



Sprossenglas mit Wasser füllen.
Samen einweichen über Nacht.



Einweichwasser abgiessen.
Samen wie auf dem Bild gleichmässig verteilen.
Samen sollten nicht auf dem Sieb liegen bleiben.
45° mit Öffnung nach unten auf den Ständer stellen.



Die Sprossen spriessen am besten
an einem hellen Ort (keine direkte Sonne).
Morgens und abends spülen.



Die Sprossen sind fertig, wenn sie schön
grün sind (Chlorophyll ist gebildet).
Aufbewahrung in Lebensmittelbox mit
Haushaltspapier.
(feuchtes Papier auswechseln)



En Guete & gueti Gsondheit



Brokkoli, Kohlrabi, Radiesli, Raps, Rettiche bilden ganz feine Wurzeln, wenn die Sprossen durstig werden. Diese kleinen Wurzeln gehören zur Pflanze. Diese Feinwurzeln zeigen uns, dass es an der Zeit ist, die Sprossen zu spülen. Die feinen Wurzeln verschwinden bei der kleinsten Bewegung des Sprossensamen-Glases und beim Spülen der Sprossen.

Anleitung zum Sprossenziehen

(auf allen Verpackungen von sprossensamen.ch finden Sie wichtige Angaben)

Hier ein Beispiel mit Alfalfa mit einer Keimdauer von 5 Tagen.

- über Nacht Einweichen: Samen im Wasser einweichen (ca. 10h)
- Tag 1: morgens Einweichwasser abgiessen, nochmals mit Wasser füllen und spülen*. Samen gleichmässig im Glas verteilen. Samen sollten nicht auf dem Sieb liegen bleiben. Sprossen-Glas mit der Öffnung nach unten auf den Ständer stellen.
- Tag 1: abends Glas ½ mit Wasser füllen und spülen*, Wasser abgiessen und Samen gleichmässig im Glas verteilen.
- Tag 2 – 4: morgens und abends Sprossen spülen*
Sind die Sprossen etwas grösser, haften sie nicht mehr am Glas. Ab diesem Zeitpunkt nach dem Wasser abgiessen, nur noch horizontale Bewegungen tätigen, damit die Sprossen schön locker im Glas liegen und nicht zu einem Knäuel werden.
- Tag 4: abends Samenhülsen beginnen sich von den Sprossenkeimblätter zu lösen. Sprossen in eine grosse Schüssel oder einfacher in eine Salatschleuder mit Wasser geben, um die Samenhülsen entfernen zu können. Die Hülsen schwimmen dann oben auf und können so einfach über den Salatschleuder-rand geschwappt werden. Sprossen können mit dem Sieb der Salatschleuder einfach herausgehoben werden. Sprossen nach dem Enthülsungsbad zurück ins Glas & auf den Ständer stellen.
- Tag 5: morgens leichte horizontale Bewegungen ohne Wasser, damit die Sprossen trocken werden. Glas zurück auf den Ständer stellen.
- Tag 5: abends Am Abend sind die Sprossen fertig und trocken. Sprossen in eine Lebensmittelbox auf Haushaltspapier geben. Sind die Sprossen noch feucht, so lassen Sie die Box kurz offen stehen. Aufbewahrung der Box mit Deckel im Kühlschrank. Haushaltspapier, wenn es feucht ist, auswechseln. Die Sprossen brauchen ab jetzt kein Wasser mehr.

* Definition Spülen:

7 - 8 vorwärts Bewegungen wie eine Waschmaschine. Dabei Handfläche auf die Sieböffnung legen, damit nicht alles Wasser rausläuft.

Füllen Sie mindestens so viel Wasser ins Glas, so dass die Sprossen zu jederzeit im Wasser schwimmen.

Wichtig zu wissen: **Rucola & Kresse** schmecken super fein zusammen mit Alfalfa oder Rotklee. Diese würzigen Samen können nur in Kombination mit Alfalfa oder Rotklee gezogen werden, da sie beim Start ins Leben stark an einander kleben.
Dosierung: 1 Kaffeelöffel Rucola oder Kresse auf 2 gehäufte Esslöffel Alfalfa oder Rotklee. (Menge für grosses Glas) (alleine geht Rucola und Kresse nicht)
1/2 der angegebenen Menge für das kleinere Glas

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Sprossen Sie sich gesund.

