

SPERZIEBONEN

ZAAIEN

- o Na IJsheiligen kun je buiten in de grond zaaïen.
- o Zaaï ca 3 cm diep in de aarde en zaaï iedere boon ca 5 cm van elkaar af.
- o Plaats er eventueel een stok naast, zodat het plantje omhoog kan groeien.

OOGSTEN

- o De bonen hangen in trossen van 4-5 stuks.
- o Vanaf juni-juli kunnen de bonen geoogst worden.
- o Je kunt de bonen met ene schaar afknippen.
- o Regelmatig plukken zorgt voor een langere en rijkere oogst.
- o Laat de plant na het oogsten nog even zitten.
In de wortels zit veel stikstof en dat is goed voor de aarde.

SOORTEN

Boterbonen / wasbonen

Naaldboontjes (Haricot Verts)

Chineese boontjes

Spekbonen

Pronkbonen

De 'gewone' sperzieboon

GOEDE BUREN

Aardappels

Bietjes

Bonenkruid

Komkommer

Koolrabi

Koolsoorten

Kropsla

Tomaten

Spinazie

Selderij

WEETJES

- Sperziebonen bevatten veel vezels, dit is goed voor je darmen.
- Vroeger noemde ze een sperzieboon: aspergieboon.
- Een verse sperzieboon zegt 'knak' als je hem breekt.
- Er zijn groene en gele sperziebonen.
- Stamslabonen worden niet zo hoog, ca 35-50 cm.
- Stokslabonen worden wel hoog, tot wel 2,5 meter!

AANTEKENINGEN

