

Schnitzer

MÜHLEN & FLOCKER

SPROSSENTURM

SPROSSEN -
DIE VITAMINREICHEN BAUSTEINE DER VOLLWERTERNÄHRUNG



TOUR DE GERMINATION

LES GRAINE GERMÉES -
LA BASE RICHE EN VITAMINES D'UNE ALIMENTATION SAINTE

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Mit Schnitzer's SprossenTurm haben Sie sich einen Garten in die Küche geholt.

Sie können auf drei Etagen gleichzeitig verschiedene Samen zum Ankeimen bringen. Das spülmaschinenfeste Gehäuse des SprossenTurms ist einfach zu handhaben. Besonders Kinder haben an der eigenen Anzucht von Sprossen und Keimlingen viel Spaß.

Das Bewässerungssystem ist pflegeleicht und bedarf keiner besonderen Beachtung. Die Belüftungsschlitze des SprossenTurms und die getönten Keimschalen sorgen für optimale Wachstumsbedingungen in dem kleinen Treibhaus.

Das Ankeimen von Saaten ist unabhängig von den Jahreszeiten.

BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Wenn Sie das Keimgerät auspacken, stehen die drei Keimschalen bereits übereinander. Drehen Sie die Schalen so, dass die Wasserdurchlaufsysteme versetzt übereinander stehen. Dann läuft das Wasser gleichmäßig durch alle Schalen durch.
2. Das Keimgerät sollte an einem hellen Platz stehen.
3. Bestücken Sie die Schalen mit Samen. (Menge siehe Keimtabelle). Wir empfehlen Keimsaaten aus kontrolliert biologischem Anbau.
4. In die oberste Schale ca. 1/2l klares Wasser gießen. Das Wasser läuft durch die 3 Keimschalen durch. Möchten Sie nur 2 oder 1 Keimschale bestücken, so ist dies in gleicher Weise möglich.
5. Das überschüssige Wasser sammelt sich in der unteren Schale. Dieses Wasser können Sie zum Blumengießen verwenden.
6. Wässern Sie die Keimlinge 2 x täglich. (Ausnahmen siehe Keimlings-ABC).
7. Je nach Keimsaat dauert es 2 - 7 Tage, bis Sie ernten können.
8. Geben Sie die Keimlinge und Sprossen in ein Sieb und spülen Sie sie vor dem Verzehr unter fließendem Wasser ab.
9. Geerntete Keimlinge und Sprossen können im Kühlschrank noch 2 - 3 Tage aufbewahrt werden.
10. Reinigen Sie die Keimschalen mit Wasser und einer Bürste und evtl. etwas Obstessig.

DAS KEIMLINGS ABC

Gegessen	wird von den Keimlingen und Sprossen immer alles. Das Putzen wie beim Gemüse entfällt hier.
Getreidekörner	können nicht nur zu Keimlingen sondern auch zu „Gräsern“ gezogen werden. Dies dauert ca. 8 Tage. Verwenden Sie dazu die oberste Keimschale, weil ab dem 6. Keimtag bei Weizengras der Deckel entfernt werden kann. Das Gras wird dann über dem Korn abgeschnitten und wie Schnittlauch verarbeitet.
Hülsenfrüchte	(z.B. Linsen, Mungobohnen) bekommen nach 3 Tagen grüne Keimblätter. Diese Keimlinge schmecken dann bitter. Wollen Sie lange Mungobohnen-Keimlinge ziehen (wie die beim Chinesen), sollte die Keimschale nach 2 Tagen dunkel stehen, dann bilden sich die grünen Blätter nicht aus und Sie können die Keimlinge noch 3 Tage weiterwachsen lassen.
Kresse und Senf	bilden beim Ankeimen viele Schleimstoffe. Diese Saaten nur einmal wässern und dann lediglich mit einer Blumenspritze einsprühen.
Mischen	von Saaten zum Ankeimen ist möglich, achten Sie darauf, daß Saaten mit gleicher Keimdauer zusammen angesetzt werden (z.B. Weizen mit Roggen, oder Rettich mit Kresse und Alfalfa).
Wurzelhärchen	bilden sich an Rettich-, Senfsprossen und Weizenkeimlingen. Dabei bildet sich ein Flaum um die Wurzel, der beim Einsteiger den Verdacht auf Schimmel aufkommen läßt. Tipp: Nehmen Sie ein Korn zwischen 2 Finger und streichen Sie über die Wurzel. Handelt es sich um Wurzelhärchen, legen sich diese wieder an die Hauptwurzel an, ohne daß Sie Schimmel abgewischt haben.

