

Monty Waldin

Het complete
BIODYNAMISCH
TUINIEREN

Teel en oogst in harmonie met de natuur en de kosmos

Uitgeverij Jan van Arkel

Monty Waldin – Het complete biodynamisch
tuinieren: Teel en oogst in harmonie met de
natuur en de kosmos

Oorspr. titel: *Biodynamic gardening:
Grow healthy plants and amazing produce with
the help of the Moon and nature's cycles*

© 2015 Dorling Kindersley Limited
© Nederlandse vertaling 2018, Uitgeverij
Jan van Arkel

ISBN: 978-90-6224-035-7
Hardcover, 256 p., met illustraties
Trefwoorden: biodynamisch tuinieren, ecologie,
extracten, preparaten, planeten, seizoenen,
maan, kosmos, moestuin

Vertaling: Alma Huisken
Vormgeving: Elaine Hewson,
Clare Marshall, Poppy Joslin
Opmaak Nederlandse versie: Karel Oosting

Uitgeverij Jan van Arkel
www.janvanarkel.nl

© alle rechten voorbehouden



Inhoud

- 9 Voorwoord
- 10 Introductie

De biologische manier

- 14 Ken je tuin
- 18 Maak compost
- 20 Wees wijs met water
- 22 Leve de wilde natuur
- 24 Combinatieteelt
- 26 Zelf zaden telen en winnen
- 28 Natuurlijke remedies
- 40 Compostthee (gier)
- 42 Onkruidthee (gier)

De biodynamische benadering (bd)

- 46 Afstemmen op Moeder Natuur:
Dag- en nachtritmes
- 58 Hoe de bd-beweging begon
- 60 Zo dynamiseer je bd-preparaten
- 62 Negen bd-preparaten
- 64 Zo werken de negen preparaten
- 66 Hoorn/koemest, nr. 500
- 74 Hoorn/kiezel, nr. 501
- 82 Heermoes, nr. 508
- 86 Duizendblad, nr. 502
- 92 Kamille, nr. 503
- 98 Brandnetel, nr. 504
- 102 Eikenschors, nr. 505
- 108 Paardenbloem, nr. 506
- 114 Valeriaan, nr. 507
- 120 Preparaten bewaren
- 122 Een bd-composthoop maken
- 126 Koeflatcompost maken (KFP)
- 132 Boompasta maken
- 136 Verbeterde gier maken
- 138 Onkruidpoeder maken

Biodynamisch tuinschema

- 142 Het tuinjaar
- 144 Ken je planten en hun behoeften
- 146 Groentewijzer

150 Worteldagen

- 154 Uien
- 155 Sjalotten
- 156 Knoflook
- 158 Lente- en stengeluitjes
- 159 Welse uitjes en
Japanse stengeluitjes
- 160 Aardappels
- 161 Zoete aardappels (bataten)
- 162 Rode bieten
- 163 Koolraap (en rapen, zie onder)
- 164 Radijs
- 165 Knolselderij
- 166 Pastinaken
- 168 Raapjes (mei- en herfst-)
- 169 Schorseneren
- 170 Mierikswortel
- 171 Aardpeer

172 Bloemdagen

- 176 Bloemkool
- 177 Broccoli
- 178 Wilde broccoli (broccolischeuten)
- 179 Artisjokken

180 Bladdagen

- 184 Kool
- 185 Spruitjes
- 186 Snijbiet
- 187 Chinese kool
- 188 Paksoi
- 189 Chinese broccoli
- 190 Koolrabi
- 191 Kaisoi en mosterdblad
- 192 Spinazie
- 193 Boerenkool
- 194 Bleekselderij
- 195 Knolvenkel
- 196 Rucola
- 197 Sla
- 198 Veldsla
- 200 Andijvie
- 201 Rode melde
- 202 Roodlof
- 203 Asperge
- 204 Rabarber
- 205 Zeekool

