



OnzeVierkantemetertuin Doeboek



Basisidee van de vierkantemetertuin

voor de begeleider



Met een vierkantemetertuin kunt u op een klein grondoppervlak snel en met succes positieve ervaringen opdoen met het verbouwen van onder andere groenten, kruiden en bloemen. Trefwoorden hierbij zijn: een zorgvuldige mix van grond, het zuinig gebruik van zaden, zeer weinig onderhoud en snel resultaat.

Op dit punt is veel onderzoek verricht door Mel Bartholemew van squarefootgarden.com, maar er bestaat ook literatuur over de cubed foot garden (een variant), terwijl de principes ook al jaren voorkomen in boeken die gaan over "container gardening" en "raised beds".

Een vierkantemetertuin is in een middag gemaakt. Dat kan thuis in een hoekje van de achtertuin zijn, maar het kan ook prima bij een school zijn. In alle gevallen kan er een goede groenervaring worden meegemaakt. Zelf zaaien, zelf zien groeien, zelf oogsten en zelf eten. En dat met minimale inspanningen!

We nodigen u graag uit: volg de hier beschreven ontwikkelingen; begin bescheiden en geniet. U zult na verloop van tijd misschien wat "moeilijker" gewassen willen gaan verbouwen, groenten die wat meer tijd en aandacht vragen. Dat is uiteraard een logische ontwikkeling.

Samenvattend: omdat er veel lusten en weinig lasten zijn en de resultaten snel geboekt worden, is deze aanpak zeer geschikt voor volwassenen en kinderen die voor het eerst met tuinieren aan de slag gaan en een kansrijke aanpak willen volgen.



Zelf een vierkantemetertuin aanleggen

voor de begeleider



Het aanleggen van een vierkantemetertuin is eenvoudig. Haal 4 tuinplanken van 2,40 meter lengte bij de bouwmarkt en zaag die middendoor. U hebt nu 8 planken van 1,20 meter. Maak daar met een paar spijkers, schroeven en eventueel hoekijzertjes een vierkante bak van. Die bak is dan 1,20 meter in het vierkant. Zorg dat de hoogte toch echt minimaal 25 cm is. Twee keer de gewone tuinplank van ca. 13 cm breed is dus prima!

Als u weinig last van onkruid wilt hebben, vul deze bak dan met gelijke delen nieuwe tuinaarde, compost en scherp zand. Afspraak moet zijn dat dit een luchtig geheel moet worden waar u nooit op loopt. U kunt er immers van alle kanten bij.

Deze bak mag op een bestaand stuk grond worden geplaatst, maar u kunt de bak ook op de tegels plaatsen. Doe plastic aan de binnenzijde van de bak. Een vel van 2x2 meter is ruim voldoende. Zorg voor een aantal afwateringsgaatjes. Stort de bak daarna vol met aarde en snij tenslotte het overtollige plastic een paar centimeter onder de randen af. Als de bak 25 cm hoog is, dan is de inhoud $12 \times 12 \times 2,5 = 360$ liter. Hou daar rekening mee bij de aanschaf van tuinaarde, compost en scherp zand.

De bak kunt u voltooien door via latjes of spijkertjes en touwtjes vakken te maken van 30 x 30 centimeter. Uw bak bevat nu 16 vakjes.

Natuurlijk is van groot belang WAAR de bak komt. Daarvoor zijn de gebruikelijke uitgangspunten van toepassing: er moet 6 uur per dag zon kunnen komen, met liefst een beschutte ligging en – als u hoge gewassen wilt verbouwen - er moet een achterwand zijn, of u moet een klimrooster voor de planten aanbrengen.

Meer over deze aspecten: zie www.OnzeSchooltuin.nl

Zaaien in de vierkantemetertuin

voor de begeleider



Bij het zaaien en planten in onze tuin gaan we steeds uit van een strak plantschema. Er komen heel vaak 1, 4, 9, of 16 plantjes in een vak. Bij de bespreking van de gewassen hierna staat steeds aangegeven hoeveel zaden er gebruikt moeten worden.

