



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.

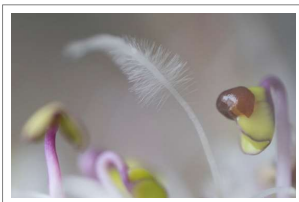
Jour 5: matin Faire de légers mouvements horizontaux sans eau pour que les pousses sèchent. Remettre le verre sur le support.

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

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	
<b>Samen:</b> (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	75 g	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
<b>Mix's:</b>	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
1900 W�rz-Mix Bio	�pice-mix	250 g	11.50
<b>Porto:</b> Verpackung und Versand	(Entf�llt ab einer Bestellung im Wert von Fr. 100.00)		ab 6.50