206 Vruchtdagen

- 210 Erwtjes
- 211 Snijbonen
- 212 Sperziebonen
- 213 Tuinbonen
- 214 Limabonen
- 215 Courgette
- 216 Komkommer en augurk
- 218 Pompoenen
- 219 Tomaten
- 220 Paprika's en pepers
- 221 Aubergine
- 222 Suikermaïs
- 223 Okra
- 224 Tomatillo's
- 225 Aardbeien
- 226 Frambozen
- 227 Bramen en verwanten
- 228 Kruisbessen
- 229 Zwarte bessen
- 230 Rode en witte bessen
- 231 Blauwe bessen
- 232 Cranberries
- 233 Meloenen
- 234 Appels
- 235 Peren
- 236 Kersen (zoet)
- 237 Morellen
- 238 Pruimen, mirabellen
en wilde pruimen
- 239 Perziken en nectarines
- 240 Abrikozen
- 241 Vijgen
- 242 Citrusvruchten
- 243 Druiven

- 244 Bd-preparatenkalender
- 246 Register
- 250 Info over Bd-adressen,
auteur en vertaler,
fotoverantwoording,
dankwoorden



Voorwoord

Achter het maken van een naslagwerk zit altijd een heel team. Een uniek, vernieuwend boek als dit vraagt van zowel het team als de uitgever moed en zorgvuldige planning. Bovendien vraagt de opname van zulke prachtige, verfijnde en gedetailleerde foto's om een heuse biodynamische tuin met toegewijde tuiniers.

Dit boek had niet gerealiseerd kunnen worden zonder al deze toegewijde mensen. Allereerst een dank je wel aan fotograaf Will Heap, die de essentie weergaf van de planten, koehoorns en alle andere benodigdheden om de biodynamische preparaten te kunnen maken. Zijn foto's onthullen de innerlijke vitaliteit van zijn eigen biodynamische tuin en tonen bijzonder goed hoe biodynamische compost, extracten en natuurlijk de preparaten worden gemaakt. Dank ook aan Briony Young die alle preparaten kundig en met toewijding maakte. Grote dank ook aan Sonia Moore en Helen Fewster. Sonia verzorgde de fotoselectie en de manier waarop ze in dit boek gepresenteerd worden en Helen redigeerde mijn verhaal met kunde, gevoel en bovenal grote wijsheid.

Mijn carrière in de biodynamische wijnbouw begon pas echt goed toen ik in de late jaren negentig in opdracht van een Californische wijngaard een bd-tuin aanlegde. Daar leerde ik dat waar de meeste tuiniers zich uitsluitend op de aarde onder hun voeten richten, bd-tuiniers een breder perspectief hebben. Zij zijn zich bewust van en stemmen zich af op de cycli van de maan en andere hemellichamen. Ze passen preparaten toe en extracten om hun tuin, compost en gewassen een optimale levenskracht te geven. Daarnaast zijn biodiversiteit, gezonde bodem en veerkracht belangrijke uitgangspunten, zoals die ook voor permaculturisten en andere ecologische tuiniers gelden. Ik zie de biodynamische teelt als een visie en handelwijze die goed zijn voor lichaam en geest, maar ook voor de bodem, omdat je die meer teruggeeft dan je eruit neemt.

Ik hoop dat dit boek nieuwe generaties tuiniers aanmoedigt om biodynamische teelt een kans te geven, zoals ik dat lang geleden ook heb gedaan.

Monty Waldin



Introductie

Wat is biodynamisch tuinieren?

De biodynamica* biedt je een eenvoudige methode om de bodem onder je voeten te voeden en je in contact te brengen met het ritme van de seizoenen en de natuur. Het is een duurzame manier om hoogwaardig, smakelijk voedsel te telen dat goed is voor lichaam, ziel en geest en waarbij je meer in de grond terugstopt dan je eruit haalt. Sommige bd-praktijken lijken aanvankelijk misschien merkwaardig, maar in groter verband bezien is de biodynamica ongelooflijk logisch, want gebaseerd op ouderwetse boerenwaarden die veel bio-tuiniers al kennen: gezonde aarde, zelfvoorziening, 'voed de aarde en de aarde voedt jou', en samenwerken met Moeder Natuur in plaats van haar tegen te werken. Het verschil met biologisch of permacultuur zit 'm vooral in het gebruik van de unieke, biodynamische preparaten: negen plantaardige en/of minerale remedies die je grond en tuin vitaliseren. En tevens in een verbinding met de natuurlijke ritmes om je heen (in de kosmos en op aarde) die niets kosten en je tuinierkunst sterk verbeteren.