Door via dit schema te werken is steeds ook meteen herkenbaar waar de plantjes opkomen en - belangrijker - wat dus gewenst en wat ongewenst is.

We hebben een zaaihulp ontwikkeld die zelf gemaakt kan worden en het hele seizoen van nut kan zijn. Niet weggooien na éénmaal gebruik dus! De zaaihulp bestaat uit een plaatje karton (of triplex - of kunststof) van 30x30 cm. Daarin komt een aantal gaatjes, zodanig dat er een keurig zaai patroon ontstaat. Maar hoe ziet dat er precies uit en waar moeten de gaatjes?

Het patroon staat op de pdf's die u kunt vinden op OnzeVierkantemetertuin.nl. Druk de geschikte pdf af en plak het vel of de vellen papier op het karton. Daar staan ook nog andere aanwijzingen over het maken van een zaai patroon.

Veelal zal er een printer beschikbaar zijn die maximaal gewoon A4 kan afdrukken. Druk dan het A4 schema dan twee keer af, spiegel de tweede afdruk en plak ze in het midden over elkaar heen. Zo ontstaat een schema van (bijna) 30x30 cm. Het past prima op het plaatje karton. Kijk even naar de patronen en doorboor op de aangegeven 29 punten. Daar is dan vlot zichtbaar hoe er 1 (rood), 4 (groen), 9 (blauw) of 16 (geel) zaai- of plantgaatjes in een vak gemaakt kunnen worden.

Als er een A3 printer beschikbaar is: dan is maar één vel papier nodig.



De gewasbeschrijvingen



Gemengde snijsla (bladgroenten)



Wanneer zaaien?

Snijsla kan vanaf april tot juli buiten, in de volle grond, worden gezaaid.

Hoe zaaien?

Snijsla wordt gezaaid in rijen. Maak met je wijsvinger twee ondiepe geultjes (halve cm diep) op ongeveer van 15 cm afstand van elkaar. Neem het zaad van de snijsla in je hand en verdeel het heel zuinig over de rijen (ongeveer 4 zaden per cm). Na 8 tot 14 dagen kun je de sla zien opkomen.

Hoe herken je de plant?

De verschillende soorten en kleuren snijsla kun je niet altijd meteen herkennen. Wat wel goed te zien moet zijn, zijn de rijtjes waarin je hebt gezaaid. Onthoud dus goed waar je de snijsla hebt gezaaid. Zet er eventueel een bordje bij!

Hoe verzorg je de plant?

Als de snijsla erg dicht op elkaar staat dan kunnen de plantjes niet goed groeien. Je kan de snijsla dan iets uitdunnen. Dit doe je door voorzichtig plantjes uit de grond te trekken. Pas op dat je niet de planten ernaast er ook uit trekt. Herplanten lukt niet! Bij droog weer goed water geven.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 8 weken.

Wanneer oogsten?

Snijsla kan worden geoogst als de blaadjes ongeveer 10 cm lang zijn. Pluk de buitenste bladeren. Zo kan de plant doorgroeien en kun je er van blijven oogsten.

Hoe te gebruiken?

Gebruik de snijsla vers, met wat olijfolie en azijn, in een salade. Snijsla is niet goed te bewaren. Pluk dus alleen wat je nodig hebt!



Snijbiet (bladgroenten)



Wanneer zaaien?

Vanaf eind april tot begin juli kan snijbiet buiten, in de volle grond, worden gezaaid.

Hoe zaaien?

Zaai de snijbiet meteen buiten in een rijtje. Zorg dat er genoeg ruimte tussen de planten zit (ca. 15 cm). In de vierkantemetertuin zetten we 4 stuks in een vak. Maak met je vinger een kuiltje van ongeveer ca. 2 cm diep in de grond. Leg daar een zaadje van een snijbiet in. Zorg dat de snijbiet in goed losgemaakte, vocht houdende en voedzame grond staat. Kies ieder jaar een nieuwe plek, dus niet een plaats waar vorige jaar ook (snij-)bieten stonden.

Hoe herken je de plant?

De snijbiet is lastig te herkennen. Plaats dus een bordje/stokje om te herkennen waar gezaaid is.

