

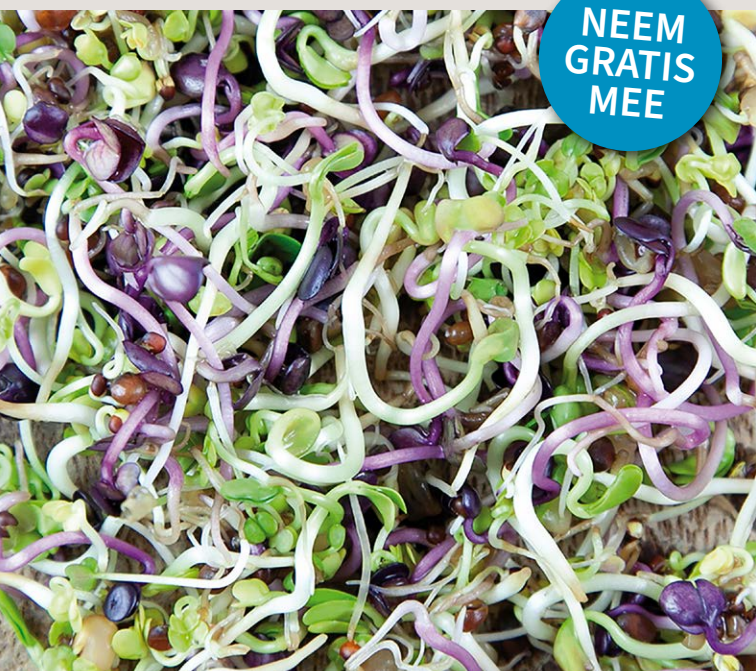


ZELF ZAAIEN

# ORGANIC SPROUTING

Snel, gezond  
en gemakkelijk!

NEEM  
GRATIS  
MEE





## Wat zijn kiemgroenten?

Kiemgroenten zijn, zoals de naam al doet vermoeden, de kiem van een plantje. Ze worden ook wel spruitgroente of sprouts genoemd. Bekende spruitgroenten zijn bijvoorbeeld taugé en waterkers. Binnen de kiemgroenten zijn er nog verschillende soorten:

- **Kiemen:** het eerste stadium, wit van kleur en nog geen blaadjes
- **Greens:** zijn iets verder gegroeid, worden ook wel microgroenten genoemd
- **Cressen:** greens van kruisbloemigen, een bekend voorbeeld is tuinkers
- **Grassen:** de jonge plantjes van granen, zoals tarwegras, wat je uitstekend kunt verwerken in een smoothie

Kiemgroenten zijn een lekkere smaakmaker! Ze geven een frisse, en soms zelfs wat pittige en knapperige bite aan een gerecht. Je verwerkt ze bijvoorbeeld in een salade of op een sandwich.

Je kunt groentezaadjes als kiem eten, maar ook bonen laten kiemen. Taugé is een bekend voorbeeld van zo'n gekiemde boon; dit is de spruit van de mungboon. Andere bonen waarmee je dit kunt doen zijn bijvoorbeeld (kikker)erwten, zwarte bonen, linzen en sojabonen. Gebruik hiervoor altijd rauwe bonen en hele erwten, anders werkt het niet.



De zaden van Buzzy  
Sprouting zijn biologisch

## Kiemgroenten, klein maar krachtig!

Kiemgroenten zijn niet alleen heel lekker, maar ook reuzegezond. Deze 'jonge' groenten bevatten in dit stadium heel veel voedingsstoffen. Dat is logisch, want de kiem moet nog groeien en heeft die voedingsstoffen daarvoor nodig. Met die kleine groenten voeg je in een handomdraai koolhydraten, eiwitten, vitamines, antioxidanten, ijzer en mineralen toe aan je maaltijd.

Een ander groot voordeel van kiemgroenten is het gemak waarmee je ze kweekt. Je kunt ze jaarrond in huis kweken en hebt er weinig ruimte voor nodig. Zet ze bijvoorbeeld in de vensterbank van het keukenraam en tijdens het koken kun je gewoon een handje oogsten. Van de meeste kiemgroenten kun je enkele dagen na het zaaien al genieten!



**Tip: Met kiemplantjes van basilicum kun je een overheerlijke pesto maken! Lekker op een stukje vers stokbrood of als saus voor de pasta.**



## Kiemgroenten kweken, hoe gaat dat?

Niets zo gemakkelijk als kiemgroenten kweken. Kiemgroenten zijn heel snel klaar om te oogsten, je hebt dus snel resultaat van je werk. Het is ook nog eens heel simpel. Om kiemgroenten te kweken heb je geen aarde nodig, zelfs geen tuin. Je kunt ze jaarrond kweken, gewoon in je eigen vensterbank. We leggen je graag uit hoe je te werk gaat.

