



MARGO TOGNI

Groentje

Inspiratie voor je eigen
groene levensstijl

FORTE GROEN
VAN HALEWYCK



Inhoud

EVEN KENNISMAKEN	06
MIJN TUIN OP 4-HOOG	10
Basis voor de tuin op 4-hoog	12
Mijn favoriete balkonplanten	16
Lavendel	18
Beestjes die altijd welkom zijn in mijn tuin	20
Leuk onkruid	22
Potten met een tweede leven	24
MOESTUIN IN DE KEUKEN	26
Basis voor de moestuin in de keuken	28
Blij zaaien	32
Mini-zaaikalendertje	34
Kruiden die altijd in mijn keuken mogen groeien	36
Theekruiden	38
Basilicum	40
Altijd verse kruiden	42
Recycle je groente	44
PLANTEN MET EEN EXTRAATJE	48
Basis voor elke kamerplant	50
Planten met een geurtje	54
Eigengemaakte beauty-plantproducten	56
Aloë vera	58
Maskers	60
Planten die helpen muggen te verjagen	62
Luchtzuiverende planten	64
10 Makkelijke planten	66

BLOEMEN MET EEN GOUD RANDJE

Basis voor alle snijbloemen	68
Mijn favoriete bloemen	70
Rozen	74
Bloemen waar je drie weken plezier van hebt	76
Bloemen met een betekenis	78
Oud maar goud	80
Bloemen voor eeuwig	82
Vazen met een tweede leven	84
	86

KOKEN MET GROEN EN BLOEM

Basis koken met bloemen	90
Bloemige drankjes	92
Koken met bloemen	98
	108

DANK!

156





Even kennismaken

Hoi, wat leuk dat je mijn boek hebt gekocht! Ik hoop je door het lezen ervan te kunnen inspireren met mijn groene lifestyle en liefde voor bloemen en planten.

Van kleins af aan werk ik al met bloemen en planten. Zo ging ik met mijn oma naar de boer om planten te gaan kopen voor in de tuin. Mijn oma is één van mijn inspiratiebronnen geweest. Door het hele boek staan tips die ik van haar heb mogen krijgen, want hé, oma's weten het nou eenmaal beter.

Tijdens mijn opleiding 'bloem en design' begon ik te werken bij bloemist *Vita-Flora* in mijn dorp. Een geweldige bloemist met een klein tuincentrum. Mijn opleiding als bloemiste was geweldig en het startpunt voor een volgende, creatieve opleiding die ik bij *Nimeto* in Utrecht heb gevolgd. Brutaal als ik was, deed ik mee aan een landelijke boekettenwedstrijd. Geweldig om daar als niet-hoogopgeleide bloemist tussen alle grote bedrijven te staan. Ik werd derde van Noord-Holland en mocht meedoen aan het NK. Ik heb het NK weliswaar niet gewonnen, maar het versterkte mijn visie op 'bloem en groen'.

Thuis ging ik experimenteren met bloemen. Ik wou weten wat er zou gebeuren als ik een bloem ging drogen, frituren of invriezen. Ik begon mijn eigen beautyproducten te maken van lavendel, en gebruikte goudbloemen om mijn recepten meer smaak te geven. Niet alleen in het dagelijks leven was ik ermee bezig, maar ook op werkgebied. Elke week kwam ik wel thuis met een bos bloemen om mee te experimenteren en kleine kunstwerkjes mee te maken.

Na mijn opleiding begon ik te werken bij *Studio Jan de Boer* als grafisch ontwerper in het boekenvak. Tijdens de lunches gaf mijn baas mij het advies een boek te gaan schrijven, om zo mijn manier van leven en denken met anderen te delen. Zo is dit boek tot stand gekomen.

Ik hoop je te inspireren om meer te gaan doen met bloemen en planten. Niet alleen is het ongelooflijk leuk om ermee te werken, maar het is ook nog eens goed voor je geest, gezondheid en de natuur. Ik laat je de pure, biologische manier zien om met bloemen en planten te werken en hoe je ze kunt eten. Dit is een groen boek vol foto's, recepten, interieursuggesties met bloemen en planten, en nog veel meer. Ik hoop natuurlijk dat we hierna allemaal een groentje kunnen zijn en het leven nog een stuk bloemiger maken!

LIEFS, MARGO

Mijn tuin OP 4-HOOG

Een balkon is hetzelfde als een tuin, of nou ja, bijna dan! Het is alleen wat hoger en kleiner. Maar dat hoeft niet te betekenen dat je er niks mee kunt doen. Want een balkon is, zoals ze zeggen, 'klein maar fijn'.





