

Maak je eigen Dekatuintje

Zelf zaaien, planten en
oogsten



Volop
zaaitips
binnenin



DEKAMARKT

Spaar je
Dekatuintje
bij elkaar!

Verser dan bij Dekamarkt?

Dat kan alleen met Mijn Dekatuintje!

Tot en met maandag 20 mei 2013 ontvang je bij Dekamarkt gratis zakjes zaaigoed*. Hiermee kun je zelf kruiden, groenten en bloemen kweken! Er zijn 28 soorten, dus verzamel ze allemaal.

Bij aankoop van speciale actieproducten ontvang je bovendien gratis spaarzegels. Hiermee kun je sparen voor handige tuinartikelen, zoals je eigen Dekatuintje en mooi stevig tuingereedschap. Zorg dat je er snel bij bent, want op is op!

In dit boekje vind je veel extra informatie over alle zaadjes en een heleboel tips om je eigen Dekatuintje te beginnen. Doe je ook mee?



*Bij elke € 15,- aan boodschappen, met uitzondering van tabak, sterk alcoholische dranken, geneesmiddelen, babyvoeding tot 1 jaar, boeken, telefoonkaarten, postzegels, cadeaubonnen en statiegeld.

4x



= **Navulkit**

6x6 turfpotjes en een zakje
kweekaarde



4x



= **Harkje en schepje**

Handige tuinier set voor jong
en oud



5x



= **Gietertje**

Deze gieter is ook met
water erin nog goed te tillen



2x



= **Tuinhandschoentjes**

Handige tuinhandschoentjes voor
het betere tuinierwerk! (één maat)



1x



= **Bordje**

Noteer op het bordje wat je
gezaaid hebt



1x



= **2 verpakkingen stekers**

Dankzij deze stekers weet je ook buiten
wat je gezaaid hebt



Kijk voor meer informatie op www.dekamarkt.nl of breng regelmatig een
bezoekje aan onze fanpagina: www.facebook.com/dekamarkt

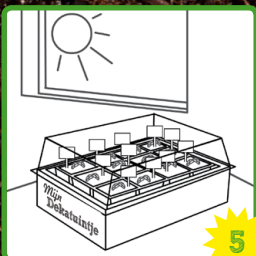
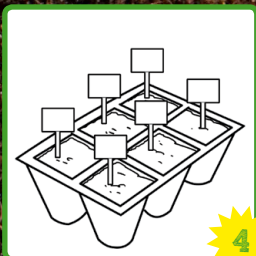
Handen uit de mouwen... **we gaan zaaien!**

Haal de vensterbank leeg, want we gaan zaaien! Dat is helemaal niet moeilijk en hartstikke leuk. Als je deze stappen volgt, heb je het meeste plezier van je Dekatuintje!

- 1** *Oul de turfpotjes met kweekaarde en druk de aarde een beetje aan.*
- 2** *Verdeel enkele zaden over de aarde.*
- 3** *Strooi er nu een laagje aarde over zodat de zaadjes bedekt zijn.*
- 4** *Schrijf op een bordje welk zaadje je geplant hebt.*
- 5** *Zet de gevulde turfpotjes in het kistje en plaats het op een zonnige plek.*
- 6** *Houd de aarde vochtig met een plantenspuit (nevelstand).*

Zet het deksel op zonnige dagen op een kiertje zodra de zaadjes zijn ontkiemd. Anders worden je zaailingen zo slapjes!

Is er na een paar dagen nog geen sprietje te zien? Dan zitten de zaadjes misschien te diep in de aarde en duurt het wat langer. Nog even geduld!



Wist je dat zelf gekweekte groenten het lekkerst smaken?

Niet iedereen is even gek op alle groenten, maar de groenten uit je eigen Dekatuintje zijn het proberen waard. Op de volgende pagina's allemaal leuke weetjes over de verschillende groenten.

Bosuitjes (*Allium cepa*)

Deze bosuitjes, ook wel bekend als lente-uitjes, zijn heerlijk pittig van smaak. En uit je eigen Dekatuintje smaken ze natuurlijk extra lekker! Wist je dat zowel het loof (het blad) als de ui eetbaar is? Tip: plaats bosuitjes naast worteltjes, want die twee houden elkaar gezond.



Komkommers (*Cucumis sativus*)

In ons land is het eigenlijk niet warm genoeg om komkommers te kweken, maar als je de planten zo lang mogelijk in potten op de vensterbank houdt, lukt het vast wel! Knip de ranken af zodat er niet meer dan 3 vruchten aan hangen; dan krijg je een betere oogst.





