

Van de kiempot tot op het bord: kiemgroenten

Kiemgroenten zijn lekker en gezond, zien er mooi uit en zijn heel gemakkelijk te kweken.

Door het kiemproces bevatten ze niet alleen meer vitamines, maar zijn ze ook gemakkelijker verteerbaar en bevatten ze minder gluten. Kiemgroenten veroorzaken weinig of zelfs geen afval en vereisen slechts enkele minuten aandacht per dag. Ze zijn ideaal om te telen in de stad. U hebt er immers geen tuin, teelaarde of speciale gereedschappen voor nodig. Bovendien hebben kiemgroenten weinig water nodig en ziet u in minder dan een maand tijd resultaat.

In de vakliteratuur worden ongeveer zestig zaden genoemd waarvan de kiem kan worden opgegeten. De lijst van deze zaden vindt u aan het einde van dit artikel.

Er zijn twee soorten kiemgroenten: slijmachtigen en niet-slijmachtigen.

Niet-slijmachtige kiemgroenten kweken

Dat gebeurt in drie stappen:

- Eerst en vooral moeten de zaden **in slaapstand** worden gebracht. Dat betekent dat ze een dag in de koelkast moeten doorbrengen.
- Vervolgens is er de **preontkiemingsfase**. Tijdens deze fase worden de zaden meerdere uren (een nacht bijvoorbeeld) in drinkwater geweekt en worden de zaden die naar de oppervlakte drijven, verwijderd. Het heeft geen zin om deze zaden te bewaren, want ze zijn leeg.
- Tot slot is er de **spoelfase**. Dat betekent dat de zaden twee keer per dag ('s ochtends en 's avonds) worden gespoeld tot er voldoende kiemen zijn. Deze laatste fase duurt twee tot drie weken, afhankelijk van de gebruikte zaden.

Let wel op voor de zaden van nachtschadeachtigen: HUN KIEMEN ZIJN GIFTIG!

Het gaat dan onder andere om zaden van tomaten, aubergines en paprika.

We mogen dus niet zomaar alle soorten zaden laten kiemen.

Een kiempot is heel eenvoudig te maken met alledaagse voorwerpen:

- Een doorzichtig bakje waarin de zaden zullen ontkiemen. Een slakom, glazen pot of een fles met een brede mond zijn perfect.
- Een microgeperforeerd deksel. Een stuk muskietengaas of opengewerkte stof is perfect. Zo loopt het water weg en worden de zaden vastgehouden.
- Een systeem om het deksel vast te zetten: een elastiek, een stuk draad of een schoenveter.

In ons voorbeeld: zonnebloempitten worden ontkiemd in een kom waaraan een stuk opengewerkt stuk doek is bevestigd met een elastiek. Na een paar dagen is de kiempot helemaal leeg, omdat zowel de kiemen als de zaden zijn opgegeten.



Niet-slijmachtige kiemgroenten:

- Alfalfa: luzerne, rupsklaver, paarse of rode klaver.
- Peulvruchten: azukis, fenegriek, Borlotti- of mungbonen, roze linzen, kikkererwten of groene erwten
- Wortelgroenten: raap, daikon, zwarte, roze en paarse radijs, mierikswortel
- Oliehoudende planten: pompoen, teunisbloem, volle sesam, zonnebloem
- Groenten: broccoli, Chinese, rode of groene kool
- Granen: amarant, haver, tarwe, canihua, spelt, fonio, hele, gouden of bruine gierst, gerst, quinoa, rijst, boekweit, rogge

Slijmachtige kiemgroenten kweken

Het bijzondere kenmerk van deze zaden is dat ze **een kleverige en gelatineachtige substantie**, een vorm van slijm, produceren zodra ze in contact komen met water.

Dat slijm is in staat om de kiemgroenten waarvan het afkomstig is letterlijk te verstikken. Het is daarom belangrijk om het apart te houden van de rest van de plant, anders zit u na een paar dagen met een slijmerige, oneetbare brij.

Voor de productie van slijmachtige kiemgroenten is het gebruik van een kiemschaal nodig om de kiemen vlak boven de zaden af te snijden. De zaden en hun slijm zijn niet geschikt voor consumptie, maar kunnen worden toegevoegd aan uw (wormen)compost of worden weggegooid bij het organisch afval (oranje zak).



U kunt gewoon een bakje of schaalje met watten of keukenpapier op de bodem gebruiken als kiempot. Hierop moeten de zaden worden gelegd en ze moeten permanent in water staan. In de handel vindt u het juiste materiaal hiervoor. U kunt het gemakkelijk gebruiken en schoonmaken, hergebruiken en het kost niet zo veel.

Slijmachtige zaden groeien net zo snel als niet-slijmachtige zaden. Waterkers is bijvoorbeeld in minder dan twee weken klaar voor consumptie en elk zaadje vertienvoudigt zijn gewicht bij het kiemen!



We hopen in elk geval dat u dankzij dit artikel zin hebt gekregen om met kiemgroenten aan de slag te gaan! Succes, smaak én besparingen gegarandeerd!

Slijmachtige kiemzaden:

- basilicum
- chia
- koolzaad
- waterkers
- ispaghul
- lijnzaad
- gele of bruine mosterd
- nigellazaad
- brandnetel
- peterselie
- postelein
- psyllium
- rucola