KOFFIE



SUIKER





Moestuin IN DE KEUKEN

Niet iedereen heeft ruimte voor een mooie moestuin. Ik in ieder geval niet (ondanks dat ik er wel graag een zou willen hebben!) Daarom ben ik mijn eigen moestuin in de keuken begonnen. Zo kan iedereen een moestuin creëren.

Theekruiden

Behalve munt zijn er nog veel meer planten waar je thee van kunt zetten. Combineer de kruiden en bloemen uit je eigen tuin en maak zo de lekkerste thee. Let wel op dat sommige van deze soorten ook een medicinale werking hebben. Drink er dus niet te veel van. Op pagina 100 vind je een aantal heerlijke theerecepten.



MUNT

Ik denk dat de meest voorkomende verse kruiden-thee munt is. Munt is het makkelijkste kruid om te verzorgen in de keuken. Zet hem op een halfschaduwplekje en zorg dat de aarde goed vochtig is. Er zijn veel soorten munt: aardbeienmunt, ananasmunt en zelfs chocolademunt. De muntbladeren zijn goed te combineren met vers fruit en honing.

DROPPLANT

De dropplant heeft wat weg van een muntsoort. De Indianen maakten vroeger gebruik van de dropplant als medicijn, omdat hij een reinigende werking heeft voor verstopte luchtwegen. Hij staat bekend om zijn anijs/dropachtige smaak en is daarom erg lekker in thee (ik vind het vooral lekker met een druppeltje honing erbij). Het mooie van de dropplant is, dat hij in de zomermaanden prachtige lange, paarse bloemen krijgt en wel tot een meter hoog kan worden. Misschien is hij daarom niet heel handig in de keuken, maar als je hem in een grote pot plant en elke keer terugsnooit, kun je hem laag houden. Zet hem op een zonnige plaats met niet al te veel water en snoei hem pas terug in het voorjaar. Met een beetje geluk en een zachte winter heb je er jaren plezier van!

CITROENVERBENA

De citroenverbena is een ideale plant om thee mee te maken. Hij heeft een uitgesproken citroensmaak en is daarmee ook geschikt voor ijsthee. Knip enkel de bovenste bladeren uit de plant om een optimale smaak te creëren. De citroenverbena is een makkelijk kruid om te hebben staan in de keuken. Hij houdt van volle zon en vochtige aarde. De zijscheuten van de plant kun je makkelijk stekken, om zo altijd een nieuwe voorraad te hebben!

KAMILLE

Kamille is niet alleen lekker om thee van te zetten, maar ziet er ook nog eens vrolijk uit. Je kunt kamille vanaf maart in een pot zaaien. Hij groeit het liefst in de volle zon in de zomermaanden. Je kunt de bloemen het best plukken op een zomerse dag, want dan zit er de meeste olie in. De thee die je ervan maakt heeft een zachte smaak en is heerlijk op een zwoele zomeravond. Maak de thee met een handjevol verse of gedroogde bloemen. De bloemen kun je drogen in de zon of in een afkoelende oven. Ik vind kamillethee erg lekker met honing of gemengd met munt.

MENG JE THEE

Probeer ook eens om verschillende soorten kruiden-thee te mengen. Zo is citroenverbena erg lekker met een extra schijfje citroen en muntbladeren!

10 MAKKELIJKE planten

Soms laten mijn groene vingers me in de steek en dan is het prettig om planten te hebben waar ik niet naar om hoeft te kijken. Ze hebben allemaal iets gemeen: je kunt ze overal neerzetten en je hoeft ze maar één keer in de week een klein beetje water te geven. En mocht je ze een keer vergeten, dan doen ze het nog steeds! Ideale planten dus.

1. CACTUS

De cactus kent iedereen. Cactussen kunnen overal staan (en staan overal ook geweldig), hoeven (bijna) geen water en zijn ongelooflijk sterk.

2. SANSEVERIA

De sanseveria is na de aloë vera mijn favoriete kamerplant. Deze plant maakt elk interieur stoer en geeft veel zuurstof af in de nacht. Ideaal voor de slaapkamer. De sanseveria heeft bijna geen water nodig en kan op zowel een lichte als een donkere plek staan.

3. ALOË VERA

De aloë vera is (zoals je nu denk ik wel weet) mijn favoriete plant. Naast dat hij geweldig staat in elk interieur en je hem overal kunt neerzetten, heeft hij ook nog eens een helende kracht als je de bladeren opensnijdt. De aloë vera heeft weinig water nodig. Snijd de bladeren af naar de gewenste vorm als hij te snel groeit en gebruik het blad voor je huid (zie pagina 58) of om te stekken.





