

#ZDROWÖROSNA

Chcemy, by Twoja przygoda z uprawianiem kiełków i mikrolistków nie skończyła się dziś, na lekcji pokazowej, a trwała o wiele dłużej!
Dowiedz się jak wysiewać kiełki i mikrolistki w domu!

Tak wysiewać kiełki w domu?

Przygotuj:

- litrowy słoik, gazę i gumkę recepturkę,
- nasiona na kiełki.



Zabierz się do pracy!

- Zalej słoik wrzątkiem, by go zdezynfekować. Wytrzyj do sucha!
- Na dno słoika wsyp 2-3 łyżki wybranych nasion na kiełki.
- Namocz nasiona-zalej je przegotowaną, chłodną wodą. Gdy nasiona opadną woda powinna przykrywać je 2 cm warstwą.
- Zalane wodą nasiona odstaw na 4-12 godzin (np. na noc).
- Nałóż gazę na słoik, przymocuj ją za pomocą gumki.
- Wylej wodę przez gazę.
- Namoczone nasiona opłucz, wylej wodę i odstaw słoik do góry dnem tak, by spłynął z niego nadmiar wody (pod kątem).
- Przez 3-4 dni płucz nasiona 2 x dziennie
- Po ok 3-10 dniach (w zależności od gatunku) kiełki będą gotowe!
- Zjedz je od razu lub przechowuj w lodówce pamiętając o ich codziennym opłukaniu pod wodą!



Takie kiełki polecamy dla dzieci?

Wszystkie! Jednak te mają delikatny smak: jarmuż, brokuł, lucerna, soczewica, słonecznik, kapusta czerwona, fasola mung.



Z KODEM RABATOWYM ZDROWOROSNA2025
-50% NA WSZYSTKIE ZESTAWY

#ZDROWÖROSNA



Tak wysiewać mikrolistki w domu?

Przygotuj:

- płaskie naczynie (najlepiej z odpływem wody i podstawką),
- ziemię ogrodową,
- nasiona na mikrolistki,
- spryskiwacz z wodą.

Zabierz się do pracy!

- Napełnij pojemnik ziemią do $\frac{3}{4}$ jego wysokości, wyrównaj ją dociskając palcami.
- Spryskaj ziemię obficie wodą, poczekaj aż się wchłonie.
- Wysyp nasiona równomiernie na całą powierzchnię ziemi.
- Przykryj wysiane nasiona cienką warstwą ziemi.
- Spryskaj całość wodą.
- Postaw pojemnik w jasnym, ciepłym miejscu, np. na parapecie.
- Spryskuj wodą 2 razy dziennie
- Po ok 2 tygodniach zetrnij mikrolistki nożyczkami i zjadaj ze smakiem!



Takie mikrolistki polecamy dla dzieci?

Brokuł, burak liściowy, jarmuż, kalarepa, lucerna.

Kiełki, mikrolistki i młode listki

To pyszne i zdrowe dodatki do kanapek, sałatek, zup!
Te mikrowarzywa mają **super moce!**

Z łatwością możesz uprawiać je przez cały rok na domowym parapecie!

*Wysiewaj kiełki i mikrolistki, by przyszłość była
piękna i zdrowa!*

Nasiona na kiełki i mikrolistki znajdziesz w naszym sklepie internetowym
www.esklep.legutko.com.pl



**Poczytaj więcej o akcji Poruszamy Polskę
edycja "Sielska kanapka Klimasa"**

#ZDROWÖROSA