

Tuinbonen kweken: van zaaien tot oogsten



Tuinbonen kweken is een moment waar iedere tuinder graag naar uitkijkt. Het is vaak de eerste groente die gezaaid kan worden in het jaar. En dit terwijl de grond nog te koud is voor de meest andere groente kan de tuinboon prima tegen vorst. De tuinboon wordt ook wel paardenboon of labboon genoemd. Ze zijn in verschillende soorten verkrijgbaar en hebben allen hun eigen smaak. Het is een groente met een zeer uitgesproken smaak waar je echt van moet houden.

Tuinbonen kweken

Bij het kweken van tuinbonen is het belangrijk om te weten dat de zaden niet goed tegen teveel water kunnen. Zeker als je kleigrond in je moestuin hebt moet je hier rekening mee houden. De zaden van de tuinboon groeien het beste op goed gedraineerde grond. Toch is de tuinboon een makkelijke groente om zelf te zaaien. Ze zijn bestand tegen vorst en de zaden kiemen al binnen 2 tot 4 weken. Deze bonen voelen zich op hun best in de zon of halfzon. Ze worden c.a 100-125 cm hoog en krijgen prachtige wit-zwarte bloemen als ze in bloei staan.

Plant eigenschappen:

Plantgroep : [Peulgewas](#)
Standplaats : [Zon](#), [Halfzon](#)
Plantafstand : 40×50 cm
Zaadiepte : 5-7 cm
Planthoogte : 100-125 cm
Bloeiperiode : Mei t/m Juli

Wetenschappelijke naam:

Vicia faba

Bloemkleur:



Tuinbonen zaaien en planten

Als je zelf tuinbonen wilt zaaien kun je dat rechtstreeks in de volle grond doen. Maar binnenshuis voorzaaien of onder glas is ook een optie. In de volle grond zaai je de tuinbonen het beste eind februari tot aan eind april. Als je ze liever voor wilt zaaien onder glas of binnenshuis op de vensterbank kun je dit al doen in januari tot maart. Plant de zaden in goed bemeste potgrond die niet te nat is. Hou rekening met een plantafstand van 40-50 cm en hou een zaaidiepte aan van 5-7 cm.

Omdat tuinbonen redelijk goed bestand zijn tegen de kou kun je ook laat zaaien. Doe dit dan tussen oktober en november. De zaden zullen na enkele tijd ontkiemen maar niet of langzaam verder groeien. Wanneer de grond vanaf januari enigszins opwarmt zullen de plantjes verder groeien. Maar omdat het weer te onvoorspelbaar is, is het beter om je aan het onderstaand zaai en plant schema te houden.

Jan Feb Mrt Apr

Volle grond

Onder glas

Buiten in de openlucht en balkon

Koude kas en afgedekte bak

Verwarmde kas en binnenshuis

Je eigen tuinbonen zaaien?

Wij hebben de mooiste zaden voor je geselecteerd. Deze zijn snel en makkelijk te bestellen bij onze partner Bol.com. Zo kun je echt snel aan de slag!

[Ja, bekijk zaden](#)

Stappenplan zelf tuinbonen kweken

Om het zelf zaaien en oogsten van tuinbonen nog makkelijker te maken, voorzien we je hieronder van een overzichtelijk stappenplan. Zo weet je zeker dat je geen stap overslaat die cruciaal kan zijn voor een goede oogst:

1. **Bereid de bodem voor op het zaaien van tuinbonen.** Dit kan in de volle grond maar ook voorzaaien onder glas is een optie. Tuinbonen houden van een plaats met zon of halfzon.
2. **Maak gaten van 5 tot 7 centimeter diep.** Dit kun je met een stokje doen die je op de juiste hoogte aftekent. De plantafstand die je het beste kunt aanhouden is 40×50 centimeter.
3. **Plaats de zaden of plantjes in de gaatjes en dek ze voorzichtig af met aarde.** Hou er rekening mee dat de aarde vooral niet te nat mag zijn. Zandgrond is het meest geschikt.
4. **Geef water met mate en houd de bodem daarbij lekker los.** Overtollig water kan op deze manier goed afgevoerd worden.

