kip is enorm gevoelig voor daglicht. Als het op één plekje lichter is, willen ze daar allemaal gaan zitten en gaan ze elkaar pikken. In de vee-industrie zitten de kippen daarom in het kunstlicht of in het halfdonker.

Kippen hebben daarnaast een feilloos gehoor. Ze horen alles. Het maakt niet uit hoe zacht het geluid dat je maakt, de kippen horen het en rennen naar je toe.

Kippen zijn behoorlijk vocaal. Dat ze kakelen en kraaien wist je natuurlijk al, maar ze zingen ook. Soort van. Als ze 's avonds op stok zitten, maken ze een soort keelgeluid om elkaar te laten weten dat alles in orde is. Het klinkt heel vredig.

De hanen zorgen ervoor dat de kippen zich veilig en bewaakt voelen. Daar worden de kippen rustiger van. Hanen houden de lucht continu in de gaten en waarschuwen bij onraad. Als er een kraai overvliegt reageren ze totaal niet, maar als er een torenvalk overvliegt kakelen ze heel erg luid. Als er een onbekende kat in de buurt is is er ook een hoop gekakel te horen. Hanen bewaken ook de orde in de groep. En natuurlijk heeft de haan het ook erg druk met de liefde.





Dan is er nog de pikorde: er zit altijd wel één kipje tussen dat niet zo sterk is. Die wordt door alle andere kippen gepikt en verjaagd. Dat lijkt gemeen, maar het is de natuur. Zwakke dieren trekken namelijk in het wild roofdieren aan. Daarom worden zwakke individuen verstoten door de rest. Kippen hebben dat instinct heel sterk. Als je een kip uit de groep weghaalt en afzondert, en die na een paar dagen terugzet in de ren met de rest van de kippen, merk je dat die kip haar rang heeft verloren.

### Met de kippen op stok.....

Voordat je met de kippen begint schaf eerst een goed kippenhok aan, waarin je een paar kippen kan huisvesten. Houd er rekening mee dat je misschien wilt uitbreiden. Je kan zelf een kippenhok bouwen als je handig bent. Je kunt ook een kippenhok als bouw pakket kopen. Er zijn verschillende soorten:



Als er rondom het huis voldoende ruimte is, zou je de kippen vrij kunnen laten rondlopen. Voor de kippen is dit vanzelfsprekend de natuurlijkste en prettigste manier van leven. De kippen kunnen zelf bepalen waar ze hun zandbad gaan nemen en waar ze voedsel vandaan halen. Voedsel zoals insecten slakken wormpjes en onkruid. Als ze vrij kunnen rondlopen worden de vogels niet te vet en blijven ze in goede conditie.

De kippen hebben al naargelang het soort ras en het geslacht meer of minder ruimte nodig. Kies daarom een groot genoeg hok. Zet het kippenhok op een zonnige plek. De kippen moeten ook schaduw hebben. Als er bij het kippenhok geen schaduw is, plant je een paar struiken of heesters. Als je doelgericht met speciale rassen wil gaan fokken, dan zijn er extra eisen.

Gebruik als bodembedekking droog strooisel stro, houtkrullen. Je kunt ook houtmot, scherp zand of een mengsel hiervan gebruiken. Beukensnippen, hennep hout kun je ook gebruiken. Hooi is minder geschikt omdat het om de poten van de kippen kan draaien en een gevaar kan vormen. Tevens vormt hooi een koek wanneer het vervuild is met mest. En het zaait zich ook nog uit. Stro is beter geschikt, als het niet te lang is. Vervang de bodembedekking regelmatig, minimaal eens per week.



Het is handig om verlichting voor je kippen aan te sluiten, zowel in het hok als in de tuin, zodat de dagen in de herfst en winter verlengd worden. Als het donker is lopen ze dan nog in de tuin rond en eten ze beter. De verlichting zorgt er ook voor dat de kippen eieren blijven leggen in de winter. Laat de verlichting hooguit een extra uurtje aan om slaapgebrek te voorkomen,

Een zandbak hoort ook bij de huisvesting van kippen. De vogels hebben de behoefte om zich te wassen met zand om zich te ontdoen van parasieten. Hiervoor kun je een aparte bak maken van hout met een opstaande rand van ongeveer 20 cm. Deze moet op een droge plaats staan op een zonnig plekje, liefst met een afdakje.

