



Remplir le germoir d'eau.  
Faire tremper les graines toute la nuit.



Vider l'eau de trempage  
Répartir les graines régulièrement comme sur l'image. Les graines ne devraient pas rester sur le tamis. Poser le germoir sur le support à 45° avec l'ouverture vers le bas.



Les pousses se développent mieux dans un endroit clair (pas de soleil direct).



Les pousses sont prêtes quand elles sont bien vertes (la chlorophylle est formée)  
Conserver au réfrigérateur dans une boîte avec du papier de ménage.  
(changer le papier humide)



Bon appétit & bonne santé!

## Instruction pour la germination

(vous trouverez des informations importantes sur tous les emballages de sprossensamen.ch)

Ici un exemple avec de l'alfalfa d'une durée de germination de 5 jours.

Pendant la nuit: Trempage: tremper les graines dans l'eau (env. 10h)

Jour 1: matin Vider l'eau de trempage, remplir à nouveau avec de l'eau et rincer\*. Répartir les graines régulièrement dans le verre. Poser le germoir sur le support avec l'ouverture vers le bas.

Jour 1: soir Remplir le verre à moitié avec de l'eau et rincer\*, vider l'eau et répartir les graines régulièrement dans le verre.

Jours 2 - 4: Matins et soirs rincer\* les pousses. Quand les pousses sont plus grandes, elles ne collent plus au verre. A partir de ce moment, après avoir vidé l'eau, n'effectuer que des mouvements horizontaux pour que les pousses soient bien étalées dans le verre et ne forment pas un amas.

Jour 4: soir Les enveloppes de graines (téguments) commencent à se détacher des cotylédons. Après le rinçage, mettre les graines dans un grand saladier ou plus simplement dans une essoreuse à salade avec de l'eau pour pouvoir enlever les téguments. Ces derniers flottent à la surface et peuvent ainsi facilement être éliminés avec l'eau qui déborde. pour retirer les pousses, simplement utiliser la passoire du panier à salade. Après avoir ôté les téguments, remettre les pousses dans le verre et ce dernier sur le support.

Jour 5: matin Faire de légers mouvements horizontaux sans eau pour que les pousses sèchent. Remettre le verre sur le support.

Jour 5: soir Le soir, les pousses sont sèches et prêtes. Les mettre sur du papier de ménage dans une boîte. Conserver avec un couvercle au réfrigérateur. Changer le papier de ménage quand il est humide. A partir de maintenant les pousses n'ont plus besoin d'eau.

**\* Définition rinçage:** 7 - 8 mouvements en avant comme une machine à laver tout en posant la paume de la main sur l'ouverture pour éviter que toute l'eau s'écoule. Les graines et les pousses ne devraient pas rester sur le tamis.

Important à savoir: La roquette & le cresson sont délicieux avec de l'alfalfa ou du trèfle rouge. Ces semences épicées ne peuvent être cultivées qu'en combinaison avec l'alfalfa ou le trèfle rouge car elles collent trop les unes aux autres au début de leur germination.

Dosage: 1 cuillère à café de roquette ou de cresson pour 2 cuillères à soupe bombées d'alfalfa ou de trèfle rouge.



**Brocoli, chou-rave, radis, colza, radis vert** forment de toutes petites racines quand les pousses ont soif. Ces petites racines appartiennent à la plante. Elles nous montrent qu'il est temps de rincer les pousses. Ces petites racines disparaissent lors du plus petit mouvement du germoir et lors du rinçage.

Chou-rave avec des petites racines

Nous restons à votre disposition pour toute question. Voir des pousses saines et des personnes en bonne santé nous ravit.

Votre équipe de sprossensamen.ch

E-mail: [info@sprossensamen.ch](mailto:info@sprossensamen.ch)

Marco Vonmoos, Mehlsecken, téléphone: 076 406 72 71