4. YUCCA

De yucca is een grote kamerplant en staat prachtig in een grote lege ruimte. Hij heeft veel licht nodig en weinig water. Je hoeft niet bang te zijn dat je hem vergeet, want hij slaat water op in de stam, waardoor hij altijd een reserve heeft.

5. ZAMIOCULCAS

De zamioculcas stelt weinig eisen als het gaat om standplaats. Hij verbruikt weinig water en heeft in de winter zelfs helemaal geen water nodig.

6. CRASSULA

Deze plant staat prachtig in elk robuust interieur en houdt van veel zonlicht. De crassula hoeft je pas water te geven als de grond helemaal droog is.

7. AGLAONEMA

Zet de aglaonema in het licht en geef hem één keer in de twee weken een klein beetje water. Als hij te lang in de zon staat, verdwijnen de tekeningen op het blad. Verplaats hem daarom af en toe.

8 OLIFANTENPOOT

De olifantenpoot is een makkelijke kamerplant die weinig water nodig heeft en graag in het zonnetje staat. Een ideale plant als je weinig tijd hebt voor verzorging.

9. ORCHIDEE

De orchidee is de mooiste en makkelijkste plant die er is. Hij heeft prachtige bloemen en hoeft maar één keer in de twee weken een klein beetje water te hebben. De orchidee houdt van arme grond en je kunt hem na het uitbloeien kort afknippen en in het donker wegzetten. Na een tijdje komt hij dan weer terug!

10. BROMELIA

De bromelia moet je water geven in de kelk van de plant. Zodra je ziet dat het water op of bijna op is, dan vul je hem weer. Geef hem een plaatsje in het licht en je ziet het vanzelf als je hem weer moet vullen.

Basis VOOR ALLE snijbloemen

SNIJBLOEMEN STAAN KORT MAAR KRACHTIG IN EEN VAAS. OM ER OPTIMAAL VAN TE KUNNEN GENIETEN, HEB IK EEN STAPPENPLAN GEMAAKT. VOLG DEZE STAPPEN EN JE ZULT ZIEN DAT JE JE BLOEMEN VEEL LANGER KUNT HOUDEN.

KIES DE JUISTE BOS BLOEMEN

Een bos vol met bloeiende bloemen is heel leuk om te geven en om te hebben staan. Maar de kans is groot dat hij snel uitgebleeid is. Daarom kun je beter bloemen uitkiezen die nog in de knop zitten of bijna open zijn. Koop ook altijd je bloemen bij een bloemist en niet in de supermarkt. Supermarktbloemen zijn goedkopere bloemen, omdat ze minder goed verzorgd zijn. Voor soms maar een paar euro meer heb je veel meer plezier van een bos bloemen!

ZET EEN VAAS KLAAR

Zorg ervoor dat je thuis een vaas klaar hebt staan. Bloemen kunnen niet lang zonder water, dus zet ze daarom zo snel mogelijk in een vaas. Mocht je lang onderweg zijn met een bos bloemen, bind dan voor vertrek natte watten vast aan de onderkant. Zo komen ze verser aan.

DOE VOEDING IN DE VAAS

Bloemen nemen normaal gesproken hun voeding uit de plant en de aarde, maar snijbloemen kunnen nergens hun voeding halen. Daarom is het erg belangrijk voeding in het water te doen. Je zult zien dat ze dan krachtiger en langer bloeien in de vaas. Ook zit er in voeding vaak een klein beetje chloor dat het water en de vaas schoon houdt. Als je het vervelend vindt om eerst nog wit poeder te zien, probeer dan eens vloeibare voeding of doe er een klein beetje lauwwater bij. Vaak lost de poeder dan sneller op.

SNIJ DE BLOEMEN ALTIJD SCHUIN AF

Snijbloemen hebben een soort 'aderen' in de steel. Via deze aderen nemen ze het water op. De aderen

gaan automatisch dicht zonder water, wat een beschermmechanisme van de bloem is. Daarom is het erg belangrijk dat je bloemen altijd schuin afsnijdt, zodat je de steel weer opent. Je kunt dit ook doen met een scherpe snoeischaar, maar let op: een iets te botte snoeischaar doet juist het tegenovergestelde. Daarmee druk je de aderen dicht.

ZORG DAT ER GEEN BLAD IN DE VAAS ZIT

Haal altijd het blad van de onderkant van de stelen af, voordat je de bloemen in de vaas zet. Je kunt meten tot hoever je de bladeren moet verwijderen door de bloemen eerst even in de vaas te zetten: de bladeren mogen niet in het water staan. In het water kunnen de bladeren gaan smetten. Je water gaat dan erg stinken en vaak worden de bladeren slijmerig. Dit slijm kan in de stelen gaan zitten, waardoor er geen water meer in komt.