De grootte van de bak hangt af van van het aantal en soort kippen. Voor krielkippen is 25x25 cm. groot genoeg. Voor grotere rassen is 75x100 cm. groot beter. Vul de zandbak met schoon wit zand, dat regelmatig bijgevuld of vervangen moet worden.



### Als de vos de passie preekt.....

Als je kippen hebt, kun je best andere huisdieren houden, zoals een kat, hond of konijn. Zorg wel voor dat je huisdieren aan elkaar wennen. Als je voor het eerst kippen gaat houden en je hebt al een kat of een hond, blijf dan de eerste paar keren erbij om te zien hoe ze zich gedragen. Katten doen volwassen kippen normaliter geen kwaad

In streken waar roofdieren de kippen belagen, moet je maatregelen treffen. Omdat vossen en marterachtigen meestal 's nachts op pad gaan, sluit je de kippen liever op in hun hok zodra het donker wordt. Vossen patrouilleren langs de omheining van de ren om te kijken of ze er in kunnen. Als het een goede ren is kunnen ze er niet in.

Hoe maak je een kippenhok vos-proof? Beveilig de ren met stevige en fijnmazige (3 à 4 cm) afsluitdraad van minstens 1,30 meter hoog zodat de vos er niet in kan. Bevestig de draad aan de buitenkant van de palen zodat vossen en marterachtigen de ren niet kunnen binnendringen en plooi de bovenzijde van de omheining naar buiten in een hoek van 30°. Bedek een strook van 40 cm rond het kippenhok - tot vlak tegen de omheining - met tegels of betonplaten. Zo voorkom je dat de vos een tunnel graaft onder de omheining door.



### Een goede haan is niet vet.....

Het voeren van kippen is eenvoudig. Kippen in een ren moeten altijd voedsel tot hun beschikking hebben in de vorm van legkorrels of legmeel. Legkorrel of -meel is een evenwichtig samengesteld voer, het zorgt ervoor dat een goed leggende kip gezond blijft. Voer het liefste legkorrel aangezien kippen altijd morsen en dan de korrels gewoon opeten. Meel wordt meestal vertrappt en het wordt een vieze brij op de voer. Geef kippen in de winter geen legmeel of legkorrels om legnood te voorkomen. Geef in plaats daarvan gemengd graan.

Kippen eten ook keukenafval zoals: schillen en bladeren van groenten en fruit, oudbakken brood, restjes van bereid voedsel, gekookte aardappelen/friet, rijst, spaghetti en andere deegwaren. Kippen houden ook van rauwe groenten.

Welke keukenafval kun je niet gebruiken? Groene aardappelen, uien-schillen/preibladeren, schillen van bananen, bedorven voedsel, ongekookte rijst of pasta.

Naast gewoon voer hebben kippen kippengrit met maagkiezels nodig. Maagkiezels zijn scherpere steentjes die van groot belang zijn voor de spijsvertering van de kip. De kiezels komen in de maag terecht en functioneren als een molensteen die het graan kneust zodat het verteerd kan worden. Het grit bestaat ook uit gemalen oesterschelpen. Deze bevatten veel kalk, wat nodig is voor het produceren van eieren met een stevige eischaal.



Het bestrijden van knaagdieren hoort ook bij de verzorging van kippen. Als je muizen in de zomer ziet, probeer ze te bestrijden. De muizen vervuilen het voer door hun urine. Dit zorgt voor maag en darm klachten. Geef je kippen niet te veel voer, dan blijft het ook niet liggen waardoor je geen knaagdieren aantrekt. <http://kippenhouden.com/muizen/muizen-op-bezoek>



### Kiplekker?

Kippen zullen niet gauw iets van ziekte tonen. Zie je wel iets dan is het helaas meestal al te laat. De kip gaat bijvoorbeeld niet meer uit het hok en zit met opgezette veren in een hoek. Pak je een zieke kip op dan kun je bijna altijd het borstbeen (voor de poten) voelen.

Is dit messcherp en zit er geen vlees meer omheen dan is de kip echt ziek en heeft hij of zij al een tijdje niet gegeten.

Als je naar de ontlasting kijkt merk je ook of een kip ziek is. Kippen hebben één keer per dag dunne bruine ontlasting, dat is normaal. Als de kip bloed in de ontlasting heeft is zij ziek.

