

## grow guide

### Before first use

Wash your tray with soap and rinse well.

### Week 1: sow

Pour a ½ cup of water into a clean tray. Press one new grow mat, white-side down, into the water until it becomes evenly wet.

Sprinkle 25 g of seed (about 2 ½ tablespoons) over the mat and pat gently to form an even layer of seed sitting in water.

Place the tray in a dark place (cupboard or drawer) for up to one week. Keep the grow mat moist during this time by adding up to ¼ cup of water as needed.

### Week 2: grow

Move the tray to a good source of natural light or under a grow light.

Keep the grow mat moist by watering daily.

Usually a ¼–⅓ cup of water per day works well but add more as needed.

Discard any water remaining in the tray before adding fresh water.

### Week 3: eat

Harvest grass as needed by cutting stems above the grow mat. Compost grow mat and wash the tray.

Blend into your smoothies or make wheatgrass juice using a juicer.

## Need help? Besoin d'aide?

 1 888 687-4652

 [info@themicrofarmers.ca](mailto:info@themicrofarmers.ca)

 [www.themicrofarmers.ca/contact](http://www.themicrofarmers.ca/contact)



## guide de culture

### avant de commencer

Lavez votre bac de culture avec du savon et rincez-le bien.

### Semaine 1 : semer

Versez ½ tasse d'eau dans un bac de culture propre. Placez un tapis de culture neuf dans l'eau, côté blanc vers le fond, de façon à ce qu'il soit mouillé uniformément.

Parsemez 25 g de graines (environ 2 ½ cuillères à soupe) sur le tapis puis tassez-les légèrement pour former une couche de graines régulière posée sur l'eau.

Placez le bac dans un endroit sombre (un tiroir ou une armoire) pendant une semaine au maximum. Gardez le tapis de culture humide au cours de cette période en ajoutant jusqu'à ¼ de tasse d'eau selon les besoins.

### Semaine 2 : cultiver

Déplacez le bac vers une bonne source de lumière naturelle ou sous une lampe de serre.

Gardez le tapis de culture humide en suivant les directives d'arrosage ci-après.

Chaque jour, versez ¼ à ⅓ tasse d'eau fraîche dans le bac mais ajoutez-en davantage si vous le jugez nécessaire.

Éliminez l'eau restant dans le bac avant d'ajouter l'eau fraîche.

### Semaine 3 : manger

Récoltez les pousses selon vos besoins en les coupant juste au-dessus du tapis de culture. Compostez le tapis de culture et lavez le bac.

Incorporez à vos smoothies ou faire du jus d'herbe de blé à l'aide d'un extracteur de jus.

## Need a refill? Besoin d'une recharge?

Shop online for seeds and other growing supplies!

[www.themicrofarmers.ca/shop](http://www.themicrofarmers.ca/shop)

Procurez-vous plus de graines et de fournitures en ligne!

