

# INHOUD

## BASIS

Superfoods van de vensterbank	5
Goede redenen om ze te kweken	6
Kiemen	9
Microgroenten	10
Miniblad-groenten	13



## PRAKTISCHE INFORMATIE

Basisuitrusting	16
De basis: water geven en verzorgen	18
Snelle hulp bij problemen	19
Kweken van kiemen	20
Kweken van microgroenten	23
Oogsten	25

## FICHES

Een overzicht van de beste kiemgroenten

28

## RECEPTEN

Kiemgroentesalade

45

Kipwrap

47

De auteur

48





# SUPERFOODS

---

## VAN DE VENSTERBANK

Dagelijks verse sla en groenten, en dat alles zonder eigen tuin? Kan dat? Nou en of! Dit boek laat u zien hoe u veel verschillende kiemen, microgroenten en miniblad-groenten (samengevat: kiemgroenten) zelf thuis op de vensterbank kunt kweken.

Het thuis kweken van kiemgroenten is echt kinderspel. U hebt er geen dure speciale lampen of een verwarmde minikas met automatische irrigatie voor nodig – zelfs de bekende kiembakken zijn niet nodig. Alles wat u in huis moet hebben, zijn een paar kleine aluminium schalen, wat plantsubstraat en een vensterbank.

### ZE ZIJN LEKKER EN HOUDEN FIT

Kiemgroenten zijn niet alleen lekker maar ook buitengewoon gezond. Lang was alleen

taugé (sojascheuten) uit de Aziatische keuken bekend. Er bestaan echter nog veel meer kiemgroenten waarmee je heerlijk kunt variëren en die tegenwoordig zelfs gebruikt worden in de topgastronomie.

Kiemen en microgroenten zijn een gezond alternatief voor groenten en kunnen ook zonder problemen in het koude seizoen worden gekweekt. Altijd vers en knapperig en in een ongelooflijke verscheidenheid! Op een heel klein oppervlak kunt u meer dan 40 verschillende groente- en kruidensoorten en -rassen kweken. Met zoveel keuze is variatie in de keuken gegarandeerd. Probeer het zelf: als salade, voor het verfijnen van soepen en sauzen, in de wok, op een broodje of als garnering. Altijd vers, altijd knapperig, altijd gezond.

---

### TIP

Kiemgroenten zijn in de winter de perfecte feelgood- en vitamineleverancier. Onderzoekers van de United States Department of Agriculture (USDA) hebben ontdekt dat microgroenten van rodekool, koriander, amarant en rettich of daikon de hoogste concentratie vitamine C, K en E en carotenoïden hebben, veel hoger dan de uitgegroeide groenten.

# GOEDE REDENEN: LEKKER, EENVOUDIG TE KWEKEN EN VOL VITAMINES

Kiemgroenten zelf kweken is leuk en u wordt op allerlei manieren beloond.

## 1 KIEMGROENTEN ZIJN PRAKTISCH

Eenvoudig te kweken, gezond, boordevol vitamines en mineralen en daarnaast altijd vers beschikbaar.

## 2 KIEMGROENTEN GROEIEN SNEL

Veel kiemen kunnen al na drie tot vijf dagen worden geoogst. En ook microgroenten hebben zelden meer dan anderhalve week tot twee weken nodig.

## 3 KIEMGROENTEN ZIJN BIOLOGISCH

Bij eigen kweek weet u precies onder welke omstandigheden de kiemgroenten groeien. U weet dan zeker dat er geen kunstmest en pesticiden zijn gebruikt.

## 4 KIEMGROENTEN ZIJN GOEDKOOP

Het kweken van kiemgroenten is ongelooflijk goedkoop. Na de eenmalige aanschaf van schalen, kweekbakken, grond en kiemzaad hebt u alleen een vensterbank met veel licht nodig.

## 5 GOED VOOR HET MILIEU

Groenten uit de supermarkt hebben een lange transportweg achter zich, worden vaak verpakt in plastic en moeten worden gekoeld. De productie verbruikt dus energie en veroorzaakt afval. Kiemgroenten komen direct vanuit de kiembak op het bord.

## 6 BELANGRIJKE MINERALEN

Omdat kiemgroenten niet over grote afstand hoeven te worden vervoerd en niet lang zijn bewaard, gaat er niets verloren. Ze zitten vol vitamines, mineralen en aminozuren – belangrijk voor veganisten.

