

Libelle's
online
**MOESTUIN
GIDS**
- DEEL 4 -

Deel 4

OOGSTEN & BEWAREN

Je hebt de voorbije periode je groenten zien groeien en bloeien, misschien soms met vallen en opstaan. Maar nu is het tijd om de vruchten te plukken van je geduld en harde werk. Tijd voor de eerste oogst, dus! Oogsten is helemaal niet moeilijk, maar we zijn ervan overtuigd dat de tips in deze module het nóg makkelijker zullen maken. En het zou zomaar eens kunnen dat je moestuin ook een pak meer heeft opgebracht dan verwacht. Dan wil je de opbrengst zo lang mogelijk bewaren, toch? Ook daarover leer je in deze module meer!

OOGSTEN

Wanneer oogst je het best?

Algemene richtlijnen...	3
Vertrek je op reis?	3

GROENTEN

Hoe oogsten: elke groente z'n eigen aanpak

Courgette, pompoen, radijs, aardbei, boontjes & doperwtten, prei, paprika, kolen.....	4
Aardappel, uien, plakfruit, tomaten, wortel & knollen, bladgewas, venkel	5
Groenten laten doorschieten en zaad winnen.....	6

KRUIDEN

Kruiden vers bewaren.....	6
Kruiden drogen	6

DOORLEVENDE GROENTEN & KRUIDEN

Wat is het?.....	6
------------------	---

SUPERSNEL OOGSTEN: SCHEUTJES

3x superscheutjes	6
Zo kweek je ze.....	6

BEWAREN

Opleggen + recept 'opgelegde bessen'	7
Fermenteren.....	8
Wecken	8
Pekelen + recept 'gemengde, gepekeld groenten'	8

OOGSTEN: WANNEER EN HOE DOE JE DAT HET BEST?

Oogsten kan iedereen, maar je begint er toch beter niet 'zomaar' of op gelijk welk moment aan. Wij geven je hier enkele handige tips om rekening mee te houden, want elke groente heeft zo z'n eigen aanpak nodig!

WANNEER?

Oogst in de ochtend én doe het vaak

Wanneer je oogst, hangt af van...

de groente • het weer • het zaaitijdstip • het ideale moment van de dag

- **De ochtend** is het ideale oogstmoment. De bladeren en vruchten van heel wat gewassen hebben zich tijdens de nacht kunnen herstellen van een warme zomerdag en zien er dan weer stevig en gezond uit.
- **Regelmatig plukken** moedigt veel gewassen aan om nieuwe vruchten of bladeren te vormen. Hoe vaker je oogst, hoe meer en

langer je geniet van je moestuin.

- Denk bij het oogsten in termen van een '**plat du jour**': oogst kraakvers en verwerk meteen. Laat je geplukte groenten, fruit of kruiden lang in de koelkast, dan verliezen ze hun smaak.
- Pluk je bladgewassen, zoals spinazie of sla, om te bewaren? Dan dompel je ze best eerst een halfuurtje onder in **ijskoud water**. Zo blijven ze langer lekker en vers.
- Hoe jonger je groenten, hoe meer smaak. **Oogst dus 'klein'**. Je courgettes, bietjes of komkommers hoeven heus geen uit de kluiten gewassen exemplaren te zijn.
- Leg je pas geoogste groenten en kruiden zo snel mogelijk **op een donkere, koele plek** om uitdroging te voorkomen.

Knoflook en vi zijn de groenten die je het langst kunt bewaren.



Vertrek je op reis?

Vruchtgroenten, zoals tomaten en paprika, kun je eventueel al plukken als ze nog niet volledig de gewenste kleur hebben. Stop groene tomaten, pepers of paprika in een papieren zak en laat nog een week binnen verder rijpen.

Een banaan of appel erbij steken, zorgt ervoor dat ze sneller rijpen want die geven ethyleen af, een soort rijpingsgas.

Bewaar fruit en groenten apart.

