

Micro- en kiemgroenten

Het zelf kweken van kiemgroente is, zeker in de winter, een leuke bezigheid. Het is lekker en er is niet veel voor nodig, met zaden, water en een glazen pot kom je al een heel eind. Bovendien heb je voor weinig geld hoogwaardig voedsel en komt het in het rustige jaargetijde tegemoet aan je tuinierdrang. Het heeft ook een nadeel: je moet even geduld hebben!

Hoogwaardig hapje

Bij het laten ontkiemen van groente maak je gebruik van het reservevoedsel dat in de zaden opgeslagen zit. Dit reservevoedsel gebruiken de planten voor het kiemproces en voor de eerste groei, totdat de wortels voldoende ontwikkeld zijn om zelf voedingstoffen op te nemen. Juist vanwege het reservevoedsel zijn kiemen erg gezond. Momenteel staat het zelf laten ontkiemen weer volop in de belangstelling, maar in China liet men 3000 jaar geleden ook al bonen kiemen, taugé is niet uit de Chinese keuken weg te denken. Niets nieuws onder de zon dus.

In de zaden zitten koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen opgeslagen. Tijdens het kiemen veranderen deze stoffen van samenstelling. De koolhydraten worden omgezet in suikers, eiwitten vallen uiteen in aminozuren en tijdens het kiemen neemt de hoeveelheid vitamine sterk toe. De kiemen van koolsoorten staan nog extra in de belangstelling. Met name in broccoli zit veel glucosinolaat. Dit zou een rol spelen bij het voorkomen van kanker en hart- en vaatziekten. Of alle claims waargemaakt worden weet ik niet, wel is mijn ervaring dat kiemen erg lekker zijn.

Termen

Met de woorden micro- en kiemgroenten worden verschillende stadia van de jonge plant aangeduid. Kiem- of spruitgroente is het pas ontkiemde, nog witte plantje. Als het plantje verder groeit, en groene blaadjes krijgt spreken we van microgroente. Wat de voorkeur heeft verschilt. De kiemgroenten zijn vaak milder van smaak, en de microgroenten zijn erg decoratief zoals bijvoorbeeld rode biet. Vaak worden de verschillende vormen spruitgroente ook aangeduid met trendy engelse termen, 'cress' voor microgroenten en 'sprouts' voor kiemgroenten.

De kiem- of spruitgroenten kunnen prima in een pot gekweekt worden, voor de microgroenten waarbij het om het groene blad gaat is de teelt in een bakje zoals beschreven bij tuinkers ook geschikt.

Werkwijze

Zorg allereerst voor goede zaden. De zaden groeien alleen door de toevoeging van water, plaaginsecten krijgen pas in een later stadium interesse. Dat maakt de teelt zeer milieuvriendelijk, maar de basis, het zaad, moet in orde zijn. Restjes reguliere zaden kunnen een zaadontsmettingsmiddel bevatten. In natuurvoedingswinkels en bij diverse zaadleveranciers zijn allerlei soorten biologische kiemzaden te krijgen. Deze zaden bevatten gegarandeerd geen bestrijdings- of ontsmettingsmiddelen, daarom hebben deze de voorkeur.

Er zijn allerlei schalen en bakjes voor het kiemen te koop, vaak voor behoorlijke prijzen. Zulke setjes zijn best handig, vooral als ze een mechaniek hebben dat het spoelen tot 1x per dag beperkt. In een goedgesorteerde natuurvoedingswinkel zijn ze te vinden. Zelf geef ik de voorkeur aan de volgende, makkelijke en goedkope, werkwijze.

Nodig:

1 lege pot, zonder deksel, liefst met brede hals (b.v. augurkenpot ± 700 cc);
 1 stuk nylon (geen aluminium) horregaas;
 1 post-elastiek;
 1 bakje waar de pot schuin in kan staan;
 1 theedoek.

