

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

## ESCHENFELDER

*Qualität für ein gutes Leben*



1. Keimsaat **einweichen**: 750/1000 ml-Glas: Kleine Saaten wie Alfalfa, Radieschen 1/1,5 Essl., große Saaten wie Mungbohnen, Kichererbsen 2/3 Essl.  
Danach Wasser ausgießen und das Glas schräg stehen lassen.
1. **Soak** the seeds: 750/1000 ml-jar: Small seeds like alfalfa, radish 1/1,5 tbsp., large seeds like mungo beans, chickpeas 2/3 tbsp.  
Then empty the water and leave the jar inverted at an angle.
1. **Trempez** les semences: Bocal de 750/1000 ml: Graines petites comme alfalfa, radis 1/1,5 c. de table, graines grandes comme soja vert, pois chiches 2/3 c. de table. Vider l'eau après et placer le gerموir incliné.



2. Die Saaten/Sprossen zweimal am Tag (morgens und abends) mit frischem Wasser **durchspülen**.
2. **Rinse** the seeds/sprouts twice a day (morning and evening) under a running tap.
2. **Rincez** les semences/pousses deux fois par jour (matin et soir) à l'eau fraîche.



3. Nach dem Spülen das Wasser **ausgießen** und das Sprossenglas umgekehrt schräg stehen lassen. (z.B. im Eschenfelder Edelstahlgestell)
3. **Empty** the water, then leave the jar inverted at an angle (f. e. with Eschenfelder rack)
3. **Videz** l'eau après et laissez le gerموir renversé et incliné (p. e. avec le support d'Eschenfelder).



4. So kann das überschüssige Wasser komplett abtropfen und Luft zirkulieren.  
**Ernte**: siehe Innenseite
4. This guarantees a perfect drainage and air circulation.  
**Harvest** : see page inside
4. Ainsi l'eau excédentaire égoutte complètement et la circulation de l'air est garantie.  
**Récoltez** voir page à l'intérieur

**Reinigung Sieb:** Bei nickelfreiem Edelstahl kann es unter bestimmten Umständen zu Kontakt- oder Flugrost kommen. Ein Kontakt mit anderen Metallen, insbesondere im feuchten Zustand, ist zu vermeiden, ebenso wie eine Bearbeitung mit Geräten aus einem unedlen Metall, wie z.B. mit Metallspülschwämmen oder -bürsten. Eine Reinigung in der Spülmaschine kann eine kritische Umgebung sein; Handwäsche reicht vollkommen aus.

**Cleaning sieve:** Under certain circumstances, nickel-free stainless steel can cause contact-or flash rust. Therefore contact with other metals, especially when moist, should be avoided, as well as cleaning with non-precious metal equipment, such as metal rinsing sponges or brushes. Cleaning in the dishwasher can be a critical environment; therefore we recommend hand wash.

**Nettoyage tamis:** L'acier inoxydable sans nickel peut provoquer de rouille de contact ou d'éclair dans certaines circonstances. Le contact avec d'autres métaux, en particulier lorsqu'il est mouillé, devrait être évité, aussi l'usinage avec un équipement en métal non précieux, tel que des éponges ou des brosses de rinçage métalliques. Le nettoyage dans le lave-vaisselle peut être un environnement critique; nous vous recommandons le lavage à la main.

## S p r o s s e n g l a s



Sprouting glass  
Gerموir en verre

ESCHENFELDER

*Qualität für ein gutes Leben*

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

### Sprossenglas mit nickelfreiem Edelstahlsieb

Gratulation: Sie haben sich für ein Qualitätsprodukt von Eschenfelder entschieden.

Mit unserem Sprossenglas können Sie täglich Frische und Gesundheit ernten. Die köstlichen, knackigen Sprossen versorgen Sie das ganze Jahr hindurch mit Chlorophyll und lebenswichtigen Enzymen und Vitalstoffen.

**Bitte beachten Sie:** Das Sprossenglas ist nicht für schleimbildende Saaten wie Kresse, Rucola, Senf, Chia, Leinsamen usw. - geeignet. Bitte für diese Saaten nur die Eschenfelder Kressensiebe verwenden.

### Sprouting Glass with sieve in stainless steel, nickel free

Congratulations: You have chosen a quality product from Eschenfelder. With our Sprouting Glass you can harvest freshness and health every day. The delicious, crisp sprouts provide chlorophyll and essential vital nutrients all the year round.

**Please mind:** The Sprouting Glass is not appropriate for sticky seeds like cress, rocket, mustard, chia, linseed etc. Please use only the Eschenfelder Sprouting Dishes for these seeds.