Fruit geeft namelijk een gas af wanneer het rijpt, wat ook het rijpen van groenten stimuleert, terwijl we die het liefst zo lang mogelijk bewaren.

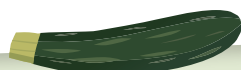


HOE?

Elke groente
z'n eigen aanpak

De meeste groenten geven je zelf een oogstsignaal: als het steeltje van de pompoen, het loof van de ui of de bladeren van de aardappel beginnen te verkleuren en te verdrogen, kun je gaan oogsten. Groenten als tuinboontjes, snijsla en spinazie pluk je dan weer wanneer je wilt, want die groeien gewoon verder. **Een klein overzicht:**

COURGETTE



Courgettes kunnen reuzegroot worden, maar voor de lekkerste smaak oogst je ze liever wanneer ze zo'n **10 tot 15 cm** zijn. Hoe vaker je oogst, hoe meer nieuwe courgettes. Knip ze af met een **scherpe snoeischaar** of oogstmes. Vergeet ook niet de (manelijke) **bloemen** te proeven! Courgettebloem gevuld met ricotta: heerlijk én eenvoudig. Courgettes blijven in de koelkast tot zo'n **twee weken** goed.

Oogst ze in de **ochtend**, dan zijn ze het knapperigst omdat ze een hele nacht vocht hebben kunnen opnemen. Pluk ze ook het liefst als je ze meteen gaat verwerken. Je kunt ze **ongeveer een week in de koelkast** bewaren. Hoe langer je ze gaat liggen, hoe minder smaak en hoe minder 'bite'.

PREI



Zomerprei is kleiner en zoeter en oogst je afhankelijk van de planttijd in **juli of augustus**. Trek de prei voorzichtig uit de grond en maak schoon met ijskoud water. **Winterprei** mag je een hele winter in de moestuin laten en pluk je wanneer je zin hebt in prei. Verser kan niet!

AARDBEI



Pluk aardbeien met het steeltje tussen de vingers zodat de vrucht niet beschadigd kan worden. Wacht tot ze **helemaal rood** zijn. Pluk op tijd, want als ze overrijp worden, trekken ze al snel wespen aan. Bewaar ze **niet langer dan vier dagen** in de koelkast.

PAPRIKA



Paprika's doen er lang over voor je ze kunt oogsten. Hoe warmer het buiten is, hoe sneller ze rijp worden. Je oogst paprika als ze hun **definitieve kleur** hebben. Je kunt ze ook onrijp en groen plukken, want ook zo zijn ze eetbaar. Snij paprika's af met een scherpe snoeischaar en bewaar ze **ongeveer een week** op een koele plek, maar het liefst niet in de koelkast.

POMPOEN



Vanaf september tot eind oktober is het pompoentijd! Je oogst wanneer **het steeltje droog is** en als je erop tikt, moet het een beetje hol klinken. Afknippen doe je met een **scherpe snoeischaar**. Het steeltje moet aan de pompoen blijven, op die manier zal de pompoen ook nog een beetje narijpen. Pompoenen kun je **heel lang** bewaren op een droge, koele plek.

BOONTJES & DOPERWTEN



Trek de dikste peulen, die zijn binnenin volgroeid. Door regelmatig te plukken, stimuleer je de plant om nieuwe peulen te vormen. Boontjes en erwten kun je **kort bewaren** in de koelkast. Of laat de peulen eens **drogen aan de struik**. Bewaar nadien **in een pot** op een droge plek zoals de garage of kelder. In de winter kun je ze dan opnieuw weken en opeten.

KOLEN



Kolen kun je draaien of met een mes van de plant snijden. Vergeet nadien niet **de wortels te verwijderen** om ziektes en schimmels te voorkomen.

RADIJS



Radijsjes trek je uit de grond als ze **rond de drie cm** lang zijn.



AARDAPPEL

Als het loof geel wordt en afsterft, kun je vanaf juli **vroege patatjes** rooien. **Late aardappelen** oogst je vanaf september. Vroeger oogsten heeft weinig zin, want dan zijn ze te klein en bijna smaakloos. Je kunt ze maanden bewaren op een droge, koele plek.



