



Kiemen & spruiten

Spruitgroenten

Aan het einde van de winter en het begin van de lente is er weinig aanvoer van verse seizoensgroenten uit onze eigen regio. De wintervoorraden raken op en het land is nog te koud voor de teelt van voorjaars- en zomergerassen. Onze stofwisseling reageert ook op het wisselen van de seizoenen. In dit jaargetijde ben je daardoor eerder vatbaar voor kwaaltjes als verkoudheid of vermoeidheid.

Een goede aanvulling op het voorjaarsmenu is verse spruitgroenten. Een zaadje zit boordevol voedingsstoffen en enzymen voor het ontwikkelen van een nieuwe plant. Tijdens het ontkiemen worden de enzymen vrijgemaakt en neemt de voedingswaarde toe.

Bijna alle groenten komen voor spruiten in aanmerking zoals prei, broccoli, bietjes, rode kool, radijs, tuinkers en daikon enz. Maar ook kruiden zoals dille, mosterd of fenegriek.

Het is verrassend hoeveel smaak jonge spruitgroente heeft.

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 of zeef. Spoel een handje zaad af in een zeef onder stromend water en zet het dan voor een aantal uur te week in schoon water op kamertemperatuur, niet in het

licht maar ook niet in het donker. De zaden zwellen op, het overtollige water giet je goed af en de zaden zeker 2 maal per dag spoelen met water op kamertemperatuur. De kiemtijd is per soort 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. Voeg dagelijks een kleine hoeveelheid aan een salade of een ander gerecht toe.



Broccoli spruiten

Andere kiemen

Graan

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.

Wanneer tarwe verder groeit en groene sprietjes van circa 10 cm. lang heeft noemt men dit tarwegras. Dit is niet zo te

eten maar er wordt wel sap van gemaakt waaraan veel kwaliteiten worden toegekend.

Sesamzaad, zonnebloemzaad en alfalfa leveren ook smakelijke kiemen.

Peulvruchten

De peulvruchten zijn heel bekend om hun kiemen zoals taugé (mungboon), maar ook met kikkererwten, linzen of adukibonen leveren smakelijke kiemen. Deze kiemen laten we wat groter worden maar stoppen het proces voordat zich groene blaadjes ontwikkelen.

Voedingswaarde

Het ontkiemen van de zaden geeft niet alleen meer voedingswaarde (o.a.: vitamines, mineralen, eiwitten, enzymen anti-oxidanten) dan van het zaad op zich, maar het zaad is door het kiemen ook beter te verteren, het is als het ware voorverteerd. Kiemen en spruiten werken versterkend op ons immuunsysteem waardoor we minder vatbaar worden voor alle 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.

Bonte voorjaarssalade met gemengde spruitgroenten

Ingrediënten voor 4 personen:

Salade: 1 kropje sla, 300 gram wortels, 2 stengels bleekselderij, bosje radijsjes, een paar lente-uitjes, verse tuinkruiden (bieslook, peterselie), 100 gram spruitgroenten naar smaak, 1 eetlepel gehakte, licht geroosterde hazelnoten

Dressing: 2 eetlepels olijfolie (of notenolie of lijnzaadolie), 2 eetlepels citroensap, sap van 1 sinaasappel, 2 eetlepels yoghurt, 2 eetlepels room, (kruiden) zout, peper

De groenten en kruiden wassen en uit laten lekken, de wortels schillen en raspen, de bleekselderij en radijsjes in dunne plakjes snijden, de tuinkruiden fijnhakken, de lente-uitjes in kleine ringetjes snijden. Alle groenten met elkaar vermengen.

Een dressing maken door alle ingrediënten goed door elkaar te roeren tot een homogeen geheel, op smaak brengen met het (kruiden)zout en peper.

De dressing met de groenten vermengen. De spruitgroenten en de gehakte hazelnoten over de salade verdelen en opdienen.



Salade met linzenspruiten

Ingrediënten voor 4 personen:

Salade: 100 gram geraspte wortels, 100 gram geraspte knolselderij, 1 geraspte appel, bosje gehakte bosuitjes, 100 gram andijviebladeren in dunne reepjes gesneden, 1/2 ui in flinterdunne plakjes, 60 gram berglinzen, die 3-4 dagen gekiemd zijn.

Dressing: 4 eetlepels olijfolie (of notenolie of lijnzaadolie), 2 eetlepels yoghurt, 1 eetlepel mosterd, wat mierikswortel. 2 eetlepels appelazijn, 1 geperst teentje knoflook, zout, peper en vers gemalen korianderzaad.

De gekiemde berglinzen in een zeef met kokend water overgieten, uit laten lekken en af laten koelen.

Alle ingrediënten voor de salade met elkaar mengen.

De ingrediënten voor de dressing roeren tot een homogeen mengsel en door de salade mengen.

Eet de spruiten van peulvruchten nooit rauw, overgiet ze voor consumptie met kokend water of stoof ze kort mee in een gerecht.



Voedwel

voor al je vragen over voeding

Ineke Fienieg

natuurvoedingskundige

www.voedwel.nl

info@voedwel.nl

(030) 879 94 51

Selderijsalade met gekiemde tarwe

Ingrediënten voor 4 personen:

Salade: 8 stengels bleekselderij, 2 appels, 2 sinaasappels, 150 gram gekiemde tarwe, 4 eetlepels gehakte walnoten.

Dressing: sap van 1 sinaasappel, 1 eetlepel citroensap, 2 eetlepels yoghurt, 1 theelepel honing, 2 eetlepels walnotenolie, klein beetje mierikswortel, vers gemalen korianderzaad, zout.

Groenten en fruit wassen en uit laten lekken. Bleekselderij in dunne plakjes snijden, appels grof raspen. De sinaasappel schillen met een scherp mes (ook het witte vlies verwijderen) en in plakjes snijden. Groenten en fruit met elkaar vermengen.

Dressing maken door alle ingrediënten goed door elkaar te roeren tot een homogeen geheel.

Groenten, gekiemde tarwe en dressing met elkaar vermengen en voor het opdienen bestrooien met de gehakte walnoten.

40 gram tarwekorrels geven na circa 2 dagen kiemtijd zo'n 150 gram tarwekiemen.