

# Salade met kiemen



## en duindoorn dressing

### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- Een krop sla of gemengde slablaadjes
- Portie waterkers
- Broccoli kiemen
- Gekiemde tarwe

### Dressing:

- 2 eetlepels zure room
- 1 eetlepel duindoorn oersap (Beutelsbacher)
- Snufje kruidenzout
- 1 theelepel honing

### Bereiding:

1. Sla wassen en scheuren (bij groot blad).
2. Waterkers wassen en harde steel verwijderen.
3. Sla, waterkers en brocolikiemen vermengen.
4. Sausje roeren van de ingrediënten voor de dressing.
5. Dressing over de sla verdelen.
6. Garneren met gekiemde tarwe.

### Brocolikiemen

Veel spruitgroenten zijn kant-en-klaar te koop, maar ook heel gemakkelijk thuis te kweken. Neem hiervoor een speciaal kiemsetje of een flinke glazen pot en een stukje fijn gaas en een stevig elastiek. Spoel een eetlepel zaad af in een zeef onder

stromend water en zet het dan voor een dag of een nacht te week in schoon water. De zaden zwellen op.

Na het weken giet je het overtollige water af en zet je de pot schuin ondersteboven weg. De pot met zaden moet zeker 2 maal per dag flink gespoeld worden.

De kiemtijd is per soort zaad verschillend maar na een aantal dagen beginnen de zaden te kiemen, de pot kan nu in het licht (niet in de zon) worden gezet.

Blijf 2 maal daags spoelen totdat de spruiten hun eerste kiemblaadjes hebben. De kiemgroenten kunnen nu uitgelekt en goed afgesloten 4-5 dagen in de koelkast worden bewaard.

Je kunt in het voorjaar en in de zomer ook kleine potjes met aarde vullen en hierin zaaien. Wanneer de plantjes groot genoeg zijn oogst je ze door ze vlak boven de aarde af te knippen.

Voeg dagelijks een kleine hoeveelheid aan een salade of een ander gerecht toe.

Tijdens het ontkiemen komen er veel voedingsstoffen en enzymen vrij, dit maakt groentespruiten extra waardevol.

### Tarwe kiemen

Naast groenten en kruiden kunnen ook veel granen gekiemd worden. Niet allemaal, sommige granen worden zodanig gepeld dat de kiem hierdoor beschadigd of verdwenen is. Met tarwe, gierst en quinoa lukt het meestal wel. Bij het kiemen van granen stoppen we het proces wanneer de kiem ongeveer zo groot is als de graankorrel zelf. De graankorrel moet dan zacht zijn. Daarna koel bewaren om het groeiproces stop te zetten.

Meer lezen over kiemen en spruiten in [Nieuwsbrief nr. 8](#) van Voedwel, lente 2010