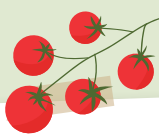
UIEN

Uien trek je uit als **het loof bruin en dor** wordt. Je laat ze eerst drogen, bij voorkeur niet te dicht opeen om schimmelvorming te vermijden. Je kunt ze **lang bewaren** op een droge, koele plek.



PLUKFRUIT

Plukfruit zoals peren, pruimen en appels, zou **na één draai** moeten loskomen, anders is het nog niet rijp.



TOMATEN

Je oogst tomaten wanneer ze **helemaal rijp** zijn, want zongerijpt zijn ze het lekkerst. Hoe meer zonlicht een tomaat heeft gezien, hoe zoeter en intenser de smaak. Pluk tomaten met de hand met het **steeltje en vruchthoedje er nog aan**. Leg ze niet op elkaar, want dan bewaren ze minder lang. Bewaar tomaten ook **niet in de koelkast**, want dan verliezen ze hun smaak en worden ze papperig.



WORTEL & KNOLLEN

Wortelgroenten haal je met een **spitvork(je)** uit de grond. Als wortelen pinkdik zijn, hebben ze al een erg fijne smaak en een aangename beet. Velen vinden ze dan het allerlekkerst. Te dik barsten ze weleens open en krijgen ze een harde kern. Oogst steeds de dikste exemplaren. Wortelen

hebben al snel de neiging om te rotten, tenzij je ze **ontdoet van het loof** en proper in de koelkast bewaart.



BLADGEWAS

Spinazie, andijvie, sla en andere bladgewassen kun je **in één keer** oogsten. Maar je kunt er **ook deels** van knippen, zodat de planten verder kunnen groeien. Oogst à la minute en bewaar overschot **maximaal 3 dagen** in een vochtige handdoek in de koelkast.

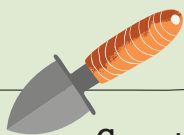


VENKEL

Bij venkel kun je kiezen of je hem klein of groter wilt eten. **Hoe jonger, hoe milder** en frisser de smaak. Je oogst de volledige venkel en snijdt de wortel af. Bewaar de venkel op een donkere, koele plek of in de koelkast.

Groenten en fruit bewaren? Beschadigde exemplaren verwijder je het liefst zo snel mogelijk, want als ze schimmelen, steken ze snel de rest aan.





Groenten niet oogsten, maar laten doorschieten

Je kunt ook wat groenten laten doorschieten: oogst ze dan niet, maar laat ze verder groeien tot er bloemen aan komen. Dat is niet alleen mooi in de moestuin, je kunt er ook zaad voor volgend jaar uithalen. Dat kan wel enkel bij heirlooms, oer- of raszaad en niet bij F1-hybridezaad. Waarom dat het geval is, las je al in module 1.

Zo win je zaad:

- Laat groenten doorschieten, zodat ze bloemen krijgen.
- Laat de bloemen bloeien tot ze zaad vormen.
- Knip de droge zaaddozen af.
- Stop de zaaddozen in een papieren zak en schud er flink mee. De zaadjes zakken naar de bodem.
- Schud uit op een vel wit keukenpapier en scheid de zaadjes van vliesjes en kaf.

KRUIDEN

Vers gebruiken of bewaren

Verse kruiden kun je bewaren door ze in te vriezen in **ijsblokjes**. Handig om pesto's, kruidenboter of bouillons mee te maken.

Zo droog je kruiden:

Knip enkele takjes die niet in bloei staan af en **hang ze omgekeerd** op een droge plek met veel luchtcirculatie. Je kunt ook kruiden drogen in de **oven**. Gebruik een lage temperatuur, rond de 100°C, zodat je kruiden niet verbranden. Nadien bewaren ze heel lang in een potje in de kruidenkast.

