



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 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. Sprossen-Glas mit der Öffnung nach unten auf den Ständer stellen.
- Tag 1: abends Glas ½ mit Wasser füllen und spülen\*, Wasser ausgiessen 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 ausgiessen, 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. Aufbewahrung 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. Samen und Sprossen sollten nicht auf dem Sieb liegen bleiben.

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. Wir freuen uns riesig über Bilder mit schönen, gesunden Sprossen & Menschen.

das sprossensamen.ch – Team