





















Kiemtabel								
makkelijk:  moeilijker: 	beste kweekmethode	weken van het zaad	kiemtijd	hoeveel zaad (voor 100gr. kiemen)	kostprijs (voor 100gr. kiemen)	tips	voedingswaarden	hoe te eten
Adukibonen 	pot	± 12 uur	± 6 dagen	38 gr. bonen ± 3,5 eetlepel	€ 0,40	Er is geen verschil of je kweekt in het licht of donker. Kweken op een schotel kan maar duurt langer.	Vochtafdrijvend, rijk aan vit. A, B1, B2, B3, B12, C en E / ijzer, calcium, kalium, magnesium en fosfor.	Ontkiemde bonen kook je altijd even totdat ze net gaar zijn. Lekker in een salade of roerbakgerecht.
Alfalfa, luzerne 	pot	± 6 uur	± 6 dagen	10,4 gr. zaad ruim 1 eetlepel	€ 0,19	Kweken in een pot is veel makkelijker, sneller en levert meer op dan kweken op schotel. Kweek in het donker voor 6,6% meer opbrengst en meer vitamine B2.	Rijk aan vit. A, B1, B2, D, E en K / fosfor, calcium, magnesium, ijzer, kalium en zwavel / eiwitten.	Rauw in de salade, kan goed als hoofdingrediënt dienen.
Linzen 	pot	± 6 uur	± 4 dagen	35,4 gr. bonen ± 3,5 eetlepel	€ 0,49	Kweek in het donker om de kweekduur te verkorten. De linzen worden groter en er ontkiemen er meer.	Rijk aan vit. A, B1, B2, B3, B6, B12, C en E / calcium, fosfor, ijzer, kalium / eiwitten en koolhydraten. Zoetig van smaak.	Even de kook erover en je hebt een heerlijk hoofdingrediënt voor een maaltijdsalade.
Chinees Prei 	pot	± 8 uur	± 9 dagen	28,6 gr. zaad ± 4 eetlepels	€ 1,41	Kweek in het donker voor 40% meer opbrengst. Kweken op een schotel kan maar duurt erg lang.	Rijk aan vit. A, B, C en E / calcium, fosfor, ijzer en magnesium.	Het heeft een prei-, knoflook- achtige smaak. Voeg rauw toe aan een salade of andere gerechten. Ze zien er erg mooi uit.
Erwten, groen 	pot	± 10 uur	± 4 dagen	36,5 gr. erwten ± 3 eetlepels	€ 0,51	Kweek in het donker voor een frisgroen resultaat met een mooie witte wortel. Het levert je ook 3% meer op.	Rijk aan vit. B1, B2, B6, B11 en C / kalium, calcium, fosfor en magnesium.	Heel even de kook erover en je hebt heerlijke erwten voor in de salade of als bijgerecht.
Fenegriek 	pot	± 6 uur	± 4 dagen	20,5 gr. zaad ± 2 eetlepels	€ 0,40	Kweek in het donker voor 19% meer opbrengst. Je kan kweken op een schotel maar dit duurt lang en je hebt veel minder opbrengst.	Rijk aan vit. A, B6, C en E / calcium, ijzer, kalium, magnesium en natrium.	Fenegriek geurt sterk en is lekker in Aziatische gerechten.
Tarwegras 	pot voor ontkiemde zaden schotel voor tarwegras	± 8 uur	maxi. 3 dagen	Gras: 241gr. zaad ± 25 eetlepels Kiemen: 45,4 gr. zaad ± 5 eetlepels	Gras: € 1,93 Kiemen: € 0,43	Tarwegraszaad wordt veel gebruikt voor de productie van tarwegras met als doel hier het sap uit te persen. Je moet veel kweken. Je kunt het zaad ook laten ontkiemen. In beide gevallen: razend gezond! Beiden hebben een reinigende en ontgiftende werking.	Voedingsstoffen: B, C en E / calcium, fosfor, magnesium, natrium en kalium / koolhydraten en eiwitten. Werkt bloeddruk verlagend, bevatten gluten.	Tarwegrassap, maak je door flink wat gras op te kweken via de schotelmethode en met een sappers tot sap te persen. Super gezond! Tarwekiemen eet je in het geheel op, zijn lekker zoet en goed voor in een salade. Ze zijn ook heel gezond. Je kunt ze ook vermalen tot meel en gebruiken om brood van te bakken. (gebruik een 1/2 deel 'gewone' meel).
Red Clover 	pot	± 6 uur	± 6 dagen	18,5 gr. zaad ± 2 eetlepels	€ 0,39	Kweek red clover in een pot, in het donker. Makkelijker en bijna 2 keer zoveel opbrengst (93%) als kweken op schotel.	Rijk aan vit. A, B, C en E / calcium, fosfor, kalium en magnesium. Red Clover bevat een hoge concentratie aan isoflavonen. Het schijnt te helpen bij overgangsklachten zoals opvliegers en prostaatklasten.	De smaak is iets meer uitgesproken dan die van alfalfa. Ook deze kiem is zeer fris, en neutraal genoeg om in de grote(re) hoeveelheden gegeten te worden.
Kikkererwten 	pot	± 10 uur	± 4 dagen	40,7 gr. erwten ± 3 eetlepels	€ 0,66	Kweken in het donker levert je 7% meer kiemen op.	Rijk aan vit. A, C en E / ijzer, calcium, magnesium en kalium / koolhydraten en eiwitten.	De smaak van ontkiemde kikkererwten is lekker zoet. Je kunt ze gebruiken voor soepen, salades, roerbakschotels. Kook ze wel eerst.
