

Taugé



gekiemde mungbonen

Ingrediënten:

- 1 eetlepel mungbonen (of meer)
- veel water
- weckfles of glazen pot
- gaasje (vitrage, horregas e.d.)
- stevig elastiek (postbode)

Bereiding:

1. Spoel de bonen met koud water in een zeef af onder de kraan.
2. Doe de bonen in de weckfles en zet ze ruim onder water.
3. Leg het gaasje over de weckfles en zet dit goed vast met een (post)elastiek. Dit gaasje blijft op de weckfles zitten totdat de taugé gebruiksklaar is
4. Laat de bonen een nacht weken zodat ze veel vocht op kunnen nemen.
5. Giet het weekwater af.
6. Spoel met flink wat koud stromend water door het gaasje heen.
7. Giet dit water weer af en zet de pot schuin ondersteboven op een rooster of rekje zodat het overtollige vocht weg kan lopen en de bonen niet gaan rotten. Zet de pot op een donkere plaats, niet in het volle licht.
8. Herhaal punten 6 en 7 drie maal daags gedurende 4 dagen.
9. De vijfde dag moet de pot op een lichte plaats worden gezet, maar niet in de volle zon.

10. Het duurt nu nog 1 of 2 dagen tot de taugé goed gekiemd is.
11. Vul een ruime bak met koud water en doe er de gekiemde mungbonen in.
12. Flink doorroeren, de meeste groene velletje komen nu bovendruiven en kunnen met een schuimspaan verwijderd worden.
13. Laat de taugé goed uitlekken, het is nu klaar voor gebruik. Evt. nog 3 dagen houdbaar in de koelkast in een goed afgesloten voorraaddoos.

Kiemen

Granen en peulvruchten zijn in feite gedroogde zaden die onder de juiste omstandigheden weer tot leven komen en uitgroeien tot een plant. De juiste omstandigheden worden onder andere bepaald door vochtgehalte, licht en temperatuur.

Wanneer de zaden voldoende vocht hebben opgenomen, gaan ze ontkiemen. Tijdens dit proces komen er grote hoeveelheden enzymen vrij en neemt de voedingswaarde van het zaadje toe.

Door het kiemen is het zaad ook beter te verteren, het is als het ware voorverteerd.

Verse kiemen en spruiten werken versterkend op ons immuunsysteem waardoor we minder vatbaar worden voor allerlei voorjaarskwaaltjes.

Kiemen kunnen dagelijks gegeten worden als aanvulling op een gerecht, salade of broodbeleg, maar gebruik ze matig anders wordt het een belasting voor de spijsvertering.

Eet de kiemen van peulvruchten niet rauw. Je kunt ze in een zeef overspoelen met kokend water of even meebakken of koken in een gerecht.