

## WORKSHOP

### Gezonde kiemen kweken en eten

14/8/2019

Deel 1:

Inleiding:

In dit deel gaan we nader in op wat kiemen zijn en wat je zeker moet weten. In een volgend deel leggen we uit hoe je kiemen kan kweken. We eindigen de reeks met een aanbod aan zaden om zelf aan de slag te gaan.

Wat zijn kiemen ?

Kiemgroenten zijn heel kleine plantjes die een hoge concentratie vitamines, mineralen (nodig voor het hebben van een goede gezondheid en groei/ontwikkeling zoals calcium, fosfor, ijzer, kalium, koper, natrium, mangaan, zink, ...), enzymen (eiwitten) en proteïnen (levende organismen) bevatten.

Door zaden te kiemen worden deze voedingsstoffen veel beter door het lichaam opgenomen en zijn ze licht verteerbaar.

Wat zijn de gezondheidsvoordelen van kiemen ?

Kiemen zitten boordevol voedzame stoffen die je gezondheid bevorderen.

Kiemen zijn een geweldige bron van plantaardige vitamines, mineralen en eiwitten. Ook bevatten kiemen grote hoeveelheid anti-oxidanten (agressieve stoffen die in ongunstige gevallen schade kunnen geven aan cellen en weefsels) die vrije radicalen, die door ons lichaam worden aangemaakt, onschadelijk maken.

Deze gezonde mini plantjes zorgen er onder andere voor het verouderingsproces wordt vertraagd !!!

## WORKSHOP

### Gezonde kiemen kweken en eten

14/8/2019

#### Deel 2:

##### Inleiding:

In deel 1 hadden wij het over wat kiemen zijn. In dit deel bespreken we hoe je zelf kiemen kan kweken.

##### Waar kan ik aan kiemen geraken?

Je kan natuurlijk kiemen kopen in een natuurwinkel of supermarkt maar lekkerder en meer puur natuur is door ze zelf te kweken.

Hoe daarbij wel de volgende zaken in ogen:

- Kiemgroenten kunnen bacteriën bevatten. Dus iedere dag 2 tot 3 maal goed spoelen.
- Als je een slechter geur waarneemt, de pot verwijderen en herbeginnen.
- Goed spoelen blijft de boodschap voor het bekomen van de beste resultaten!

##### Hoe kan je zelf kiemen kweken?

Hieronder vind U een stap voor stap handleiding die wij overgenomen hebben van PCG vzw uit Kruishouten.



Europees Landbouwfonds voor  
Plattelandsontwikkeling:  
Europa investeert in zijn platteland



Vlaamse  
overheid



Provincie  
Oost-Vlaanderen  
Voor ieder van ons



# Zelf kiemen kweken!

## Benodigheden:

- Vers, kiemkrachtig zaad dat bestemd is voor consumptie en geen chemische behandeling heeft ondergaan (ongeveer 1 eetlepel zaad in een bokaaltje)
- Een glazen bokaaltje (of ander potje) en een gaasje of grofmazige stof om het bokaaltje af te sluiten met een elastiekje
- Water! (drinkbaar water uit de kraan is het meest voor de hand liggend)

### STAP 1:

Doe de zaadjes in het bokaaltje en voeg enkele centimeters water toe. Laat de kiemzaden 1 nacht weken zodat ze een basisvoorraad water ter beschikking hebben.



### STAP 2:

Doe om het bokaaltje een gaasje en een elastiekje en giet het weekwater de volgende ochtend door het gaas af.



### STAP 3:

Spoel daarna de zaden nog eens dóór het gaasje. Het spoelen moet grondig gebeuren. Zet de kraan tegen het gaas en spoel met een krachtige waterstraal. Giet daarna het water opnieuw door het gaasje af. Laat het potje met het gaasje erop goed uitlekken of zet het de hele dag omgekeerd in een afdruiptrek. Het gaas en elastiekje blijven tijdens het volledige groeiproces als dekseltje zitten!

### STAP 4:

Herhaal stap 3 nu elke ochtend en elke avond. Tweemaal per dag de kiemen spoelen is een minimum, bij hogere temperaturen in de zomer moet driemaal per dag gespoeld worden. De omgeving van een keuken of woonkamer is ideaal.



© LAVA

### STAP 5:

Na enkele dagen komen de jonge, witte kiemworteltjes tevoorschijn. Enkele dagen later komen de jonge kiemblaadjes. De duur van het groeiproces is afhankelijk van het soort zaad. Na ongeveer een week is de oogst klaar!



Europees Landbouwfonds voor  
Plattelandsontwikkeling:  
Europa investeert in zijn platteland



Vlaamse  
overheid



Provincie  
Oost-Vlaanderen  
Voor ieder van ons



# Zelf microgroenten kweken!

## Benodigheden:

- Vers, kiemkrachtig zaad (klassieke zaaizaden kunnen gebruikt worden maar het is belangrijk dat het zaad geen chemische behandeling heeft ondergaan!)
- Een bordje, schoteltje, plantenschaal, wegwerpverpakking,...
- Groeimedium: aarde, potgrond, stekgrond, keukenpapier of watten
- Water

Er kan gewone aarde, potgrond of stekgrond gebruikt worden om in te zaaien. Het kan in de tuin of in een bloempot, maar ook op watten of een stukje keukenpapier zoals hieronder beschreven:

### STAP 1:

Start met een bordje of schoteltje waarop een driedubbel gevouwen keukenpapier wordt gelegd. Strooi daarop een koffielepel zaaadjes. Zaai zo dicht op elkaar dat u de zaaadjes nog net van elkaar kan onderscheiden en de zaaadjes elkaar niet raken.



### STAP 2:

Giet wat water in het schoteltje tot het papier goed verzadigd is.

### STAP 3:

Zet een zelfde schoteltje omgekeerd bovenop het schoteltje en laat de zaaadjes zo 24 uur staan in deze donkere en vochtige omgeving.

### STAP 4:

Neem na 24 uur het bovenste schoteltje weg en geef dagelijks met de gieter wat water bij. Zorg ervoor dat de zaaadjes geen enkel moment droog komen te staan.

### STAP 5:

Een week tot tien dagen later zijn de jonge plantjes mooi rechtop uitgegroeid tot een centimeter of 5 en kan u met een schaar of mesje de oogst vlak boven het keukenpapier afsnijden!



## WORKSHOP

### Gezonde kiemen kweken en eten

14/8/2019

#### Deel 3:

#### Inleiding:

In deel 1 en deel 2 hebben wij uitgelegd wat kiemen zijn en hoe U die zelf kan kweken. In dit deel bieden wij enkele zaden aan waarbij U direct aan de slag kan.

#### Aanbod:

Groenten en kruiden voor de Professionele tuinders en Particulieren.

Soort	Hoeveelheid	Prijs (incl. BTW)
Kervel FM2060	100 gr.	12,72 €
Knolselder Camus	10 000 zaden	48,76 €
Peterselie Merveille Ind.	10 000 zaden	9,00 €
Rucola FM2040	10 gr.	12,72 €
Schorseneren Antonia	100 gr.	8,48 €
Basilicum Roma	50 gr.	21,20 €
Dille Enile	100 gr.	12,72 €
Koriander Benji	100 gr.	12,72 €

Al deze prijzen zijn BTW inbegrepen.

Prijzen geldig voor bestellingen tot 31/12/2019.

Bestellingen boven de 68,90 € worden gratis geleverd.

Voor alle aankopen boven de 150 € BTW inbegrepen, krijgt U een supplement van 10 % zaden.