



MIJN AROMATISCHE PLANTEN

De teelt van aromatische planten is een aangename en gemakkelijke manier om de vreugde van het zelf produceren te ontdekken. Beginner of fijnproever, iedereen kan genieten van verse kruiden die op een vensterbank, op een balkon of in een tuin worden gekweekt. Een beetje ruimte, creativiteit en attente zorg en uw dieet wordt ervan getransformeerd!

1. AROMATISCHE PLANTEN, WAT ZIJN DAT?

Aromatische planten zijn planten die gekweekt en gebruikt worden voor de smaken en aroma's die ze afgeven, bij het koken of in de geneeskunde. De stoffen die ze bevatten kunnen positieve gevolgen hebben voor ons lichaam: ontstekingsremmend, goed voor de spijsvertering, diuretisch, opwekkend, ... We onderscheiden meestal:



- Kruiden: planten die worden gebruikt om voedingsmiddelen te aromatiseren of te parfumeren, maar niet noodzakelijk worden opgegeten. Bijvoorbeeld: basilicum, koriander, kervel, ...
- Smaakmakers: planten die gedeeltelijk worden gebruikt om de smaak van voedsel te verbeteren. Ze zijn aanwezig in grotere hoeveelheden en worden opgegeten. Bijvoorbeeld: kleine uien, mosterd, ...
- Specerijen: meestal exotische en gedroogde planten, alleen of gemengd geconsumeerd. Bijvoorbeeld: peper, kurkuma, kruidnagel, maar ook curry, ras elhanout, ...

Afhankelijk van de plant gebruiken we het blad, de stengel, de wortel, de bloembol, de bloemknop, het fruit, het zaad ... of soms meerdere van deze delen (we eten bijvoorbeeld zowel de bladeren als de zaden van koriander).

De geurstoffen die gezocht worden om smaak aan gerechten te brengen, zijn aanwezig in bepaalde delen van de plant. Onder invloed van stress (zoals wind, hitte, geritsel tussen de vingers, ...), zullen ze zich verspreiden in de lucht en onze neusgaten en smaakpapillen verrukken.

2. VOOR ELKE PLANT ZIJN KENMERKEN

Er bestaat een grote diversiteit aan aromatische planten. Elk heeft zijn wijze van ontwikkeling, zijn vereisten, ... Ze goed kennen helpt veel frustraties en teleurstellingen te vermijden wanneer men begint met de autoproduktie van zijn aromatische kruiden.

2.1. VASTE, BIËNNALE EN EENJARIGE PLANTEN

Eenjarige planten voltooien hun cyclus op één jaar tijd, dat wil zeggen dat ze ontkiemen, groeien, fruit of zaden produceren en sterven in hetzelfde jaar. Alleen de zaden zullen overleven en het volgende jaar nieuwe planten geven. Bijvoorbeeld: basilicum, dille, borage, ...

Biënnale planten voltooien hun cyclus in twee jaar: het eerste jaar ontwikkelen ze hun vegetatie en hun wortels, de tweede bloeien ze en produceren ze zaden, voordat ze verdwijnen.



Vaste planten zullen verschillende jaren meegaan, de bloem- en zaadproductie veroorzaakt de dood van de plant niet. In sommige gevallen kunnen we de plant zien tijdens de winter (dragon bijvoorbeeld, waarvan de houtachtige stengels de winterse omstandigheden kunnen trotseren), in andere gevallen zien we de bladeren niet tijdens het winterseizoen, alleen de bollen of de wortelstokken blijven achter in de grond (zoals in het geval van bieslook). Bijvoorbeeld: oregano, zuring, tijm, ...

2.2. STRUIKACHTIGE PLANTEN

In tegenstelling tot kruidachtige planten die verwelken en drogen na vruchtvorming, is een struikachtige plant gemaakt van hout. Dit hout zal door de jaren heen blijven en om meer ruimte vragen. Het is daarom noodzakelijk om deze planten in voldoende grote potten (30-40 cm diep) te plaatsen, zodat ze daar enkele jaren kunnen blijven. Bijvoorbeeld: rozemarijn, salie, laurier, hysop.

