

Moestuinschool 2022

Groente telen zonder tuin: taugé kweken

Taugé is een apart geval, een kiemgroente. Je teelt de groente op tot miniplantjes, zonder voedingsstoffen, dus zonder aarde of mest en zelfs zonder licht. Het kan dus overal en altijd. Het is een goede oefening in aandacht en volhouden en een mooie eerste teelt.

Hoe kan dat?

Dat kan doordat je het kweekt uit mung-erwten of bonen. Het zijn kleine groene erwtjes en die hebben al voedingsstoffen in het zaadje. Mung-erwten zijn te koop in toko's of Turkse winkels. In de tropen kan het een struik worden, hier lukt dat niet.

Ontkiemen in de praktijk

Het duurt zeker een week en je moet elke dag minimaal 1x aandacht geven. Een perfecte oefening om alle stadia van het kiemen met eigen ogen te aanschouwen en het is nog lekker ook. Je wordt beloond. Maak aantekeningen over wat je opvalt in je logboek, of maak van elke dag een kleine tekening om het proces te volgen.

Wat heb je nodig voor taugé voor 2 personen

- 1 flinke eetlepel mungbonen
- een glazen bakje of schone glazen pot
- een zeef of schoon spatrooster die over de bak of pot heen past
- een schoon doekje (een ouderwetse zakdoek of zo)
- een koele donkere plek, ca 12 – 15 graden. Zoals een gangkast.

Stap 1:

Doe de mungbonen in de pot, doe er koud water bij en laat de bonen 5-8 uur weken.

Stap 2:

Giet het water af door de zeef over de pot heen te doen en die ondersteboven te keren. Maak het doekje nat en zet de pot donker en koel weg met het natte doekje over de opening/bovenkant.

Stap 3 t/m 7

Herhaal stap 2 twee keer per dag, bijvoorbeeld bij het ontbijt en na het avondeten. Een keer overslaan kan meestal geen kwaad, maar nooit een dag.

Na een paar dagen beginnen de groene velletjes van de bonen los te laten. Als je die kunt wegspoelen met het spoelwater: prima, ze kunnen namelijk gaan rotten. Maar ga niet met vieze vingers in de pot ze 1 voor 1 verwijderen, dat is ook niet nodig. Je kunt ze eten.

Het 'aanhangende water' zorgt normaalgesproken voor voldoende vochtigheid die het kiemproces nodig heeft.

Klaar

Als je vindt dat de taugé er 'klaar' uitziet, eet hem lekker op! Meestal na ongeveer een week of zodra genoeg groene velletjes loslaten.