Werkwijze

Begin met 1 eetlepel kiemzaden in de pot te doen;

pot vol water gieten;

horregaas met elastiek strak vast zetten;

1 nacht laten weken;

de pot door het gaas heen leeg gieten, met water vullen en weer leeggieten;

schuin onderste boven in het bakje zetten, dan kan het afwateren en komt er lucht bij;

met theedoek er overheen wegzetten;

gedurende 5 dagen of tot de kiemen voldoende lengte hebben dagelijks 2 à 3 keer spoelen, leeggieten en

weer afgedekt wegzetten. De laatste dag mag de doek er af en kunnen de kiemen in het licht. De hoeveelheid vitamine C neemt dan sterk toe.

Als de kiemen goed zijn dan kunnen ze nog enkele dagen in de koelkast bewaard worden, ze hoeven nu niet meer afgespoeld te worden.

De snelheid van het ontkiemen verschilt per soort maar hangt ook samen met de temperatuur. Naarmate de temperatuur hoger is komt het er meer op aan om de kiemen 3x daags af te spoelen, dit voorkomt rotting en schimmelvorming. Als het kiemproces verstoord wordt, bijvoorbeeld door onvoldoende spoelen; geen nood – gewoon de pot schoonmaken en opnieuw beginnen!

Soorten

Tuinkers, de moeder van alle kiemgroente. Wie heeft er nooit op een schoteltje voor het raam tuinkers laten ontkiemen of z'n voorletter in tuinkers gezaaid?

Nog steeds is het een lekker pittige kiemgroente, die al met een dag of 4 te eten is. Lekker door de sla of op een beschuitje met kaas. Tuinkers is een van de weinige kiemgroenten die ook kant en klaar in de winkels te koop is, maar dat haalt het natuurlijk niet bij het zelf doen!

In plaats van in een pot is tuinkers ook prima te kweken in een bakje. Spreid daar vochtige watten in uit en strooi tuinkerszaad licht uit over de bodem. Als de zaden gekiemd zijn, dat gaat erg snel, mogen de watten nat gehouden worden met de plantenspuit. Als de kiemblaadjes uitgespreid zijn, dan kan er geoogst worden. Gewoon afknippen met de schaar.

Alfalfa. Dit zijn de zaden van luzerne. Luzerne is een vlinderbloemige die ook gebruikt wordt als groenbemester. In restaurants kun je de dunne, witte sliertjes alfalfa als garnering op je bord terugvinden. De bruine zaadhuid is nog zichtbaar maar is zacht geworden en kan gewoon gegeten worden. De smaak van alfalfa is fris en kruidig en is met veel gerechten te combineren. Bijvoorbeeld op ei, op een boterham met kaas of worst of bovenop een toastje.

Uienkiemen. De zaden van uien, maar ook van prei zijn klein en zwart. Gekiemd geven deze zaden een herkenbare uienmaak. Goed te combineren met een salade, op brood en met verschillende kazen.

Taugé. Taugé wordt veel verkocht in de supermarkt en als onderdeel in bami-pakketten. Het is een onderdeel van veel Chinese maaltijden. De houdbaarheid van taugé is matig, zelf gekiemde taugé is veel verser en daardoor beter te bewaren. De groene boontjes zijn te vinden onder de naam 'mungbonen' of katjang idjoe. De stengels van de kiemplanten worden vrij fors, pas de hoeveelheid boontjes aan de pot aan of neem een grotere pot. Taugé is heel geschikt om kort te roerbakken, voorkom lang sudderen. Reken voor het kiemproces ruim 5 dagen.

Kikkererwten en linzen. Ook voor kikkererwten is een wat ruimere pot nodig.. De geweekte erwten zijn al een cm in doorsnee, de spruiten worden ook stevig, ter grootte van taugé. Ze kunnen dan ook prima, net als taugé, gebruikt worden voor het roerbakken, dan smaken ze beter dan rauw. Linzen hebben minder ruimte nodig, er zijn veel verschillende soorten linzen, ze kiemen snel.