### **Benodigheden:**

Zaadjes, bakje of speciaal kweeksetje, watten of katoen

### **Stappenplan:**

- Stap 1: Laat de zaadjes een nacht weken en spoel ze af.
- Stap 2: Leg een laagje natte watten of katoen in het bakje.
- Stap 3: Strooi de zaadjes uit over de watten of het katoen.
- Stap 4: Doe het deksel op het bakje en zet het op een lichte plek.
- Stap 5: Houd de zaadjes vochtig.
- Stap 6: Oogst de kiemspruiten wanneer ze enkele centimeters groot zijn.

### **Handige hulpjes voor het kweken van kiemgroenten:**

Je kunt een simpel bakje gebruiken, maar er zijn ook handige hulpjes bij het kweken van kiemgroenten. Zo is er bijvoorbeeld een sprouting toren. Deze toren heeft ruimte voor drie lagen spruiten. Daar kun je dus je drie favoriete soorten in kwijt. De kweekset is speciaal ontwikkeld voor het kweken van sprouts. Hij is lichtdoorlatend en heeft een goede luchtcirculatie. Je zet de toren gemakkelijk weg op het aanrecht of in de vensterbank.

Ook handig zijn de speciale glazen potjes. Deze potjes bevatten een deksel met rvs rooster, zodat je de kiemen heel gemakkelijk kunt spoelen en vochtig houden. De potjes zijn niet alleen handig, maar zien er ook nog eens leuk uit!

Op het Youtube kanaal [Tuinplus bv](#) vind je handige instructiefilmpjes voor deze klus.



**Tip: Het kweken van kiemgroenten is simpel én snel! Het is daarom ook een uitstekende manier om kinderen kennis te laten maken met het 'kweken' van hun eigen groenten.**

## RECEPTEN

### Regenboogtaco's met pittige kiemen

Dit salademengsel bevat een mix van heerlijke kiemen met een kick. In dit gerecht, dat je zowel als lunch als diner kunt eten, zorgt het voor een unieke smaak.

#### Ingrediënten

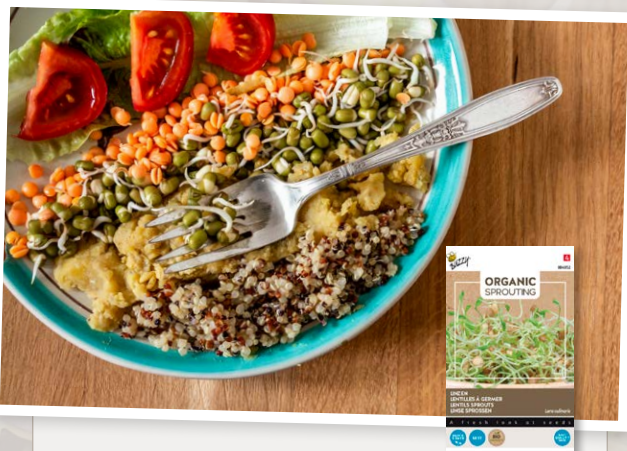
Ingrediënten:

- 2 maistortilla's
- 50 gram rode kool, fijngesneden
- 50 gram mais
- 1 avocado, in blokjes
- barbecuesaus
- handje rucola
- 2 el sour cream
- handje salademengsel pikant uit de Sprouting serie



#### Bereiding

Toast de tortilla's in de pan. Snijd de rode kool fijn en snijd de avocado in blokjes. Beleg de nog warme tortilla's met de verschillende groenten en garneer naar smaak met sour cream en barbecuesaus. Top af met de pikante kiemen om je gerecht een unieke smaak te geven. Rol de tortilla's op en je hebt een heerlijke lunch on-the-go.



## Quinoa salade met linzen- en taugéspruiten

Deze salade kun je de avond van tevoren al maken! Door dat te doen, ben je er zeker van dat je de volgende dag een voedzame lunch mee kunt nemen naar je werk. Mede dankzij de spruitgroenten barst deze salade van de voedingsstoffen. Zo kun je er weer even tegenaan!

### Ingrediënten

- 150 gram quinoa
- 150 gram gele linzen
- 1 little gem sla
- 50 gram cherrytomaten
- handje lizenspruiten
- handje taugéspruiten

### Bereiding

Was de quinoa eerst voordat je deze gaat koken. Doe de quinoa met een halve liter water in de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager als het kookt en laat 10 minuten sudderen. Snijd ondertussen de little gem sla en cherrytomaten. Leg alles op het bord en garneer met de spruitgroenten. Voeg naar smaak nog een dressing toe. Een frisse yoghurt dressing past hier goed bij.

**Tip:** Gebruik je gedroogde linzen? Deze moeten een tijdje weken. Laat ze 4 tot 8 uur weken en vervolgens een uurtje koken.



ZELF ZAAIEN

# KIEMGROENTEN KWEKEN



Art.nr. V90092



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