Hoe verzorg je de plant?

Snijbieten hebben veel water nodig om te groeien. Zorg dus dat de grond steeds vochtig blijft. Bij felle zon geen water geven, de bladeren kunnen verbranden / verschroeien. Als de zon (bijna) onder is kan er wel water worden gegeven. Dan zal de plant niet verbranden. Regelmatig water geven is belangrijk voor een goede groei.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 8 weken.

Wanneer oogsten?

Oogsten kan op twee manieren. Oogst regelmatig de buitenste bladeren als ze zo'n 15 cm lang zijn. De kleine binnenste bladeren groeien dan verder door. Een andere manier is om dicht op elkaar te zaaien en het gewas als spinazie te verwerken: dan de planten net boven de grond helemaal afsnijden.

Hoe te gebruiken?

De bladeren en de stelen van de snijbiet kunnen gegeten worden. Bladeren kunnen vers door een salade worden verwerkt, de stelen worden gekookt.

Tuinkers (bladgroenten)



Wanneer zaaien?

Tuinkers kan vanaf maart tot september buiten, in de volle grond, worden gezaaid.

Hoe zaaien?

Tuinkers kan heel dicht bij elkaar worden gezaaid. Het is niet de bedoeling dat de plantjes allemaal los van elkaar in rijtjes komen te staan. Ga in de vierkantemetertuin uit van 16 plantjes, maar maak door die punten vier ondiepe geultjes. Strooi daarin zaad. Je hoeft het nauwelijks af te dekken. Door een seizoen heen kan tuinkers vaker gezaaid worden.

Hoe herken je de plant?

Tuinkers groeit heel erg snel. Na een paar dagen al kun je ze oogsten. Vaak kan je de zaden van de tuinkers nog zien zitten!

Hoe verzorg je de plant?

Tuinkers is een klein plantje wat snel kan uitdrogen. Als er een warme en droge periode lijkt aan te komen, dek dan pas gezaaide tuinkers even af om uitdrogen te voorkomen. Als de grond koud en nat is: even wachten met zaaien om weggroten te voorkomen.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 5 tot 10 dagen.

Wanneer oogsten?

Bij tuinkers wordt al geoogst als de plantjes nog maar een paar centimeter hoog zijn. Het kan niet echt bewaard worden. Dus: meteen verwerken!

Hoe te gebruiken?

Tuinkers wordt rauw gegeten als garnering op broodjes of bij de warme maaltijd. Langere tuinkers kan ook prima door een salade worden gesnipperd.



Stambonen (vruchtgroenten)



Wanneer zaaien?

Buiten in de volle grond na 15 mei.

Hoe zaaien?

In de vierkantemetertuin zaaien we 9 planten in een vak. Maak 9 kuiltjes van ca. 3 cm diep. Leg in elk kuiltje twee bonenzaden. Als de plantjes opkomen haal je het zwakste (kleinste) plantje heel voorzichtig weg. Bonen hebben zon en een redelijk warme grond nodig. De bonen moeten gezaaid worden in losse, vochthoudende en voedzame grond.

Hoe herken je de plant?

De bonen zijn na opkomst te herkennen aan de scherpe punt met bladeren. Het is ook handig om te onthouden waar de bonen staan. Zet maar een bordje neer!

Hoe verzorg je de plant?

Als de bonen te vroeg, in koude en natte grond zijn gezaaid dan kan het zijn dat ze niet goed opkomen en groeien. Maar, denk er aan: als ze eenmaal goed aan de groei zijn, dan hebben ze behoorlijk wat vocht/water nodig. Zorg dat ze niet verdrogen en geef ze regelmatig water!

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 8 weken.

Wanneer oogsten?

Bij bonen oogst je de vruchten of peulen. Je hebt thuis vast wel eens bonen gegeten. Als de bonen ongeveer 10 tot 12 cm lang zijn dan kunnen ze worden geoogst. Oogst dan vooral de jonge bonen. Als ze te lang aan de struik blijven zitten, zijn ze veel minder mals/lekker.

Hoe te gebruiken?

