

## **Gekiemde zaden (spruiten)**

**Categorie : Nieuwsarchief**

**Gepubliceerd door [Marleen](#) op 2010/3/5**

Spruiten, niet de koolsoort als wel de gekiemde zaden van planten, zijn in het grootst vitale stadium van een planten cyclus. Gedurende het kiem proces vermeerderen de vitamines en enzymen van de soort enorm. Tegelijkertijd vindt er een soort van voorvertering plaats van de voedingsstoffen in het zaad, wat gekiemde groenten beter opneembaar maakt voor het menselijk organisme. Dit verklaart waarom granen en peulvruchten die bij veel mensen als allergenen werken, in deze vorm juist geen allergie veroorzaken.

Kiemen zijn uitstekend voedsel in geval van "Lever Qi Stagnatie" (stress genaamd in de volksmond), met tekenen van depressie, frustratie, gezwollen buik en borstkas...Het is uitstekend voedsel in het voorjaar wat reiniging betreft (zie artikel "in de aandacht" hierboven). Het voorjaar staat ook voor nieuw leven, jonge knoppen, dit is eigenlijk een voorbeeld hiervan.

Ze kunnen zowel rauw als gestoomd of meegekookt gegeten worden. Vooral bij koudere dagen is het raadzaam om ze verwarmd te eten.

### **Kiemen uit eigen keuken**

Bekende spruiten zijn taugé en alfalfa, maar tegenwoordig zijn er ook gekiemde zaden te koop bij de reformwinkel, betere groenteboer of supermarkt.

Het is ook mogelijk zelf zaden te kiemen. Hiervoor zijn doosjes zaad te koop van specifieke soorten zoals radijs, daikon, fenegriek, maar ook bekendere soorten als rode kool of prei of gemengde zaden. De bedoeling is om de kiemen gedurende 6-12 uur voor te weken, ze daarna over te doen in een daarvoor bestemd kiembakje met deksel en ze twee keer per dag te overgieten met water. Het is ook mogelijk om ze op bijvoorbeeld watten of keukenpapier te kweken. Let hierbij wel op dat ze niet constant in het water liggen. Na 3-7 dagen kunt u oogsten, afhankelijk van de soort.

### **Gezonde eigenschappen**

De bittere smaak die sommige spruiten bezitten werken diuretisch, verdrijven dus ook vocht, verbeteren het urinaire systeem en dienen de spijsvertering als aanzetter van enzymen indien het als voorgerecht gegeten wordt. Ze detoxifiëren het lichaam. Alfalfa zuivert en versterkt de darmen en haal slechte zuren uit het bloed. Wordt ook gebruikt voor arthritis, oedeem, gewichtsverlies, blaasstenen, chronische keelpijn, gasophoping, maagzweertjes en drugs- en alcoholverslaving.

Probeer de soorten af te wisselen voor smaak en omdat iedere groente spruit zijn eigen eigenschappen heeft. Niet alle soorten zijn bitter, daikon of mosterd geven eerder een pittig tintje aan de maaltijd.