FRISKE SPIRER

Tips til dine

FRISKE SPIRER

MIRIAM SOMMER

Indhold

3
INTRO

5
SPIRESKEMA

6
TIPS TIL SUCCES

11
6 TRIN GUIDE

18
TRICKS TIL SPIRER I MAD

21
OPSKRIFTER

30
NÆSTE TRIN

Velkommen

Kære Spiredyrker

Jeg håber, du får glæde af denne gratis e-bog.
Bogen er en del af den unikke oplevelse, jeg ønsker at skabe for dig som modtager af nyhedsbrevet.

Hvis du har spørgsmål, når du begynder at dyrke dine egne spirer, er du altid velkommen via chat, mail eller telefon via shoppen Spirefroe.dk.

Jeg glæder mig til at dele spirenes fascinerende verden med dig.

Miriam Sommer
FRISKE SPIRER

Nyhedsbrev

Bliv inspireret hver uge

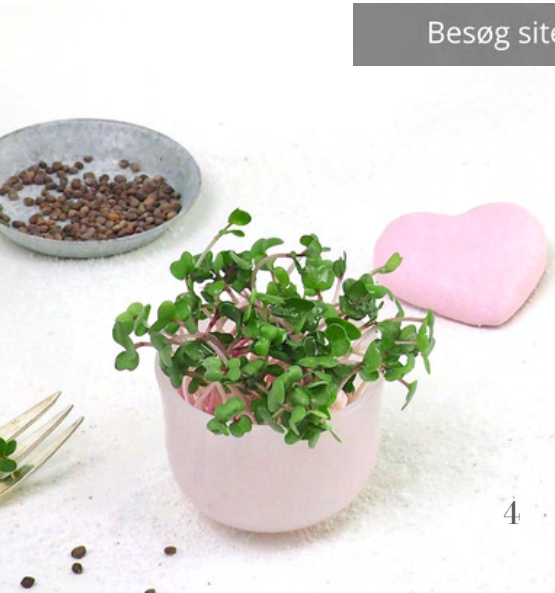
I nyhedsbrevet kan du se frem til:

- Grønne opskrifter med Spirer
- Links til nye videoer
- Tips & Tricks til dyrknngen
- Rabatter i shoppen
- Inspiration til grøn livsstil

Ikke tilmeldt nyhedsbrevet?

Du finder en tilmelding på Spirefroe.dk

Besøg site



SPIRESKEMA

Skemaet viser spiretiden for de økologiske spirefrø, du kan købe i FRISKE SPIRER shop.

Du finder også skemaet i manualen til din nye spirebakke, når du køber den hos mig.

Besøg Shop

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

MÆNGDE Gram tørre frø per halve SpirePerle frøbakke. Husk præcis mængde.
I BLØD Antal timer frøet skal ligge i blød i glas med køligt vand før dyrkning.
SPIRER-MIKRO Dage til de er modne enten som spirer eller som mikrogrønt.
NIVEAU Sværhedsgrad. *meget nemme. ** lette *** for øvede.
Markerer at sorten ikke er egnet til mikrogrønt men kun dyrkes til spirer.
-- Markerer at frøet skal gro på hampmåtte eller i spireskål til gelfrø for succes.

TIPS TIL SUCCESS

4 Tips & Tricks

SPIREFRØ

Tip 1 Vælg gode Frø

Den første nøgle til succes med spirer ligger i selve frøet. Når du køber dine **spirefrø** fra forhandlere, der er både økologisk godkendt og fødevaregodkendt af Fødevarestyrelsen, ved du, at ikke kun frøene men også levering og opbevaring af frøene er under striks kontrol. Det er til din fordel, fordi:

- En spire kun kan blive så sund som selve frøet, du dyrker planten af. Certificerede frø er også tjekket for høj spireevne.

- Certificerede spirefrø er godkendt til mad. Det betyder, at det ikke er tilfældige havefrø, der bliver solgt til spiredyrkning men reelle spirefrø.

- Ifølge loven skal spirefrø være laboratorietestet for skadelige bakterier. Det er du kun sikker på, hvis firmaet er fødevaregodkendt. Dette er vigtigt, hvis du bruger dine spirer rå i maden.

- EU certificerede spirefrø har garanti på sortens renhed. Det er vigtigt, så du altid ved, at planterne i din spirebakke er spiselige for dig.

Heldigvis kan du finde forhandlere af rigtige spirefrø over hele verden. **Hos FRISKE SPIRER finder du 23 sorter af 100% økologiske og certificerede spirefrø.**

RENLIGHED

Tip 2 Hold høj Hygiejne

Renlighed er alfa og omega, når du dyrker dine egne spirer - Specielt hvis du gerne vil spise dem rå.
Her får du et par tips:

- Vask dine hænder og tør dem i et rent håndklæde, inden du nusser om og skyller din spirebakke.
- Læg frøene i blød i et helt rent glas. Du må ikke drikke af glasset først, da munden er fuld af bakterier.
- Skyl med rent, køligt vand hver morgen og aften.
- Hold bordet pænt og rent omkring din spirebakke.
- Hæld frøene ud af din pose med frø eller tag af posen med en ren ske og luk derpå posen, så den er lufttæt.
- Hold kæledyr væk fra din spirebeholder.
- Vask alle dele af beholderen efter hver gang spirer og brug kun rene klude, svampe eller børster til rengøringen. Sådan overfører du ikke uønskede bakterier til din spirebakke.

Følger du de par regler, giver du dig selv rigtig gode odds for at kunne nyde lækre, friske spirer hver gang.

BEHOLDEREN

Tip 3 Vælg en funktionel bakke

Den tredje forudsætning for succes med dine spirer er en god spirebeholder.