Der gesundheitliche Wert von Keimlingen und Sprossen ist groß, mit wenig Kalorien bringen Sie wertvolle Nährstoffe in die tägliche Kost. Beachtenswert ist der Gehalt an:

Vitamin C	stärkt das Immunsystem; schützt vor Erkältungen
Vitamin B1	wichtiges Nervenvitamin
Vitamin B2 und Niacin	wichtig für die Energieversorgung jeder Körperzelle
Vitamin E	schützt die Zellen vor schneller Alterung
Magnesium	stärkt Herz und Muskeln Ballaststoffe bringen die Verdauung in Schwung
Ballaststoffe	bringen die Verdauung in Schwung

FÉLICITATION!

Avec la Tour de germination de Schnitzer vous avez un jardin à votre disposition dans la cuisine.

Vous pouvez faire germer différentes sortes de graines. L'entretien du boîtier est facile et il résiste au lave-vaisselle. Surtout les enfants ont beaucoup de plaisir à faire des germes et des pousses.

Le système d'arrosage est facile d'entretien et nécessite aucune attention particulière. Les fentes d'aération de la Tour de germination et les bols de germination teintés constituent des conditions de croissance idéales dans cette petite serre.

La germination des graines est indépendante des saisons. Ainsi vous pouvez toujours utiliser de la nourriture fraîche dans votre cuisine.

MODE D'EMPLOI

1. Quand vous déballez l'appareil, les trois cuvettes de germination se trouvent déjà superposées. Tournez les cuvettes, de sorte que le système d'arrosage se trouve éloigné de celui de la cuvette suivante. Ceci permet à l'eau de couler à travers les trois cuvettes avec plus de régularité.
2. Mettez les graines dans les cuvettes (les quantités sont indiquées sur le tableau de germination). Nous conseillons des graines issues de l'agriculture biologique.
3. Versez à peu près 1/2 litre d'eau dans la cuvette supérieure. L'eau coule à travers les trois cuvettes. Il est également possible de mettre les graines dans seulement 1 ou 2 cuvettes.
4. L'appareil doit être situé à un endroit bien éclairé.
5. L'eau excédentaire reste dans la cuvette inférieure. Vous pouvez utiliser cette eau pour arroser vos plantes.
6. Arroser les pousses 2 fois par jour (les exceptions sont indiquées dans l'alphabet de germination)
7. En fonction de la sorte de graines, le temps avant de récolter les germes et les pousses est entre 2 et 7 jours.
8. Mettez les pousses dans une passoire et rincez les sous l'eau courante avant de les manger.
9. Les germes et pousses récoltées peuvent encore se conserver au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.
10. Nettoyez les cuvettes avec une brosse et éventuellement avec du vinaigre de fruits.

L'ALPHABET DE GERMINATION

Les Céréales	ne se transforment pas uniquement en pousses, mais aussi en herbe. Ceci dure 8 jours. Utilisez la cuvette supérieure, ainsi si vous faites de l'herbe de blé vous pouvez enlever le couvercle dès le 6ème jour de germination.
Cresson/moutarde	développent des substances gluantes. Arrosez ces graines une fois et après humidifiez-les avec un vaporisateur pour plantes.
Les Légumes secs	(p. ex. lentilles, fève Mungo,..) développent après 3 jours des feuilles vertes de germination et ont un goût amer. Si vous voulez manger des longues pousses de fève Mungo (les „pousses de soja“ chez le Chinois), mettez les cuvettes dans l'obscurité après le 2ème jour. Ainsi les feuilles vertes ne se développent pas et vous pouvez laisser grandir les pousses pendant encore 3 jours.
Mangez	les germes et pousses dans leur intégralité. Un nettoyage, comme il est nécessaire pour les légumes, n'a pas lieu.
Mélangez	les graines mais faites attention à utiliser des graines avec une durée de germination équivalente (p.ex. blé avec seigle ou raifort avec cresson et alfalfa).
Radicelles fibreuses	se développent sur les racines des pousses de raifort, de moutarde et de blé. Le débutant pourrait penser à tort que ce duvet de fibres est de la moisissure. Conseil: Prenez une graine entre les deux doigts et caressez la racine. S'il s'agit de radicules fibreuses, elles restent sur la racine, sans laisser de moisissure sur vos doigts.

Les pousses et les germes sont importantes pour votre santé, avec peu de calories vous apportez des éléments nutritifs précieux dans votre alimentation quotidienne.