Chinese boontjes (Phaseolus)

Chinese boontjes zijn duidelijk geen klimmers; het zijn struikbonen waarbij de bonen laag bij de grond hangen. Je zal ze een beetje moeten helpen, want als de peulen in een plasje water komen te hangen gaan ze rotten. Verlies je boontjes dus niet uit het oog!



Worteltjes Nantes en Parijse worteltjes

(Daucus carota) Ze zijn heerlijk zoet van smaak, de Parijse worteltjes die je zelf gaat kweken. Je kunt ze net als Nantes prima in je tuin zaaien in een ondiepe zaaieul. Vergeet niet de zaailingen uit te dunnen; door de kleinste plantjes te verwijderen, krijgt de rest meer groeiruimte.

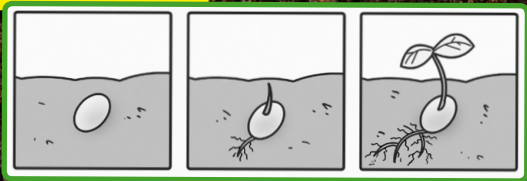
Courgettes (Zucchini)

Zucchini (spreek uit: zoekienie) is de hippe naam van een groente die we kennen als courgette. Het is een leuke groente om te kweken, want de plant krijgt eerst bloemen en daar komen de vruchten uit. Zijn de courgettes ongeveer 20 cm? Dan mag je ze oogsten!



Zaaien is leuk!

Je stopt een piepklein zaadje in de grond en na een tijdje heb je een grote plant. Het blijft een wonder, vind je ook niet?



Suikermais

(Zea mays) In april is het voor suikermais nog te koud buiten. Maar in je Dekatuintje is het heerlijk warm! Zodra de zaailingen een week of 3 zijn, kun je ze buiten planten. Suikermais kan wel 1.80 meter hoog worden! Kijk regelmatig of de maiskolven al rijp zijn. Als je er te laat bij bent, hebben de vogels je oogst opgegeten!

Rode bietjes

(Beta vulgaris) Wie in april zaait, kan in juli al oogsten! Net als radijsjes hebben bietjes ruimte nodig om te groeien. Geef ze dus de ruimte. Dun de plantjes na een paar weken uit tot de overige bietenplantjes een centimeter of 10 uit elkaar staan.





Kerstomaatjes en pruimtomen (*Solanum*)

Kerstomaatjes zijn lekker zoet van smaak. En met pruimtomen maak je de heerlijkste soepen en pastasauzen. Je zaait ze allebei in je Dekatuintje en zodra de eerste blaadjes zichtbaar zijn, kun je ze verpotten. Tomatenplanten staan ook leuk op de vensterbank.

Radijsjes (*Raphanus*)

Dit radijszaad kun je meteen buiten zaaien. Om een ondiepe zaaigeul te maken, druk je de steel van een hark even in de aarde. Handig, toch? Zaai de zaadjes trouwens niet te dicht op elkaar, want jouw helderrode radijsjes hebben ruimte nodig om te groeien.



Pompoen (*Cucurbita pepo*)

Pompoenen houden niet van nachtvorst. Je doet er dus verstandig aan om de zaden eerst in je Dekatuintje te laten ontkiemen. Zodra de zaailingen minimaal 4 blaadjes hebben, kunnen ze naar buiten. Met een beetje mest erbij worden je pompoenen supergroot!

TIP Heb je een balkon, of een kleine tuin met een groot terras? Zet dan wat tomatenplanten in potten neer.



*Heb je al mooie tomaten, courgette of worteltjes?
Dan kun je ze dippen in de kaasfondue! Zo maak je:*

Italiaanse kaasfondue

2 afbakciabatta's

300 g broccoliroosjes

■ 50 g kerstomaatjes

■ 50 g courgette

■ 50 g komkommer

■ 50 g worteltjes

½ eetlepel olijfolie

1 grote teen knoflook, fijngehakt

300 ml droge witte wijn

300 g geraspte Italiaanse pastakaas
(Formaggio da pasta, Grozette)

100 g Parmezaanse kaas, versgeraspt

190 g Gorgonzola Mascarpone

2 eetlepels maïzena

nootmuskaat

1 eetlepel verse oregano, fijngehakt

Bak de ciabatta's in een voorverwarmde oven af volgens de aanwijzing. Kook de broccoli in een pan met ruim kokend water met wat zout in 3-4 minuten beetgaar. Spoel de roosjes af onder koud water en laat ze goed uitlekken.

