

Geen
vitamine-
boost

Scheutjes bevatten heel wat minder vitaminen dan andere groenten. Wissel dus voldoende af.

Kiemgroenten

Eerst grondig wassen is de boodschap

Heb jij een zwak voor die schattige scheutjes in het groenterek? Lees dan zeker even voort. Wij vertellen je in een notendop wat je hierover moet weten.

Birgit Janssen en Gwendolyn Maertens

Scheutjes van groenten vind je in alle mogelijke varianten. Sojascheuten zijn wellicht het meest gekend, maar ook rodebietenscheuten, radijsscheuten, linzenscheuten ... zijn erg geliefd. Denk maar aan een belegd broodje of gewoon om een bord wat extra kleur te geven. Maar hoe gezond zijn ze?

Licht verteerbaar

Net zoals andere groenten zijn kiemgroenten vet- en dus ook calorie-arm. Ze bevatten veel vezels. Een extra pluspunt is dat zulke kiemgroenten lichter verteerbaar zijn dan andere rauwe groenten. Ideaal dus voor een lichte lunch. Bovendien kan je lichaam de mineralen ook makkelijker opnemen. Voor de vitaminen hoef je het echter niet te doen. In vergelijking met andere groenten bevatten deze kiemen niet bijster veel vitamine A of C.

Spoelen is noodzakelijk

Doordat kiemen tijdens hun kweek worden blootgesteld aan een hoge temperatuur en vochtigheid, zijn ze vatbaarder voor besmettingen. Tijdens de productie moeten er daarom strikte hygiënepraktijken worden toegepast. Om zeker te zijn, raden we aan om ze zelf ook altijd goed te spoelen met zuiver water. Bewaar de scheutjes niet langer dan een paar dagen in de koelkast, maar consumeer ze liefst zo vers mogelijk. ♥