De bonen kunnen vers in de peul, wij kennen ze dan als sperzieboon, worden gegeten door ze te koken. Bonen kunnen ook worden gedroogd. We halen ze dan uit de peul en drogen ze. Die bonen kunnen gebruikt worden om bijvoorbeeld soep van te maken!

Tomaten (vruchtgroenten)



Wanneer zaaien?

Tomaten kunnen niet zomaar buiten worden gezaaid. Daarom worden ze vanaf midden maart binnen gezaaid. Dat noemen we opkweken. Na 15 mei kunnen de stevige compacte planten buiten worden geplant. Plaats in de vierkantemetertuin slechts één plant per vak.

Hoe zaaien?

Het is niet altijd makkelijk om tomaten op te kweken. Zaai de planten binnen in een daarvoor bestemde bak. Zaai de planten niet te diep. Gebruik zanderige grond en zorg dat deze niet te nat is.

Hoe herken je de plant?

De tomaten zijn binnen gezaaid. Daardoor zijn ze makkelijker te herkennen. Wrijf met je vinger eens over een blad van de tomaat. Herken je de geur?

Hoe verzorg je de plant?

Plant tomaten alleen buiten als de grond redelijk warm is. Haal bij de tomaten de takken/scheuten weg die vanuit de oksels bij de bladeren gaan groeien (dieven). Zorg verder dat je de tomaat niet te veel trossen laat dragen. Haal er maar eens een weg. Laat de plant liever aandacht besteden aan een paar trossen minder, als die dan wél helemaal goed rijpen!

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 8 tot 12 weken.

Wanneer oogsten?

Oogst de tomaten als deze rood van kleur zijn. Oogst tomaten voorzichtig, eventueel kun je er een paar van de plant knippen.

Hoe te gebruiken?

Tomaten kunnen vers worden verwerkt in salades, soepen, sauzen enz...



Radijs (wortel en knolgewassen)



Wanneer zaaien?

In de volle grond vanaf half maart t/m september.

Hoe zaaien?

Zaai de radijs in rijtjes. Zorg dat er ongeveer 15 cm ruimte tussen de rijtjes is. In de vierkante metertuin zet je er 16 in een vak. Zaai de radijs 1 cm diep. Zaai de radijs niet te dicht bij elkaar anders kunnen ze niet goed groeien. Zaai radijs regelmatig om er het hele seizoen van te kunnen genieten.

Hoe herken je de plant?

Radijs groeit heel erg snel. Ben je er niet zeker van of het plantje radijs is, laat het dan even door-groeien. De jonge planten zijn te herkennen aan het blad en het begin van een knolletje.

Hoe verzorg je de plant?

Radijs groeit heel snel en heeft vocht nodig. Zorg er voor dat de grond dus niet uitdroogt en geef regelmatig water. In de zomer kan de radijs worden aangetast door de koolvlieg. Wij raden aan om alleen in het voorjaar en najaar te zaaien.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 3 tot 6 weken.

Wanneer oogsten?

Bij radijs groeit het knolletje onder de grond. Veeg voorzichtig de aarde rondom het knolletje weg. Als de knolletjes 1 tot 1,5 cm groot zijn kunnen de radijsjes worden geoogst.

Hoe te gebruiken?

Radijsjes kunnen rauw worden gegeten en door een salade worden verwerkt. Van het blad kan ook een soort groentesoep worden gekookt.



Rode bietjes (wortel en knolgewassen)



Wanneer zaaien?

Buiten in de volle grond zaaien vanaf april tot begin juli.

Hoe zaaien?

De bietjes moet gezaaid worden in goed losgemaakte, vocht-houdende en voedzame grond. Er passen 9 bietjes in een vak. De bieten moeten ongeveer twee cm diep worden gezaaid. Leg steeds twee/drie zaden vlak bij elkaar. Haal de zwakste plantjes later weg. Zaai bieten niet in grond waar kort daarvoor ook al (snij) bieten hebben gestaan. De biet heeft voldoende zon en – als de grond arm is - af en toe wat extra meststof nodig.

Hoe herken je de plant?

Als bieten net opkomen dan kun je ze meteen herkennen aan het rode steeltje.

