

Kiemtabel - Cheat Sheet - FunJar

Kiemgroente	Zaad weken	Oogsten	Donker/licht verhouding	Hoeveel zaad in 720 ml pot	Voedingswaarde	Overige info
Alfalfa	6u	Binnen 6 dagen	4 dagen donker, 2 dagen licht	1 eetlepel = +/- 12 gram	Rijk aan vit. A, B1, B2, D, E en K / fosfor, calcium, magnesium, ijzer, kalium en zwavel / eiwitten.	Frisse en neutrale smaak. Rauw te consumeren.
Fenegriek	6u	Binnen 6 dagen	4 dagen donker, 2 dagen licht	1 eetlepel = +/- 12 gram	Rijk aan vit. A, B6, C en E / calcium, ijzer, kalium, magnesium en natrium.	Specerij afkomstig, geurt sterk en heeft nootachtig smaak. Rauw te consumeren.
Radijs	6u	Binnen 6 dagen	3 dagen donker, 3 dagen licht	1 eetlepel = +/- 10 gram	Rijk aan glucosinolaten, vit. A, B1, B2 en C / ijzer, kalium, calcium, magnesium, natrium en fosfor.	Pittig van smaak. Rauw te consumeren.
Zonnebloempitten	Nee	Binnen 10 dagen	6 dagen donker, 4 dagen licht	2 eetlepel = +/- 15 gram	Rijk aan vit. A, B, C, D en E / magnesium, fosfor, kalium, calcium en ijzer / koolhydraten en eiwitten.	Nootachtig van smaak. Rauw te consumeren.
Prei	12u	Binnen 12 dagen	8 dagen donker, 4 dagen licht	1 eetlepel = +/- 10 gram	Rijk aan vit. A, B, C en E / calcium, fosfor, ijzer en magnesium.	Prei-knoflookachtige smaak. Rauw te consumeren.
Ui	12u	Binnen 12 dagen	8 dagen donker, 4 dagen licht	1 eetlepel = +/- 10 gram	Rijk aan vit. A, B, C en E / calcium, fosfor, ijzer, kalium en magnesium.	Frisse ui / bieslook smaak. Rauw te consumeren.
Sango	6u	Binnen 6 dagen	3 dagen donker, 3 dagen licht	2 eetlepel = +/- 20 gram	Rijk aan vit. A, B1, B2 en C / ijzer, kalium, calcium, magnesium, natrium en fosfor	Familie van Radijs en pittig van smaak. Rauw te consumeren.
Broccoli	6u	Binnen 7 dagen	5 dagen donker, 2 dagen licht	2 eetlepel = +/- 15 gram	Rijk aan vit. A, B, C en E / kalium, calcium, jodium, magnesium en zwavel.	Broccoli smaak. Rauw te consumeren.
Koolraap	6u	Binnen 7 dagen	5 dagen donker, 2 dagen licht	1 eetlepel = +/- 10 gram	Rijk aan vit. C, B1 en B2 / calcium en ijzer / eiwitten en koolhydraten.	Licht pittig van smaak. Rauw te consumeren.
Rode Kool	6u	Binnen 7 dagen	5 dagen donker, 2 dagen licht	1 eetlepel = +/- 10 gram	Rijk aan vit. A, B, C en E / calcium, ijzer, fosfor, jodium, magnesium, kalium, zink en zwavel.	Koolachtige smaak. Rauw te consumeren.
Taugé	10u	Binnen 5 dagen	Volledig in het donker	2 eetlepel = +/- 20 gram	Rijk aan vit. A, B1, B2, B3, B12, C en E / ijzer, calcium, kalium, magnesium en fosfor / eiwitten.	Lichtzoet van smaak. Te gebruiken in warme gerechten.
Groente Erwten	10u	Binnen 6 dagen	4 dagen donker, 2 dagen licht	3 eetlepel = +/- 35 gram	Rijk aan vit. B1, B2, B6, B11 en C / kalium, calcium, fosfor en magnesium.	Lichtzoet van smaak. Te gebruiken in warme gerechten.
Kikkererwten	6u	Binnen 6 dagen	4 dagen donker, 2 dagen licht	2 eetlepel = +/- 30 gram	Rijk aan vit. A, C en E / ijzer, calcium, magnesium en kalium / koolhydraten en eiwitten.	Zoet van smaak. Te gebruiken in warme gerechten.
Linzen	6u	Binnen 6 dagen	4 dagen donker, 2 dagen licht	2,5 eetlepel = +/- 25 gram	A, B1, B2, B3, B6, B12, C en E / calcium, fosfor, ijzer, kalium / eiwitten en koolhydraten.	Zeer lichtzoet van smaak. Zowel rauw te consumeren als te gebruiken in warme gerechten.

Gebaseerd op de volgende omstandigheden: Kiempot methode - Kamertemperatuur 20°C - 2x p/d spoelen - Geen direct zonlicht | Bijgewerkt op 26-05-2026 | FunJar.nl