

**BOEKWEIT****ALGEMEEN**

Boekweit heeft een nootachtige smaak. Je kunt het zowel in zoete als hartige bereidingen verwerken. Boekweitkorrels worden meestal tot meel gemalen, waarvan onder meer sobanoedels worden gemaakt. Je kunt de boekweitkorrels ook koken zoals rijst of roosteren.

Omdat boekweit een kruid is en geen graan, levert het niet dezelfde gezondheidsvoordelen als graanproducten. Maar het is een prima aanvulling die goede voedingsstoffen levert. Boekweit is rijk aan koolhydraten, vezels, vitamine B1, vitamine B6 en verschillende mineralen, zoals magnesium.

Boekweit is een cultuurgewas dat waarschijnlijk afkomstig is uit een tamelijk droog deel van China, met name uit een gebied grenzend aan Mantsjoerije, Mongolië of Tibet.

**EIGENSCHAPPEN**

<b>CYCLYS</b>	ÉÉNJARIG
<b>FAMILIE</b>	POLYGONACEAE (DUIZENDKNOOPFAMILIE)
<b>GROEIHOOGTE</b>	70 CM
<b>ZONLICHT</b>	VEEL
<b>WINTERHARD</b>	NEE
<b>WINTERGROEN</b>	NEE
<b>BLOEMKLEUR</b>	WIT
<b>BLADKLEUR</b>	GROEN
<b>GRONDSOORT</b>	KALK / ZUUR / NEUTRAAL
<b>VRUCHTBAAR</b>	IN ZAAIJAAR
<b>OOGSTBAAR</b>	ZAAD
<b>VERWERKING</b>	BLOEM / MEEL
<b>TOEPASSING</b>	SPIJSVERTERING / AAMBEIEN / BLOEDVATEN

**ZAAIEN****ZAAIPERIODE**

<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
				X	X	X	X				

**ZAAIMETHODE**

Boekweit kan je onmiddellijk ter plaatse in volle grond zaaien. De plant vraagt weinig en kan in alle gronden aarden. Boekweit geplant in voedselrijke grond zal een weelderige plant opleveren maar niet onmiddellijk de vruchtproductie doen toenemen.

Hark de zaden in of strooi ze uit en bedek ze met een laagje grond van ongeveer 1 cm dikte. Gebruik +- 4 tot 5 gram zaad per m<sup>2</sup>.

## BLOEMEN

### BLOEIPERIODE

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
						X	X	X	X		

### BLOEIWIJZE

Voor de verspreiding van boekweit(zaad) zijn vogels belangrijk. Voor de bestuiving zijn de bijen de belangrijkste insecten. De bloemen bloeien maar één dag, alleen in de morgen gaan ze open en direct na de middag weer dicht. De bijen bevliegen de boekweit tussen negen en twaalf uur 's morgens (wintertijd). De optimale nectarafscheiding vindt plaats tussen de 16-26 °C en duurt één tot vier uur.

## OOGSTEN

### OOGSTPERIODE

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
							X	X	X	X	

### OOGSTMETHODE

Alleen het zaad wordt geoogst als vervanging van tarwe in gebak of bier. Een dertigtal dagen na de bloei zijn de zaden rijp genoeg om te oogsten.

Het beste is handmatig de bloemzaden uit de bloem oogsten omdat niet alle zaden gelijktijdig rijpen. Met wat ervaring kan je het geschikte moment vinden om de zaden in één keer te oogsten met zo min mogelijk verlies.

Per m<sup>2</sup> boekweit kan je ongeveer 400 gram boekweitzaden oogsten.

## VERMEERDEREN

### ZAAIEN

Boekweit vermeerder je uitsluitend door zaad. Je kan het zaad oogsten en het volgende jaar elders planten maar het zaad dat je niet oogst zal vanzelf uit de bloemknoppen vallen en het volgende jaar op dezelfde plaats nieuwe planten doen laten ontstaan.