* Noot van de vertaler: Dit boek gaat over de biodynamische wijze van tuinieren, vroeger bekend als biologisch-dynamisch. Deze inmiddels verouderde kreet is wereldwijd ingekort tot biodynamisch. Ook dat woord kan nog korter: BD, of bd. Die afkorting zul je hier regelmatig tegenkomen. Wordt de hele biodynamische beweging bedoeld (met inbegrip van de filosofie achter het bd-telen, Steiners werk, de opvoedkunst enz.), dan ondervang ik dat met het woord biodynamica.



*De
biodynamische
benadering*





Afstemmen op Moeder Natuur

Dag- en seizoensritmes

Als wij mensen honger of dorst krijgen kunnen we de keukenkraan opendraaien en in de koelkast kijken; en als het donker wordt doen we het licht aan. Planten kunnen dat allemaal niet. Met hun wortels stevig in de aarde zijn ze volkomen afhankelijk van wat Moeder Natuur in petto heeft; licht en warmte van de zon, regenwater of juist niet, en in de winter kou en duisternis. Zo gezien zijn de planten die wij eten nog totaal afgestemd op het ritme van de seizoenen; hoe anders dan wij, met ons 24/7-leven.

Door gewassen te telen met behulp van hydrocultuur en kunstlicht en dankzij luchtvervoer en computergestuurde koeltechnieken, beschikken we het hele jaar over bijna elk denkbare fruit- of groentesoort. Maar de keerzijde hiervan is dat gekweekte planten geen enkele voeling meer hebben met de seizoenen, en wij dientengevolge ook niet. Door in ieder geval iets aan eigen voedsel te kweken komen we weer in contact met die natuurlijke seizoensritmes.

De zon imiteren

Zodra de zon in de lente en zomer hoger aan de hemel staat, ontvangt de Aarde meer hitte en licht. Dit zet aan tot zaadontwikkeling en groei – omhoog en zijwaarts – van

scheuten, bladeren en bloemen, zodat gewassen zich kunnen voortplanten. Het is net of de levenskracht in de aarde uitademt. Maar zodra de zon lager aan de hemel staat en planten minder licht krijgen, trekken ze zich terug in de aarde, ofwel door volledig af te sterven, ofwel door na bladval hun rusttijd in te gaan. Dan is het net of de aarde alles wat ze heeft bewerkstelligd weer inademt, terwijl ze zich al voorbereidt op de volgende cyclus.

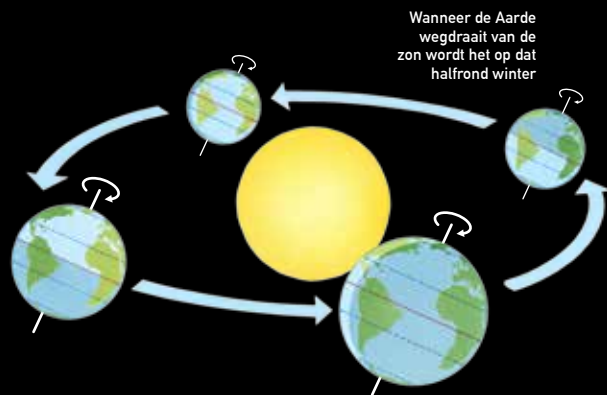
Zulke inademingperiodes – ofwel in herfst en winter, ofwel elke avond – bieden je optimaal gelegenheid om de grond te bewerken, ter voorbereiding op het plantseizoen, of om daadwerkelijk te planten, te zaaien en compost op te bren-



Seizoensritmes

Naast het dag- en nachtritme maakt de Aarde vier seizoenen mee, veroorzaakt door een lichte hoek van $23,5^\circ$ waarin de Aarde om de zon cirkelt. Vier dagen markeren het begin van elk seizoen: de lente-equinox, de zomerzonnewende, de herfstequinox en de winterzonnewende. Op equinoxen zijn licht en donker ongeveer gelijk. Op zonnenedagen staat de zon op zijn hoogtepunt ('s zomers) en op zijn laagste punt ('s winters).

