

# Kiemkracht

Weinig hedendaags voedsel vereist bij de productie zo weinig tijd, energie en kosten, en levert toch zo veel voedingswaarde ~ Ann Wigmore

**Wat een geweldige potentie ligt er toch opgeslagen in een zaadje. Omringd door een beschermende schil ligt al die levenskracht te wachten totdat de omstandigheden om te ontspruiten daar zijn.**

AUTEUR CATHY VERSCHOOR

Cathy is natuurvoedingskundige, natuurkok en lesgever voeding en werkt onder de naam K.eetmee. K.eetmee gaat over goed voer op alle fronten: je lijf, je (lokale) boer, de dieren, de Aarde en je humeur! [keetmee.nl](http://keetmee.nl)

## Levende voeding

Het weken van de zaadjes is de start van het kiemproces. Grote hoeveelheden enzymen worden vrijgemaakt en de kiem vormt uit het aanwezige zetmeel andere stoffen, zoals vitamines, eiwitten, vezels en nucleïnezuuren (een van de belangrijkste bouwstoffen van alle levende materie). Niet alleen neemt de voedingswaarde enorm toe (B-vitamines en veel vitamine C), het kiemen zorgt ook voor een voorvertering zodat voedingsstoffen beter opneembaar zijn. Kiemgroenten leveren ook antioxidanten en deactiveren anti-nutriënten zoals fytinezuur.

Niet alleen is het gekiemde zaad levenskrachtiger dan het droge, er zijn ook grote voordelen ten opzichte van de volgroeide plant. Een kiem bevindt zich op het meest vitale moment van de groei, de voedingswaarden blijven behouden tot aan het moment van de consumptie en voedingsstoffen zijn omgezet in de meest opneembare vorm. Kortom, we hebben hier te maken met optimaal levende, vitale voeding.

## Verrassende smaken, texturen en kleuren

Alle soorten zaden, granen en peulvruchten kunnen ontspruiten, ze zijn echter niet allemaal geschikt voor consumptie. Zaden

van nachtschade laat je bijvoorbeeld liever links liggen.

Bekende kiemen zijn taugé (gekiemde mungbonen) en alfalfa (luzerne), maar er zijn veel meer mogelijkheden. Verrassende smaken, texturen en kleuren worden ook geleverd door ontkiemde kruiden (venkel, fenegriek), rode kool, peulvruchten (erwtenasperges). Gekiemde granen worden bijvoorbeeld gebruikt in kiembrood.

Eigenlijk geldt: alle zaad dat je gebruikt in etenswaar (kruiden, pitten, noten, zaden, peulvruchten, granen) zou je eerst kunnen kiemen. Houd hierbij altijd het principe aan van eerst weken (6-8 uur) en daarna een aantal dagen minstens één keer per dag spoelen. Zorg ervoor dat het water weg kan lopen zodat het zaad niet gaat rotten.

Laat je de spruiten verder uitlopen zodat zich groene blaadjes vormen, dan spreken we van microgroenten of *cressen* (zaad van

**Vocht is nodig om het omhulsel zacht en toegankelijk te maken, maar niet te veel, anders gaat de boel rotten. Het zaadje absorbeert het water en zwelt op. Allerlei processen beginnen zich te roeren. Ten slotte barst de spruit door de schil en begint een nieuw leven. Wow, wat gebeurt hier allemaal? En hoe kunnen we gebruikmaken van deze kiemkracht?**

kruisbloemigen zoals tuinkers, rucola, radijs, mosterd, koolrabi). Deze worden ook wel gezaaid op een medium, zoals keukenpapier.

## Stil je honger

In het vroege voorjaar kan ons lijf wel wat extra kiemkracht gebruiken. De reserves en voorraden zijn inmiddels uitgeput. Er valt weinig meer te oogsten in de tuin en het duurt nog even voor de eerste nieuwe oogst beschikbaar is. We hebben honger! Honger naar fris groen, de lentezon.

In een moestuin verleng je het seizoen door alvast binnen voor te zaaien en gebruik te maken van een kas of serre. In een voedselbos of permacultuurtuin kun je het hele jaar door oogsten, maar ook dan heb je te maken met periodes waarin de oogst minder is en zul je moeten aanvullen. Met spruiten en microgroenten kun je het hele jaar je honger naar vitale voeding stillen, maar zeker in het voorjaar.