Hoe verzorg je de plant?

Als de plantjes 3 of 4 blaadjes kun je de zwakste plantjes weghalen. Wees heel voorzichtig bij dat uitdunnen! De bieten hebben in droge periodes regelmatig wat extra water nodig.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 6 weken.

Wanneer oogsten?

Bieten groeien voor een deel boven de grond. Je kunt dus eenvoudig zien hoe groot de bietjes zijn. Oogst de knolletjes als ze ongeveer 8 cm groot zijn in doorsnede of als ze elkaar raken.

Hoe te gebruiken?

Voordat de bieten kunnen worden gegeten moeten ze eerst 30 tot 40 minuten gekookt worden. Snij voor het koken het loof weg, maar laat wel een stukje (5 cm) zitten, want anders verliest de biet tijdens het koken zijn sap.



Aantekeningen

Gemengde (snij)sla

Snijbiet

Wanneer gezaaid?

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Aantekeningen

Aantekeningen

Tomaten

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Stambonen

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Aantekeningen

Radijs

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Rode biet

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Aantekeningen

Ronde wortels

Paksoi

Wanneer gezaaid?

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Aantekeningen

Aantekeningen

Dille

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Komkommerkruid

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Aantekeningen

Koriander

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Peterselie

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Aantekeningen

Cosmos

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Goudsbloemen

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Aantekeningen

Lathyrus

Zinnia

Wanneer gezaaid?

Wanneer gezaaid?

Wanneer opgekomen?

Wanneer opgekomen?

Wanneer geoogst?

Wanneer geoogst?

Aantekeningen

Aantekeningen

Wortels (wortel en knolgewassen)



Wanneer zaaien?

In de volle grond zaaien vanaf april tot juli. Kies ronde of korte worteltjes.

Hoe zaaien?

Wortelen worden traditioneel in rijtjes gezaaid. Kies in de vierkantemetertuin voor de 16 punten en maak daar vier ondiepe geultjes van (max. 1cm diep). Strooi er extreem weinig (heel fijn!) zaad in uit en wacht geduldig. Zaai wortelen in lichte grond en zorg dat de wortel naar beneden kan doorgroeien.

Opkomen zal vaak minimaal weken duren. Dun de wortels uit door plantjes weg te halen. Zorg dat ze elkaar niet verdringen.

Hoe herken je de plant?

Als de wortels opkomen kun je ze herkennen aan het veerachtige loof.

Hoe verzorg je de plant?

Wacht geduldig tot de planten opkomen. Dit kan enkele weken duren. Dun de planten voorzichtig uit. Geef wortels in een zeer droge periode regelmatig water.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 10 tot 12 weken.

Wanneer oogsten?

Als de wortels groot genoeg zijn. Om dit te bepalen kan één wortel uit de grond worden getrokken, maar het is beter om de wortel, met de vingers, een klein beetje uit te graven. Mocht de wortel toch niet groot genoeg zijn dan kan deze nog doorgroeien.

Hoe te gebruiken?

Wortels kunnen rauw en gekookt worden gegeten. Je kunt er ook heel goed soep van maken.



Paksoi (koolsoorten)



Wanneer zaaien?

Vanaf begin juli t/m midden augustus in de volle grond.

Hoe zaaien?

Paksoi kan heel goed worden gezaaid in het najaar, als een andere plant al geoogst is. Wij noemen dit dan een nateelt. Als de plant volledig uitgroeit, dan past er maar 1 in een vak van de vierkantemetertuin.

Maar: 4 kan ook. Dan wel jong oogsten, anders verdringen ze elkaar! Zaai paksoi ongeveer 1 cm diep.

Hoe herken je de plant?

Paksoi is te herkennen aan de snelle groei van de bladeren, de witte stelen en natuurlijk de plek waar is gezaaid. Zet er een stokje of bordje bij!

Hoe verzorg je de plant?

Deze koolsoort heeft veel water nodig. Weinig water is voor de plant een signaal om na te gaan denken over nageslacht. Paksoi gaat dan uitschieten en bloeien. Als je kool verbouwt: dan in ieder geval nooit op grond waar in de vorige paar jaren ook kool stond.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 6 weken.

