

Kiemgroenten

Wist je dat je echte superfoods kunt kweken, op slechts 15 bij 15 cm in je eigen vensterbank? Superfoods die je heel veel energie kunnen geven, goedkoop zijn om te kweken, ze kosten weinig ruimte en die het hele jaar door gekweekt kunnen worden. (en ben je niet zo van dat gefrunnik en gekweek, dan kan je ze ook kant en klaar kopen)

Het gaat hier om **Kiemgroenten** of **microgroenten**.

Het is groente die als kiemplantje (met de eerste twee blaadjes) wordt geoogst en gegeten. 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.

Wat maakt dat kiemgroenten zo gezond zijn?

De zaadjes 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

Het zaadje heeft reservevoedsel in zich zitten, zodat het nieuwe plantje een goede start heeft. 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....

Om even op te sommen: in kiemgroenten zitten veel:

- vitamine A, C, D, E en het vitamine B complex.
- mineralen zoals bijvoorbeeld calcium, fosfor, kalium, magnesium en ijzer.
- hoogwaardig eiwit
- Kiemgroenten bevatten tevens een hoog gehalte aan 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.

Zelf kweken:

Om zelf te kweken, heb je niet veel nodig.

Er zijn verschillende manieren mogelijk, de twee gemakkelijkste zijn hieronder beschreven.

Let op bij t kopen van zaden!

In principe zou je allerlei zaden van groenten en kruiden kunnen gebruiken, maar niet die van tomaten en andere nachtschade-achtigen aardappel en aubergine omdat hun blad giftig is.! Wel kan: Alfalfa, broccoli, rucola. Radijs, koriander, basilicum, knolvenkel, rode kool, bieten, peulvruchten, wortelen, dille, prei, chiazaadjes, lijnzaadjes, tarwegras, enzovoort. Het is ook mogelijk om kant en klare pakketjes kiemzaadjes te kopen. Maar let op: Veel zaden zijn chemisch behandeld om bepaalde ziektes te voorkomen, koop die niet. Maar koop bio zaden bv bij de Bolder, of schaf dus speciale kiemzaadpakketjes aan.

Zelf kweken

Om zelf kiemgroenten te kweken is niet veel nodig, het is dan ook ideaal om thuis je eigen kiemen te kweken.

Manier 1: met water en een kiemschaaltje

Je kan in de weer met jampotjes en stukjes gaas, maar veel gemakkelijker zijn kiemschaaltjes



Deze schaaltes vul je onderin met water, de zaadjes liggen op een soort roostertje. De eerste dagen houd je de zaadjes vochtig met de plantensproeier en zodra de wortels het water hebben bereikt zuigen ze zelf vocht op. Het kiemen van de meeste zaden duurt ongeveer drie tot zes dagen. Je kan de kiemschaal in de vensterbank zetten, maar let erop dat t zaad niet uitdroogt.

Manier 2: met water en een glazen pot

Je hebt nodig een glazen pot, doek (bijvoorbeeld kaasdoek), een elastiek, water en de zaden. Direct zonlicht is niet nodig.



Je doet de zaden in het bakje of de pot en laat ze eerst weken in wat water, dit doe je minimaal zes uur. Sluit hierna de pot af met het doek en het elastiek. Giet t water eruit (door t doek heen) en zet de pot schuin weg bv in een afdruiptrekje zodat t water er goed uit loopt. Nu is het zaak om de zaden/kiemen 2 tot 3 maal daags te spoelen en de pot weer goed uit te laten lekken door het doek. Je herhaalt dit tot je de kiemgroente groot genoeg vind, even schoonspoelen en klaar voor gebruik.

Manier 3: in een bakje met aarde



Vul bakjes met potgrond of speciale kiemgrond. Bedek de oppervlek temet zaadjes. En vervolgens doe je ½ cm aarde er weer overheen. Houd de aarde goed vochtig.

Manier 4: in een potje met watten



Neem een bakje en leg hier steriele katoenen watten in. Maak ze helemaal nat en giet het overtollige water weg. Strooi daarna de alfalfa zaadjes op de watjes. Leg een deksel op het bakje of sluit het bakje af met keukenfolie. Zorg wel dat er gaatjes zijn voor een beetje ventilatie.

Als de plantjes ongeveer 5 cm groot zijn, knip je ze af. De onderkantjes gooi je weg. Je kunt de kiemplantjes na de oogst een aantal dagen bewaren in de koelkast.