Door de elliptische baan van de Aarde is het zomer op het halfrond dat het dichtst bij de zon komt



	lente-equinox	zomerzonnewende	herfst-equinox	winterzonnewende
Noordelijk halfrond	20 maart	20–21 juni	22–23 september	21–22 december
Zuidelijk halfrond	22–23 september	21–22 december	20 maart	20–21 juni

gen. Dit is ook de tijd om sproeimiddel te verstuiwen die de bodem verbetert zoals gier, of biodynamische sproeimiddelen als koemestpreparaat nr. 500 of het koeflatpreparaat (hierna KFP genoemd), en dat juist tijdens die inademing, in de herfst of 's avonds. Uitademingperioden – in lente en zomer, elke ochtend – zijn erg geschikt om plantthee te geven en het hoorn/kiezelpreparaat nr. 501 te spuiten, bedoeld om gewassen een groei-impuls te geven, omhoog en zijwaarts. Maak zo de verbinding tussen de natuurlijke ritmes van ver boven je met die van de grond waarop je staat. Dat brengt je een betere tuiniermethode die niets kost!

Nacht en dag / lente en herfst
 De zon, onze meest nabije ster, beschijnt de Aarde, maar door haar ronde vormen beschijnt de zon slechts een globehelft. Doordat de Aarde om haar as wentelt, heerst er evengoed overal een 24-uurs-ritme van dag en nacht. Bd-tuiniers zien de Aarde als een levend organisme dat in- en uitademt, zowel dagelijks als per seizoen. 's Avonds en in de herfst ademt zij in, 's ochtends en in de lente ademt zij uit.



Planten volgen het dag- en nachtritme. Sommige bloeien 's ochtends, zoals de dagbloem (links) en andere 's avonds, zoals de teunisbloem (rechts)



Matricaria recutita

Kamille

Voor mensen werkt kamillethee kalmerend en verzachtend maar ook voor gestreste planten, zowel als preventief én als genezend middel. Als je het direct op gewas spuit – of in de grond waarin je zaait of poot – werkt de zwavel van de plant tegen schimmelziektes terwijl zijn kalk helingprocessen stimuleert, zodat je gezonde groei krijgt in bladgewassen, bloemen en groenten die schimmelgevoelig zijn. Kamille is ook rijk aan kalium, dat bevorderlijk is voor alle bloeiende en vruchtzettende gewassen. Voor een verhoogd effect gebruik je het middel zowel voor als tijdens de bloei. Kamille speelt sowieso een belangrijke rol in de bd-tuin (zie blz. 92-97).

Zo ga je te werk

- **Voor kamillethee** overgiet je 100 g verse of gedroogde bloemen met 1 liter heet water wat je 5-10 minuten laat trekken. Zeef en verdun de thee 1:10 of 1:20. Kamillethee kun je het beste vers zetten en pas 's ochtends heel vroeg toepassen, net na zonsopgang; spuit het als een fijne nevel over de bovenkant van je planten.



Mentha species

Munt

Munt verfrist ons mensen, maar wordt in de tuin vaak gebruikt als metgezelplant die ongewenste insecten weert. In geconcentreerde vorm houden muntthee en muntgier ook vliegende insecten op afstand, zoals luizen en witte vlieg. Wees niet bang dat metgezelplant munt je tuin overneemt: door het veelvuldig te gebruiken krijg je er enorm veel voor terug.

