



**Goda färska  
groddar!**

extra många  
tips och tricks





## Naturens kraft




För schweizaren Alfred Vogel (1902-1996), mannen bakom varumärket A.Vogel, var ett liv i harmoni med och med respekt för naturen grunden för ett hälsosamt levnadssätt.

Som pionjär inom naturlig hälsa, såg han en balanserad kost som en viktig förutsättning för hälsa och välbefinnande. Kostrådgivning ingick alltid i hans arbete som terapeut.



“Naturen ger oss allt vi behöver för att skydda och bevara vår hälsa.”

*A. Vogel*



## Från frö till bord – enkelt och gott

### A.Vogel **bioSnacky**-frön för späda men starka groddar

- kommer från kontrollerad ekologisk odling
- är obehandlade
- är fria från tillsatser
- är inte genmodifierade
- är lika knapriga och färska som om de kom från din egen trädgård
- är lätta och billiga att odla

## Lev grönare med färska groddar

Färska livsmedel i sin rena, ursprungliga form är bra för kropp och själ. De små, anspråkslösa **bioSnacky**-fröna växer till färska groddar och finns i en mängd olika smaker.

De små groddarna är ett härligt tillskott till alla måltider - de gör att maten både smakar och ser bättre ut.

Det finns inga gränser för hur du kan använda groddar i varma eller kalla måltider. Låt fantasin flöda och lägg några groddar som det lilla extra på toppen: vare sig på smörgåsar, fräscha sallader, delikata grytor, pannkakor, omeletter, biffar, soppor, dip eller muesli. Eller på pasta, ris, grönsaker, fisk- och köttretter - en riktig höjare!



## En grönskande miniträdgård

### Tips och tricks

Det är härligt att se livskraften hos de växande groddarna. Vissa sorter kan skördas efter bara tre dagar!

Groning är en naturlig process som är beroende av fukt och påverkas av ljus och luft. Alla instruktioner är därför bara ett riktvärde; du kommer snabbt att bli bekant med ditt miniväxthus.

### Placering

En ljus plats utan direkt solljus är perfekt.

### Blötläggning

Blötlägg fröna i 4 - 12 timmar beroende på sort.

### Vatten

Groddarna vattnas två gånger per dag, helst på morgonen och kvällen. Efter skörden skall groddarna sköljas noggrant före de ska ätas, precis som sallad eller grönsaker.

### Lagring

Om groddarna inte äts omedelbart kan de förvaras i ett kärl med lock i kylskåp i några dagar (inte längre än 2 - 3 dagar).

### Frön gror inte om...

- fröna placeras för tätt (se tabellen till höger - rekommenderade mängder)
- fröna vattnas för mycket eller för lite
- rumstemperaturen är för hög eller för låg (optimal temperatur för groddning ligger mellan 18 - 22 °C)
- fröna är skadade eller inte fertila



## Groddtabell översikt

Typer av frön	Frön för 2 dl groddar	Groningstid, skörd i dagar	Utveckling av rötter	Anmärkingar
Alfalfa	1½ msk	ungefär 6 - 8	möjlig	mild, lätt sötaktig smak
Gourmet Mix	2 - 3 msk	ungefär 3 - 5	möjlig	rättikafrön, linser och ruccolافرön
Mild Aromatisk Mix	1½ msk	ungefär 3 - 5	möjlig	linser, mungbönor och rättikafrön
Mungbönor	1½ msk	ungefär 4 - 5	nej	mild, lätt nötaktig smak
Wellness Mix	1 msk	ungefär 3 - 5	ja	mungbönor, rödklöverfrön, linser och rättikafrön

**msk = matsked**

Den ideala groningenstemperaturen är 18 - 22 °C.

OBS: Produktsortimentet samt sammansättningen av fröblandningar kan förändras.



## Mycket speciella rötter...

### ... är de små groddarnas vita fiberrötter.

De är fluffiga och liknar mycket fin päls. Särskilt alfalfa utvecklar denna typ av rottrådar.

Det är lätt att förväxla denna typ av rötter med mögel och därmed kasta groddarna i onödan. Tänk på att lukta först - mögel luktar mögel medan rötterna luktar färskt eller har en stark, kryddig doft beroende på sort.

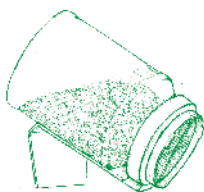


A.Vogel **bioSnacky**-frön kontrolleras för deras förmåga att gro före varje packning. Ändå kan det hända i sällsynta fall att grobarheten försämras av transport eller felaktig lagring.

Kom ihåg att frön är en naturprodukt och därför är föremål för naturliga processer.

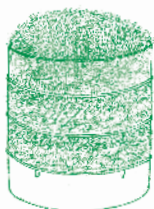


## De minsta växthusen i världen – bioSnacky groddlådor



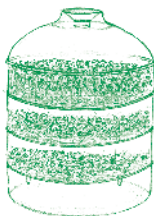
### Lutande burk – en smidig glasgroddburk!

Alla **bioSnacky**-frön lämpar sig för den lutande burken. Första steget är att blötlägga fröna i rikligt med vatten under några timmar. Du hittar exakt information på varje fröpåse.



### Groddburk med platt lock – odla tre sorters groddar samtidigt!

En groddburk i tre lager som ger möjligheten att odla tre frösorter samtidigt eller i intervall.



### 3 våningar med välvt lock – perfekt för familjen och för att odla långa skott!

En groddburk i tre lager med välvt lock som ger extra plats för långa groddar.

Alla **bioSnacky**-groddlådor är lätt att använda och rengöra. De är diskmaskinsäkra (upp till 85 °C), fria från bisfenol A (BPA) och tillverkade av miljövänlig akryl utan kadmium eller formaldehyd.



### Kontakt

SVENSKA BIOFORCE AB

Box 146

SE-221 00 Lund

Telefon +46 (0) 46 23 47 00

info@bioforce.se

www.avogel.se



Följ oss på:



avogelsverige



Härliga färska  
groddar!