

Tekst post 15-2-16

Wist je dat je echte superfoods kunt kweken, op slechts 15 bij 15 cm in je eigen vensterbank? We hadden het er laatste met een paar mensen over dat het niet altijd haalbaar is om een groentetuin te hebben en te onderhouden, maar dat het wel leuk is om te doen... en lekkere resultaten geeft. Dan heb je echt kakelverse groenten, echte superfoods.

Ideaal zou zijn: Superfoods die je heel veel energie kunnen geven, goedkoop zijn om te kweken, weinig ruimte innemen en die het hele jaar door gekweekt kunnen worden. En die zijn er! Kiemgroenten.

Het is groente die als kiemplantje (met de eerste twee blaadjes) wordt geoogst en gegeten. (in plaats van dat je hem laat uitgroeien tot volwassen plant) Je hebt Kiemgroenten en Microgroenten om precies te zijn: Kiemgroenten worden gekweekt op een laagje water en Microgroenten op een vaste bodem zoals aarde of watten. Dus de manier waarop je ze kweekt geeft de verschillende namen, verder is het resultaat hetzelfde.

Wat maakt dat kiemgroenten zo gezond zijn?

De zaden van planten zitten vol goede voedingsstoffen. Want het is de bedoeling dat zo'n zaadje ergens terecht komt, op een plek met

- Vocht
- Licht
- Warmte

Voeding staat niet in dit rijtje want het zaadje heeft genoeg voedsel in zich zitten om het nieuwe plantje een goede start te geven. Vanaf het moment dat een zaadje ontkiemt, gaat het kiempje zich voeden met de voeding uit t zaadje en gaat uitgroeien tot een nieuw plantje, en dan gebeurt er van alles in dat zaadje en kiempje:

- Het zetmeel en de oliën in het zaadje worden omgezet in vitaminen, mineralen, enzymen, suikers en eiwitten
- Tijdens het kiemen neemt het aantal voedingsstoffen enorm toe. Bijvoorbeeld het gehalte vitamine C neemt toe met 600% tijdens de kieming, ook de vitaminen van het B-complex en veel enzymen nemen spectaculair toe tijdens het kiemproces (Kiemgroenten worden wel het meest levende voedsel ter wereld genoemd)

Als de kiem na een dag of 10 groeien, verder groeit tot een grote plant, neemt de hoeveelheid voedingsstoffen juist weer af. Dus die eerste (ongeveer) 10 dagen zijn ze op hun gezondst....Dus dan moet je ze geoogst hebben.

Om even op te sommen: in kiemgroenten zitten veel:

- vitamine A, C, D, E en het vitamine B complex.
- mineralen zoals calcium, fosfor, kalium, magnesium en ijzer.
- hoogwaardig eiwit
- antioxidanten en die zij handig om je lijf schoon te houden.

Kiemgroenten zijn bovendien gemakkelijk te verteren. En die B vitaminen helpen om je weerstand te verhogen en geven meer energie. Hebben we hard nodig zo aan t einde van de winter.

Je kan kiemgroenten toevoegen aan een salade, in je gezonde wrap, op een smoothie of als decoratie over je gestoomde groenten. Je kunt denken aan kiemen van tarwegras, ontkiemde peulvruchten, ontkiemde wortelplantjes en leuke knalrode rode koolplantjes. En zelfs Chiazaadjes kunnen mooi uitgroeien...Eigenlijk alle groentes behalve de tomaat.. (die schijnt dan een soort van giftig te worden, niet doen dan maar)

Lijkt het je leuk om deze superboost aan je eten te geven, kijk dan bij bestanden. Daar is een bestandje dat heet Kiemgroenten, en daarin vind je deze tekst en een uitleg hoe je op verschillende manieren kiemgroente kunt kweken...En houd je niet zo van dat gefrunnik en gekweek, je kunt ze ook gewoon in de winkel kopen. (bv tuinkers, alfalfa)

Fijne dag vandaag!

