

**So einfach gehts!**  
**Sprouting is very simple!**  
**L'utilisation est très facile!**

**ESCHENFELDER**  
*Qualität für ein gutes Leben*



1. 1 Teel. Keimsaat (12 cm), 2 Teel. (16 cm), 4 Teel. (21,5 cm)  
ca. 15 Minuten **einweichen lassen**, danach die Masse auf das Sieb geben.
1. **Soak** 1 teaspoon (12 cm), 2 ts (16 cm), 4 ts (21,5 cm) of seeds for about 15 minutes, then pour the mass upon the sieve.
1. **Faites tremper** 1 cuillère à thé (12 cm), 2 cuillères (16 cm), 4 cuillères (21,5 cm) de graines pendant 15 minutes, puis versez la masse sur le tamis.



2. Die Keimsaat mit einem Messer gleichmäßig und nicht zu dicht auf dem Sieb **verteilen**.
2. Use a knife to **spread** the seeds evenly and not too thick on the sieve.
2. **Étalez** les graines régulièrement et pas trop épais avec un couteau sur la grille.



3. Die ersten zwei Tage mit umgekehrtem Teller **abdecken**, um vor Austrocknung zu schützen (12 cm: Untertasse, 16 cm: Kuchenteller, 21,5 cm Essteller). Zweimal täglich mit einer Sprühflasche benetzen.
3. **Cover** the seeds with a plate (vice versa), for two days to prevent them from drying out (12 cm: saucer, 16 cm: dessert plate, 21,5 cm: dinner plate). Sprinkle the seeds twice a day with a spray bottle.
3. **Couvrez** les pousses avec une assiette (vice versa), pendant deux jours pour éviter que les graines sechent (12 cm: soucoupe, 16 cm: assiette de gâteau, 21,5 cm: plat de dîner). Aspergez d'eau deux fois par jour avec un vaporisateur.



4. Sobald die Wurzeln durch das Sieb gewachsen sind, Wurzeln und Keimlinge **zweimal täglich** unter fließendem Wasser spülen. Darauf achten, dass kein Wasser in der Schale stehenbleibt.
4. As soon as the roots have grown through the sieve, **rinse** roots and seeds **twice a day** under running water. Mind that there is no water left over in the dish.
4. Dès que les racines ont traversé la grille, **rincez** les racines et les pousses **deux fois par jour** sous l'eau courante. Veuillez considérer qu'il n'y a pas d'eau dans la coupelle.



5. Ernten sie köstliche Sprossen **mit Wurzeln** nach 6 - 8 Tagen.
5. Harvest delicious sprouts **with the roots** after about 6 - 8 days.
5. Récoltez les pousses délicieuses **avec les racines** au bout de 6 - 8 jours.

**Reinigung:** Das abgeerntete Sieb kurz in Wasser einweichen, die Saatreste mit einem Messer abschaben, danach spülen.

**Cleaning:** Soak the sieve in water (few minutes), scrape the remains off with a knife, then put it in the dishwasher.

**Nettoyage:** Faites tremper le tamis dans l'eau, grattez les vestiges avec un couteau, puis mettez-le dans la machine.

## KRESSESIEB

### Hochgebrannte glasierte Keramischale mit Edelstahlsieb, spülmaschinenfest

Gratulation! Sie haben sich für ein Qualitätsprodukt von Eschenfelder entschieden. Das Kressesieb haben wir speziell für schleimbildende Saaten\* konzipiert, die einen ruhenden Boden beanspruchen. \*Hierzu gehören Kresse, Rucola, Senf, Chia und Leinsamen. Mit unserem Kressesieb können Sie täglich Frische und Gesundheit ernten, denn die köstlichen, knackigen Keimlinge versorgen Sie das ganze Jahr hindurch mit Chlorophyll und lebenswichtigen Enzymen und Vitalstoffen.

**Bitte beachten Sie:** Mit dem Kressesieb können Sie auch kleinere, nicht schleimbildende Saaten - wie Brokkoli, Alfalfa, Radieschen etc. - anziehen. Die Einweichzeit beträgt hier jedoch 8 Stunden.

## SPROUTING DISH FOR GREEN SHOOTS

### High-burned varnished dish in ceramics, sieve in stainless steel, suitable for dishwasher

Congratulation! You have purchased a high quality product from Eschenfelder. We have designed the Sprouting Dish especially for sticky seeds\* as they require a static ground. \*These include ress, rocketed mustard, chia and linseed. With our Sprouting Dish you can harvest freshness and health every day, since the delicious, crisp sprouts provide chlorophyll, essential enzymes and vital nutrients all the year round.

**Please mind:** You can also sprout little non sticky seeds - like Brokkoli, Alfalfa, Radish etc. - with your Sprouting Dish. The soaking time here is 8 hours though.

## COUPELLE POUR JEUNES POUSSÉS

### Coupelle en céramique haute cuite, tamis en acier inoxydable, convient au lave-vaisselle

Félicitation! Vous avez choisi un produit de haute qualité d'Eschenfelder. Nous avons conçu la Coupelle pour jeunes pousses particulièrement pour des graines gluantes\* que demandent un terrain au repos. \*Ceux-ci sont cresson, roquette, moutarde, chia et grain de lin. Avec notre Coupelle pour jeunes pousses vertes vous pouvez récolter fraîcheur et santé chaque jour, comme les pousses délicieuses et croquantes, qui sont très riches en chlorophyll, enzymes essentiels et valeurs nutritives, sont ainsi disponible pendant toute l'année.

**Veillez considérer:** Avec votre coupelle pour jeunes pousses vous pouvez aussi germer des graines non gluantes - comme Brokkoli, Alfalfa, Radis etc. Il faut les tremper quand-même pendant 8 heures.



# K R E S S E S I E B

**Sprouting Dish**  
**Coupelle pour jeunes pousses**

Eschenfelder GmbH  
Turnstr. 30 \* D-76846 Hauenstein  
Tel. (06392) 71 19 \* [www.eschenfelder.de](http://www.eschenfelder.de)

**ESCHENFELDER**  
*Qualität für ein gutes Leben*