

A.Vogel

bioSnacky®
ORIGINAL

**Frische Sprossen
schmecken köstlich!**



Mit vielen
Tipps und Tricks



Kraft aus der Natur



Alfred Vogel, Schweizer Naturarzt und Phytotherapeut, war davon überzeugt, dass die Kräfte der Natur für den Menschen von großer Bedeutung sind.

Als einer der wenigen Therapeuten sah Alfred Vogel von Anfang an eine vollwertige Ernährung als Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden an und bezog diese aktiv in die Therapie mit ein.



Einfach selber machen, vom Samen bis auf den Teller

Die A.Vogel **bioSnacky®** Keimseen für kraftvoll zarte Sprossen sind

- aus kontrolliert biologischem Anbau
- unbehandelt
- frei von Zusatzstoffen
- frei von Gentechnik
- so knackig-frisch wie direkt aus dem eigenen Garten
- kinderleicht und preiswert selbst gezogen

Grüner Leben mit frischen Sprossen

Lebendige Nahrung in unverfälschter, ursprünglicher Form ist gut für Körper und Seele. Aus kleinen, unscheinbaren **bioSnacky®** Samen entwickeln sich lebensfrische Sprossen, die Geschmackserlebnisse in Hülle und Fülle bieten.

Die Winzlinge sind eine lebendige Bereicherung unseres Speisezettels und verwöhnen Augen, Gaumen und Körper durch die Vielfalt ihrer Eigenschaften. Den Anwendungsmöglichkeiten in der kalten und warmen Küche sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und setzen einfach ein paar Keimlinge als kleines Extra auf Brot, Salate, Gemüse, Nudelgerichte und vieles mehr.

A.Vogel **bioSnacky®** Samen werden vor jeder Abfüllung auf ihre Keimfähigkeit überprüft. Trotzdem kann es in seltenen Fällen vorkommen, dass durch Transport oder unsachgemäße Lagerung die Keimfähigkeit eingeschränkt wird.

Bitte bedenken Sie, dass Samenkörner reine Naturprodukte sind und natürlichen Lebensprozessen unterworfen sind.



„In der Natur ist uns alles gegeben,
was wir zum Schutz und zur Erhaltung
der Gesundheit brauchen.“

A. Vogel

Tag 1



Tag 2



Tag 3



Tag 7



Mein kleiner grüner Garten

Bei der Keimung handelt es sich um einen natürlichen Lebensprozess, der von der Feuchtigkeit, Licht- und Luftzufuhr abhängig ist. Alle Anleitungen sind also Circa-Angaben, im Handumdrehen werden Sie mit Ihrem Mini-Gewächshaus vertraut sein.

Einweichen

Die Samen je nach Sorte 4–12 Stunden einweichen (außer Kresse, Rucola und Gourmet-Mischung).

Ernten und Aufbewahren

Vor dem Verzehr werden Sprossen und Keimlinge wie Salat und Gemüse noch einmal gründlich abgebraust. Werden die Keimlinge nicht sofort verzehrt, können sie einige Tage in einem Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt werden (nicht länger als 2–3 Tage).

Samen keimen nicht, wenn ...

- die Samen zu dicht liegen (siehe Tabelle rechts – Mengenempfehlungen)
- die Samen nicht sorgfältig genug oder zu viel gewässert wurden
- die Umgebungstemperatur beim Keimen zu niedrig oder zu hoch ist
- nicht spezielle, hoch keimfähige Keimsaaten verwendet wurden

Faserwürzelchen

Sie sehen aus wie Flaum oder ganz feiner Pelz. Besonders Senf, Rettich, Radieschen und Alfalfa bilden diese Art Würzelchen. Oft mit Schimmelbefall verwechselt werden die Sprossen dann fälschlicherweise weggeworfen – deswegen erst daran riechen! Schimmel riecht modrig, die Würzelchen je nach Sorte frisch oder sogar scharf-kräftig.