## Meer kijken:

[Houden van hennen](#)

[Tjong-Tjong tuin: kippenspecial](#)

[Kortwijken](#)

[Kiplekker of lekkere kippen](#)

[Voer voor kippen](#)

[Kippenren voorbereiding maken](#)

[Kippenhok bouwen](#)

[De kip of het ei?](#)

[Van ei naar kuiken](#)

[Kippen fokken](#)

[Kippen geven een duurzaam gevoel](#)

[Soorten kippen](#)

[Kuikens opfokken](#)

[Geboorte van een kuikentje](#)

### Van een kale kip kun je niet plukken.....

De rui is een jaarlijks terugkerende vernieuwing van het gevederte. De ren zit dan vol veren die zijn uitgevallen en natuurlijk zijn er andere veren in de plaats gegroeid. De rui duurt ongeveer vier tot acht weken, maar kan bij vroeg ruiende dieren maandenlang aanhouden. Gedurende deze periode stagneert de leg. Tijdens de rui zijn kippen vatbaar voor ziektes en kou. Er is speciaal krachtvoer in de handel om ze door deze periode heen te helpen.

### De kip met de gouden eieren.....

De meeste kippen leggen vooral in de lente of zomer. Alleen de speciaal hiervoor gefokte legkippen leggen ook in de winter door, maar deze eieren hebben wel een mindere kwaliteit. Dit komt doordat er minder lichturen zijn. Het doorleggen kan je in de winter stimuleren door het aantal lichturen te verlengen met kunstlicht.

Eieren kunnen niet alleen verschillen in grote maar ook in kleur. De kleur kan variëren van spierwit tot donkerbruin en alle tinten er tussenin.



Sommige eieren hebben spikkels. De eierschaal krijgt zijn kleur in de eigang. Tijdens de opbouw van het ei wordt kleurstof afgezet. De hoeveelheid kleurstof dat afgegeven wordt is niet constant. Daarom zal je merken dat er in de loop van het legseizoen kleurverschillen zijn in de eieren van een individuele kip.

Soms, als er een hen broeds is, raken ook haar vriendinnen broeds. Let maar eens op als er één kip op een nest zit met eieren en de andere niet. Op het moment dat deze hen opstaat om te eten of drinken, gaat één van de andere hennen op de eieren zitten.

Wanneer die na verloop van tijd opstaat, gaat er weer een andere hen op de eieren zitten.

Je kunt dit gegeven gebruiken om kippen die niet gemakkelijk broeds raken, zoals het Hollands kuifhoen, in één hok te plaatsen met hennen die wel vaak broeds zijn.

Hennen met kuikens houdt je om deze reden liever gescheiden van de rest van de kippen.



Als een hen broedt, eet en drinkt ze weinig. Zet het water en het voer niet dichtbij de nest. Dit dwingt de hen van het nest te komen. Zo voorkom je dat de ontlasting op de eieren terecht komt. Geef de hen gemengd graan. Dit geeft haar lichaam veel energie die ze nodig heeft tijdens het broeden. Een hen die aan het broeden is en helemaal niet van haar nest komt raakt uitgeput.

Als je merkt dat dit het geval is, haal je de broedende hen eens keer per dag van de nest af, zodat ze gaat eten en drinken. Geef haar niet de kans om naar het nest terug te gaan gedurende 20 tot 25 minuten.

Het is voor de eieren ook beter als je dat doet. Zet de hen ook apart, zodat ze niet bang hoeft te zijn dat haar legsel wordt 'gekraakt' door haar medekippen.

Het broeden duurt gemiddeld 21 dagen. Het is een goed idee op de achttiende dag de eieren te bevochtigen met een plantenspuit. Hierdoor wordt het makkelijker voor de kuikens om uit te breken. Op de twintigste dag hoor je al gepiep voordat de kuikens er zijn. Zo ontstaat er contact tussen de moeder en het kuiken. Op de eenentwintigste dag komt het kuiken tevoorschijn.

### Wat was er eerst?

Lang voordat er kippen waren, legden vissen, amfibieën en reptielen al eieren. Wat dat betreft, is het antwoord onherroepelijk: het ei. Moeilijker wordt het met de vraag: wat kwam eerst, de kip of het kippenei?

