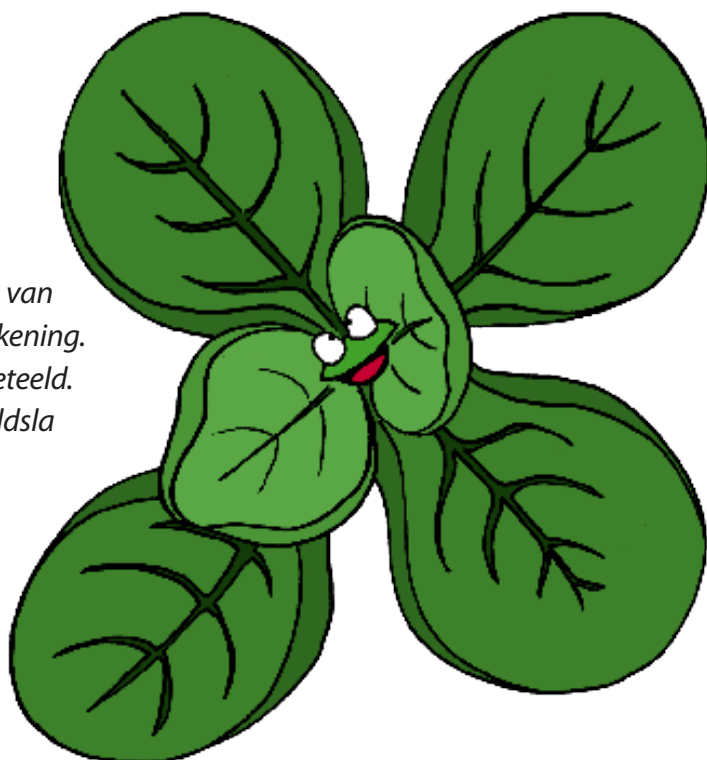


# Veldsla

Waarschijnlijk afkomstig uit Noord-Afrika en het Westen van Azië, is deze plant de enige vertegenwoordiger uit de Valeriaanfamilie in de moestuin. In feite is het een onkruid. Zijn naam is afgeleid van zijn groeiplaats: in de velden en akkers waar hij spontaan groeit als ondergewas. Veldsla wordt sinds de Oudheid in Egypte geteeld. We vinden afbeeldingen terug van veldsla op de wanden van tomben van Egyptenaren die dateren van de 5de eeuw voor onze tijdrekening. In Europa echter wordt pas sinds de Renaissance veldsla geteeld. Ondanks zijn zachtheid en hoge omega 3 inhoud, werd veldsla aanzien als eten voor de boeren, de lagere klasse. Pas in de tweede helft van de 19de eeuw staat veldsla ook op het menu van de rijkere klasse. Door selectie staat de rozet van de veldsla meer op een toefje en zijn de blaadjes zachter en groter dan de wilde soort.



## HOE TELEN ?

### Zaaien

Van juli tot september dun zaaien in lijnen (1 zaadje om de 1cm met ongeveer 15cm tussen de lijnen) of uit de hand.

Bedek met ongeveer 1 cm aarde en stamp de bodem aan. Veldsla apprecieert dichte aarde.

### Opvolging van het gewas

Hou de bodem vochtig (maar niet drassig!) en niet te zwaar. Dun uit van zodra de plantjes vier blaadjes hebben.

Schoffel regelmatig, geef water indien nodig.

### Oogsten

Vanaf november of december volstaat het om de blaadjes met een mes of een schaar af te knippen. Let wel op dat je het groeipunt laat staan dan kunnen de blaadjes terug aangroeien en kan je misschien nog een tweede keer oogsten voordat de plant in bloei komt in maart.



### TIP

Indien je spontaan nieuwe plantjes wil laten groeien in de volgende winter, laat ze dan in bloei komen tijdens de lente. Tijdens het warme seizoen gaan de zaadjes in rust. Wanneer de nachten terug kouder worden en het terug vochtiger wordt, zullen ze kiemen en nieuwe rozetten vormen die zich ontwikkelen tijdens de herfst en winter.

Om de groei van de plantjes te bevorderen, kan je ze laten voorkiemen.

Veldsla kan je planten na een ander gewas, zo hou je de bodem bedekt én kan je nog extra oogsten.

### Keuze van de variëteiten

Kies voor veldsla met kleine zaadjes, die goed vorst bestendig zijn, zo kan je oogsten tijdens de winter. Een beetje groen in dit seizoen is een ware traktatie.

De grootbladige rassen zijn gevoelig voor vorst:

Grote zaden, D'Italie à feuilles de laitue, Valgros,...

De kleinbladige rassen zijn winterharder:

Kleine zaden, Groen Volhart, Coquilles de Louviers, Groene van Cambrai,...

