**Ben je op zoek naar een leuke bezigheid met je kinderen nu ze de hele dag thuis zitten?**

* Wil je graag dat ze meer groente gaan eten?
* Wil je ze betrekken bij het groeiproces van gezond eten?
* Wil je dat ze snel resultaat zien?

**Ga kiemen kweken met kinderen!**



**Waarom?**

* Het smaakt naar lente
* Eenvoudig: week de zaden, spoel de zaden af, eet de kiemen. Binnen een paar dagen resultaat
* Veel gezonde voedingsstoffen: goede koolhydraten, vezels, vitaminen en mineralen, eiwitten (peulvruchtkiemen) Je eet echt alles van de plant in het klein, de wortel, stengel en de bloem.
* Leuk om te doen
* Passen overal bij of op; als garnering op soep of salade, op de boterham, op gevogelte, vis of vlees of omelet.
* Je kunt het hele jaar kiemen
* Je hebt weinig materiaal en plaats nodig
* Het ziet er mooi uit door alle kleuren en variaties

**Wat zijn kiemen?**

Kiemen zijn heel kort gezegd ontkiemde zaadjes. Alles wat het zaadje nodig heeft zit in het zaadje zelf. Het heeft alleen maar water op de juiste temperatuur nodig om in een kiem te veranderen. Hoe eenvoudig kan het zijn.

**Wat heb je nodig?**

Er zijn 3 manieren om kiemen te kweken: in potten, bakken en zakken. Ik wil het hier houden bij het kweken in een glazen pot, de eenvoudigste en makkelijkste manier, zonder grond. Hier voor gebruik je een **glazen schone pot**, een stukje **kaasdoek** (een stukje schone **pantykous** voldoet ook) een **elastiekje** om over de pot te doen waardoor de zaadjes niet in de gootsteen vallen bij het spoelen en natuurlijk zaadjes. Gebruik **biologische zaadjes**, geen door kunstmest en bestrijdingsmiddelen verontreinigende zaadjes, verkrijgbaar bij de natuurwinkel zoals Ekoplaza of Odin of bestel op internet. Ik koop ze van het merk Doe ’t lekker zelf van biologische kiemerij “De Peuleschil”

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

De kiemtijd varieert. Broccolizaad, alfalfazaad, mosterdzaad, fenegriek, radijs (prachtig rood en lekker pittig) zijn binnen een week eetbaar.

**Gebruiksaanwijzing:**

* Doe 1 a 2 eetlepels zaad in een weckpot van ongeveer 1 ½ liter en voeg ruim lauwwarm water toe
* Bevestig een stuk kaasdoek of panty om de opening en maak vast met elastiek.
* Laat weken. Kijk op het zakje hoelang, meestal rond de 6 uur, soms is inweken niet nodig
* Giet het water af door de kaasdoek. Laat dit gewoon vast zitten met de elastiek
* Zet de pot omgekeerd schuin weg bij kamertemperatuur. Dit kan makkelijk in een vergiet of tegen een rekje.
* Spoel het zaad/kiemen gedurende kweekduur (4 a 5 dagen) ongeveer 2 a 3 keer per dag met lauw water. Doe dit zodanig dat alles goed gehusseld wordt, om zo te voorkomen dat de kiemen helemaal in elkaar gaan groeien. Zet de pot steeds omgekeerd weg zodat het water er goed uit kan.
* Tijdens de laatste spoelbeurt zou je de kiemen van de zaadvelletjes kunnen ontdoen door ze in ruim water te wassen. Ik eet de velletjes gewoon op.
* Als de kiemen na 4 a 5 dagen 6 uur uitgelekt staan kun je de kiemen gebruiken. Ze blijven 4 a 5 dagen goed in de koelkast. Niet luchtdicht bewaren.

Veel plezier met kiemen en eet smakelijk. Laat je me even weten wat je er van vond?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | Ria Perfors | Natuurvoedingsadviseur en Gewichtsconsulente | | M: [0612423675](tel:0612423675) | | E: [ria.perfors@in-goeden-doen.nl](mailto:ria.perfors@in-goeden-doen.nl) | | W: <https://www.in-goeden-doen.nl> | | A: Driftweg 29 3921 DR Elst UT |   [In Goeden Doen](https://www.in-goeden-doen.nl/) |
| |  | | --- | | [Beroepsvereniging_GCN-e1552555625207.jpg](https://www.bgn.nl/) | |