

# KIEMEN

Rita  
Galchus

# KWEKEN

in je eigen keuken

Bonen,  
granen,  
groenten,  
tarwegras  
en meer





# KIEMEN

Rita  
Galchus

# KWEKEN

in je eigen keuken

Bonen,  
granen,  
groenten,  
tarwegras  
en meer



# INHOUD







INLEIDING	6
HOOFDSTUK 1: DE VOORDELEN VAN KIEMEN KWEKEN	8
DEEL I: WAT JE NODIG HEBT OM KIEMEN TE KWEKEN	18
HOOFDSTUK 2: KIES JE KIEMER	20
HOOFDSTUK 3: ZADEN, PEULVRUCHTEN... ER IS ZOVEEL!	38
DEEL II: HOE JE KIEMEN KWEKT	58
HOOFDSTUK 4: PEULVRUCHTEN	60
HOOFDSTUK 5: GRANEN	74
HOOFDSTUK 6: KIEMEN MET BLAADJES	88
HOOFDSTUK 7: GELATINEUZE ZADEN	100
HOOFDSTUK 8: SCHEUTEN	108
HOOFDSTUK 9: GRASSEN	116
HOOFDSTUK 10: WAT JE MET AL DIE KIEMEN KUNT DOEN	130
HANDIG KWEESCHEMA	148
NASLAGWERKEN	153
DANKWOORD	154
OVER DE AUTEUR	155
REGISTER	156

# INLEIDING



Ik kwam in aanraking met het kweken van kiemen in april 1986, toen mijn vriend, nu mijn man, me meenam naar een gratis cursus kiemen kweken in een appartement in New York City. Sindsdien kweek ik kiemen. Ik kan me het moment dat ik die zelfgekweekte kiemen proefde nog precies herinneren: hoe natuurlijk en fris ze smaakten en hoe knapperig ze aanvoelden op mijn tong.

Toen ik tijdens die cursus zag hoe gemakkelijk kiemen kweken was – week de zaden, spoel de zaden af, eet de kiemen op – wist ik dat ik het ook kon. We kochten ieder een startpakket en gingen meteen aan de slag. Ik kreeg de smaak al snel te pakken en had veel succes met mijn zaden. Ik had totaal geen groene vingers wat kamerplanten betreft, maar mijn kiemen deden het fantastisch.

Er gingen jaren voorbij. Mijn vriend en ik trouwden en kregen een zoon. In juni 2000 zag ik een advertentie: het kiemenbedrijf van de gratis cursus was te koop. In oktober 2000 werd ik officieel Sprout Lady Rita.

In die tijd kende ik maar één manier om twee soorten zaden te kiemen: luzernezaad en mungbonen in een kleine kiembak. Maar ik wilde graag bijleren, dus experimenteerde ik met de zaden van het bedrijf en las ik alle boeken die ik kon vinden. Beet je bij beetje, zaadje voor zaadje, kiem voor kiem, leerde ik welke methoden het geschiktst waren voor welk soort zaad. Natuurlijk ging er wel eens iets mis en soms kweekte ik prachtige schimmels zonder dat er ook maar één kiem tevoorschijn kwam, maar met veel doorzettingsvermogen heb ik nu de beste en gemakkelijkste methoden gevonden om keer op keer geweldige kiemen te kweken.

Veel mensen die beginnen met kweken, leren maar één techniek met een of twee soorten zaden en één soort kiembak. In dit boek laat ik zien dat er heel veel verschillende hulpmiddelen zijn en dat er meer zaden zijn dan luzernezaad en mungbonen. Zelf kiemen kweken is een geweldige manier om smaken en texturen te leren kennen. De zaden zien er prachtig uit en hebben een uniek aroma. Bovendien bevatten kiemen veel gezonde voedingsstoffen.

Er zijn kiemenkwekers van alle leeftijden. Ze hebben verschillende redenen om kiemen te kweken, bijvoorbeeld vanwege de gezonde voedingsstoffen. Kiemen passen in elk voedingspatroon, ongeacht religie of levenswijze.

Het kost niet veel tijd of moeite om een zaadje te laten ontkiemen. Iedereen kan Moeder Natuur zijn en zaadjes laten uitgroeien tot prachtige kiemen. Alles wat je nodig hebt om de cyclus te voltooien is de juiste hoeveelheid water op de juiste temperatuur en voldoende licht op het juiste moment.