Le contenu des éléments suivants est considérable:

Vitamine C	renforce le système immunitaire, protège contre les rhumes
Vitamine B1	est important pour les nerfs
Vitamine B2 et Niacine	sont importants pour l'approvisionnement en énergie des cellules
Vitamine E	protège les cellules du vieillissement prématuré
Magnesium	fortifie le coeur et les muscles
Les fibres	sont bien pour le transit intestinal

MÜSLI MIT FRISCHEN KEIMLINGEN

MUESLI AUX GERMES FRAIS



Mengenangaben für 1 Portion

- 2 EL gekeimten Weizen
- 2 EL gekeimten Roggen
- 1 kleiner Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Obst, je nach Saison
- 1/2 Banane
- 20 g Haselnüsse
- 3 EL geschlagene Sahne
- 1 EL Honig

Den in Stifte geschnittenen Apfel sogleich mit Zitrone beträufeln und zusammen mit der kleingeschnittenen Banane, dem Honig und den Nüssen unter die gekeimten Körner geben. Frischobst je nach Jahreszeit begeben. Etwas geschlagene Sahne unterheben. Mit einem restlichen Klecks Sahne garniert servieren.

Ingrédients pour 1 portion

- 2 CS de blé germé
- 2 CS de seigle germé
- 1 petite pomme
- 1 CC de jus de citron
- 100 g de fruits de saison
- 1/2 banane
- 20 g de noisettes
- 3 CS de crème chantilly déjà battue
- 1 CS de miel

Arrosez la pomme coupée en bâtonnets avec le jus de citron. Mettez la pomme avec la banane coupée en petits morceaux, le miel, les noisettes et les grains germés. Rajoutez les fruits selon les saisons et mélangez avec un peu de crème chantilly. Utilisez le reste de la crème chantilly pour garnir.

MELONEN-KRESSE-SALAT

SALADE AUX MELONS ET AU CRESSON



Mengenangaben für 1 Portion

100 g Honigmelone, kleingeschnitten
50 g rote Paprika,
in feine Stifte geschnitten
2 EL Kresse
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Obstessig
Pfeffer

Aus Öl, Essig und Gewürzen die Sauce zubereiten. Melone, Paprika und Kresse untermischen.

Unser Tipp: Besonders schön sieht dieser Salat aus, wenn man ihn in der ausgehöhlten Melone serviert.

Ingrédients pour 1 portion

100 g de melon, coupé en morceaux
50 g de poivron rouge
coupé en bâtonnets fins
2 CS de cresson
1 CS d'huile de tournesol
1 CS de vinaigre de fruit
poivre

1 CC = 1 cuillère à café
1 CS = 1 cuillère à soupe

Préparez la sauce avec l'huile, le vinaigre et les épices. Mélangez avec le melon, le poivron rouge et le cresson.

Notre conseil: Cette salade est particulièrement belle si elle est servie dans la peau de melon creusé.

KEIMTABELLE

TABLEAU DE GERMINATION

Samen Sorte de graines	Ernte nach Tagen Récolte après jours	Saatmenge für eine Schale Quantité requise par bol	Ergibt Sprossen- menge in EL Produit des germes en CS	Gemack Goût
Alfalfa	7	1/2 EL 1/2 CS	6	zarter Erbsengeschmack goût fin de petits pois
Bockhornsklee Fenugrec	2 ou 7	1 EL 1 CS	4	sehr würzig goût très relevé
Kichererbsen Pois chiche	2	3 EL 3 CS	6	nussig, kompakt im Biß goût de noisette, texture croquante
Mungobohnen Fève de mungo	2	2 EL 2 CS	12	frisch erbsig goût frais de petits pois
Linsen Lentilles	2	1 EL 1 CS	4	zartes Nußaroma tendre arôme de noisette
Reis Riz	4	3 EL 3 CS	3	nussig goût de noisette
Rettich Raifort	7	1 EL 1 CS	6	sehr scharf très épicé
Roggen Seigle	2	2 EL 2 CS	4	nussig goût de noisette
Senf Moutarde	7	1 EL 1 CS	3	würzig, scharf épicé, relevé
Weizen Blé	2	2 EL 2 CS	4	nussig, süß goût de noisette, sucré

1 EL = 1 Eßlöffel / 1 CS = 1 cuillère à soupe

GETREIDEMÜHLEN

Die Haushaltsgeräte zur praktischen Umsetzung der Bio & Vollwert-Ernährung sind die eigene Haushaltsgetreidemühle und der Getreideflocker.

Selbst mahlen bringt Ihnen den Luxus frisch duftender, gehaltvoller und anmutig schmeckender Speisen. Mit unserem variantenreichen Mühlen- und Flocker-Sortiment können Sie sich diesen Luxus jeden Tag aufs Neue gönnen.



Schnitzer GmbH & Co. KG • Marlener Str. 9 • 77656 Offenburg, Deutschland

Telefon: +49 781 50475-00 • Fax: +49 781 50475-09 • info@schnitzer.eu • www.schnitzer.eu