Wanneer oogsten?

Oogst de paksoi als de planten groot genoeg lijken 15/20 cm. Snij eventueel de kroppen net boven de grond af. Op de stomp kan dan nieuw blad groeien.

Hoe te gebruiken?

Heel lekker in een roerbak gerecht. Paksoi kan niet lang bewaard worden.



Dille (kruiden)



Wanneer zaaien?

Vanaf eind april tot begin juli.

Hoe zaaien?

Dille kan in de tuin een eigen plek krijgen, maar wordt ook vaak als weefplant tussendoor gebruikt. Bijvoorbeeld aan een rand, of om open plekken op te vullen. Zaai dille ondiep in warme en voedzame grond. Zorg dat de grond vochtig blijft!

In de vierkantemetertuin hebben we in een vak aan 4 dilleplanten genoeg. Dille krijgt een lange penwortel en kan dus niet verplant worden.

Hoe herken je de plant?

Opkomende dille is te herkennen aan de fijne structuur van het blad. Onthoud daarnaast ook goed waar de dille is gezaaid. Plaats er een bordje bij!

Hoe verzorg je de plant?

Dille zal in goede tuingrond een redelijk vol gewas worden. Bij goede bemesting ontstaat er veel groen. Als de grond heel arm is, dan wordt de plant veel spichtiger en zullen de bloemschermen meer in het oog springen. Gaat je dus voor het groen? Dan op voedzame grond kweken. Wilt je alleen zaden? Dan dus op arme grond verbouwen.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 8 weken.

Wanneer oogsten?

Dille kan doorlopend worden geoogst. Pluk takjes dille wanneer je het wilt gebruiken.

Hoe te gebruiken?

Verse dille wordt als keukenkruid gebruikt in sauzen, soepen en vooral ook bij vis (zalm). De dillezaden worden bij de inmaak van bijvoorbeeld augurken gebruikt.



Komkommerkruid (kruiden)



Wanneer zaaien?

In april. Bescherm de planten bij nachtvorst.

Hoe zaaien?

In de vierkantemetertuin komt er slechts één plant in een vak als je de plant laat uitgroeien. Er kunnen 4 planten in een vak als de jonge bladeren steeds gesneden worden.

Zaai meerdere keren per jaar om steeds jong blad te hebben.

Aan het eind van een seizoen kun je de plant eventueel wegdoen in een rommelhoekje van de tuin. En kijk eens wat daar het volgende jaar groeit! (Het zaait zichzelf uitbundig uit.)

Hoe herken je de plant?

De plant zal binnen een maand goed zichtbaar opkomen. Onthoud goed waar het komkommerkruid is gezaaid.

Hoe verzorg je de plant?

Komkommerkruid staat graag in de volle zon in lichte grond die goed vocht doorlaat.

Als de plant niet wordt ingetoomd kan hij fors uitgroeien.

Een bloeiende komkommerplant trekt veel insecten aan.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 8 tot 12 weken.

Wanneer oogsten?

Knip of snij naar behoefte blad of takjes af. Bloemetjes kunnen voorzichtig worden geplukt.

Hoe te gebruiken?

Zowel de jonge blaadjes als de bloemen worden gebruikt.

De jonge blaadjes gaan door de salade. De bloemen worden als decoratie gebruikt. Bijvoorbeeld ook in ijsblokjes.



Koriander (kruiden)



Wanneer zaaien?

In april. Bescherm de planten bij nachtvorst.

Hoe zaaien?

In een vierkantemetertuin zet je er 4 of 16 in een vak.

Kies voor 4 als je de planten groter wilt laten worden en het om de zaden gaat. Kies er 16 als je het jonge blad wilt gebruiken. Zaai enkele zaden bij elkaar en verwijder de zwakste plantjes na het opkomen.

Hoe herken je de plant?

Koriander is te herkennen aan het blad, kijk desnoods eens in een supermarkt waar verse kruiden worden verkocht naar de structuur en vorm van het blad. Ook is koriander direct te herkennen aan de geur en smaak.

