

So einfach gehts!  
Sprouting is very simple!  
L'utilisation est très facile!

# ESCHENFELDER

*Qualität für ein gutes Leben*



- 1 Teel. Keimsaat (12 cm), 2 Teel. (16 cm), 4 Teel. (21,5 cm)  
ca. 15 Minuten **einweichen lassen**, danach die Masse auf das Sieb geben.
1. **Soak** 1 teaspoon (12 cm), 2 ts (16 cm), 4 ts (21,5 cm) of seeds for about 15 minutes, then pour the mass upon the sieve.
1. **Faites tremper** 1 cuillère à thé (12 cm), 2 cuillères (16 cm), 4 cuillères (21,5 cm) de graines pendant 15 minutes, puis versez la masse sur le tamis.



2. Die Keimsaat mit einem Messer gleichmäßig und **nicht zu dicht** (eine Lage, Saaten nebeneinander liegend) auf dem Sieb verteilen.
2. Use a knife to spread the seeds evenly and **not too thick** (one layer, seeds next to each other) on the sieve.
2. Etalez les graines régulièrement sur la grille avec un couteau, en une seule couche **pas très épaisse**.



3. Die ersten zwei Tage mit umgekehrtem Teller **abdecken**, um vor Austrocknung zu schützen (12 cm: Untertasse, 16 cm: Kuchenteller, 21,5 cm: Essteller). Zweimal täglich mit einer Sprühflasche benetzen.
3. **Cover** the seeds with a plate (vice versa), for two days to prevent them from drying out (12 cm: saucer, 16 cm: dessert plate, 21,5 cm: dinner plate). Sprinkle the seeds twice a day with a spray bottle.
3. **Couvrez** les pousses avec une assiette retournée pendant deux jours, pour éviter que les graines ne séchent (12 cm: soucoupe, 16 cm: assiette à dessert, 21,5 cm: grande assiette). Aspergez d'eau deux fois par jour avec un vaporisateur.



4. Sobald die Wurzeln durch das Sieb gewachsen sind, Wurzeln und Keimlinge **zweimal täglich** unter fließendem Wasser spülen. Darauf achten, dass kein Wasser in der Schale stehenbleibt.
4. As soon as the roots have grown through the sieve, **rinse** roots and seeds **twice a day** under running water. Mind that there is no water left over in the dish.
4. Dès que les racines ont traversé la grille, **rincez**-les ainsi que les pousses **deux fois par jour** sous l'eau courante. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'eau dans la coupelle.



5. Ernten sie köstliche Sprossen **mit Wurzeln** nach 6 - 10 Tagen.
5. Harvest delicious sprouts **with the roots** after about 6 - 10 days.
5. Récoltez les pousses délicieuses **avec leurs racines** au bout de 6 à 10 jours.

**Reinigung:** Das abgeerntete Sieb kurz in Wasser einweichen, die Saatreste mit einem Messer abschaben, danach spülen.

**Cleaning:** Soak the sieve in water (few minutes), scrape the remains off with a knife, then put it in the dishwasher.

**Nettoyage:** Faites tremper le tamis dans l'eau, grattez les vestiges avec un couteau, puis mettez-le dans la machine.

## Kressesieb

### Hochgebrannte glasierte Keramikschale mit Edelstahlsieb, spülmaschinenfest

Gratulation! Sie haben sich für ein Qualitätsprodukt von Eschenfelder entschieden. Das Kressesieb haben wir speziell für schleimbildende Saaten\* konzipiert, die einen ruhenden Boden beanspruchen.

\*Hierzu gehören Kresse, Rucola, Senf, Chia und Leinsamen. Mit unserem Kressesieb können Sie täglich Frische und Gesundheit ernten, denn die köstlichen, knackigen Keimlinge versorgen Sie das ganze Jahr hindurch mit Chlorophyll und lebenswichtigen Enzymen und Vitalstoffen.

**Bitte beachten Sie:** Mit dem Kressesieb können Sie auch kleinere, nicht schleimbildende Saaten - wie Brokkoli, Alfalfa, Radieschen etc. - anziehen. Die Einweichzeit beträgt hier jedoch 8 Stunden.

## Sprouting dish for green shoots

### High-burned varnished dish in ceramics, sieve in stainless steel, suitable for dishwasher

Congratulation! You have purchased a high quality product from Eschenfelder. We have designed the Sprouting Dish especially for sticky seeds\* as they require a static ground. \*These include ress, rocked mustard, chia and linseed. With our Sprouting Dish you can harvest freshness and health every day, since the delicious, crisp sprouts provide chlorophyll, essential enzymes and vital nutrients all the year round.

**Please mind:** You can also sprout little non sticky seeds - like Brokkoli, Alfalfa, Radish etc. - with your Sprouting Dish. The soaking time here is 8 hours though.

## Coupelle pour jeunes pousses

### Céramique cuite à haute température avec tamis en acier inoxydable. Convient au lave-vaisselle.

Félicitations! Vous avez choisi un produit Eschenfelder, de haute qualité. Nous avons conçu cette coupelle particulièrement pour la germination des graines mucilagineuses, qui exige un support stable, comme les graines de cresson, roquette, moutarde, chia et lin. Grâce à notre coupelle, les jeunes pousses vous apportent quotidiennement et toute l'année fraîcheur et santé par leur richesse en chlorophylle, en enzymes et nutriments essentiels.

**Veillez considérer:** Vous pouvez aussi germer des graines non-mucilagineuses comme Alfalfa, Brokkoli, Radis etc. Il faut les tremper quand-même pendant 8 heures.

# K r e s s e s i e b



**Sprouting Dish  
Coupelle pour  
jeunes pousses**

Eschenfelder GmbH & Co. KG  
Turnstr. 30 \* D-76846 Hauenstein  
Tel. (06392) 71 19 \* [www.eschenfelder.de](http://www.eschenfelder.de)

**ESCHENFELDER**

*Qualität für ein gutes Leben*