Toen mijn zoon klein was, zei hij nadat hij een paar fenegriekkiemen had geproefd: 'Mam, dit is hoe de lente smaakt.' Als je een seizoen een smaak zou moeten geven, zou ik verse kiemen ook associëren met de lente. Ik nodig je uit om met mij op ontdekkingsstocht te gaan!

– Sprout Lady Rita



**HOOFDSTUK 1:**

# **DE VOORDELEN VAN KIEMEN KWEKEN**

VEEL MENSEN KENNEN DE TWEE MEEST GANGBARE  
KIEMEN: ALFALFA EN TAUGÉ. MISSCHIEN BEN  
JE WEL EENS IN EEN RESTAURANT GEWEEST  
WAAR ALFALFA BOVEN OP EEN SALADE OF IN EEN  
BAKJE BIJ DE SALADEBAR WERD GESERVEERD.  
TAUGÉ GROEIT UIT MUNGBONEN EN ALFALFA UIT  
LUZERNEZAAD. ER ZIJN ECHTER VEEL MEER  
SOORTEN ZADEN DAN LUZERNEZAAD EN MUNGBONEN  
WAAR JE KIEMEN UIT KUNT KWEKEN. ER ZIJN ZO  
VEEL MANIEREN OM DEZE MINIGROENTEN TE KWEKEN  
EN TE ETEN, DAT ZE EEN PLAATSJE IN ELKE  
KEUKEN VERDIENEN.





## WAAROM?

Waarom zou je zelf kiemen kweken? Hier zie je een paar belangrijke redenen waarom zelfgekweekte kiemen zo'n goede keuze zijn.

### ZE ZIJN LEKKERDER

Zelfgekweekte kiemen smaken beter dan kiemen uit de winkel. Waarom? Omdat zelfgekweekte kiemen vers zijn. Ze hebben geen grote afstanden afgelegd van het kweekbedrijf naar de winkel; ze zijn gewoon in je eigen keuken gekweekt. Het is het streekproduct bij uitstek, dat ook nog eens heel eenvoudig te kweken is. Kiemen uit de winkel zijn ergens in een bakje gekweekt en staan vervolgens in de koeling van de winkel totdat iemand ze koopt. Zelfgekweekte kiemen zijn met liefde door jezelf grootgebracht in je eigen keuken.

### KIEMEN ZIJN GEZOND

Kiemen passen in elk voedingspatroon. Je hoeft geen vegetariër, veganist of aanhanger van raw food te zijn om van kiemen te genieten. Kiemen passen bij elke maaltijd – warm of koud, plantaardig of niet. Alles is mogelijk; eet bijvoorbeeld een verse, biologische kiemensalade bij je biefstuk, gevogelte of vis. Kiemen passen zelfs bij het ontbijt of bij tussendoortjes. Je kunt kiemen heel gemakkelijk inpassen in je dagelijkse voedingspatroon en dat kan enorme voordelen opleveren, zoals een verlaagd risico op chronische aandoeningen en een gezonder darmstelsel.



## MAAK VRIENDEN

Je kunt een eigen netwerk van kiemenkwekers opzetten. Het lijkt misschien of er niet veel kiemenkwekers rondlopen, maar zodra je erover begint te praten, blijkt dat er veel meer mensen zijn die kiemen kweken of dat ooit gedaan hebben en er weer mee willen beginnen.

Neem eens kiemen mee naar een vergadering of bijeenkomst, in plaats van koekjes uit de winkel. Je zult zien dat je kiemen na afloop allemaal opgegeten zijn.

## KIEMEN KWEKEN IS GOED VOOR HET HELE GEZIN

Als je kiemen kweekt, zorg je goed voor je gezin. Je kinderen krijgen betere eetgewoonten en het enige wat je daarvoor hoeft te doen is een kiementuintje maken. Als je het goede voorbeeld geeft door verse groenten te eten, geef je hun een goede start in het leven. Kinderen vinden het leuk om te zien hoe de kiemen groeien en om ze op te eten. Ze hoeven niet eens een dressing, maar eten ze zo op. Ook dieren varen er wel bij als je hun voer aanvult met verse groenten, bonen en grassen. Katten, honden, vogels en andere dieren zijn gek op kiemen. Koop je wel eens kattenkruid? Vanaf nu kun je het zelf kweken voor een paar cent. Je gaat ook beter voor jezelf zorgen. Echt waar. Gewoon door kiemen te kweken.