Übersicht der Keimdauer

Samensorte	Saatgut für 1 Tasse Sprossen	Keimdauer, Ernte in Tagen	Bemerkungen
Alfalfa	1½ EL	ca. 6–8	
Bockshornklee	1½ EL	ca. 2–4	Wird bei Überkeimung bitter
Kresse	1½ EL	ca. 3–5	Schleimsaat: nach dem 2. Tag nur noch besprenkeln; nicht fürs Keimglas geeignet.
Mungbohnen	1½ EL	ca. 3–5	
Radieschen	1½ EL	ca. 4–5	Auch als Grünkraut. Ernte ab dem 8. Tag
Rotklee	1 EL	ca. 3–5	
Fitness Mischung	2–3 EL	ca. 3–5	
Gourmet Mischung	2–3 EL	ca. 4	Enthält Rucola, deshalb nicht fürs Keimglas geeignet.
Mild-aromatische Mischung	1½ EL	ca. 3–5	
Vital Mischung	1 EL	ca. 4	
Wellness Mischung	1 EL	ca. 3–5	
Rucola	1½ EL	ca. 4–6	Schleimsaat: nach dem 2. Tag nur noch besprenkeln; nicht fürs Keimglas geeignet.
Sprossen-Broccoli	1½ EL	ca. 4–6	
Weizengras	2 EL	ca. 7–10	Für Presssaft und Smoothies. Nicht fürs Keimglas geeignet.

EL=Esslöffel

Die optimale Keimtemperatur liegt bei 18–20° C. Ein heller Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung ist optimal.

Die Keimsaaten werden zweimal pro Tag, am besten morgens und abends, kurz durchgespült. Ausnahmen: Kresse, Rucola und Gourmet-Mischung.





Bio-Power Gras – Natürliches Superfood zum Keimen

Weizengras sind Weizenkeime im Alter von ungefähr sieben bis zehn Tagen. Sie enthalten extrem viel Chlorophyll, dem eine anregende Wirkung auf Zellstoffwechsel und Sauerstofftransport zugeschrieben wird. Die Blätter können pur als trendiger „Weizen-Shot“ (Presssaft) genossen werden oder als Zutat in Drinks und Dressings verwendet werden. Weizengras ist glutenfrei und wirkt entsäuernd.

Ergiebigkeit

Nach 10 Tagen sind die Gräser ungefähr 15 cm hoch.
1 Esslöffel Körner wiegt ca. 20g und ergibt ebenso viel geschnittenes Gras für etwa 1 EL puren hochkonzentrierten Saft.

Verwendungstipps

Für Energie und Basen-Drinks oder in kalten Saucen wie z.B. Salatdressings.
Mit einer Spezialpresse gewinnen Sie den puren Saft, im Mixer kann das ganze Gras verarbeitet werden.

Blitz-Rezept Grüner Smoothie

2 Bananen, 1 kleiner Apfel und eine halbe Tasse frisches Weizengras mit 200 ml Wasser pürieren – natürliche Energie für den Tag!

Mehr Informationen und leckere Rezepte auf www.biosnacky.de



NEU
im Sortiment



Die kleinsten Gewächshäuser der Welt – bioSnacky® Keimgeräte

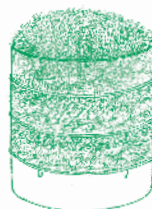


Das Keimglas – das supereinfache Starter-Gerät!

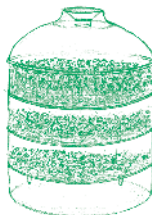
Bis auf die „Schleimsaaten“ sind alle **bioSnacky®** Keimsaaten für das Keimglas geeignet und werden im ersten Schritt für einige Stunden in reichlich Wasser eingeweicht. Genaue Angaben zur Sorte finden Sie jeweils auf der Samentüte.



Der „Keimli“ – ideal zur Aufzucht von Kresse & Grünkraut und für den Single-Haushalt



Das Keimgerät mit 3 Etagen – der Klassiker für Sprossen-Freaks



Der Sprossengarten – das Familiengerät und ideal zur Aufzucht von höherwüchsigen Sprossen, Grünkraut und Gras

Alle **bioSnacky®** Keimgeräte sind einfach zu handhaben, leicht zu pflegen, spülmaschinenfest, schadstofffrei und lebensmittelgeeignet. Die Kunststoffteile sind aus umweltfreundlichem und UV-beständigem Acryl.

Achtung: Das „Keimli“-Sieb darf bei max. 65° C gespült werden.





Vertrieb

RAPUNZEL Naturkost · Rapunzelstraße 1 · D-87764 Legau

Hersteller

🇩🇪 Bioforce AG · Grünastraße 4 · CH-9325 Roggwil
info@avogel.de · www.avogel.de

**Erhältlich in
Naturkostgeschäften und Reformhäusern.**



**Frische Sprossen
schmecken köstlich!**

www.biosnacky.de

A.Vogel Produkte sind erhältlich bei:

Umweltfreundlich gedruckt auf 100 % Recycling-Papier
mit mineralölarmer Öko-Druckfarben.
Chemie- und wasserfreie Druckplattenherstellung.
Elektrische Energie für den Druckprozess aus Wasserkraft.
Klimaneutrale Druckproduktion.