Das sprossensamen.ch – Team

naturwerker gmbh
 Pfaffnauerstrasse 3
 CH- 6260 Mehlsecken
 www.sprossensamen.ch
 info@sprossensamen.ch
 +41 76 406 72 71

Name: _____
 Strasse: _____
 Ort: _____
 E-mail: _____

System:		Anzahl	Preis/Stk.	Total
3000 sprossensamen-Glas 3100ml mit Ständer			79.00	
3001 sprossensamen-Glas 1700ml mit Ständer			69.00	
3051 Ersatzglas (ohne Deckel, Sieb und Ständer) klein / gross			14.00 / 19.00	
3200 Ständer-Verbinder, in Edelstahl (2Stk.)			5.00	
3300 Buch: Sprossen & Mikrogrün von Angelika Fürstler		(gross)	22.00	
3320 Gewürz: Floresta Bio (Nachfüllbeutel Floresta Bio Fr. 9.50) oder Tamangur			14.00	
Samen: (deutsch)	semences: (français)	Samen aus kontrolliert biologischem Anbau		
0010 Alfalfa Bio	Alfalfa	250 g	9.50	
0041 Basilikum grün Bio	basilic	100 g	10.50	
0051 Bockshornklee Bio	fenugrec	250 g	9.50	
0062 Brokkoli Bio	Broccoli	250 g	15.50	
0070 Buchweizen Bio	sarrasin	500 g	5.50	
0101 Dill Bio	aneth	50 g	5.50	
0140 Erbsen grün Bio	pois verts	500 g	6.50	
0142 Federkohl / Grünkohl Bio	chou fris�	75 g	7.50	
0150 Flohsamen Bio	semences fui	250 g	10.50	
0170 Gerste Bio f�r Gerstengras	semences fui	500 g	6.50	
0240 Kichererbsen Bio	pois chiches	500 g	6.50	
0260 Kohlrabi rosa Bio	chou rave	250 g	19.50	
0270 Koriander bio	coriandre	100 g	5.50	
0280 Kresse Bio	cresson	250 g	11.00	
0301 Lauch Bio	poireau	100 g	12.50	
0350 Mariendistel Bio	chardon marie	200 g	9.50	
0380 Mungo gr�n Bio	mungo vert	500 g	6.50	
0430 Radiesli Bio	radis rose	250 g	11.00	
0440 Randen Bio	betterave	100 g	8.50	
0450 Raps Bio	colza	250 g	9.50	
0211 Rosenklee Bio	tr�fle incarnat	250 g	9.50	
0464 Rettich gr�n Bio	radis vert	250 g	11.00	
0465 Rettich violett Bio	radis violet	250 g	11.00	
0501 Rotklee Bio	Tr�fle rouge	250 g	9.50	
0511 Rotkohl Bio	chou rouge	75g	7.50	
0530 Rucola Bio	rucola	250 g	11.00	
0550 Senf weiss Bio	moutarde	250 g	9.50	
0580 Sonnenblumen ganz Bio	tournesol enti�res	350 g	8.50	
0590 Weizen Bio f�r Weizengras	tournesol enti�res	500 g	4.50	
Mix's:	mix's:			
1001 Detox-Mix Bio	Detox-mix	250 g	11.50	
1100 Fitness-Mix Bio	Fitness-mix	250 g	11.50	
1400 Power-Mix Bio	Power-mix	250 g	11.50	
1500 Protection-Mix Bio	Protection-mix	250 g	11.50	
1600 Protein-Mix 1 Bio	prot�ine-mix 1	500 g	7.50	
1620 Protein-Mix 2 Bio	Prot�ine-mix 2	500 g	7.50	
1660 Rettich-Mix Bio	radis mix	250 g	11.50	
1700 Smoothie-Mix Bio	smoothie-mix	250 g	11.50	
1806 Sprossit-Mix Bio	sprossit-mix	250 g	12.50	
1900 W�rz-Mix Bio	�pice-mix	250 g	11.50	
Porto: Verpackung und Versand	(Entf�llt ab einer Bestellung im Wert von Fr. 100.00)		ab 6.50	

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und Bio-Abgabe, Preisänderungen vorbehalten

Total: