



Het tiny tuintje



Terwijl de dagen alweer korter worden, schroeft de zomer haar temperaturen nog eens wat omhoog. Ze is er nog niet klaar voor om plaats te maken voor de herfst.

SAMEN MET HET LAND SMACHTEN wij inmiddels naar de regen. Het dorre gras en de gescheurde klei-grond laten ons weten dat we met geen bij een gat in de grond zouden kunnen graven, dus bomen planten gaat niet lukken. Oogsten kunnen we wel. Samen met de wespen eten we naar hartenlust vijgen, potjes peren worden ingemaakt en gebutste appels worden met vrolijk gekwispel verwelkomd door de varkens. Maar het plantvirus is net zo aanhoudend als corona. Wat kunnen we in deze tijd nog wel planten?

Microgroenten

Met veel plezier heb ik mij een paar jaar geleden gestort op de *micropousses* of te wel microgroenten. Land hoeft je hiervoor niet te hebben, zolang je maar een raam

hebt in je huis. Het *tiny* tuintje past al op een paar vierkante centimeter in je vensterbank. Van het vroege voorjaar tot het late najaar kun je deze techniek toepassen. De zaadjes hebben wat licht en warmte nodig.



De professionals voegen daarom nog wel eens een ledlamp toe om het proces te versnellen, maar dat is voor de amateur met wat extra geduld niet nodig.

Plateautje, water en grond

Je hebt een plateau nodig met een opstaand randje van zo'n 3 cm. Wij gebruiken de schalen die je ook wel onder een plantenpot kunt zetten. Op de bodem doe je een klein laagje water. Hier bovenop doe je een laagje goede tuingrond (bij wijze van uitzondering kopen we hiervoor een goede zak grond bij het tuincentrum). Je drukt de grond ietsjes aan totdat er uiteindelijk een laagje van 2cm grond ligt. Het water wordt opgezogen door de grond en als het goed is, is de grond nu vochtig – niet kletsnat, maar ook niet te droog.

Borage, erwten en fenegriek

Nu komen de zaadjes aan de beurt. Er zijn een heleboel zaadjes die je voor de kiemgroenten kunt gebruiken. Mijn favorieten zijn sla, mosterd, amarant, erwten, zonnebloemen, radijs, fenegriek, mung-boontjes, broccoli, quinoa, linzen, borage, rucola, tuinkers en Oost-Indische kers. Veel zaadjes koop ik trouwens gewoon per zak in de biowinkel, zoals linzen, fenegriek of quinoa, die je normaal gesproken zou

Na een dag of drie zullen de eerste zaden zeker ontkiemd zijn. Fenegriek en sla gaan lekker snel

koken. Voor andere zaadjes kun je bij het tuincentrum of op internet terecht. Je kunt trouwens niet de kiemen van alle zaden eten. Zo zijn kiemgroenten van tomaat, paprika en aubergine giftig, dus let wel op. Het beste is om de zaadjes voor te weken. Je doet tussen de 1 en 3 eetlepels zaad in een glaasje met water en laat het een nachtje staan. Gooi het spoelwater weg

en zaai nu dicht op elkaar. Je hoeft er geen grond bovenop te doen trouwens. Druk alles ietsje aan. De zaden beginnen in het donker te ontkiemen. Ik zet er een plateau bovenop en breng het naar een warme lichte plek. Achter het raam of in een kasje bijvoorbeeld. Je mag best elke dag even kijken, dan zie je of ze aan het kiemen gaan. Als het te droog is, kun je met de plantenspuit wat bijwateren. Na een dag of drie zullen de eerste zaden zeker ontkiemd zijn. Fenegriek en sla gaan lekker snel, de erwten en Oost-Indische kers wat langzamer. Wanneer de zaadjes goed ontkiemd zijn – ze zijn nu nog een beetje wit, omdat ze in het donker staan – haal je de deksel eraf. Met genoeg licht en warmte zullen de zaadjes nu hard gaan groeien. Wanneer ze zo'n 4-5 cm hoog zijn kun je gaan oogsten.

Kiemkracht

Met de schaar knip je eenvoudig wat plukjes voor in de sla, een smoothie of bij noodles. Je blijft het plateau gewoon

bijwateren met de plantenspuit en knipt plukjes kiemgroenten weg bij elke maaltijd. De kiemgroenten zitten boordevol kracht. Wanneer het plateau leeggeknapt is, kun je de rest aan de kippen of eenden geven – zij worden daar heel blij van – of op de composthoop leggen. En daarna begin je weer met een nieuw plateau. 



Sandra Alderden runt samen met haar man Santi *Simply Canvas Farm*. Een permacultuurboerderij en kleinschalige vakantieplek van 5 hectare op het randje van de Dordogne en Lot-et-Garonne. simplycanvasfarm.com
hello@simplycanvas.com
 [@simplycanvasfarm](https://www.facebook.com/simplycanvasfarm)