



Leaflet 25 juni 2021 Eten uit de tuin

Oost-Indische kers

Een aantal open deuren, maar hopelijk ook wat verrassingen. Veel planten uit de tuin zijn eetbaar. Vaak gaat het om bij u allen bekende soorten waarvan blad en/of bloemen toegepast kunnen worden. Ik beperk mij hier tot planten, hoewel b.v. gewone tuinslakken soms ook als escargots geserveerd worden.

Het bekendst zijn waarschijnlijk de **kruiden** die vaak in potten worden gehouden, maar vele zijn ook erg mooi in de border. Soorten als rozemarijn, tijm, lavendel en kerriplant zijn bovendien wintergroen. Zij bieden dan ook een mooi winterbeeld als de meeste andere planten afsterven. Kruiden die prachtig zijn tussen andere planten in de border in de volle grond, waar ze het meestal ook beter doen dan in potten, zijn bijvoorbeeld: dille, venkel, roomse kervel, borage (komkommerkruid), bieslook en andere looksoorten, salie (vele soorten), angelica (engelwortel), karwij, kamille (diverse soorten), marjolein (ook een geweldige plant voor vlinders en bijen, evenals veel andere kruiden).

Zet geen munt of citroenmelisse in de volle grond, want die kunnen flink woekeren. Zet ze dus in potten op minimaal een meter van de border.



Kardoer

Groenten kunnen ook heel mooi zijn in de border. Wat te denken van de schitterende, imposante kardoer? Erg leuk is snijbiet (vroeger bekend als warmoes) waarvan je het zaad in vele kleuren kunt kopen. Zaaien in potjes is een fluitje van een cent. Bovendien zijn het vaste planten, dus ze komen gewoon weer op ondanks een eventuele koude winter. Slakken houden er ook van, dus een beetje in de gaten houden. Melde (groene of rode) is lekker als salade, en rucola is een bekende.



Regenboog snijbiet

Wilde planten (meestal uitgescholden voor onkruid) kunnen soms worden gebruikt, in plaats van te worden weggeschoffeld en vernietigd. Voorbeelden zijn paardenbloem, madelief, witte en paarse dovenetel, look zonder look, zevenblad.

Bloemen die eetbaar zijn en daarbij allerlei gerechten opfleuren zijn: viooltjes, goudsbloemen, rozen (losse bloemblaadjes), daglelies (hemerocallis), tulpen, bloemen van vrijwel alle kruiden, bloesem van fruitbomen en vlier. Oost-Indische kers is een regelrechte topper. Hij groeit snel, geeft kleur en zowel blad als bloem smaken heerlijk!



Monarda (bergamot)

Om **dranken** te maken zijn de meeste kruiden te gebruiken. Behalve kruidenthee (denk eens aan bergamot ofwel monarda waar u zelf Earl Grey mee kunt maken) kunt u bijvoorbeeld vlierbessen of rozenbottels gebruiken voor wijn of gelei/jam. Dan zijn er nog de enorme variaties in azijn en olie die gemakkelijk zelf te maken zijn. In de winkel zijn ze meestal flink duur.



Vlierbessen

Dit is slechts een selectie. Wilt u meer weten over bovengenoemde of andere planten, stelt u dan uw vragen via onze mail wilhelm.fil@gmail.com.