



Handleiding voor het gebruik van de Living Foods 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 zuurbestendig levensmiddelenkunststof kunt u snel, eenvoudig, smakelijk en gezond uw eigen minigroenten kweken.

Wanneer u de eenvoudige stappen in de handleiding volgt, oogst u na 3 tot 12 dagen gezonde, mineraalrijke kiemgroenten (afhankelijk van het soort zaden, de temperatuur en de lichtintensiteit). Op de achterzijde van deze handleiding vindt u een handige adviestabel. Daar onder vindt u een aantal tips die het kiemen van groenten en zaden nog gemakkelijker maken. Succes!

- Stap 1** → De benodigde hoeveelheid zaden afspoelen en schoonmaken in zeef.
(Hoeveelheid zaad per kiemschaal kunt u vinden in de adviestabel)
- Stap 2** → Zaden voorweken.
(Zie adviestabel achterzijde)
- Stap 3** → De kiemkas afspoelen.
(Er mogen geen resten van de vorige oogst achterblijven)
- Stap 4** → Vliespapier in de gewenste kiemschaal leggen en natmaken.
- Stap 5** → Voorgekiemde zaden uitspreiden over de kiemschaal. Rijkelijk met water besproeien en dit laten doorsijpelen naar de opvangschaal.
(Door het besproeien worden de zaden verplaatst, na het spoelen weer gelijkmatig verdelen over de schaal)
- Stap 6** → Water uit de opvangschaal gieten.
(Dit doen na elke spoelbeurt i.v.m. het troebel worden van het water)
- Stap 7** → De kiemkas op een goed verlichte plaats neerzetten.
(Niet in direct zonlicht)
- Stap 8** → Afhankelijk van het soort zaadjes elke dag water geven.
(Zorg ervoor dat de zaadjes nooit uitdrogen. Zodra er groene spruiten te zien zijn bij de zaden, tevens één keer per dag besproeien met 90+ Solution uit de handige plantenspuit)
- Stap 9** → Oogsten. Kiemgroenten en kruiden voorzichtig uit de schaaljes trekken, net boven het vliespapier afknippen of snijden.
- Stap 10** → Wassen en verwerken.
(Kiemgroenten moeten net als sla even worden gespoeld onder de kraan vóór consumptie. Daarna kunt u de kiemgroenten eten)



Eet smakelijk!

Adviestabel voor het gebruik van de kiemkas

Zaad	Hoeveelheid per kiemschaal	Vliespapier	Spoelen/watergeven	Oogsten	Voorweken van zaden
Alfalfa	1.5 eetlepel	ja	2 x daags	na 6 tot 8 dagen	4 uur
Tuinkers	1.5 eetlepel	ja	1 x per 2 dagen	na 6 tot 8 dagen	Niet nodig
Broccoli	1.0 eetlepel	ja	2 x daags	na 3 tot 5 dagen	6-8 uur
Fitness Mix	2-3 eetlepels	ja	2 x daags	na 3 tot 5 dagen	12 uur
Tarwe (kiemen)	3 eetlepels	Niet nodig	2 x daags	na 3 tot 5 dagen	12 uur
Radijs	1,5 eetlepel	ja	2 x daags	Na 4 – 5 dagen	12 uur
Mungbonen (groene soja)	1,5 eetlepel	Niet nodig	2 x daags	Na 4 – 5 dagen	12 uur
Mild Aromatische mix	1,5 eetlepel	ja	2 x daags	Na 3 – 5 dagen	12 uur
Mixen Vitaal, Welness, Mediterraan en Asia	1 eetlepel	Niet nodig	2 x daags	Na 3 – 5 dagen	6-8 uur

Tips

De zaden die Living Foods aanraad zijn **BioSnacky** zaden van **A. Vogel**. Deze zaden zijn 100% biologisch, onderworpen aan strenge veiligheidsnormen en niet chemisch behandeld. Daarnaast hebben deze zaden een hoge kiemkracht en worden op een biologische wijze verbouwd.



- Zaden die niet kiemen, evenals beschadigde zaden, verwijderen.
- Blijf steeds hygiënisch te werk gaan.
- U kunt de kiemkas reinigen met water (met scheutje azijn, daarna goed afspoelen)
- Teveel water is net zo schadelijk als te weinig water. Houd u daarom aan de voorgeschreven hoeveelheid.
- De ideale kamertemperatuur ligt rond 18-22°C.
- Geoogste kiemen kunnen 2 á 3 dagen bewaard worden in de koelkast. U kunt tarwegras één week gekoeld bewaren.
- Groeitijd, opbrengst e.d. kunnen verschillen naargelang de omstandigheden.
- Wanneer bij uitzonderlijke gevallen schimmel geconstateerd wordt kunt u beter geen risico nemen en de hele oogst weggooien. Zorg ervoor dat u de kiemkas daarna goed reinigt zodat er geen resten overblijven. De kiemkas is tot 85°C vaatwasmachine bestendig.
- De zaden moeten te allen tijde vochtig blijven.

Indien er na het lezen van deze handleiding nog vragen onbeantwoord blijven kunt u altijd onze website raadplegen. www.livingfoods.nl