Rode biet. Gekiemde rode bieten zijn erg decoratief door de rode steeltjes en groen blad. Ze kunnen prima door een salade en hebben een lichte bietjessmaak.

Gele mosterd en radijs. De zaden van gele mosterd liggen in iedere pot augurken en worden meegebakken bij Indiase gerechten. Natuurlijk zijn ze ook gemalen en wel terug te vinden in potten mosterd. Gekiemd geven ze een pittige toevoeging aan salade. Aan de kiemen van de radijs is al het idee van de latere radijzen te herkennen. Ook dit is een lekkere smaakmaker die zowel als kiem en als microgroente gebruikt kan worden.

Fenegriek. Vrij onbekend kruid, met name gebruikt in boerenkazen. Als kiem geeft het een onverwacht kerrieachtige smaak.

Koolsoorten

Rode kool. Dit is een heel decoratief broodbeleg, groen blad met een zweempje rood, met lichte koolsmak geknipt voor een boterham met kaas.

Broccoli. Broccoli wordt vooral als microgroente gekweekt. Met name broccoli staat in de belangstelling vanwege de mogelijk remmende invloed op kanker. We wachten rustig het onderzoek af, intussen smaakt de broccoli goed. Broccoli heeft zo'n 6 dagen nodig om te kiemen.

Rucola. Dezelfde nootachtige smaak die je in de rucolasla tegenkomt kenmerkt ook al kiemen. Kiemduur 6 dagen.

Zonnebloem. Zelfs zonnebloemen zijn geschikt om te kiemen, hoewel een volwassen bloeiende zonnebloem ook niet te versmaden is. De zonnebloemen hebben ongeveer 7 dagen nodig.

Waarschuwing

Nu het kiemen van groente weer meer in de belangstelling staat komen er ook steeds meer leuke kiemgroenten bij. Het is leuk om daar mee te experimenteren en zelf uit te dokteren wat lekker smaakt. Veel groente die we op de moestuin kweken is ook geschikt om als kiem te eten. Er is echter een uitzondering: van de alle vertegenwoordigers van de nachtschadefamilie zoals aardappel, tomaat, paprika en aubergine is ondermeer het blad giftig. Deze familie kun je dus maar beter overslaan.

Mengsels

Er zijn allerlei mengsels te koop met lekkere combinaties. Vaak hebben ze echter het nadeel dat niet alle soorten tegelijk kiemen, waardoor er nog harde zaden van de ene soort tussen zitten terwijl de overige al goed zijn.

Gewoon proberen en kijken wat er bevalt, of verschillende soorten kiemen los van elkaar kweken en daarna mengen. Na verloop van tijd heb je de ervaring wat je het lekkerste vindt en goed samen gaat. Dan kun je ook prima je eigen mengsel samenstellen.

Voor de poes

De schaaltes 'kattengras' die verkocht worden bevatten *Triticum aestivum*, ofwel tarwe. Wilt u de poes een plezier doen dan kunt u (gifvrije) tarwe als microgroente kweken. Neem gerust zelf ook een hapje!

Hoe kom je aan kiemzaden

De keten 'natuurwinkel' verkoopt kant en klare biologische kiemen van biologisch kiembedrijf 'de Peuleschil'. Daarnaast verkopen zij kiemsetjes en diverse zaden (meestal tuinkers, alfalfa en diverse mengsels). Voor vestigingen: www.denatuurwinkel.nl.

Voor meer informatie over kiemen en het productieproces bij De Peuleschil: www.depeuleschil.nl

Een uitgebreid assortiment aan kiemzaden en diverse kiemsets heeft zaadhandel Vreeken. www.vreeken.nl.

Leverancier van exotische zaden Xotus verkoopt in de webwinkel kiemgroenten, te vinden onder 'knip en eet'. www.xotuswebshop.nl.



Tekst: Machteld Klees (Bureau Zonneklaar)