MICROGROENTEN IN KWEEKKASJE TELEN

Wist je dat je heel eenvoudig, goedkoop, lekker en gezond in je vensterbank (micro)groenten kunt telen? Ook een superleuk voor kinderen om het hele proces van zaadje tot kiem tot microgroente te zien. Ook als het nog niet echt tuinweer is, is het ideaal.

Wat je nodig hebt:

Kiemkasje met kap (zeker in de winter) voor microgroenten (of een weckpot als je wilt kiemen)
Bio-potgrond of biologische hennepvezelmatjes (micromatjes)
Biologische zaden (kies in het begin voor gemakkelijke kiemers als zonnebloempitten, alfafa, rode klaver, rucola)

- Mijn favoriete zaden om te kiemen zijn rode klaver, zonnebloempitten en boekweit (van eigen land) en alle kiemzaden van www.depeuleschil.nl
- Via hun site zie je ook een duidelijke omschrijving van kiemen maken in een weckpot: www.depeuleschil.nl/thuiskiemen/kweekmethodes/weckpot-methode/
- Hennepmatjes kun je kopen bij Vreekenzaden: https://www.vreeken.nl/690030-micromatjes
- Maar je kunt ook heel simpel een grotere mat kopen en die in de gewenste grootte snijden.

Hoe het werkt:

- je weekt 20 gram zaden 6-12 uur in water
-Je haalt 2 kleine handjes grond uit het kiembakje en legt deze even apart. De grond in het kiembakje maak je lekker vochtig (maar niet nat!) Je kunt ook vochtige hennepvezelmatjes onderin in je kiemkasje leggen.
- Verdeel de geweekte zaden over de grond/hennepmatjes. Druk ze licht aan en dek ze af met de 2 handjes grond die je apart gehouden hebt. (bij de hennepmatjes dek je ze niet af)
-Je doet de deksel op je kiembak met de ventilatieopeningen dicht. Zet in een **donkere** ruimte waar de temperatuur **stabiel** is, zo tussen de 18 en 22 graden.
- Voel 1 a 2 x per dag of de grond/matjes nog vochtig is en spuit er eventueel wat water over met een plantenspuit. Laat ze niet uitdrogen maar geef ook zeker niet te veel water. Binnen een paar dagen tot een week kiemen de meeste zaadjes.
- Zodra ze goed boven de grond staan zet je ze op een warm en licht plekje en niet meer in het donker. Zodra ze écht boven de grond zijn zet je de ventilatieopeningen van je kasje open. (en eventueel 's avonds als het koud is weer dicht)
-Wacht tot ze blaadjes krijgen en knip ze dan af. Sommige microgroenten krijgen dan opnieuw blaadjes zodat je er nog een keer van kunt genieten. Serveer ze over je broodbeleg, soep, stamppot of over een salade.
-Wil je constant microgroenten tot je beschikking hebben zaai dan om de 2-3 weken een nieuw bakje.

NB: Lukt het een keertje niet? Dat kan: het kan te koud, te warm, te nat, te droog in je kasje zijn geweest. Geef het niet te gauw op. Je zult zien dat je er heel snel gevoel bij krijgt en het lukt.

Welke zaden kun je op laten groeien tot microgroenten?

Begin met makkelijk kiembare zaden zoals zonnebloempitten, alfafa of rode klaver ontvangen. Maar je kunt echt oneindig veel meer laten groeien in je kweekkas, zoals boekweit, quinoa, doperwten, (grootbladige)tuinkers, groene erwten, zonnebloempitten, spinazie, fenegriek, lijnzaad, perilla, Oost Indische Kers, kolen (radijs, rucola, mosterd) Het is maar net wat je lekker vindt. Zonnebloempit microgroenten zijn lekker zoet, in de smaak van een doperwt proef je echt de smaak van een erwt en de blaadjes van boekweit zijn super zacht. Experimenteer en zoek jouw favoriete smaken. Je kunt je kasje oneindig lang gebruiken. Ook om tuingroenten op te kweken overigens!

Meer weten over microgroenten? Zie de QR Code

HEERLIJK Westerwolds land
RINEKE Dijkinga VOF
MOOI ETEN
UIT DE LOKALE KETEN
Borgerschapenweg 8