

10 x groente die je na gebruik verder laat groeien

Grote kans dat je de restjes van deze tien groentes (oké, waaronder één stuk fruit) uit de supermarkt meestal weggooit. Zonde, want van die restjes kun je zelf gemakkelijk nieuwe groentes kweken! Een leuk project met de kinderen en meer biologisch verantwoord kan bijna niet. Het enige wat je nodig hebt is grond, water en een beetje aandacht. *Super low budget dus!*

1 (Zoete) aardappelen

Heb je nog een aardappeltje over uit de zak? Zonde als je hem uiteindelijk weg moet gooien omdat hij gaat rotten. Een aardappel geef je simpel nieuw leven door hem eerst te ontkiemen. Snijd de aardappel doormidden en leg hem daarna half onder water in een glas of pot (tip: gebruik satéprikkers om hem op z'n plek te houden). Zet de pot vervolgens op een warme en vochtige plek, bijvoorbeeld in de vensterbank of op de verwarming.



Binnen een paar weken zal de aardappel begroeid zijn met kleine plantjes. Verwijder deze voorzichtig van de aardappel en plant ze in een pot met grond. Daarna geldt: geef de eerste week elke dag water en daarna iedere week één dag minder.



2 Basilicum

Basilicum is een van de gemakkelijkste kruiden om zelf te kweken en daarom ook gewoon per plantje verkrijgbaar in de supermarkt. Maar telkens een nieuw exemplaar kopen als de oude is verdord is niet nodig. Knip de bovenste twee centimeter van je nog verse plantje en haal voorzichtig de blaadjes eraf, de bovenste twee laat je zitten. Zet het uiteinde van dit minustekje

vervolgens onder water en wacht tot het uiteinde ontspruit. Als de wortels dik genoeg zijn zet je het plantje in de grond en voilà: binnen een paar weken heb je een nieuwe voorraad basilicum!

3 Champignons

Voor het kweken van een eigen champignonfamilie heb je er eigenlijk maar ééntje nodig om mee te beginnen. Best wel voordelig dus! Snijd het steeltje van een champignon en plant hem in een pot onder ongeveer 2 cm natte, koele grond. Belangrijk is om de pot uit de zon te houden en ergens neer te zetten waar het relatief donker is. Binnen een paar weken komen de nieuwe paddenstoelen vanzelf naar boven.

4 Uien

Zelf een ui kweken is eigenlijk te simpel om het niet een keer te proberen! Snijd de achterkant (de 'wortel') van de ui en laat deze een paar dagen drogen. Plant hem daarna in een pot met natte potgrond en zet neer op een donkere plek. Het enige wat je nu nog hoeft te doen is te zorgen dat de grond vochtig blijft.

5 Bosui

Bosui smaakt heerlijk door zomerse salades, maar jammer genoeg beland een groot deel van het (te grote) voorgepakte bosje vaak in de prullenbak. Zonde, want bosui is toch best prijzig. Bepaal voortaan je eigen hoeveelheid en bewaar de volgende keer de uiteinden. Leg deze onder een laagje water in een pot en zet die vervolgens in de zon. Binnen een paar dagen begint er nieuwe ui te groeien. Ververs eens in de week het water en je hoeft nooit meer de supermarkt in voor bosui.



6 Ananas

Een nieuwe ananas kweken duurt iets langer, maar het is daarom des te leuk als je na drie jaar een ananasboom in de tuin hebt staan! Kies een gezonde ananas uit en draai voorzichtig de kruin er vanaf (zorg dat er geen vruchtvlees meer aanzit, dit gaat later rotten in de grond). Laat de kroon vervolgens drogen en zet hem daarna in een bakje met water. Zodra er wortels beginnen te groeien kun je hem in vochtige grond zetten en een plekje in de zon geven.

7 Gember

Ook van gember koop je in de supermarkt al gauw te veel, vooral als je bedenkt dat een aantal mm al flink smaak kan toevoegen aan een gerecht. Voortaan eigen verse gember kweken is dus niet zo'n gek idee, zo kun je precies pakken hoeveel je nodig hebt, en de rest stop je gewoon weer terug de grond in! Bewaar je gemberwortel totdat er kleine groene stipjes op de buitenkant verschijnen. Snijd de wortel vervolgens in stukken en plant ze in

een pot onder een laagje grond. Dek deze af met folie (of zet hem in een kleine kweekkas). Binnen een paar weken zullen er kleine plantjes ontstaan en na een aantal maanden zijn de wortels groot genoeg om te oogsten.

8 Romaine sla

Romaine sla kweken is net zo simpel als bij bosui: bewaar de onderkant van het bosje sla en zet het in een laagje water dat je iedere week ververs. Het duurt iets langer voordat je je eigen sla kunt oogsten maar na een aantal weken zal je zien dat geduld beloond!



9 Citroengras en bleekselderij

Voor zelfgekweekte citroengras en bleekselderij geldt hetzelfde als bij bosui en romaine sla: plaats de uiteindes van de stengels onder een laagje water en wacht tot er wortels groeien. Zet ze daarna in een laagje potgrond. Zo kun je gemakkelijk zelf bepalen hoeveel je 'oogst' en hoef je niet meteen een hele bos in huis te halen.



10 Knoflook

Koop verse knoflook en haal de kloven uit elkaar (ieder teentje wordt uiteindelijk één nieuw plantje). Duw de grootste delen ongeveer 5 cm onder de grond en strooi daarna met compost. Het beste is om een plekje in de zon te vinden en de grond goed vochtig te houden. Wanneer binnen een paar maanden de groene stengels boven de grond bruin kleuren is de knoflook klaar om geoogst te worden.