2.3. ZON- OF SCHADUWPLANTEN

Elke plant heeft zijn eigen zonbehoefte. Zon is essentieel voor de fotosynthese, een reactie die het mogelijk maakt voor planten om kooldioxide uit de lucht (CO₂) te vangen en om te zetten in koolhydraten, moleculen die essentieel zijn voor de vorming van levende wezens. Deze reactie is alleen mogelijk dankzij de lichtenergie van de zon. Desondanks houden alle planten er niet van om in de volle zon te worden geïnstalleerd; sommige, zoals munt of kervel, geven de voorkeur aan halfschaduw of schaduw.

2.4. VERMENIGVULDIGINGSMODUS

- Inzaai in potten
- Inzaai op warme laag
- Inzaai onder beschutting
- Zaden ter plekke
- Plant delen
- Stekken

3. AROMATISCHE PLANTEN TELEN, WAAROM?

Beginnen met de teelt van aromatische planten maakt het mogelijk om over een verscheidenheid aan planten te beschikken die vaak afwezig zijn in de supermarkten. Er bestaan inderdaad een veelvoud aan variëteiten voor één zelfde plant. Neem bijvoorbeeld munt: je vindt in supermarkten slechts één, twee of soms drie verschillende soorten munt, terwijl er verschillende tientallen eetbaar zijn! Ananasmunt, chocolademunt, gembermunt ... Zoveel smaken die je van de traditionele pepermunt of de onvermijdelijke klassieke munt zullen veranderen ... Hetzelfde voor basilicum, er zijn er ongeveer zestig soorten van bekend!

Bovendien zal het produceren van uw eigen aromatische planten u garanties geven over de kwaliteit en versheid van wat u eet. Vaak zijn het gedroogde of ingevroren kruiden die we in de handel kunnen vinden; in de vorm van min of meer verwerkte producten. Door de planten op uw balkon of moestuin te eten, vermijdt u bepaalde stoffen (zouten, vetten, smaakversterkers, ...) die wijdverspreide kant-en-klare mengsels vergezellen.

Het is mogelijk om je planten zelf te houden, om het hele jaar door aromaten en kruiden te hebben: droog de planten, bevries ze, conditioneer ze in olie of zout, of verander ze in gelei of confituur ... Zoveel opties die het mogelijk maken om 365 dagen per jaar te kunnen genieten van de weldadige eigenschappen van aromatische planten.

Aromaten, ook een pluspunt voor de biodiversiteit

Wij zijn niet de enigen die genieten van de aroma's en smaken van aromatische planten. Voor insecten, waaronder de waardevolle bijen, zijn deze planten ook een gevarieerde bron van voedsel van hoge kwaliteit. Het installeren van een paar potten aromatische planten waarvan sommigen tot bloei komen, helpt je de natuur in de stad bij te staan door een schuilplaats te bieden voor essentiële stedelijke insecten.



4. AROMATISCHE PLANTEN VOLGENS HUN ZONBEHOEFTE

De volgende tabellen presenteren een reeks planten waarvan de cultuur toegankelijk is voor beginners, afhankelijk van hun zonbehoefte. Voor elke plant vindt u informatie over:

- Zijn groeicyclus
- Zijn eigenschappen, gebruik en eetbare onderdelen
- Zijn behoeften tijdens de teelt: expositie – type bodem – voortplantingswijze – bloei - oogst



INFOFICHES-MOESTUIN

Munt	Vaste plant	Krampstillend – Antiseptisch – Afrodisiacum – Winderigheidprodu- cerend – Spijvertering – Ontsmettend – Menstruatiebevord- eraar – Slijmafdrijvend – Verdovend – Tegen maagklachten - Wormmiddel	Bladeren, vers of gedroogd, in soepen, gegrild vlees, salades, zoetigheden, kruidenthee en andere dranken	Fris, zacht en humusrijk									Oogst 8 weken na deling	
Kleine pimpernel	Vaste plant	Darreestopper – Aperitief – Ontsmettend – Winderigheidprodu- cerend – Diuretisch – Tegen maagklachten - Opwekkend	Verse bladeren zijn geschikt voor salades, azijn, marinades of worden in als infusie geconsumeerd Vermijd gedroogde bladeren					In volle grond zaaien	In volle grond zaaien	Bijel	Bijel	Bijel	Bijel	Oogst drie maanden na het zaaien

