

Radijsspread



oppeppertje

Ingrediënten:

- 10 radijzen
- 1 doos radijskiemen (of alfalfa)
- 150 gram verse geitenkaas
- 3 eetlepels geitenyoghurt
- kruidenzout

Bereiding:

1. Was de radijzen en rasp ze op een grove rasp.
2. Snij de kiemen fijn.
3. Roer de verse kaas en yoghurt los en breng het op smaak met kruidenzout
4. Meng nu de radijs en de kiemen door dit mengsel.

Heerlijk als broodbeleg of als dressing voor rauwkost.

Spruiten en kiemen

Een goede aanvulling op het voorjaarsmenu zijn verse spruitgroenten. Een zaadje zit boordevol voedingsstoffen en enzymen voor het ontwikkelen van een nieuwe plant. Tijdens het ontkiemen worden deze 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 ontkiemen van de zaden geeft niet alleen meer voedingswaarde (vitamines, mineralen, enzymen) 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 allerlei voorjaarskwaaltjes.

Kiemen kunnen dagelijks gegeten worden als aanvulling op een gerecht, salade of broodbeleg.

Zelf kiemen en spruiten kweken kan heel goed. Een leuke handleiding daarbij is Kiemen en microgroenten (ISBN 9789044705522).