Zo ga je te werk

- **Zet muntthee** van 1 liter water en 100 g grof gescheurde of gehakte muntblaadjes, breng het water heel geleidelijk aan de kook en draai dan direct het vuur uit. Of giet 1 liter net-van-de-kook-af-water voorzichtig over de blaadjes, zodat ze niet kokend verflensen. Laat afkoelen en een nacht staan, zeef de vloeistof en spuit dan onverdund.
- **Voor muntgier:** week 100 g grof gescheurde of gehakte muntblaadjes in 1 liter lauw water. Laat 3-4 dagen buiten staan. Verdun 1:4.
- **Gebruik munt om andere planten te helpen:** de antioxidanten in munt zorgen ervoor dat het heilzame effect langer beklijft. Maak de muntthee als aangegeven en gooi er nog wat extra blaadjes gescheurde munt in. Laat het twee uur staan voor gebruik.





Dit kun je doen op...

Bloemdagen

Op bloemdagen zindert de tuin van het leven; de geuren van bloeiende planten zijn sterker dan ooit en insecten die op de geur afgaan zijn ongelooflijk actief. Dit zijn de perfecte dagen om bloembedden en -borders in te richten en eetbare bloemgewassen te telen.

- **Bij stijgende maan** ademt de aarde uit en zijn de bovenste plantdelen op hun best, dus pluk nu bloemen die je wilt drogen.
- **Bij dalende maan** ademt de aarde in, dus poot dan je bollen en scheur bloeiende kruiden om uit te planten.
- **De maan tegenover Saturnus:** een prima gelegenheid om vaste kruiden te (her)planten. De sterke kalk/kiezelinvloeden zorgen voor sterke wortels en krachtiger geur en smaak.
- **2-3 dagen voor volle maan:** zaai nu eenjarige bloemen, ze zullen beter kiemen. Verzamel bloemen voor bd-preparaten bij volle maan.

- **De maan bij perigeum** veroorzaakt een inwaartse samentrekking in planten, dus: een goed moment om dode of verwelkende bloemen te verwijderen; zo kan hun sap weer de aarde invloeden.
- **De maan bij apogeum:** nu zijn met-gezelplanten als boerenwormkruid op hun geurigst. Teel de plant in potten en zet die dichtbij gewassen die bescherming nodig hebben.



Broccoli

Oost-Indische kers



Begraaf het hoorn/kiezelprep. 501 op een bloemdag, zo rond de lente-equinox.



Oogst kleine artisjokjes om ze in olijfolie in te leggen.



Hak brandnetels om en gebruik ze in theeën, gier en compostprep. 504.

Poot/plant siergoed dat nuttige insecten aantrekt.

Graaf knollen en wortels op (van dahlia's etc.) om ze te splitsen, herplanten of op te slaan.



Oogst andere blad-dag gewassen die je lang wilt bewaren.



Knip bloemen die je wilt drogen voor meer behoud van vorm en kleur.



Snoui bloeiende heesters zoals rozen op bloemdagen bij dalende maan.



Pluk paardenbloemenhoofdjes voor ze open gaan en droog ze voor compostprep. 506.



Oogst kamillebloesem voor theeën en kamillecompostprep. 503.



Verzamel valeriaanbloemen voor het valeriaan-prep. 507 en verwerk ze diezelfde dag tot sap of aftreksel.

BLOEMDAGEN DIT KUN JE NU DOEN



Radijs

Zomer- en winterradijs
Raphanus sativus

Iedereen die overweegt een huisdier te nemen wordt altijd geadviseerd te beginnen met een kamerplant. Leeft die na een jaar nog, dan kun je een huisdier aan. Datzelfde geldt voor groenten, met radijsjes als proefplant. Zomerradijsjes groeien razendsnel, maar de grotere en pittiger soorten vragen meer tijd; om die smakelijk te krijgen moet je echt plannen en ze aandacht geven.



Grondvoorbereiding

Radijsen houden van fijne, vruchtbare, vochthoudende grond. Droge aarde kun je snel verbeteren met bd-compost of fijne bladaarde. Of geef compost en teel er eerst 1-2 jaar andere groenten en dan radijs. Voorkom schieten door radijs wat later in het seizoen in de halfschaduw te zaaien.