Ook hier kiezen biologen voor het ei. Daarbij hebben ze de evolutietheorie aan hun zijde. Ergens in de prehistorie moeten 2 vogelachtigen (met bijna dezelfde genen als die van de moderne kip) gepaard hebben. Het vrouwtje legde vervolgens een ei dat zich ontwikkelde tot een echte kip. Het maakt daarbij niet uit of dat gebeurde door een mutatie van het embryo, of dat al het genetisch materiaal direct afkomstig was van de ouders. De ouders van de eerste kip zijn namelijk per definitie zelf geen kippen, maar zij maakten een ei dat er in één veranderde.

Maar kan een volwassen bijna-kip dan niet spontaan gemuteerd zijn in een echte kip en vervolgens een ei hebben gelegd? Nee, want bij spontane mutaties verandert de botstructuur niet. En dit kenmerk wordt juist gebruikt om de ene soort van de andere te onderscheiden. De bijna-kip kan dus alleen kippen kweken door een ei te leggen. De schijnbaar onoplosbare vraag is daarmee opgelost: het ei kwam eerst.

### Het kuiken wil wijzer zijn dan de kip....

Aan de hand van het gedrag van de kuikens weet je of het niet te heet of te koud is voor ze. Liggen de kuikens in een kleine cirkel onder de warmtelamp met de kopjes naar buiten gericht dan is de temperatuur optimaal. Drommen ze staande in het midden van de warmtebron samen met de kopjes naar boven, dan hebben ze het koud. De lamp hangt dan te hoog. Liggen ze met de bekjes in de hoeken van de hok dan is het veel te warm.



Veel te Warm



Precies goed



Te koud

## Allemaal beesjes: de geschiedenis van dierendag

Op 4 oktober is het werelddierendag, de dag waarop overal ter wereld wordt stilgestaan bij de rechten van de dieren in onze samenleving. Dierendag is bij uitstek dé dag in het jaar voor het verwennen van onze dieren. Alle huisdieren worden dan even in het zonnetje gezet: een heerlijke extra kluif voor de hond en een extra aai voor de poes.

4 oktober is ook de sterfdag van Sint-Franciscus van Assisi (1181-1226), de grondlegger van de kloosterorde der Franciscanen. Uit de verhalen over het leven van deze heilige zijn vooral die over zijn liefde voor de natuur en de dieren tot de verbeelding gaan spreken zowel bij katholieken als bij protestanten.



Met name de uit de geschiedschrijving bekende preek van Franciscus tot de vogels heeft steeds opnieuw inspiratie gegeven. In de twintigste eeuw ontstond er een sterke opleving in de belangstelling voor Franciscus als dierenvriend. Die belangstelling heeft zeker meegespeeld toen in 1929 tijdens een internationaal congres van verenigingen voor dierenbescherming in Wenen de sterfdag van de heilige Franciscus werd uitgeroepen tot internationale dag van het dier.

## Fotoalbums

In de vorm van [diashows](#) kun je hier zien wat er in De Hof zoal bloeit, hoe de Hof der Zoetheid verandert van een kale vlakte in een ware jungle en hoe de Keukenhof zich (eindelijk!) ontwikkelt. Je kunt er ook zien wie er in mijn tuinen op bezoek komen en zelfs Tuinkabouter's vakantieplaatjes bekijken. Dan zijn er nog de fotoalbums van tuinen die ik heb bezocht.

## Het logboek

Er gebeurt weer vanalles in mijn tuinen en eromheen. Het [logboek](#) is dan ook goed gevuld.

## Zaden-aanbod

Ik bied veel soorten zaden aan. Er zitten er vast wel bij die je wil hebben. Je kunt ze vinden in de [zadenlijsten](#)!

## Help!

Kom je tijdens het wandelen door mijn website een link tegen die het niet doet? Staat er informatie op die je niet duidelijk geformuleerd vindt? Heb je ideeën voor nieuwe onderwerpen? Laat het me weten!

De beste reclame is mond-op-mond reclame. Ik zou het erg op prijs stellen als je me een beetje op weg helpt en de mensen in je omgeving wijst op mijn site, zadenaanbod en nieuwsbrief! Ook als je andere ideeën hebt over het promoten van Tuinkabouter, hoor ik het graag van je...