## 7 KIEMGROENTEN HELPEN GENEZEN

Kiemgroenten bevatten meer secundaire gezondheidstimulerende stoffen dan de uit-gegroeide groenten. Ze zijn daarom extra gezond en geneeskrachtig.

## 8 KIEMGROENTEN ZIJN VEELZIJDIG

Kiemgroenten zijn te gebruiken in salades, in soepen, in de wok, op broodjes, als garnering of in smoothies. Het wordt daarom zeker nooit saai.





# KIEMEN:

## VEELZIJDIGE ALLESKUNNERS

Kiemen kent iedereen uit het Aziatisch restaurant. Meestal gaat het dan om taugé, de lange kiemen van mungbonen. Ze worden in het donker gekweekt en hebben een lichte, roomwitte of lichtgroene kleur. Eigenlijk worden alleen de dikke, knapperige steeltjes van de kiemen gegeten. De kiemwortel is nauwelijks ontwikkeld en de kiemblaadjes hebben zich nog niet ontplooid.

### KWEKEN

Het kweken van kiemen in zeven en kiemapparaten is ingewikkelder dan het kweken van microgroenten. Terwijl microgroenten na het zaaien min of meer vanzelf groeien en alleen af en toe wat water nodig hebben, moeten kiemen ten minste twee tot drie keer per dag worden gespoeld met schoon water.

### GEBRUIK

De kiemen kunnen rauw in een salade, als groene toevoeging in soepen en eenpansgerechten, maar ook gestoofd als groenten worden gebruikt.

### DE BESTE SOORTEN EN RASSEN

De volgende soorten zijn eenvoudig en leveren veel oogst op als kiemen:

- ✚ Aduki-, mung- en sojabonen
- ✚ Alfalfa
- ✚ Broccoli
- ✚ Fenegriek (gepeld)
- ✚ Graan (gepeld)
- ✚ Kikkererwten en sugarsnaps
- ✚ Linzen
- ✚ Mosterd
- ✚ Radijsjes
- ✚ Rettich, groene of rode
- ✚ Rode bieten
- ✚ Zonnebloem (gepeld)

### TIP

Lekker in muesli zijn eetbare, gekiemde zaden zoals zonnebloem, pompoen, boekweit, haver, gerst en tarwe – gebruik dan wel gepelde zaden of in geval van haver de soort naakthaver die geen kaf heeft.

# MICROGROENTEN

## VITAMINEBOM VAN DE VENSTERBANK

10

Microgroenten bevatten nog meer vitamines en mineralen dan kiemen omdat ze niet alleen zijn aangewezen op de voedselvoorraad uit de zaden, maar extra 'voedsel' kunnen halen uit de grond waarin ze groeien. Bij microgroenten hebben de kiemblaadjes zich al ontplooid en zijn uitgegroeid. Ze hebben een groene of – bij sommige soorten en rassen – roodachtige kleur. De smaak is intenser en bij vele ook duidelijk scherper dan die van kiemen.

### KWEKEN

Het kweken is eenvoudig omdat de microgroenten niet met water hoeven te worden gespoeld. Verrassend genoeg smaken de meeste heel anders dan de volgroeide groenten. Sommige zijn zachter, andere scherper.

### GEBRUIK

Microgroenten zijn perfect voor salades en als rauwkost. Om te stoven, braden en koken zijn de meeste microgroenten te zacht. Ze vallen uit elkaar en worden zompig. Ze

smaken daarentegen rauw heerlijk op broodjes, op of in broodbeleg en als kruidige verfijning van vruchtensalades. De microgroenten mogen nog geen 'echte' blaadjes hebben ontwikkeld, alleen het steeltje en de kiemblaadjes smaken zacht en mals. Sommige hebben een heel exotische bijmaak die nog heel onbekend is. Als men dit moment voorbij laat gaan, smaken ze onaangenaam scherp, bitter of grasachtig.

### DE BESTE SOORTEN EN RASSEN

De volgende soorten zijn heel geschikt als microgroenten.

- ✦ Boekweit (met kaf)
- ✦ Boerenkool
- ✦ Broccoli
- ✦ Erwtten
- ✦ Koolrabi
- ✦ Linzen
- ✦ Mosterd en rucola
- ✦ Rettich en radijs
- ✦ Tuinkers
- ✦ Zonnebloem (met kaf)

---

### TIP

Iets bijzonders zijn erwtentoppen. De planten kunnen uitgroeien tot een lengte van 30-40 centimeter en de toppen kunnen rauw worden gebruikt als bladgroenten in salades en soepen, maar ook gestoofd smaken ze heel lekker.