

# INFORMATIEBLAD

## KWEEK UW EIGEN SPRUITGROENTE

Kweek uw eigen verse en gezonde spruitgroente barstensvol natuurlijke vitaminen. Spruitgroenten zijn erg voordelig en het hele jaar in huis te kweken in de handige zaai-bowl. Kiemspruiten bevatten veel meer vitaminen, mineralen en proteïnen dan droge zaden en zijn praktisch calorievrij.

### **Kweekaanwijzing:**

Alvorens de zaai-bowl te gebruiken, moet alles goed schoon worden gespoeld onder de kraan. Gebruik geen afwasmiddel.

Strooi daarna het zaad in een dun laagje op het zaairooster en spoel dat ook nog eens door, zodat stofdeeltjes e.d. volledig verdwenen zijn. Vul de glazen bowl met water tot de onderzijde van het zaairooster. Plaats het geheel in een ruimte met een normale kamertemperatuur van 20 à 22 graden. Vul iedere ochtend en avond via het zaairooster het water aan. Taugé en Alfalfa-kers afdekken met zwart plastic, of in een donkere ruimte laten ontkiemen! Zo blijven de kiemspruiten wit van kleur.

Na 5 dagen zullen de kiemspruiten voldoende lang zijn (3-5 cm.) voor gebruik.

Sommige kiemspruiten zijn enigszins behaard, verwar dit niet met schimmelaantasting. Eet zowel de kiemspruiten als de zaadschilletjes, want die bevatten natuurlijke vezels. Wanneer de oogst te vroeg of te rijk is, dan kunt u de kiemspruiten, zonder hun gezonde eigenschappen te verliezen, ongeveer nog 7 dagen in de koelkast bewaren.

**TIP:** laat de kiemspruiten niet te lang worden, want dan worden ze taai en verliezen ze deels hun voedingswaarde.