



SPIREPERLE

FRISKE SPIRER

DYRK DIN SUNDHED

1 Vask

Inden første dyrkning skal du vaske SpirePerlen godt med en ren svamp og opvaskemiddel.

3 Afmål

Afmål dine frø til hver bakke og læg dem i blød i køligt vand så længe som vist i Spireskemaet på side 3.

5 Skyl

Skyl frøene med køligt vand fra hanen i 10 sekunder. Spirer skal skylles morgen og aften hver dag.

7 Klar

Dine spirer er klar efter 2 til 6 dage afhængig af din valgte spiretype. Skyl igen og nu kan du spise dem.

2 Frø

Vælg en pose økologiske spirefrø. Du kan dyrke alle typer spirefrø fra FRISKE SPIRER i din SpirePerle.

4 Op i bakken

Hæld de fugtige frø op i SpirePerlen. Du kan fylde hele bakken med en type frø eller dyrke en sort i hver halvdel.

6 Placering

Stil bakken ind i din SpirePerle og placer den på dit rene køkkenbord i skygge for varmt sollys.

8 Nye spirer

Når du har tømt en bakke med spirer, bør du straks vaske den som i pkt 1. Så er bakken straks ren og klar igen.

Spirekema

Du kan dyrke alle FRISKE SPIRER frø i din SpirePerle

SORT - TYPE	MÆNGDE	I BLØD	SPIRETID	NIVEAU
BROCCOLI	4	8	7	**
BUKKEHORN	7	6	7	**
BØNNE + KIKÆRT	30	12	3-4	*
ENDIVE	3	8	8	***
KLØVER	4	8	6	**
LUCERNE	4	8	6	**
KÅL + RAPS	4	8	7	***
RADISE	7	8	6	**
SOLSIKKE	10	8	8	**
ÆRT + LINSE	30	4	2-3	*
- KARSE -	3	0	7	**
- RUCOLA -	3	0	7	**
- SENNEP -	3	0	7	**

MÆNGDE Gram spirefrø pr halve frøbakke - Vigtigt med præcis mængde. I BLØD Timer frøet skal ligge i blød i vand inden dyrkning. SPIRETID Dage spiren skal vokse, til de er klar til din mad. NIVEAU Hvor svær *** eller nem* den er at dyrke for dig. - - Dyrkes på vat.

Gratis Ebog

Tilmeld dig den gratis SpireKlub og modtag en ebog med tips til succes med din SpirePerle.
www.SpirePerle.dk/klub

Spirefrø

Find hele udvalget af økologiske spirefrø
www.SpireFroe.dk

Videoer

Find videoer med tips til succes og inspiration til dine spirer på
www.SpirePerle.dk/spiretips

Opskrifter

Opskrifter med dine friske spirer
www.SpirePerle.dk/opskrifter

Kontakt

SpirePerlen er skabt af
FRISKE SPIRER
info@friskespirer.dk
tlf: +45 6024 6203