Mosterd 	schotel	neen	± 5 dagen	24 gr. zaad ± 3 eetlepels	€ 0,44	Meer opbrengst in een pot maar ze zijn licht gelatineus waardoor het moeilijk kweken is en je hebt minder smaak ivm de vele worteltjes. Kweek op een schotel.	Rijk aan vit. A, B en C / calcium, ijzer en fosfor / koolhydraten en eiwitten.	Lekker zijn deze pittige kiemen en erg mooi om te zien. Goed voor in een salade, in de soep en voor op brood met kaas.
Mungbonen (taugé) 	pot	± 10 uur	± 4 dagen	17 gr. bonen ± 1,5 eetlepels	€ 0,22	Kweek taugé in het donker voor de mooie smaakvolle witte kiemen, het levert je ook 52% meer op. Op een schotel kweken gaat niet.	Rijk aan vit. A, B1, B2, B3, B12, C en E / ijzer, calcium, kalium, magnesium en fosfor / eiwitten.	Taugé is lekker in oosterse gerechten, rauw of even kort meegebakken.
Radijs 	pot	± 6 uur	± 4 dagen	14 gr. zaad ± 2 kleine eetlepels	€ 0,27	Radijs kun je met beide methodes kiemen. In een pot in het donker levert je het meeste op. Op een schotel zijn de kiemen ook een lust voor het oog.	Rijk aan glucosinolaten, vit. A, B1, B2 en C / ijzer, kalium, calcium, magnesium, natrium en fosfor.	Radijskiemen hebben die typische smaak van radijsknolletjes maar zijn een stuk pittiger. Heerlijk te combineren met kaas, in een salade of in soep.
Rode Kool 	pot	± 6 uur	± 6 dagen	16,5 gr. zaad ± 2 eetlepels	€ 0,56	Kweken in een pot is de beste methode. In het donker kweken levert je 143% (!) meer op. Kweken met de schotelmethode gaat ook goed, levert ± 8% minder op dan met de potmethode. Wel weken want dat levert ± 14% meer op dan als je niet weekt.	Rijk aan glucosinolaten, vit. A, B, C en E / calcium, ijzer, fosfor, jodium, magnesium, kalium, zink en zwavel.	Ontkiemde rode koolzaad heeft een zilte, typisch koolachtige smaak, en kan o.a. worden gebruikt in salades, stampotjes.
Rucola 	schotel	nee	± 5 dagen	12,5 gr. zaad ± 1,5 eetlepels	€ 0,22	Omdat de zaden gelatineus zijn kun je alleen de schotel methode gebruiken en hoeft je de zaden niet weken.	Rijk aan vit. A en C / calcium, ijzer, fosfor en magnesium.	Rucolakiemen hebben een vrij pittige en nootachtige smaak. Omdat je makkelijk veel kan kweken kun je het als hoofdbestanddeel gebruiken voor een salade en zelfs een stampot.

Kiemtabel								
makkelijk:  moeilijker: 	beste kweekmethode	weken van het zaad	kiemtijd	hoeveel zaad (voor 100gr. kiemen)	kostprijs (voor 100gr. kiemen)	tips	voedingswaarden	hoe te eten
Sango 	pot	± 6 uur	± 4 dagen	16,4 gr. zaden ± 2 eetlepels	€ 0,58	Kweek in een pot in het donker voor het hoogste rendement (88% meer dan op een schotel en 9,9% meer t.o.v. kweken in een pot in licht). Deze mooie rood-paarse kiemen zijn prachtig gekweekt op een schotel maar week beter niet. Levert je twee keer zoveel op en het scheelt je een dag in kiemtijd.	Rijk aan vit. A, B1, B2 en C / ijzer, kalium, calcium, magnesium, natrium en fosfor.	Sango is familie van de radijs dus deze kiemen zijn lekker pittig. Goed voor op salades en lekker bij kaas.
Tuinkers 	schotel	nee	± 5 dagen	20,1 gr. zaad ruim 2 eetlepels	€ 0,37	Omdat de zaden gelatineus zijn kun je alleen de schotel methode gebruiken en hoef je de zaden niet weken.	Rijk aan glucosinolaten, A, B1, B2, B3, C en D / calcium en fosfor.	Tuinkers heeft een kruidige pittige, scherpe smaak, en vormt een heerlijke laatste toevoeging op bijvoorbeeld een hartig broodje. Ook heerlijk in soep.
Zonnebloem 	pot	nee	± 10 dagen	22,5 gr. zaad ± 3 eetlepels	€ 0,52	Gebruik de pot methode in het donker. Dit geeft mooie kiemen en het hoogste rendement. Kweek je op een schotel dan krijg je erg decoratieve (en lekkere) kiemen. Je hoeft niet te weken, dit geeft mooier, beter resultaat en 45% meer opbrengst.	Rijk aan vit. A, B, C, D en E / magnesium, fosfor, kalium, calcium en ijzer / koolhydraten en eiwitten.	Ontkiemde zonnebloempitten hebben een nootachtige smaak. Deze kiemen zijn relatief groot en kunnen als groen hoofdingredient dienen in een salade. De zwarte zaadhoesjes zijn erg hard en kun je niet eten.
Bron: info. over voedingswaarden en hoe te eten www.peuleschil.nl , overige Plantgoed								