Hoe verzorg je de plant?

Zorg voor een beschutte warme plek. Omdat koriander een penwortel heeft zoekt de plant zelf wel diep naar water.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 8 weken.

Wanneer oogsten?

Oogst het jonge blad wanneer je het wilt gaan gebruiken. Maar let op: snij niet meteen de halve plant weg, oogst met mate als je er langer plezier van wilt hebben. De zaden zijn aan het eind van de zomer (augustus / september) rijp.

Hoe te gebruiken?

Het verse (scherp smakende) blad wordt door groenteschotels en stoofschotels verwerkt. De zaden zitten vaak in curry-gerechten.



Peterselie (kruiden)



Wanneer zaaien?

Binnen vanaf februari.

Hoe zaaien?

Peterselie kiemt slecht. Daarom raden wij aan om binnen te zaaien in een zaaibakje. Buiten zaaien kan wel, maar het duurt heel lang voor het opkomt. Beter dus: binnen opkweken en vervolgens (vanaf eind april -bij goed weer) 4 planten per vak in de vierkantemetertuin plaatsen. Zorg dat het zaaibed vochtig wordt gehouden.

Hoe herken je de plant?

De peterselie is te herkennen aan de structuur van het blad. Maar, bedenk wel dat er “krul” en “platte” peterselie is. De krulpeterselie ziet er het leukst uit, de platte peterselie smaakt het best.

Hoe verzorg je de plant?

Hou het zaaibed vochtig. Let op: niet vlak bij andere schermbloemigen (wortels) plaatsen! Knip gele of aangetaste bladeren weg.

Hoe lang duurt het voordat je kunt oogsten?

Ongeveer 12 weken.

Wanneer oogsten?

Als de takjes ongeveer 15 cm hoog zijn kan er worden geoogst. Knip de hoeveelheid die je nodig hebt af. De plant groeit wel door. Verse peterselie kan niet lang worden bewaard als het niet wordt gedroogd.

Hoe te gebruiken?

Gebruik verse peterselie om soep of andere gerechten meer smaak te geven, of strooi het fijngeknipt over gekookte worteltjes.



Cosmos (bloemen)



Wanneer zaaien?

Binnen vanaf begin april. Buiten vanaf midden mei.

Hoe zaaien?

Cosmea kan niet tegen de vorst. Je hebt dus de keus uit twee mogelijkheden: binnen begin april zaaien en in de tweede helft van mei uitplanten, of ter plekke zaaien na midden mei.

In een vierkantemetertuin komen er afhankelijk van de soort (groot of klein): 4 (aanbevolen) of 9 stuks in een vak.

Hoe herken je de plant?

Cosmea is te herkennen aan het fijne blad en de prachtige bloemen. Bij twijfel laat de plant dan even doorgroeien.

Hoe verzorg je de plant?

Als je binnen voorzaait: zaai dan zeer ondiep in licht vochtige grond. De plantjes komen vaak snel en goed op.

Dun uit en verplant naar kleine potjes als ze ca 5 - 8 centimeter hoog zijn. Cosmea groeit goed op niet te zware grond.

Hoe te gebruiken?

Cosmea kan maandenlang als borderplant de aandacht vragen, maar het is ook een hele aardige snijbloem.

Wanneer oogsten?

Knip eventueel de bloemen, met steel, af als deze voldoende lang zijn en (bijna) in bloei staan. Zet deze vervolgens in een vaas met handwarm water.



Goudsbloem (bloemen)



Wanneer zaaien?

Van april tot juni in de volle grond.

Hoe zaaien?

Goudsbloemen kunnen direct in de volle grond worden gezaaid. Dat kan ook heel vroeg, want ze kunnen goed tegen vorst. In de vierkantemetertuin zet je vier planten in een vak. Maak met je vinger een kuiltje van een centimeterdje diep en leg daar een zaadje in. Ze komen veelal snel en goed op. In de gewone tuin behoorlijk uitdunnen na het opkomen.

Hoe herken je de plant?

Goudsbloemen zijn te herkennen aan het blad en de mooie oranje/gele bloemen. Het blad heeft een typische geur.

