

7.2.5 Speciale technieken: bleken, kiemen ...



Groenten bleken 📖

Sommige groenten zijn malser en/of smaken minder bitter als ze minder of geen bladgroen bevatten. Dat kan bereikt worden door ze van licht af te schermen, waardoor ze bleek blijven. Een bleekklok 📖 wordt gebruikt om andijvie, molsla, rabarber, zeekool of kardoen te bleken. Je kan ook een emmer, omgekeerde bloempot, bladeren... gebruiken.

Zeer extreem kan dit door ze met grond te bedekken, zoals bijvoorbeeld asperge en witlof.

Aanaarden wordt gebruikt bij prei en selder om de groenten te bleken.

Kool en kropsla vormen kroppen waardoor het binnenste bleker en zachter blijft. Bij *Figuur 68 Groenten bleken* bloemkool worden enkele schutbladen over de bloem geknakt, zodat die mooi wit blijft.

De groene(re) delen van deze planten zijn dus even goed eetbaar, alleen soms wat taaier en krachtiger van smaak.

Kiemen 📖

Zaden bevatten alle nodige stoffen en voedingsreserves voor het jonge plantje. Het zaad zelf is vaak droog en hard, zodat we het malen om er voedingsproducten mee te maken. We kunnen zaden ook laten ontkiemen, waarbij een groot deel van de voedingsstoffen in het scheutje terecht komen. En die zijn vaak wel zacht en lekker.

Van deze kiemgroenten zijn sojascheuten 📖 en cresson 📖 of waterkers waarschijnlijk het meest gekend. Maar ook andere zaden lenen zich hiervoor.

De 8 cm lange scheuten van de weinig bekende asperge-erwt.

Zonnebloem met een scheutje van maximaal 6 millimeter. Zaden met een langere uitloop smaken bitter.

Zonnebloem 📖 is helemaal eetbaar: kiemscheuten, bloemblaadjes, artisjokachtige gesloten bloemknoppen (nogmaals: eetbaar is geen synoniem voor lekker 😊), gestoofde bloembodems,....

Er bestaat ook een zwarte zonnebloem met zeer donkere blaadjes (Black Magic F1).

Tijdens de kieming wordt zetmeel in suikers omgezet en aminozuur aangemaakt.

Om niet te veel vervuiling door aarde en bacteriën te krijgen wordt er meestal op substraat gezaaid. Je kan hiervoor keukenrol, wat, neteldoek... gebruiken. Houd het zaad daarop goed vochtig, maar niet nat. Bij uitdroging sterft het scheutje. In een te nat milieu gaat het snel rotten of schimmelen. Gebruik daarom schoon materiaal en water. Dek het zaaisel (met een stuk karton) van licht af.

👉 Ik zou gewicht kunnen verliezen, maar ik kan niet tegen mijn verlies.

Van zodra de kiemen enkele centimeters lang zijn, verwijderen we het kartonnetje en zetten de plantjes aan het raam zodat deze mooi (groen, rood.. afhankelijk van de plant) kleuren. Als de scheuten de gewenste lengte hebben (enkele centimeters, ook afhankelijk van de soort), kan je gaan oogsten of knippen.

Kiemgroenten (met 2 blaadjes) worden in het licht gekweekt, spruitgroenten in het donker gebleekt (om ze minder bitter te maken).

Zowat alle planten waarvan we blad of stengel eten zijn als kiemgroente 📖 ook bruikbaar in de miniversie: broccoli, linzen, look, prei, rode biet, rode kool, ui, venkel, kikkererwt, pompoen, spelt, rogge, rijst, boekweit, suikermaïs, mosterd, tuinkers, daikonkers (soort radijskers, (var. longipinnatus)), adzukiboon (Vigna angularis), paardeblood, fenegriek, pompoen, luzerne of alfalfa, rijstboon, erwt, rammenas en bamboescheuten. Taugé 📖 is de naam voor de gekiemde spruiten van mungbonen.

Je kan de oogst gebruiken als garnering, op de boterham, in salades en sausen, tortilla's en pizza's, omeletten en roerbakgerechten en in soepen.

Wheatgrass (📖 Triticum aestivum) bestaat uit jonge tarwesprieten. De oogst vindt 10 dagen na ontkieming. Je oogt het dus later dan tarwescheuten (of mout).

Tarwegras wordt niet verteerd door het lichaam, en worden na vriesdrogen tabletten en poeder van gemaakt.

Witlof: de speciale teelttechniek is beschreven ↪ bij <Wintervaste groenten>

Poire William

Poire William, 📖 peer in een fles (er worden meerder schrijfwijzen gebruikt) is een alcoholische drank die speciaal lijkt omdat er een peer in de fles zit.

Eau-de-vie (Frans voor levenswater, in het Deense Akvavit) is een verzamelnaam voor vele sterke dranken, vaak gemaakt als destillaat van vergiste vruchten.

Poire Williams komt uit het Rhônedal in het Zwitserse kanton Valais. Er is acht kilo peren nodig om één fles Poire te maken. De fles wordt rond het nog kleine peertje op de boom geschoven. Bodem omhoog, zodat ze niet vol water loopt. Ze groeit dus in de fles, als in een mini kas.

♫ *De enige soldaat die beroemd werd bleef onbekend. Bernard Seulsten*