### Gerموir en Verre avec tamis en acier inoxydable, sans nickel

Félicitation: Vous avez choisi un produit de qualité d'Eschenfelder. Avec notre Gerموir en Verre vous pouvez recueillir fraîcheur et santé chaque jour. Les pousses délicieuses et croquantes, qui sont très riches en chlorophylle et valeurs nutritives essentiels, sont ainsi disponible pendant toute l'année.

**Veillez considérer:** Le Gerموir en Verre n'est pas convenable pour des graines gluantes comme cresson, roquette, chia, graine de lin et de moutarde etc. Utilisez, s'il vous plaît, uniquement les Coupelles d'Eschenfelder pour ces semences.

# ESCHENFELDER

*Qualität für ein gutes Leben*

<u>Keimsaat/Sprouting seed/Semence à germer</u>	<u>Einweichzeit Stunden/Soaking time hours/Temps de trempage heures</u>	<u>Keimdauer Tage/Sprouting time days/Temps de germination jours</u>	<u>Keimgerät/Sprouting device/Gerموir</u>
Alfalfa	8	7 - 10	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Bockshornklee/Fenugreek/Fenugrec	8	4 - 8	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Braunhirse/Brown millet/millet, brun	10	2 - 3	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Brokkoli	8	7 - 10	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
<b>Chia</b>	15 Min	10 - 14	<b>Kressesieb/Sprouting dish/Coupelle de germination</b>
Erbsen grün/Green peas/Pois vert	12	2 - 3	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Eschenfelder Mix	8	7 - 10	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Fenchel/Fennel/Fenouil	8	10 - 14	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Kichererbsen/Chickpeas/Pois chiches	12	2 - 3	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
<b>Kresse/Cress/Cresson</b>	15 Min.	6 - 10	<b>Kressesieb/Sprouting dish/Coupelle de germination</b>
Lauch/Leek/Poireau	12	10 - 14	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Linsen/Lentils/Lentilles	12	2 - 3	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Lupine, weiß/Lupine white/Lupin blanc	12	3 - 4	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Mungbohnen/Mungo beans/Haricots mungo	12	4 - 10	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Nackthafer/Oat/Avoine	Saat nur anfeuchten/Moisten grains/Humidifiez les grains	2 - 3	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
RadiesRambo/RadishRambo/RadisRambo	8	5 - 10	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Rettich Daikon/Radish Daikon/Radis Daikon	8	5 - 10	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Roggen/Rye/Seigle	12	2 - 3	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Rotklee/Red clover/Trèfle rouge	8	7 - 10	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Rotkohl/Red cabbage/Chou rouge	8	7 - 10	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
<b>Rucola/Rocket/Roquette</b>	15 Min.	7 - 10	<b>Kressesieb/Sprouting dish/Coupelle de germination</b>
<b>Senf/Mustard seed/Graines de moutarde</b>	15 Min.	7 - 10	<b>Kressesieb/Sprouting dish/Coupelle de germination</b>
Sonnenblumenkerne mit Schale Sunflower seeds with shell Graines de tournesol avec pelure	10	8 - 12	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre
Weizen/Wheat/Blé	12	2 - 3	Sprossenglas/Glass sprouting jar/Gerموir bocal en verre

Die Angaben für die Keimzeiten sind ungefähre Richtwerte. Die Dauer kann je nach Jahreszeit, Wärme und Luftfeuchtigkeit geringfügig variieren. Nach Ablauf der Keimzeit sind die Sprossen in einem Gefäß im Kühlschrank ca. 3-4 Tage haltbar und müssen nicht mehr gespült werden. Vor dem Verzehr empfehlen wir die Sprossen durchzuspülen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Sprossenbau und gutes Gelingen

The informations on germination times are approximate guidelines. The duration may vary slightly depending on the season, temperature and humidity. At the end of the sprouting time, the sprouts may be stored in a container in the refrigerator, for about 3-4 days. There is no need to rinse them during this time. Before eating, we recommend to rinse the sprouts.

We wish you a lot of pleasure with sprouting and much success

Les informations sur le temps de germination sont des indications approximatives. La durée peut varier légèrement selon la saison, la température et l'humidité. Après la période de germination, les germes peuvent être conservés dans une boîte au réfrigérateur et sont à consommer de préférence avant environ 3-4 jours. Il ne faut pas les rincer pendant ce temps. Avant de manger les germes, nous recommandons de les rincer.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès

*Die Howto Box mit Eschenfelder Team*