



1 2
3 4

Spirekema

Du kan dyrke alle FRISKE SPIRER frø i din SpirePerle.

SORT - TYPE	MÆNGDE	I BLØD	SPIRER - MIKRO	NIVEAU	
BROCCOLI	4	8	6	12	**
BUKKEHORN	7	8	2-6	12	*
BØNNE	30	12	3-4	#	*
ENDIVE	3	8	8	14	**
KIKÆRT	30	12	3-4	#	*
KLØVER	5	8	6	12	*
KÅL	4	8	6	12	**
LINSE	20	4	3	#	*
LUCERNE	6	8	6	14	*
MIZUNA	4	8	6	12	**
RADISE	7	8	6	12	*
RAPS	4	8	6	12	**
SOLSIKKE	10	8	7	14	*
ÆRT	20	4	2-3	14-21	*
KARSE --	3	1/3	6	12	**
RUCOLA --	3	1/3	6	12	**
SENNEP --	3	1/3	6	12	**

MÆNGDE Gram spirefrø per halve frøbakke - Vigtigt med præcis frømængde.
 I BLØD Timer frøet skal ligge i blød i glas med køligt, friskt vand før dyrkning.
 SPIRER-MIKRO Dage til de er modne enten som spirer eller som mikrogrønt.
 NIVEAU Sværhedsgrad. # Sorten er ikke egnet til mikrogrønt. -- Dyrkes på vat.

1 Frø

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

2 Afmål

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

3 Vask

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

4 Op i bakken

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

5 Skyl

Skyl frøene med køligt vand fra hanen i 10 sekunder. Frø/planter skal skylles hver morgen og aften.

6 Placering

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

7 Høst

Du kan se dyrkningstid for dine planter i Spirekemaet på side 3. Skyl i en skål med vand og spis.

8 Nye planter

Når du har tømt en bakke med planter, bør du straks vaske den. Så er bakken ren til næste dyrkning.

Gratis Ebog

Tilmeld dig nyhedsbrevet og modtag en ebog med tips til succes med din SpirePerle.
www.Spirefroe.dk/spireklub

Opskrifter

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

Spirefrø

Find hele udvalget af økologiske spirefrø
www.Spirefroe.dk

Videoer

Find videoer med tips til succes og inspiration til dine spirer på
www.Spirefroe.dk/hvordan

Kontakt

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