Kiemen zijn ideaal als je meer groenten wilt eten. Ze bevatten veel vezels, water, vitamines en mineralen. Scheuten van bijvoorbeeld luzerne, klaver, zonnebloem, boekweit en erwten zijn rijk aan chlorofyl en fytochemicaliën. Kiemen van peulvruchten zijn rijk aan verteerbare eiwitten. Ze bevatten geen cholesterol, zeer weinig vet en weinig natrium. Bovendien zitten kiemen boordevol goede koolhydraten.

## JE KUNT OPSCHEPPEN OVER JE EIGEN KIEMEN

Als je zelf kiemen kweekt, mag je daar best trots op zijn. Je hoeft niet eens een kweekschema te gebruiken, hoewel dat wel heel gemakkelijk is. Als je eenmaal bent begonnen kun je af en toe een opmerking maken tegen je vrienden: 'Ik heb vanmorgen wat kiemen geoogst.' 'Ik heb zelfgekweekte kiemen meegenomen voor de lunch.' 'Wil je mijn zelfgekweekte kiemen proeven?'

## VARIATIE IS HET GEHEIM VAN GOEDE VOEDING

Als je kiemen kweekt, zul je veel verschillende groenten eten. Veel soorten verse groenten eten is erg belangrijk om veel voedingsstoffen binnen te krijgen. Elke groente bevat verschillende voedingsstoffen in verschillende hoeveelheden. Als je uiteenlopende groenten eet, krijg je allerlei belangrijke voedingsstoffen binnen en dat geldt nog meer voor kiemen. Kiemen van peulvruchten zijn rijk aan eiwitten. Kiemen met blaadjes leveren chlorofyl en vitamines. Kiemen zijn ook een goede en smakelijke bron van vezels.

## JE BESPAART GELD

Kiemen kweken is financieel erg gunstig. Peulvruchten verdubbelen in volume. Ongeveer 450 g piepkleine zaadjes ter grootte van luzernezaad levert 2,7 tot 3,2 kg volgroeide kiemen op, voor een fractie van de prijs van dezelfde hoeveelheid biologische groenten. Je bespaart ook tijd. Het duurt maar een week om een volle bak erwtscheuten voor een salade te kweken. Sla kweken in de tuin duurt langer. Mijn erwten groeien in een bak die op het aanrecht staat en ik heb geen last van ongedierte of onkruid, en ik hoef me geen zorgen te maken dat ze doorschieten (te vroeg zaad vormen). Ook het bewaren levert zelden problemen op, want meestal wordt de bak met volgroeide kiemen in een keer leeggegeten. Kiemen kweken is geld besparen.



## KIEMEN KWEKEN VOOR MEER MINDFULNESS

Je eigen kiemen kweken is heel goed voor lichaam en geest. Als je ze eet, is dat goed voor je lichaam. Als je ze kweekt, is dat goed voor je geest. Voor je kiemen zorgen is erg leuk om te doen en houdt je geest scherp. Beschouw het als een vorm van meditatie. Spoel de zaden met aandacht af. Eet ze met aandacht op. Proef elke kiem en voel het verschil tussen de verschillende soorten kiemen op je tong en aan de binnenkant van je mond. Wees een met de kiem.

## HET PERSOONLIJKE IS POLITIEK

Je eigen kiemen kweken en eten getuigt van maatschappelijk bewustzijn en kan grote gevolgen hebben voor de wereld. Zelfgekweekte kiemen zijn verse streekproducten. Als je biologische zaden gebruikt, ben je helemaal goed bezig.

## KIEMEN ZIJN MOOI

Kiementuintjes zijn mooi. Het is leuk om levende groene dingen in huis te hebben. Vul je kamerplanten aan met kiemen om je huis groener te maken. Elk soort kiem heeft een ander soort blad. Er zijn allerlei tinten groen, soms gemengd met een vleugje rood, paars of geel. Ook zaden zijn er in allerlei soorten en maten, en ze vormen een prachtig organisch geheel in huis. Je kunt zelfs kunstwerkjes van de zaden maken.

