

Handleiding voor het kweken van Tarwegras met de kiemkas

U heeft een goede keuze gemaakt bij het aanschaffen van de Living Foods kiemkas. Met deze kiemkas van degelijke kwaliteit en gemaakt van UV- en zuurbestendige levensmiddelenkunststof kunt u veilig en eenvoudig uw eigen tarwegras kweken. Deze handleiding bestaat uit drie fasen. Lees alle fasen goed door en sla geen stappen over. Zo bereikt u een optimaal resultaat.

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** → De kiemkas afspoelen.
(Er mogen geen resten van de vorige oogst achterblijven)
- Stap 2** → De benodigde hoeveelheid zaden wassen in een kom met ruim water.
(±90 gram = ongeveer 1 kop per kiemschaal)
- Stap 3** → Daarna de zaden onder 1cm water 12 uur voorweken.
(De zaden nemen vocht op en nemen daardoor enigszins toe in volume)
- Stap 4** → Vliespapier in de gewenste kiemschaal leggen en natmaken.
- Stap 5** → Voorgekiemde zaden afspoelen en het overtollige water afgieten.
(De zaden niet op laten drogen)
- Stap 6** → De nog vochtige zaden over de bodem van de kiemschaal verspreiden. De zaden dienen de gehele bodem te bedekken.
- Stap 7** → De zaden lichtjes met water besproeien.
- Stap 8** → Eventueel een tweede en/of derde kiemschaal boven de eerste plaatsen en de deksel op de bovenste schaal zetten.
- Stap 9** → Na 1 of 2 dagen worden er kleine groeipunten zichtbaar. Voor een optimaal kiemproces de kiemscha(a)l(en) de eerste twee dagen in het donker plaatsen.
- Stap 10** → Na de eerste twee dagen de kiemkas, met daarin de zaden op een lichte plaats neerzetten. Daglicht is beter dan kunstlicht, maar niet in de directe zon (22-25°C).



Zie andere zijde voor de volgende fase

Fase 2. De verzorging

- Stap 1** → Elke ochtend en avond iedere kiemschaal met daarin de tarwegraszaden apart onder kraan spoelen met lauw water. Zodra er een wortel mat ontstaat, elke dag de hele mat uitnemen, inclusief vliespapier, afspoelen onder de kraan en de kiemschaal schoonmaken. Zo voorkomt u dat het tarwegras vastgroeit aan de kiemschaal.
- Stap 2** → De kiemschaal uit laten lekken door de kiemschaal scheef te houden en vervolgens weer terugplaatsen op de opvangbak met het deksel op de bovenste kiemschaal.
- Stap 3** → Iedere avond spoelen en daarna elke kiemschaal apart rijkelijk besproeien met 90+ Solution (hoe u deze oplossing moet maken, staat onder aan deze pagina beschreven). Overtollig vocht afgieten en de bakken, met deksel, weer terugplaatsen op de opvangbak.
- Stap 4** → Leeg en reinig de opvangbak dagelijks. Dit ter voorkoming van schimmel.
- Stap 5** → Te veel of te weinig water kunnen er beide voor zorgen dat uw zaden schimmel beginnen te vormen. Wanneer dit wel voor komt, de beschimmelde zaadjes met een pincet verwijderen om besmetting te voorkomen. Is de schimmel echter al verder gevorderd, dan de oogst weggooien en opnieuw beginnen of het gras boven de wortelmat afknippen en gebruiken.
- Stap 6** → Het kan ook zo zijn dat sommige zaden niet kiemen, die kunt u ook met een pincet verwijderen om schimmelvorming te voorkomen.
- Stap 7** → Na een aantal dagen groeit het tarwegras boven de kiemschalen uit. In dat geval de kiemschalen apart, zonder deksel, op de opvangbak plaatsen of in een diep bord.

Fase 3. De oogst

- Stap 1** → Zodra u vindt dat het tarwegras de gewenste lengte heeft bereikt, kunt u gaan oogsten. Hiervoor neemt u de gehele grasmat uit de schaal.
- Stap 2** → U neemt een schone scherpe schaar en knipt het tarwegras af tot aan de mat.
- Stap 3** → 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 te bestellen.
- Stap 4** → Het tarwegras sap is een week lang houdbaar, mits goed gekoeld en afgesloten. Daarnaast kunt u de gehele kiemkas ook een week lang koel bewaren zonder dat het gras in kwaliteit achteruit gaat.
- Stap 5** → Het sap kunt u direct drinken, invriezen of koel bewaren in een gesloten verpakking.

Handige tips

- ✓ Met de Living Foods kiemkas kunt u natuurlijk ook heerlijke en gezonde kiemgroenten kweken. Elke dag gezond en vers.
- ✓ 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 schimmel is geweest in uw tarwegras, moet u de kiemkas grondig 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. Per liter water heeft u 20ml 90+ nodig. www.90plussolution.nl.

Wij wensen u veel succes met het kweken van uw eigen tarwegras