Zaaien / poten

Besproei de grond vooraf met brandnetelgier om de structuur te verbeteren. Zaai om de twee weken, aan het begin en eind van elke dalende maanbaanperiode. Zaai 1 cm diep in de lente, 2 cm diep 's zomers. Winterradijs zaai je vanaf midzomer bij lagere temperaturen.



Verzorging tijdens de groei

Het beste resultaat krijg je door de aarde goed te prepareren, regelmatig te dunnen en de planten vochtig te houden. Vermijd stress: geef 's avonds water en sproei de volgende morgen op een vroeg uur thee van kamille of duizendblad. Schoffel behoedzaam.



Oogsten en bewaren

Oogst zomerradijs 4-6 weken na het zaaien. Winterradijs rijpt gerekend vanaf de

herfst binnen 6-10 weken; je kunt die rauw eten of koken. Neem de knollen op, verwijder het loof en bewaar ze in kisten zand of laat ze in de grond tot gebruik. Mulch winterradijs met stro tijdens zeer koude perioden.



Problemen voorkomen

Aardvlooiën knagen gaatjes in het loof en worden een plaag als de grond te droog is of als je geen water gaf. Sproei 500 en KFP om de aarde vochtig(er) te krijgen én te houden.

Zaden winnen

- Vermijd kruisbestuiving: laat slechts één soort radijs bloeien en laat zomer- en winterradijs niet samen bloeien. Zaad wint aan kwaliteit als je tenminste 20 planten laat bloeien.
- Zomerradijs: selecteer je beste knolletjes en plant ze 25 cm uiteen om de zaadhoofden ruimte te bieden. Steun die zo nodig en win het zaad begin herfst.
- Winterradijs: laat ze in de grond of steek ze op. Herplant de knollen in de lente en win de zaden in de zomer.



SOORTEN RADIJS

Zomerradijs – knapperig en peperig, dunne schil – wordt het meest geteeld, maar overweeg ook eens winterradijs en/of daikon, om hun veelzijdig gebruik.



Winterradijsen hebben een dikke schil en stevig vruchtvlees. Rasp ze in salades of roerbak ze.



Daikon vormt wel 35 cm lange knollen. Gebruik ze als winterradijs.

	LENTE	ZOMER	HERFST	WINTER
Zaai				
Oogst				
Oogsttijd: NA 4-10 WEKEN • Zaai, plant of dun op 10 cm tussenruimte				
Wisselteelt: WISSELGROEP 2 • HEEFT GEMIDDELD VOEDING NODIG				

*Met negen biodynamische preparaten - op basis
van planten (7), een mineraal (1) en dierlijke mest (1) -*



*geef je levenskracht aan de aarde
en alles wat in en op haar groeit.*

**Eikenschors
preparaat 505**

**Valeriaan
preparaat 507**



**Brandnetel
preparaat 504**

**Paardenbloem
preparaat 506**

**Heermoes
preparaat 508**

Groentewijzer

Wissel eenjarige gewassen voor een goede balans. Hoewel bd-tuiniers planten indelen naar hun eetbare delen (wortel, stengel en blad, bloem en vrucht) wissel je zo niet.

Legenda

-  Worteldag
-  Bloemdag
-  Bladdag
-  Fruitdag

Wisselgroep 1

Deze planten laten de grond weldoorvoed achter, want ze vangen stikstof uit de lucht en slaan die op in hun wortels. Zodra je hun wortels ingraaft, komt de stikstof in de grond terecht, waardoor de bodem weer nieuw gewas kan ontvangen: meestal voedingvragers of stikstofbehoevende bladgroenten.