## HET HELE JAAR DOOR KIEMEN

Zelfgekweekte kiemen zijn het hele jaar door beschikbaar. Kiemen kweken kan in een appartement, in de winter in Alaska en zelfs op een hoge berg. Je kiemen staan voor je klaar wanneer je ze het hardst nodig hebt. Je hoeft niet met de auto naar de markt te gaan als er kiemen op je aanrecht staan.

## JE KUNT BIOLOGISCH KWEKEN

Gebruik biologische zaden om kiemen te kweken; dat is goed voor de aarde en voor je lichaam, omdat er geen bestrijdingsmiddelen of chemische toevoegingen zijn gebruikt. Als je biologische zaden gebruikt, word je een biologische boer in je eigen huis en steun je de kwekers van de planten die jouw zaden hebben voortgebracht.



## HET EASYGREEN KWEESYSTEEM

Automatische machines brengen het kweken op een geheel nieuw niveau voor zowel beginners als gevorderden. Met dit systeem hoef je de zaden of kiemen niet elke dag af te spoelen en uit te laten lekken. Het helpt je om altijd een voorraad verse, zelfgekweekte kiemen te hebben. Op internet kun je allerlei soorten automatische kweeksystemen vinden, ook systemen die je zelf kunt maken van gemakkelijk verkrijgbare spullen. De EasyGreen Automatic Sprouter maakt gebruik van een gepatenteerd nevelsysteem, dat de zaden en kiemen de hele dag vochtig houdt, zodat ze niet uitdrogen. Je hoeft de zaden vooraf niet te weken, want ze worden automatisch op gezette tijden beneveld. Je hoeft ze ook niet twee keer per dag af te spoelen en uit te laten lekken. Het overtollige water loopt weg door de gaatjes in de bak.

Het systeem zorgt ook voor de toevoer van zuurstof, wat erg belangrijk is voor de ontkieming. Zelfs zaden in de vollegrond hebben zuurstof nodig. Daarom doen zaden het beter als ze in luchtige grond zijn gezaaid en zijn wormen zo belangrijk voor de tuin.

De juiste temperatuur is erg belangrijk voor de groei van de kiemen en de EasyGreen Automatic Sprouter zorgt daarvoor. Kiemen produceren warmte tijdens de groei en de dagelijkse cyclus van afspoelen en uit laten lekken houdt ze niet alleen vochtig, maar koelt ze ook af. Het automatische spoelsysteem zorgt ervoor dat de groeiende kiemen koel en vochtig blijven.

Merk op dat het waterreservoir aan de achterkant zit en dat de kiemen in de opening aan de voorkant staan. Het overtollige water loopt na het benevelen weg, zodat de kiemen alleen in contact komen met schoon water en niet met hergebruikt water. In sommige automatische kweeksystemen zit het waterreservoir onder de zaden en wordt het water rondgepompt en opnieuw gebruikt. Hergebruikt water in een warme, plastic omgeving is de ideale





# KIEMEN KWEKEN

in je eigen keuken

**KIEMEN KWEKEN IS GEMAKKELIJK EN HET RESULTAAT IS HEERLIJK. RITA GALCHUS LAAT JE STAP VOOR STAP ZIEN HOE JE HET DOET.**

**IN DIT BOEK VIND JE ALLES OVER:**

.....  
de achtergronden van het kiemen kweken: waarom is het zo gezond en lekker?

.....  
de werkwijze en de benodigdheden;

.....  
het kiezen, mengen en bewaren van zaden;

.....  
de verzorging van je kiemen;

.....  
het kweken van peulvruchten als bonen, linzen, kikkererwten en meer;

.....  
granen als haver, gerst, gierst en meer;

.....  
groenten: alfalfa, klover, broccoli en andere soorten zaden, scheuten en grassen;

.....  
en natuurlijk de vele toepassingsmogelijkheden van al deze zelfgekeekte kiemen!



[www.forteculinaire.nl](http://www.forteculinaire.nl)

ISBN 978-94-6250-206-2



9 789462 502062