Hoe verzorg je de plant?

Goudsbloemen houden van goed doorlatende grond en veel zon.

De grondkwaliteit is minder van belang. Op arme grond komen er vaak meer bloemen, maar de planten zien er dan wel wat zorgelijk uit. Daarom liever toch maar goed bemeste grond, voor weelderige planten.

De meeldauw (witte uitslag) die aan het einde van het seizoen soms zichtbaar wordt ontsiert de plant. Trek zwaar aangetaste planten uit de grond en gooi ze weg (niet op de composthoop!)

Hoe te gebruiken?

Een goede plant voor in de tuin met mooie bloemen. De plant wordt ook gebruikt om zalf van te maken (Calendula) die goed is voor de huid.



Lathyrus (bloemen)



Wanneer zaaien?

April/mei in de volle grond.

Hoe zaaien?

Lathyrus kan tegen de vorst dus kan al vroeg buiten worden gezaaid. Let er wel op dat de grond redelijk hanteerbaar is.

De zaden zijn vaak heel erg hard. Week ze een nacht in water voor je ze plant. Hoge soorten plant u in de gewone tuin op rij bij een hek. Lage soorten kunnen in potten of in de vierkantemeter-tuin. Zet daar 4 planten in een vak. Zaai ongeveer 2 cm diep.

Hoe herken je de plant?

Lathyrus is te herkennen aan de prachtige geurige bloemen en aan het blad. Kies een soort die echt sterk geurt!

Hoe verzorg je de plant?

De zaden mogen niet weggroten. De grond moet dus goed water doorlaten. Om een bossige plant te krijgen haal je de top er uit als de plant zo'n 10 centimeter hoog is. Dan vertakt de plant zich. Lathyrus houdt van goede voedzame grond met veel compost. Lathyrus wil nog wel eens last hebben van meeldauw. Het blad krijgt dan een witte uitslag.

Hoe oogsten?

Pluk regelmatig, veel en vaak. Als lathyrus mag doorbloeien dan verschijnt na de bloem een peul met zaden. Voor de plant een reden om te stoppen met bloeien.

Hoe te gebruiken?

Gebruik lathyrus als snijbloem. Geniet van de heerlijke geur!



Zinnia (bloemen)



Wanneer zaaien?

Binnen vanaf april. Na 15 mei tot juni in de volle grond.

Hoe zaaien?

Zinnia's kunnen voorgezaaid worden in april en na 15 mei worden uitgezet in de tuin. Ze kunnen ook meteen buiten worden gezaaid. In de vierkante-metertuin: zet er 4 of 9 in een vak. Zaai er steeds een paar bij elkaar - laat na het opkomen van ieder groepje er één staan. (Knip de anderen onder de grond af.) Als je het zaad uitstrooit: zorg dan later via uitdunnen voor een afstand van minimaal 10 - 20 cm. tussen de planten - afhankelijk van de soort.

Hoe herken je de plant?

Zinnia's zijn niet meteen te herkennen. Plaats een bordje om te weten waar je gezaaid hebt.

Hoe verzorg je de plant?

Zinnia's houden van zon en van zeer voedzame grond. Goede tuinaarde gebruiken dus. Eventueel wat bijmesten. Denk er aan dat de zinnia's elkaar niet moeten verdringen. Toch te dicht op elkaar? Maak ruimte door bloemen weg te snoeien. De jonge planten zijn gevoelig voor stengelrot. Zorg dat ze niet te nat staan.

Hoe oogsten?

De zinnia bloeit door en door en door. Knip steeds bloemen af. Als je voor goede groeicondities zorgt, dan stelt de zinnia vast niet teleur.

Hoe te gebruiken?

De zinnia is een prima snijbloem. Gebruik de geogste zinnia's dus voor een mooi boeket!



Deze publicatie werd mede mogelijk gemaakt door:

- het project 'Kinderen gaan voor Groen, Natuurlijk' van de Groene Welle in Hardenberg

**Voor meer informatie: www.OnzeVierkantemetertuin.nl
Stichting Visiria - Twisk**