DOOR-LEVENDE

Hoewel de meeste groenten eenjarig zijn, heb je ook een pak 'doorlevende' groenten en kruiden. Deze sterke planten **blijven tijdens de winter in de grond** zitten en komen de volgende lente opnieuw in actie. Denk aan **rabarber, aardbeien, asperges, aardperen, doorlevende venkel en druiven**. Ook frambozen en veel andere bessen bloeien elk jaar opnieuw. Of kruiden als munt, bieslook, citroenmelisse, tijm, rozemarijn, salie... Als je ze goed verzorgt, geniet je er jaren aan een stuk van. **Plukken** is de boodschap!

SCHEUTJES

Heb je geen geduld, of zin in een experimentje met de kindjes? Scheutjes plant én oogst je bijna tegelijkertijd. Zoek een **warmer plek** uit om scheutjes te kweken.

Voor **witte scheuten** heb je een donkere plek nodig, voor **groene** kies je een zonnige vensterbank. De smaak verschilt lichtjes naargelang de kleur, maar ze zijn stuk voor stuk heerlijk en supergezond.

Zo kweek je ze:

Leg een paar **doornatte laagjes keukenpapier** op een plastic schaal en strooi daar de zaden over uit. Zet het schaalje op een warme plek, en naar gelang de kleur op een **zonnige vensterbank of op een donkerdere plek**. Hou het keukenpapier voortdurend doornat en kijk hoe je scheutjes groeien. Na een paar dagen mag je al eens proeven. Om ze echt op te eten, wacht je beter een dag of vijf.

3x superscheutjes

1 Linzen

Linzen zijn platte, ovale zaden. Ze bestaan in geel, oranje, groen en zelfs zwart. De scheutjes smaken **kruidig en nootachtig** en zitten boordevol ijzer. Je kunt ze kweken met de linzen die je gewoon in de supermarkt koopt. Oogst na 2-3 dagen.

2 Rodebietenscheuten

Rode biet krijg je weleens op je bord, de scheutjes hebben dezelfde felrode kleur. Ze smaken, net als de groente, **zacht en zoetig**. Oogst na 3-6 dagen.

3 Sneeuwerwt

Deze erwten haal je uit suikererwten. De scheutjes zijn **nog zoeter dan die van de gewone groene erwt**. Oogst na 2-10 dagen.



BEWAARTECHNIKEN: EXTRA LANG GENIETEN VAN JE OOGST

Heb je iets te enthousiast gezaaid en geplant, en kun je met moeite alles opeten?

Geen nood, er bestaan tientallen manieren om alles te verwerken.

Soep, pastasaus, confituur, chutney, bouillon, desserts, smoothies... het lijstje is eindeloos. Leg ook een wintervoorraad aan en vergeet niet uit te delen aan vrienden en familie. Je maakt ze vast erg blij!

Behlave eenvoudig blancheren en invriezen, bestaan er nog verschillende bewaar technieken. Een overzicht:

Groenten inmaken: verschillende technieken

Inmaken is een eeuwenoude techniek om **voedsel langer te bewaren**. De verschillende manieren van inmaken zijn pekelen, fermenteren, opleggen en wekken. Bij elk van deze technieken zijn de smaak én manier van werken anders.

mooi gaaf zijn. Zo kunnen er geen bacteriën en lucht bij de vulling, en vermijd je bederf.

- Zorg er bij het vullen ook voor dat de **randen van de bokalen schoon blijven**, anders sluiten ze mogelijk niet goed.

Je bokalen met opgelegde groenten en fruit bewaar je best op een koele, donkere plek, in een kast of in de kelder, bijvoorbeeld. Ze zijn ongeveer **één jaar houdbaar**. Vergeet niet een **etiketje** met de inmaakdatum op

je pot te plakken. Eens de bokaal geopend is, blijft de inhoud nog een paar dagen goed in de koelkast. Gebruik daarom liever geen té grote bokalen.

Voor je groenten de diepvries ingaan, moet je ze blancheren. Zo behouden ze hun vitaminen, maar ook hun kleur.