	Sojaboon	<i>Glycine max</i>	p.214	
	Snijboon	<i>Phaseolus coccineus</i>	p.211	
	Limaboon	<i>Phaseolus lunatus</i>	p.214	
	Sperzieboon	<i>Phaseolus vulgaris</i>	p.212	
	Erwten	<i>Pisum sativum</i>	p.210	
	Tuinboon	<i>Vicia faba</i>	p.213	

Wisselgroep 2

Koolfamilieleden, vooral bladkolen, hebben veel voeding en water nodig en doen het goed na aardeverrijkende peulvruchten of goedbemeste gewassen zoals aardappels. Voorkom knolvoet door kolen pas na minimaal drie jaar weer op dezelfde plek te telen; het helpt om kalk toe te voegen, die de aarde neutraal houdt (pH 7). Noteer zorgvuldig op welke plek je welke kool teelde.

	Snijbiet	<i>Beta vulgaris</i> subsp. <i>cicla</i> var. <i>flavencens</i>	p.186	
	Sareptamosterd/Kaisoi	<i>Brassica juncea</i>	p.191	
	Koolraap	<i>Brassica napus</i> , <i>Napobrassica</i> -groep	p.163	
	Boerenkool	<i>Brassica oleracea</i> , <i>Acephalia</i> -groep	p.193	
	Chinese broccoli (Kailan)	<i>Brassica oleracea</i> , <i>Alboglabra</i> -groep	p.189	



	Bloemkool	<i>Brassica oleracea</i> , Botrytis-groep	p.176	
	(Sluit)kool/groene kool	<i>Brassica oleracea</i> , Capitata-groep	p.184	
	Spruitjes	<i>Brassica oleracea</i> , Gemmifera-groep	p.185	
	Koolrabi	<i>Brassica oleracea</i> , Gongylodes-groep	p.190	
	Broccoli	<i>Brassica oleracea</i> , Italica-groep	p.177	
	Broccolischeuten/'wilde' broccoli	<i>Brassica oleracea</i> , Italica-groep	p.178	
	Paksoi/bokchoy	<i>Brassica rapa</i> , Chinensis-groep	p.188	
	Chinese kool	<i>Brassica rapa</i> , Pekinensis-groep	p.187	
	(Mei)raapjes	<i>Brassica rapa</i> , Rapifera-groep	p.168	
	Rucola	<i>Eruca vesicaria</i> subsp. sativa	p.196	
	Radijs	<i>Raphanus sativus</i>	p.164	
	Mierikswortel	<i>Armoracia rusticana</i>	p.170	

Wisselgroep 3

Dit is een veelzijdige club van ui-achtigen, wortel- en stengelgewassen die je overal kwijt kunt in goed bewerkte, losse en goed afwaterende grond. Deze planten vragen fatsoenlijke teelaarde, waarin – niet recent! – compost of ander organisch materiaal is verwerkt.

	Ui	<i>Allium cepa</i>	p.154	
	Lente- en stengeluitjes	<i>Allium cepa</i>	p.158	
	Sjalotten	<i>Allium cepa</i> , Aggregatum-groep	p.155	
	Japanse stengeluitjes	<i>Allium sativum</i>	p.159	
	Welse (eeuwigduurende, groene) uitjes	<i>Allium sativum</i>	p.159	
	Prei	<i>Apium graveolens</i> var. dulce	p.157	
	Knoflook	<i>Allium sativum</i>	p.156	
	Bleekselderij	<i>Apium graveolens</i> var. dulce	p.194	
	Knolselderij	<i>Apium graveolens</i> var. rapaceum	p.165	
	Rode (tuin)melde	<i>Atriplex hortensis</i> var. rubra	p.201	
	Rode biet	<i>Beta vulgaris</i> subsp. vulgaris var. rubra	p.162	
	Andijvie	<i>Cichorium endivia</i>	p.199	

	Witlof	<i>Cichorium intybus</i>	p.200	
	Radicchio (rosso)	<i>Cichorium intybus</i>	p.202	
	Wortel	<i>Daucus carota</i>	p.167	
	Knolvenkel	<i>Foeniculum vulgare</i> var. <i>azorium</i>	p.195	
	Aardpeer (topinamboer)	<i>Helianthus tuberosus</i>	p.171	
	Zoete bataat	<i>Ipomoea batatas</i>	p.161	
	Sla en bindsla	<i>Lactuca sativa</i>	p.197	
	Pastinaak	<i>Pastinaca sativa</i>	p.166	
	Schorseneer (Haverwortel)	<i>Scorzonera hispanica</i> (<i>Tragopogon porrifolius</i>)	p.169	
	Aardappel	<i>Solanum tuberosum</i>	p.160	
	Spinazie	<i>Spinacia oleracea</i>	p.192	
	Veldsla	<i>Valerianella locusta</i>	p.198	