ZET DE BLOEMEN OP DE JUISTE PLEK

Zet de bloemen op de juiste plek in de kamer. Zorg ervoor dat ze niet in de volle zon of op de tocht staan. Houd ze ook uit de buurt van fruit, want dat kan het roeten versnellen.

VERVERS HET WATER EN SNIJ DE BLOEMEN OPNIEUW SCHUIN AF

Ververs om de twee dagen het water en snijd de bloemen opnieuw schuin af. Het is vaak zo dat het water op een gegeven moment vies wordt en dat de stelen na een tijdje dicht gaan zitten.



GESUIKERDE ROZENBLAADJES

Rozenblaadjes kun je in veel recepten gebruiken. En wat ik erg leuk vind om te maken zijn gesuikerde rozenblaadjes. Deze staan heel mooi op een taart, of zijn leuk om te gebruiken als alternatief voor een suikerklontje in de koffie. Let wel op, en koop alleen de eetbare rozenblaadjes.

(Te koop via www.bloombites.nl.)

Ingrediënten

- eetbare rozenblaadjes (hoeveelheid die je wilt maken)
- 1 ei
- fijnsuiker (geen poedersuiker)

Materialen

- kwastje
- kommetjes
- oven
- bakpapier
- bakplaat

Bereiding

Breek de eieren en zorg dat je het eiwit in een apart kommetje bewaart. Het eigeel kun je weg doen (of bewaren voor een ander recept). Smeer de rozenblaadjes met een kwastje in met eiwit. Leg ze in een bakje met een klein laagje suiker en strooi er suiker overheen. Zet de oven op de laagste stand en laat de blaadjes ongeveer een uur hierin drogen. Houd de dunne blaadjes extra in de gaten, want deze droge sneller. Als de rozenblaadjes hard zijn, kun je ze serveren bij een taart of bijvoorbeeld met zoet fruit. Ook erg lekker bij liefdesbrownies (zie pagina 146).

Bloemenstampot

Wie houdt er niet van stampot? Ik ben er in ieder geval dol op! Een grote pan en het liefst met knapperige spekjes, heerlijk! Maar eigenlijk eet ik steeds dezelfde stampot, en daarom heb ik deze variant bedacht met bloemen. Een vrolijke stampot die ook nog eens erg lekker is. En je kunt hier ook spekjes in doen.

INGREDIËNTEN

- 1 kg kruimige aardappels
- 250 g snijbonen
- 250 g sojabonen
- 5 tl olijfolie
- 100 g walnoten
- 250 g zachte geitenkaas
- 150 g spekjes
- 1 el honing
- 100 g rucola
- kopje viooltjes of andere eetbare bloemen

MATERIËLEN

- pan
- stamper

BEREIDING

HOOFDGERECHT • 30 MINUTEN • 4 PERSONEN

Schil de aardappels, snijd ze in stukken en laat ze ongeveer 20 minuten koken. Kook de snijbonen en sojabonen in een andere pan ongeveer 5 minuten, totdat ze gaar zijn. Bak in een koekenpan de spekjes zonder olie tot ze knapperig zijn en laat ze uitlekken.

Hak de walnoten en verbrokkel de geitenkaas.

Giet de aardappels af zodra ze gaar zijn en stamp ze tot een grove puree. Schep de honing, boontjes, walnoten, geitenkaas en spekjes door de puree en breng eventueel op smaak met zout en peper.

Serveer de stampot over de borden en verdeel de rucola en de viooltjes over de stampot.

Ook erg lekker met prei in plaats van bonen!





Margo Togni houdt van alles wat met groen te maken heeft en wil dit graag met iedereen delen. In **Groentje** laat ze zien hoe leuk, mooi en makkelijk het is om met planten te werken in huis én in de keuken. Planten komen op alle mogelijke manieren aan bod: van de hippe kamerplant tot zelfgemaakt lavendelijs, van de geur en kleur van zelfgeteelde bloemen tot lekkere gerechten van eigen kweek.

Werken met planten, kruiden en bloemen is niet alleen ongelooflijk leuk, het geeft je rust in je hoofd en is ook nog eens goed voor je gezondheid en de natuur.

Groentje is een heerlijk en veelzijdig groenboek vol foto's, recepten, interieurstippen met bloemen en planten, beautytips, groene weetjes en nog veel meer!



LAAT JE INSPIREREN DOOR MARGO'S
GROENE LEVENSSTIJL!

ISBN 978-94-91853-02-8



9 789491 853128

FORTEGROEN.NL
VANHALEWYCK.BE