Verwarm de olijfolie in een vuurvaste kaasfonduepan of een pan

met een dikke bodem op matig hoog vuur. Fruit de knoflook tot het lekker gaat ruiken. Schenk de wijn erbij en verwarm tot er belletjes omhoog komen. Voeg hand voor hand alle geraspte kaas toe en laat al roerende smelten. Voeg de Gorgonzola Mascarpone toe en laat al roerende smelten. Meng in een kommetje de maïzena met een scheutje water of wijn tot een papje en schenk dit al roerende bij de fondue. De kaasfondue is klaar als hij bindt tot een gladde en vrij dikke saus. Breng hem op smaak met versgemalen peper, nootmuskaat en oregano.

Snijd de ciabatta's in plakjes en leg ze in een mandje. Was je zelfgekweekte kerstomaatjes, courgette, komkommer en worteltjes, snijd ze in stukjes en doe ze in schaalpjes. Zet de fonduepan op een rechaud in het midden van de tafel en zet de groenten en het brood erbij.



Nu zaaien, straks oogsten

Kropsla en ook rucola kun je heel goed zaaien in lange bloembakken. Als je de bakken daarna ophangt, bijvoorbeeld aan de schutting of aan een balkonrand, kunnen slakken er niet snel bij!



Rucola (Rucola) Deze sla met z'n gekartelde blaadjes heeft een pittige smaak en is erg lekker bij Italiaanse pasta. Rucola is pluksla en dat betekent dat je steeds losse blaadjes kunt oogsten. Je plukt elke keer gewoon precies wat je nodig hebt, ideaal!



TIP Ook buiten moet de aarde altijd voldoende vochtig blijven. Een gieter komt daarbij goed van pas, maar geef alleen bij de wortels water zodat de plantenstengels niet knakken.



Kropsla (Lactuca)

Kropsla krijgt snel bloemetjes, waarna de sla niet meer te eten is. Zaai daarom om de 3 weken in de turfpotjes van je Dekatuintje. Daarna kun je de slaplantjes uitdunnen en buiten verder kweken. Zo heb je steeds verse sla op tafel!

TIP Lok slakken bij je groenten vandaan met een schotelkje met een stuk meloen. De slakken die eropaf zijn gekomen, zet je de volgende ochtend terug in de natuur.



Spinazie

(Spinacia oleracea) Als je wilt, kun je spinazie meteen in de tuin zaaien. Zorg er wel voor dat de aarde vochtig blijft, want spinazie is een dorstig plantje. De bladeren kun je met de hand plukken, of van buiten naar binnen afsnijden.



Met zelfgekwakte groenten en kruiden kun je de lekkerste gerechten maken. Bijvoorbeeld:

Clubsandwich met avocado, ei en zalm

Voor 4 personen

4 eieren

12 sneetjes bruin, wit vloerbrood
of casinobrood

1 rijpe avocado, gehalveerd

4-5 eetlepels Griekse yoghurt

■ 3 eetlepels bieslook, fijngeknipt

■ 8 plakjes kropsla

■ 6 kerstomaatjes, in kwarten

■ handje rucola

100 g gerookte zalm, in plakjes

Kook de eieren in 6-8 minuten bijna hard. Laat ze schrikken en pel ze. Snijd 2 eieren in plakjes en 2 eieren in partjes. Rooster de sneetjes brood in een broodrooster. Schep het avocadovruchtvlies uit de schil in een diep bord en prak het met een vork fijn. Schep de yoghurt met 2 eetlepels bieslook en wat zout en peper erdoor. Bestrijk de sneetjes brood met de avocadospread.

Verdeel de kropsla met de plakjes ei en de tomaatjes over 4 sneetjes. Verdeel de rucola en de plakjes zalm over 4 andere sneetjes en leg deze sneetjes op de sneetjes met ei. Dek de sandwiches af met de laatste sneetjes brood met de avocadospread naar boven. Leg hier de partjes ei op en strooi er nog wat bieslook over. Leg de clubsandwiches op borden.



Verse kruiden uit eigen tuin

Kruiden zijn het lekkerst als je ze vers gebruikt. Zaai daarom ook wat kruiden in je Dekatuintje en zet het kistje in de keuken. Dan grijp je nooit mis!