OPLEGGEN

Opleggen doe je door groenten of fruit voor te bereiden, in **schone bokalen** te doen en **suiker of zuur** toe te voegen, zodat er geen bacteriën meer kunnen groeien. Nadien worden de bokalen gesloten en vaak ook gesteriliseerd in een pot met kokend water.

- Gebruik **alleen verse** producten om op te leggen, geen overrijpe groenten of fruit.
- Zorg ervoor dat je **bokalen gesteriliseerd** zijn voor je er de vulling in doet, en dat de deksels

recept

OPGELEGDE BESSEN

Dit heb je nodig
voor 2 liter:

- 500 g rode aalbes • 500 g frambozen • 500 g suiker
- 1 vanillestokje • 2,5 kaneelstokjes

Zo maak je het:

- 1 Snij het vanillestokje open en schraap er het merg uit. Doe het vanillestokje en het merg in een pannetje, met de kaneelstokjes, de suiker en 1 l water. Breng aan de kook.
- 2 Haal het pannetje van

het vuur en laat 10 minuten rusten.

3 Spoel het fruit en doe de aalbessen en frambozen in de gesteriliseerde bokaal. Overgiet met de warme vloeistof. Schik ook de kaneelstokjes en eventueel het vanillestokje in de bokaal.

4 Sluit de bokaal. Heeft hij een schroefdeksel, laat 'm dan ondersteboven afkoelen. Bewaar op een droge, donkere plek. Lekker bij een ijsje of pannenkoek!



FERMENTEREN

Wanneer je fermenteert, **verandert het oorspronkelijke product in iets anders**. Dat komt doordat gezonde bacteriën koolhydraten omzetten in zuur of alcohol. Het meest gekende voorbeeld is zuurkool, een gefermenteerde wittekool.

WECKEN

Als je groenten weckt met een wecktoestel, kun je ze zelfs **jaren bewaren** in de kelder. Ook volledige bereidingen, zoals soepen en stoofpotjes, kun je wecken. Dat gebeurt meestal met een kokend waterbad, dat maakt het gerecht steriel en perst de lucht uit de pot.

PEKELEN

Je kunt groenten pekelen voor die typische **friszoute smaak**. Lekker bij vlees, salades of wraps!



GEMENGDE, GEPEKELDE GROENTEN (5 POTTEN)

• 6 radijsjes • 1 komkommer • 1 wortel • 1/8 bloemkool • 2 rode uien (gepeld) • 300 ml azijn • takje tijm • 2 steranijs • 2 kruidnagels • 1/2 kl komijnzaadjes • 1 kl currypoeder • 1/2 kl mosterdzaadjes • 100 g rietsuiker • 2 el zout

1 Steriliseer bokalen in kokend water of in de oven. Breng intussen 1 liter water aan de kook met de azijn. Voeg er suiker en zout aan toe en laat alles mooi oplossen. Laat dan even afkoelen.

2 Pel de uien en snij ze in ringen. Spoel de

radijsjes en snij in schijfjes. Maak de komkommer en wortel schoon en snij in repen. Verdeel de bloemkool in roosjes.

3 Doe alle groenten in aparte weckpotten en voeg de kruiden toe. Doe de steranijs bij de wortel, het mosterdzaad bij de rode ui, de kruidnagel bij de komkommer, de komijn en het currypoeder bij de bloemkool, de tijm bij de radijsjes.

4 Overgiet de groenten met het water.

5 Sluit de potten met de ringen en de klemmen. Bewaar ze na opening in de koelkast.

Na het oogsten, verwerken en bewaren, zit je natuurlijk weer met vrije ruimte in je moestuin. Niets houdt je tegen om die ruimte te benutten door er wintergroenten of groenbemesters in te zaaien. Maar daarover meer in onze allerlaatste module: de moestuin klaarmaken voor de herfst en winter. Veel oogstplezier!





“A vegetable
garden
feeds more than
a table,
it feeds a soul”

Libelle