



# MICRO GREENS

A FRESH TASTE OF LEAVES

NEEM  
GRATIS  
MEE

## MICROGREENS

Snel, gezond en makkelijk  
jaarrond te kweken!



## WAT ZIJN MICROGREENS?

Microgreens worden ook wel micro- of kiemgroenten genoemd. Het is een verzamelnaam voor groenten en kruiden die je in een vroeg stadium al kunt oogsten. Je oogst ze als kiem of laat ze iets verder doorgroeien om ze als jonge blaadjes te oogsten. Kiemgroenten zijn heel gezond en veelzijdig. Je herkent ze aan een frisse en pittige smaak, wat ze heel geschikt maakt als smaakversterker in bijvoorbeeld soepen of salades.

## MICRO LEAVES EN BABY LEAVES

De Microgreens collectie bestaat uit micro leaves en baby leaves. Micro leaves zijn de kiemen en dus het jongste stadium. Je oogst en eet zowel de stengel als het blad. Baby leaves laat je iets langer doorgroeien. Dit zijn de jonge scheuten van de plantjes en hiervan eet je alleen het blad. Buzzy Microgreens is te verkrijgen in de volgende soorten:



Citroen-basilicum



Borage



Mosterd Red Frills



Bloedzuring



Boerenkool



Radijs



Tuinkers



Tatsoi



Mizuna Red



Mosterd  
Red Frills



Boerenkool



Sla gemengd



Snijbiet  
gemengd



Tatsoi



Mizuna Red

**BABY**  
LEAVES



Peashoots

### Tip:

Sommige soorten  
zijn in beide  
stadia te eten.  
Experimenteer  
er gerust mee om  
te kijken welke  
variant jij het  
lekkerst vindt.

## VOORDELEN VAN MICROGREENS

Er zitten nogal wat voordelen aan Microgreens. Zo zijn ze razendsnel én makkelijk te kweken. Zowel binnen als buiten en jaarrond. Microgroenten zijn gezond en ontzettend veelzijdig. Er is dus eigenlijk geen reden om het niet eens uit te proberen.

READY IN  
**1-4**  
WEEKS



**EASY**

**GROW**  
YEAR  
ROUND

**FIT**



## GEZOND

Microgreens zijn onwijs gezond. Deze jonge kiemen bevatten namelijk nog alle voedingsstoffen die de plantjes in latere stadia zullen gebruiken om te groeien. Ze bevatten veel vezels en weinig calorieën. Kiemgroenten zijn vooral rijk aan koolhydraten, eiwitten, vitamine A en C en bevatten veel mineralen. Voorbeelden hiervan zijn calcium, ijzer, magnesium, fosfor en kalium. Ook bevatten kiemgroenten relatief veel antioxidanten. Ze zijn dus niet alleen lekker, maar ook een heel gezonde toevoeging aan je maaltijd.



## MAKKELIJK

Wie zelf aan de slag wil met het kweken van groenten, kan met microgroenten de plank eigenlijk niet mislaan. Kiemgroenten hebben weinig eisen. Je kunt ze zowel binnen als buiten makkelijk kweken. Je hebt er dus geen grote tuin of terras voor nodig. Een klein potje op de vensterbank is al genoeg. Er zijn speciale kweeksets waarmee je snel aan de slag kunt. Deze gebruik je voor de micro leaves. Baby leaves zaai je bij voorkeur in de vollegrond of, wanneer je geen tuin tot je beschikking hebt, in een bakje binnen of op het terras. Microgroenten kennen geen seizoenen en zijn dus jaarrond te kweken.

Tot slot heb je al heel snel resultaat van je werk! Sommige soorten kun je al een week na het zaaien oogsten.



## TEELTWIJZE

Zowel micro leaves als baby leaves zijn makkelijk en snel te kweken. Er zit wel wat verschil tussen de twee soorten. Baby leaves kweek je het beste in de aarde, liefst nog in de vollegrond. Micro leaves kweek je in aarde, in speciale kweeksets of in een bakje met bijvoorbeeld een nat laagje watten of katoen.



### MICRO LEAVES

Pak een bakje en vul dit met een dun laagje aarde of een laagje nat katoen, keukenrol of watten. Strooi de zaadjes uit over dit laagje en bedek vervolgens met nog een dunne laag aarde of ander materiaal. Zet het bakje op een warme, lichte plek en zorg dat het vochtig blijft. Je zult al snel de zaadjes zien kiemen en kunt na een week waarschijnlijk al oogsten. Heb je de zaadjes in aarde gezaaid, knip ze dan net boven de grond af. Heb je gezaaid in een kweeksetje of op watten of katoen, dan kun je de kiem in zijn geheel eten.

### BABY LEAVES

Hoewel je baby leaves ook op bovenstaande manier kunt kweken, zaai je ze het liefst in de vollegrond. Zaai ze ondiep en bedek met een dun laagje aarde. Wanneer het kiemplantje een aantal mooie blaadjes heeft gekregen, kun je deze plukken.



## RECEPTEN

Microgreens zijn een super gezonde en smaakvolle toevoeging aan allerhande gerechten. Geef je sandwich een verrassende draai ermee of voeg ze toe aan soepen of schotels; je kunt naar hartenlust experimenteren. Wij helpen je op weg met twee lekkere recepten.

## Noedels met paprika, wortel en microgreens

Een echte stir-fry leent zich perfect voor microgreens. Je kunt zo'n heerlijk wokgerecht net even dat beetje extra smaak geven met wat pittige micro of baby leaves. Bij dit gerecht adviseren wij de micro leaves Mizuna Green. Eet smakelijk!

Voor 2 personen

### INGREDIËNTEN

- 200 gram (glas)noedels
- 1 rode paprika
- 150 gram sperziebonen
- 100 gram wortel
- Sojasaus
- Handje micro of baby leaves
- Sesamzaadjes

### BEREIDING

Breek de sperziebonen en kook deze beetgaar. Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking. Snijd de paprika en wortel in blokjes. Verhit (wok)olie in een pan en bak de groenten even kort aan. Voeg een scheut sojasaus toe en voeg vervolgens ook de noedels toe. Wok dit een paar minuten. Serveer het gerecht met de micro of baby leaves en sesamzaadjes.





## Breakfast burger met ei en peashoots

Al eens gehoord van een breakfast burger? Het is toch wel de ultieme guilty pleasure om een burger als ontbijt te eten. Maar deze voedzame burger kun je zonder schaamte naar binnen schuiven. Het is het perfecte ontbijt voor in het weekend. Zo maak je hem.

*Voor 2 personen*

### INGREDIËNTEN

- 2 hamburgerbroodjes
- 2 el melk
- 4 eieren
- 6 komkommerschijfjes
- 2 plakjes kipfilet, ham of
- Peashoots
- vegabeleg

### BEREIDINGSWIJZE

Kluts de eieren samen met de melk en bak in een hete koekenpan. Gebruik eventueel een ringvorm om de eieren in de juiste vorm te krijgen. Snijd de broodjes door midden. Beleg met een plakje kipfilet of ander beleg, vervolgens een gebakken ei, de komkommerschijfjes en peashoots. Daarna leg je weer een ei op het broodje en sluit je af met nog een plakje kipfilet of ander beleg.

# MICRO GREENS

A FRESH TASTE OF LEAVES

Foto's: Shutterstock – Art.nr. V90082

## MICROGREENS

Jaarrond super gezonde  
groenten kweken!



**TUIN**Plus 

Tuinplus bv • info@tuinplus.nl • www.tuinplus.nl • +31 513 468 877  
8440 AB Heerenveen • The Netherlands