

## Kiemen

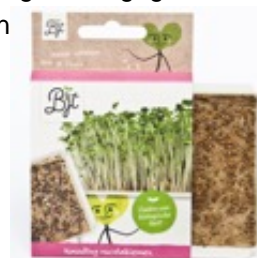
Categorie : Nieuwsarchief

Gepubliceerd door [Marleen](#) op 2017/12/11

In de wintermaanden heeft het lichaam een opbouw aan energie nodig, reserves weer optimaliseren. Zoals planten hun bovengrondse delen verliezen en ondergronds verder gaan om kracht op te doen die in het voorjaar weer gebruikt kan worden. Dat is in de TCG (Traditionel Chinese Geneeskunde) de Nierenergie opbouwen. De winter behoort bij het element Water en dit element staat voor Nier en Blaasenergie. De Nierenergie bestaat uit zowel Yin als Yang en de twee samen, met een adstringerende factor, heet Jing. Jing is een soort kiemkracht, potentiële energie. De batterij die nodig is om het leven te vervolmaken. De Jing bestaat uit een Pre-Nataal deel en een Post-Nataal deel. Deze laatste beschermt de Pre-Natale reserve die we van onze voorouders hebben meegekregen bij de geboorte. Post-Natale Jing bouwen we op door gezond te leven (vroeg naar bed/vroeg opstaan, gezonde voeding, weinig stress, geen rooibouw plegen en op tijd rust nemen.....).

Zaden zitten vol met potentiële kracht voor de toekomstige plant. Dat is ook Jing. Als we deze laten ontkiemen, krijgen we een zeer gezond Jing opbouwend voedsel. Deze kiemen worden ook wel "spruiten" genoemd. De meest bekende zijn wel de Tuinkers en Alfalfa.

Omdat ontkiemen het meest vitale stadium van de plantencyclus is, bevatten deze spruiten veel vitamines en andere voedingsstoffen, alsmede enzymen. De enzymen zorgen ervoor dat het zaad als het ware voorverteert wat de opneembaarheid voor het menselijk organisme sterk verbetert. Dit verklaart waarom granen en peulvruchten die bij veel mensen als allergenen werken, in deze vorm juist geen allergie veroorzaken. 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**

Het is heel goed mogelijk zelf zaden te kiemen. Naast dat het gewoon in een glazen pot is te kweken, zijn er ook setjes te koop van afwasbaar kunststof doosjes die herbruikbaar zijn of setjes met voorbereekte pads. Deze laatste kunnen bijv. besteld worden via [www.Bijt.eu](http://www.Bijt.eu) of zijn te koop in de beter gesorteerde groentewinkels. (in Kamperland bijvoorbeeld bij Verscentrum Sandee). Zaad is te koop van specifieke soorten zoals radijs, daikon, fenegriek, maar ook bekendere soorten als rode

kool of prei. Verder bestaan er doosjes 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 is er oogst, afhankelijk van de soort.

### **Gezonde eigenschappen**

Zoals hierboven vermeld versterkt het de Jing, onze basisenergie. Mosterd kers en Daikon kers zijn lekker fris-pittig en stimuleren de spijsvertering. Spruiten van mungbonen, sojabonen, en zonnepitten verwijderen zelfs aanslag in de bloedvaten en kunnen cholesterol verlagend werken.

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 haalt 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 voedingsstoffen heeft.