Moskrul peterselie

(Petroselinum crispum) Deze peterselie is mooi groen en maakt als garnering je gerecht helemaal af. Het is wel een trage groeier, want soms duurt het wel 4 weken voordat de eerste sprietjes uit de grond komen. Als je de aarde goed vochtig houdt, zullen de zaadjes eerder ontkiemen.



Grootbladige basilicum

(Ocimum)

Heerlijk toch, die geur van verse basilicum in je keuken? Als je in april of mei begint met zaaien, kun je vanaf juni tot aan de herfst de blaadjes plukken. Als je de bloemen verwijdert, krijg je meer blaadjes.



Bieslook (Allium schoenoprasum)

Wist je dat bieslook familie is van de ui? Ruik er maar eens aan. Van bieslook kun je jaren plezier hebben als je de bloemstengels op tijd verwijdert. De bloemen zijn wel heel mooi; ze zijn bolvormig en violetblauw van kleur.



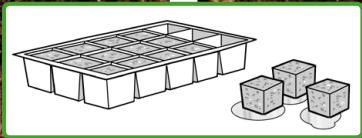
Tuinkers

(Lepidium sativum)

Weet je wat zo leuk is aan tuinkers? Het komt op in de vorm waarin je het hebt gezaaid! Gebruik bijvoorbeeld een uitsteekvorm voor koekjes, of knip zelf een mooie vorm uit een vel papier. Succes gegarandeerd! En het is ook nog eens heerlijk op een broodje kaas, of door een roerei.

Kruiden bewaren

Verse kruiden kun je prima invriezen: hak de kruiden fijn, doe ze met wat water in een ijsklontjesvorm en zet deze in de vriezer. Zodra je bijvoorbeeld soep maakt, smelt je enkele kruidenblokjes. Zo heb je ook in de winter (vries)verse kruiden in huis!



Buiten planten

Raken de plantjes bijna het plastic deksel van je Dekatuintje? Dan zijn de zaailingen groot en sterk genoeg om buiten te planten. Haal de plantjes voorzichtig met aarde en al uit de turfbakjes en zet ze in verse potgrond die goed vochtig is. Je planten zullen de komende weken flink groeien, dus zet de zaailingen ver uit elkaar. Op het zakje zaaigoed staat precies omschreven hoeveel ruimte de planten nodig hebben. Er staat ook hoe hoog de planten worden. Als je de hoge planten achteraan in je moestuin zet, krijgt de rest ook voldoende zon.

Potplanten

Sommige planten doen het prima in een terraspot, bijvoorbeeld tomaten, kruiden en aardbeien. Potten zijn ook wel zo praktisch als je een kleine tuin of balkon hebt. Een plant met felgekleurde vruchten of bloemen ziet er ook gezellig uit. Houd alleen wel je gieter in de buurt, want de aarde in potten droogt sneller uit.

De mooiste bloemen kweek je zelf met Mijn Dekatuintje!

Heb jij de zakjes zaaigoed met bloemenzaad al? Verzamel ze allemaal! Als je de instructies op de zakjes opvolgt, heb je binnen een paar weken een prachtig boeket op tafel staan!

Reuzenzonne- bloem & kleine zonnebloem

(Helianthus) Je weet dat het hartje zomer is als de zonnebloemen in bloei staan. De reuzenzonnebloem kan tot wel 3 meter hoog worden! 's Winters heb je ook nog plezier van de zonnebloem, want je kunt de gedroogde pitten aan de vogels voeren.



Lupine (Lupinus)

Denk niet 'ze doen het niet', want niet alle zaden van de lupine komen tegelijkertijd uit. Je moet dus even geduld hebben. Maar als de zaailingen eenmaal zijn uitgegroeid tot flinke planten, verschijnen er prachtige trosvormige bloemen!

TIP Vergeet-mij-nietjes houden van schaduw. Zoek daarom een plekje voor ze waar het niet al te zonnig is!

Vergeet-me-nietjes

(Myosotis alpestris) Deze tweejarige perkplant dankt haar naam aan een onhandige ridder. Hij wilde de kleine blauwe bloemen voor zijn geliefde plukken, maar viel met zijn zware harnas in de rivier en verdronk. 'Vergeet mij niet' waren zijn laatste woorden...

Zinnia (Zinnia)

Weet je waarom je de zinnia in veel borders ziet? De bolvormige bloemen trekken vlinders aan. Bovendien kan de zinnia tot wel 4 maanden in bloei staan! En als je regelmatig bloemen afsnijdt, gaat de plant nog voller bloeien.



