



## Handleiding voor het kweken van Tarwegras in kweekbakken

U heeft een goede keuze gemaakt bij het aanschaffen van de Living Foods kweekset. Deze kweekset bevat onder andere 6 kweekbakken van degelijke kwaliteit. U kunt afhankelijk van de hoeveelheid te kweken tarwegras, om de 2 of 3 dagen een teeltbak zaaien, zodat u na een aanlooperperiode van ongeveer twee weken, elke week een aantal teeltbakken met vers tarwegras beschikbaar heeft. Deze handleiding bestaat uit drie fasen. Lees deze fasen goed door en sla geen stappen over. Zo bereikt u het optimale resultaat.

De meegeleverde plantenvoeding bestaat uit geconcentreerde sporenelementen: 90+ Solution. Meer informatie over dit product kunt u vinden op [www.90plussolution.nl](http://www.90plussolution.nl). Per liter water heeft u ongeveer 20 ml 90+ nodig. U kunt ook gebruik maken van de kant en klare oplossing. Deze hoeft niet meer verdund te worden maar kan zo uit de spuitfles toegediend worden.

Wanneer u de eenvoudige stappen in de handleiding volgt, oogst u na 10 tot 14 dagen gezond, mineraalrijk tarwegras om te persen (Bij optimale omstandigheden 22 - 25°C). Het gras is dan tussen de 10 en 20 centimeter hoog. Succes!

### **Fase 1. Het kweekproces**

- Stap 1** → Wassen van de benodigde hoeveelheid zaad in een kom met ruim water. (Per teeltbak 1 grote kop van ±125 gram)
- Stap 2** → Daarna onder 1 cm water zetten gedurende 12-24 uur. (In deze periode neemt het zaad enigszins toe in volume)
- Stap 3** → Het voorgeweekte zaad afgieten, afspoelen en laten uitlekken. Dan in een vergiet 24 uur wegzetten in een donkere ruimte.
- Stap 4** → 2 laagjes keukenpapier in de kweekbak leggen en vochtig maken. De nog vochtige zaden royaal in de kweekbak uitzaaien. Het geheel licht besproeien. Daarna afdekken met een stuk karton en de kweekbak op de bijgeleverde deksel plaatsen die dient als lekbak. Dagelijks de zaden 1 keer met water besproeien, zodat de zaden niet uitdrogen.
- Stap 5** → Tijdens deze fase (dag 3-4) zal een kleine groeipunt zichtbaar worden. Blijf de zaden vochtig maken, wanneer de zaden droog worden groeien ze niet verder. Maak de zaden echter niet te nat, alleen vochtig. Giet overtollig vocht af en gebruik dit niet opnieuw, dit in verband met kans op schimmelvorming. Wanneer na de derde of vierde dag groene sprietjes uit de zaden gegroeid zijn, kunt u het karton verwijderen.
- Stap 6** → Plaats nu de bak(ken) in het licht. Daglicht is het beste licht, dus gewoon in de vensterbank. Het is echter niet verstandig om de bakken in direct zonlicht te plaatsen (Kunstlicht kan ook: TL armatuur, kleurnummer 33, en 12-16 uur licht geven per dag. Beide is ook mogelijk).



Zie andere zijde voor de volgende fase

## **Fase 2. De verzorging**

- Stap 1** → Elke ochtend en avond de kweekbak onder de kraan spoelen met lauw water. Daarna goed uitlekken door de bak scheef te houden. Daarna terugzetten.
- Stap 2** → Aan het einde van de dag besproeit u het tarwezaad royaal met 90+ Solution oplossing. Zorg dat overtollig water wegloopt en dat er voldoende ventilatie is. Zo voorkomt u schimmelvorming.
- Stap 3** → Tarwezaad dat niet kiemt, kan gaan schimmelen. Deze zaden, net als beschadigde zaden dient u direct te verwijderen. Mocht er toch schimmelvorming optreden, twijfel dan niet, gooi het geheel weg en begin opnieuw.

## **Fase 3. De oogst**

- Stap 1** → Zodra u vindt dat het tarwegras de gewenste lengte heeft bereikt, kunt u gaan oogsten. Dit kan het beste met een scherpe schaar. U knipt het gras zo dicht mogelijk bij de wortels af. De resterende wortelmat kan voor 100% gecomposteerd worden.
- Stap 2** → U kunt nu het beste meteen het gras persen. Bij voorkeur een Sap pers van Living Foods. Deze is op de website [www.livingfoods-tarwegras.nl](http://www.livingfoods-tarwegras.nl) te bestellen.
- Stap 3** → Het gras is een week lang houdbaar, mits goed gekoeld en afgesloten. Dat kan ook in de Living Foods kweekbak. Zonder dat het gras in kwaliteit achteruit gaat.
- Stap 4** → Het sap kunt u direct drinken, invriezen of koel bewaren in een gesloten verpakking.

## **Handige tips**

- ✓ U kunt het gras sap mengen met het sap van twee (Granny) appels, 1 of 2 wortelen en een stuk van een gemberwortel om een heerlijk, fris en gezond sap te drinken. Het gras is ook puur erg gezond (30ml per persoon, per dag).
- ✓ Wanneer er sprake is geweest van schimmel in uw tarwegras dient u de kweekbak grondig te reinigen met zeep of water met een scheutje azijn. Zo voorkomt u herhaling.
- ✓ 90+ Solution is een biologische plantenvoeding met speciale zeemineralen die alle spoorelementen bevat om uw tarwegraszaad te laten groeien tot een supergezonde oogst. Dit product kunt u ook gebruiken voor uw kamer- en tuinplanten. Een flinke schuit in een gieter water is voldoende. [www.90plussolution.nl](http://www.90plussolution.nl).

***Wij wensen u veel succes met het kweken van uw eigen Tarwegras***