De tuinbonen plant verzorgen

De tuinbonen plant heeft een sobere verzorging nodig. Toch zijn er een aantal zaken waar je op moet letten tijdens de verzorging van de tuinbonen plant. We hebben een aantal belangrijke tips voor je op een rijtje gezet.

- **Hou de grond van de tuinbonen plant goed gedraineerd.** Zorg er tevens voor dat de grond niet te nat is. Water geven doe je dan ook zeer gedoseerd.
- **De tuinboon plant kun je toppen als er ongeveer 8 bloemtrossen zijn ontstaan.** Dat beschermt de tuinboon plant tevens tegen schadelijke insecten zoals bladluizen.
- **De bemesting van de tuinbonen plant doe je het beste met compost.** De tuinboon heeft een vruchtbare bodem nodig om tot een goede bloei te kunnen komen.
- **Oogst regelmatig tijdens de oogstperiode tussen juni en juli.** De boon is dan op zijn lekkerst.
- **De schil zorgt voor een langere houdbaarheid.** Als je de tuinbonen na de oogst een aantal dagen wilt bewaren, doe dat dan in de schil.

Tuinbonen oogsten en bewaren

De tuinbonen zijn op hun lekkerst als je ze oogst medio juni-juli. Ze zijn dan heerlijk van smaak. Tuinbonen zijn oogstklaar als de peulen groot genoeg zijn en ze lekker dik en vol aanvoelen. Afhankelijk van het ras is 20 cm vaak een prima lengte. Je kunt ze natuurlijk direct vanaf de plant gebruiken, maar de tuinboon laat zich ook prima invriezen. Hiervoor kun je het beste de groen zadige tuinboon gebruiken.

Populaire tuinboon rassen

De tuinboon kent verschillende rassen en hebben allen hun eigen smaak en groeiwijze.

- **Aguadulce** is zeer bestendig tegen kou. Deze plant geeft een rijke oogst en is geschikt om te zaaien in het vroege voorjaar.
- **Giant exhibition** geeft zoals de naam al doet vermoeden lange en dikke peulen. Het is dan ook raadzaam om deze planten te ondersteunen met steunmateriaal.
- **Violetta** is een zeer bijzonder ras met paarse bonen. De smaak is zachter dan andere tuinboon rassen. De plant is sterk en doet het goed in het voorjaar.
- **Sutton dwarf** is een oud engels ras en kan minder goed tegen vorst. Ze doet het prima in de volle grond. Maar onder glas komt ze meer tot haar recht.
- **Red epicure** geeft prachtig rode bloemen en bonen. Dit is het enige ras waarvan de bloemen niet eetbaar zijn door een teveel aan blauwzuur in de bloem.

Ziekten en plagen bij tuinbonen

Als je zelf tuinbonen wilt kweken is het goed om je bewust te zijn van de meest voorkomende problemen tijdens de groei.

- **Zwarte bladluizen zijn de grootste vijand van de tuinboon.** Deze plaag voorkom je door zo vroeg mogelijk te oogsten en door de toppen van de plant te verwijderen zodra de eerste luizen zich aandienen. Ook regelmatig afspoelen met een ferme waterstraal ontmoedigd de luis.
- **Ook muizen weten de tuinboon te waarderen.** Ze eten de zaden vaak al op voordat deze de kans krijgt om te kunnen kiemen. Voorzaaien in de kas of het gebruik van een worteldoek is hiertegen een prima optie.

Tuinbonen en gezondheid

Tuinbonen zijn echte groene weldoeners. Ze zijn rijk aan vezels, vitaminen en mineralen. Vitamine B is volop aanwezig in de tuinboon. Dit bevordert ons concentratievermogen en heeft een positieve uitwerking op onze weerstand. Daarnaast bevatten ze veel eiwitten wat weer bijdraagt aan een goede spierontwikkeling.

Tuinbonen in de keuken

Als je zelf tuinbonen kweekt wil je natuurlijk ook iets lekkers op tafel kunnen zetten. Je kunt ze verwerken in een stampot, maar ook in combinatie met spekjes en tijm zijn tuinbonen onweerstaanbaar. Tuinbonen laten zich ook prima verwerken in allerlei salades en tapenades. Je kunt je zelf gekweekte tuinbonen zowel koud als warm eten.