Cosmea kleurenmix (Cosmos)

Wat is er nu mooier dan iemand verrassen met een boeket uit je eigen tuintje? Dat kan met de eenjarige cosmea. De grote bloemen hebben lange stelen en zijn wit, roze en rood van kleur. In een handomdraai heb je een prachtig boeket!



Oost-Indische kers (Tropaeolum)

Als je de Oost-Indische kers tussen andere planten zet zorgt hij dat deze geen last hebben van bladluis. En heel bijzonder: de bloemen van de Oost-Indische kers kun je eten!



Reukerwt (Lathyrus odoratus)

De reukerwt of siererwt is een prachtige plant die zeer goed kan klimmen. De geurende bloemen kun je afsnijden en in een vaas zetten. Als je regelmatig bloemen afsnijdt, gaat de plant zelfs rijker bloeien en heb je er nog meer plezier van!



Tijd om te oogsten!



Ben je trots op de oogst van je Dekatuintje? Zet je foto's op

www.facebook.com/dekamarkt!

Zodra de groenten en vruchten volgroeid zijn, is het tijd om te oogsten, misschien wel het leukste moment van tuinieren!

Wanneer oogsten?

Meestal zie je vanzelf of de groenten rijp zijn om te oogsten. Tomaten zijn felrood, bij worteltjes zie je een oranje 'kontje' boven de aarde uitsteken en bij komkommers en courgettes zijn de vruchten diep van kleur. Houd bij twijfel de vogels in de gaten; die weten precies wanneer vruchten rijp zijn voor de pluk. Je loopt wel het risico dat ze met jouw oogst aan de haal gaan!

DEKAMARKT

Hoe oogsten?

Als je de rijpe vrucht ziet hangen, kun je deze plukken of afsnijden. Worteltjes, bosuitjes en radijsjes zal je moeten uitgraven. Bij bladgroenten, zoals spinazie en kropsla, snijd je het blad af. En bij bonen en mais zit de vrucht verstopt in een schil. Kruiden knip je gewoon naar behoefte af.

Heerlijk vers

Natuurlijk wil je je zelf-gekweekte groenten zo vers mogelijk eten. Oogst daarom alleen wat je nodig hebt en bescherm de rest tegen slakken en andere veelvraters. Wacht ook niet te lang, want dan zullen je groenten doorschieten (bloemen krijgen) en dan zijn ze niet lekker meer.



Vriezen, drogen of inmaken?

Als je heel veel geoogst hebt kun je wat ruilen met vrienden. Maar je kunt er ook een lekkere smoothie of jam mee maken. Kruiden en ook bloemen kun je drogen en later gebruiken. Sommige groenten kun je zelfs invriezen. Je moet ze dan eerst even wassen, snijden en kort laten koken. Sla is trouwens niet geschikt om in te vriezen, geef dat maar aan het konijn van de burens.

Zaikalender

Hieronder zie je een handige zaikalender. De kleuren geven aan wanneer je het beste in je Dekatuinjte of de volle grond kunt zaaien, en natuurlijk wanneer je mag oogsten!

Heb jij alle
zaadjes al?



= zaaien in Dekatuinjte



= buiten zaaien of verpotten



= oogsten/in bloei



	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT
<input type="checkbox"/> Bosuities	▲	▲ ▲	■	■ ●	●	●	●	
<input type="checkbox"/> Chinese boontjes	▲	▲	▲ ▲	■ ●	■	●	●	●
<input type="checkbox"/> Courgette	▲	▲	▲ ▲	■	●	●	●	●
<input type="checkbox"/> Kerstomaatjes	▲	▲	▲	▲	●	●	●	●
<input type="checkbox"/> Komkommers		▲	▲ ▲	■	■ ●	●	●	●
<input type="checkbox"/> Kropsla	▲	▲ ▲	■	■ ●	■	●	●	
<input type="checkbox"/> Pompoen		▲	▲ ▲	■			●	●
<input type="checkbox"/> Pruimtomaat	▲	▲	▲	▲	●	●	●	●
<input type="checkbox"/> Radijsjes	▲	▲ ▲ ●	■ ●	■ ●	■	■	●	●
<input type="checkbox"/> Rode bietjes	■	■	■	■ ●	■ ●	●	●	●

Deel je Dekatuintje met vrienden!



Waarschijnlijk heb je nu genoeg inspiratie om van je Dekatuintje een succes te maken. Laat anderen zien hoe goed jouw planten het doen en zet je foto's op www.facebook.com/dekamarkt.



DEKAMARKT