Wisselgroep 4

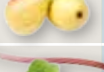
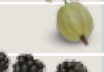
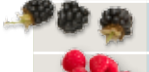
Gewassen uit deze groep kun je ook (bijna) overal telen. Ze hoeven niet in een bepaalde volgorde achter een ander gewas aan, als je ze maar elk jaar op een andere plek zet (uitgezonderd tomaten). Ze wensen gemiddelde tot hoge hoeveelheden voeding die je ze geeft bij het planten of verplanten (bij aardbeien) en doen het extra goed bij een giergift.

	Okra	<i>Abelmoschus esculentus</i>	p.223	
	Paprika en rode peper	<i>Capsicum annum</i>	p.220	
	Meloen	<i>Cucumis melo</i>	p.233	
	Komkommer en augurk	<i>Cucumis sativus</i>	p.216	
	Pompoen, div. soorten	<i>Cucurbita maxima</i> , <i>C. moschata</i> , <i>C. pepo</i>	p.218	
	Courgette, zucchini-type	<i>Cucurbita pepo</i>	p.215	
	Mergpompoen of -courgette	<i>Cucurbita pepo</i>	p.217	
	Aardbei	<i>Fragaria x ananassa</i>	p.225	
	Tomatillo	<i>Physalis ixocarpa</i>	p.224	
	Tomaat	<i>Solanum lycopersicum</i>	p.219	
	Aubergine	<i>Solanum melongena</i>	p.221	
	Suikermâis	<i>Zea mays</i>	p.222	



Vaste gewassen die je niet jaarlijks wisselt

Deze gewassen blijven jaren tot zelfs tientallen jaren op dezelfde plek, dus een goede positie in de tuin en goede bodempreparatie zijn essentieel. Verwijder al het wortelonkruid en maak plantgaten met het juiste mengsel van aarde, compost, zand of kiezel (voor drainage). Soms worden meerjarige gewassen, zoals bijv. mierikswortel, toch gewisseld omdat dat beter is voor de grond.

	Asperge	<i>Asparagus officinalis</i>	p.203	
	Citrusfruit	<i>Citrus species</i>	p.242	
	Zeekool	<i>Crambe maritima</i>	p.205	
	Artisjok	<i>Cynara scolymus</i>	p.179	
	Vijg	<i>Ficus carica</i>	p.241	
	Appel	<i>Malus domestica</i>	p.234	
	Abrikoos	<i>Prunus armeniaca</i>	p.240	
	Zoete kers	<i>Prunus avium</i>	p.236	
	Zure kers	<i>Prunus cerasus</i>	p.237	
	Pruim, mirabel, damastpruim	<i>Prunus domestica, P. insititia</i>	p.238	
	Perzik	<i>Prunus persica</i>	p.239	
	Nectarine	<i>Prunus persica</i>	p.239	
	Peer	<i>Pyrus communis</i>	p.235	
	Rabarber	<i>Rheum x hybridum</i>	p.204	
	Zwarte bes	<i>Ribes nigrum</i>	p.229	
	Rode (aal)bes	<i>Ribes rubrum</i>	p.230	
	Witte(aal)bes	<i>Ribes rubrum</i>	p.230	
	Kruisbes	<i>Ribes uva-crispa</i>	p.228	
	Braam en verwanten	<i>Rubus fruticosus</i>	p.227	
	Framboos	<i>Rubus idaeus</i>	p.226	
	Blauwe bes	<i>Vaccinium corymbosum</i>	p.231	
	Cranberry	<i>Vaccinium macrocarpon</i>	p.232	
	Druif	<i>Vitis species</i>	p.243	