

Tijd voor Tuinkers!

Ooit van gehoord? Het zijn kleine groene kiemen (plantjes). Enorm gezond, lekker in allerlei gerechten en ook nog eens heel makkelijk om zelf te kweken.

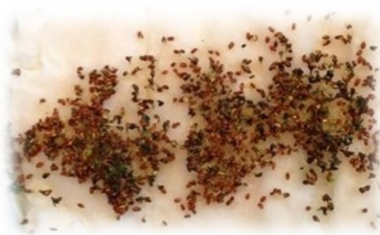
Wat heb je nodig?

- Tuinkers zaadjes (te koop bij tuincentrum maar ook steeds vaker bij de AH, Jumbo of Lidl)
- Een bordje of bakje (plastic deksel werkt ook prima)
- Stuk keukenrol of wc papier
- water

Op internet kan je allerlei filmpjes vinden over het kweken van tuinkers, ze gebruiken daar vaak aarde. Dit is niet nodig. Elk voorjaar kweek ik mijn eigen tuinkers op een stukje keukenrol, super makkelijk en super lekker!

Hoe doe je dat dan, tuinkers kweken?

1. Maak je stukje keukenpapier nat en leg deze op het bordje
2. Strooi er nu wat tuinkers zaadjes over
3. Geef elke dag een beetje water, zodat het papier vochtig blijft. Dit kan ook met een plantenspuit.
4. Na ongeveer 1 week kan je oogsten!



Lekker bij:

- Broodje kaas
- Salade
- Ei
- Op je tomaat, komkommer en avocado
- Op je cracker met zuivelspread

Eetsmakelijk!

Vrolijke groet, Jolien (activiteitentherapeut)