Spirebeholderen skal både være nem at bruge for dig, så du får skyllet spirerne hver dag. Den skal desuden sikre en sund balance mellem ilt og fugt for dine planter.
Det skyldes, at:

- Spirer skal skylles hver morgen og aften for at de ikke tørrer ud. Hvis en spire tørrer ud mellem skylningerne, får den tørkeskader og bliver hurtigt dårlig.

- Trods planterns behov for konstant fugt må de omvendt ikke være direkte våde eller ligge i vand. Hvis de er våde/under vand, bliver planterne kvalt og rådner.

- Spirer ånder som alle planter. Derfor skal spirebeholderen lade planterne komme af med overskydende varme og kunne få frisk ilt.

- Spirer har brug for et rent miljø for at vokse godt. En godt designet beholder gør rengøring nem.

I FRISKE SPIRER Shop finder du de få **spirebeholdere** på markedet, der lever op til de nævnte betingelser. En af dem er **SpirePerlen**, som jeg selv har designet for at kunne tilbyde en smuk og funktionel spirebakke.

FUGTIGHED

Tip 4 Hold den rette balance

Den sidste nøgle til vellykkede spirer er vand. Dine spirer har brug for vand til iblødsætning og daglig skylning. Mine tips til vandet er:

- Brug altid kun rent drikkevand til dine spirer. Sådan undgår du skadelig kemi og bakterier i din spirebakke.
- Vandet skal altid være rent, køligt og friskt.
- Selvom vandet skal være køligt, bør det ikke være direkte koldt. Vandet bør føles køligt men stadig rart mod din hud.
- Vandet skal være uden kulsyre, smag m.m.
- Spirer elsker blide stråler. Hvis du dyrker sarte spirer af Broccoli, Lucerne og Kløver vil de især værdsætte en adapter til at give blide stråler som en **SpireSkyller.**
- Du behøver ikke at rense vandet i kulfiltre eller med andre metoder, hvis vandet i øvrigt er drikkeligt.
- I nogle lande er klorindholdet i drikkevandet højt. Bemærk at hvis du kan lugte klor i dit vand, vil dine spirer ikke trives optimalt med det.

Med disse tips vil dine spirer nyde deres daglige skylninger, vokse godt og blive lækre og sprøde for dig.

6 TRIN GUIDE

Fra tørt frø til sprød spire
på kun 2-6 dage.

TRIN 1

Afmål frøene

Dine spirer vokser bedst, hvis der er balance mellem mængden af spirefrø og spirebeholderens størrelse.

En god balance sikrer, at frø og spirer komme af med overskydende fugt og varme men stadig forblive en smule fugtige mellem hver skylning.

I alle beholdere købt hos FRISKE SPIRER får du en manual med til beholderen. Manualen viser blandt andet den optimale mængde frø for den pågældende beholder inddelt i hver type frø.

Hvis du ikke har en manual fra FRISKE SPIRER, er en god huskeregel denne:
Tørre Linser, Bønner, Ærter og Kikærter skal max fylde 1/5 af dit spireglas. Andre frø skal max fylde 1/15 i dit spireglas..

I beholdere med bakker, kan du fylde hver bakke 3/5 med tørre bælgfrugter eller 2/3 med tørre frø.
Frøene skal altid fordelt i et enkelt lag i en bakke.

TRIN 2

Iblødsætning

Tørre spirefrø ligger i naturlig dvale. Det er naturens måde at sikre, at frøet først begynder at spire, når de rette omstændigheder er til stede for overlevelse.

For at bryde frøets dvale, skal du ganske enkelt lægge frøene i blød i et glas med rent, køligt vand. Det bedste sted til glasset er på køkkenbordet ved siden af din spirebeholder.

I løbet af de næste timer suger frøene vandet til sig. Der er forskel på frøenes iblødsætningstid. Nogle skal ligge i et par timer. Andre skal ligge i blød i op til et halvt døgn.

Du kan se iblødsætningstiden på alle frøposer fra FRISKE SPIRER. Du kan også se dem i Spireskemaet på side 5.

Det er vigtigt, at du overholder iblødsætningstiden, da for lang iblødsætning får frøene til at gære. For kort tid giver manglende eller ujævn spiring.

TRIN 3

Op i beholderen

Når dine frø har trukket tilpas med vand, er de klar til at komme over i din spirebeholder. Her kan spirerne vokse sig store og sprøde.

Når frøene er fyldt med fugt, er de langt mere bløde end tørre frø. Derfor bør du fra nu af være forsigtig med ikke at skade frø og spirer under skylningen. Et smart trick er at du først hælder mest mulig af iblødsætningsvandet ud af glasset. Fyld derpå glasset med rent vand igen og hæld vand og frø over i spirebeholderen.

Skyl derpå frøene efter med rent, køligt vand i 10-20 sekunder. Vandet, der løber ud af beholderen, skal ende med at være helt klart.

Vip til sidst beholderen lidt, så overskydende vand kan løbe fra. Spirefrøene skal være fugtige, men må ikke ligge i vand.

Saml til sidst spirebeholderen, så kanterne slutter tæt.

TRIN 4

Placering

Spirer bryder sig ikke om at stå for varmt. Omvendt er træk eller kulde heller ikke optimalt. Så solrige vindueskarme er et no go.

Engang troede man, at en spirebeholder skulle stå mørkt for at efterligne mørket nede i jorden. Det er der heller ingen ide med. Mørket får bare dine spirer til at blive lange og ranglede og giver dem ofte en hengemt smag af mangel på ilt.

Det bedste sted til din spirebakke er derimod på dit rene køkkenbord. Lyst men ikke i direkte sol. Gerne tæt på køkkenvasken, så du nemt husker at skylle dem morgen og aften.

Hvis du syntes, dine spirer er lidt blege, når de har foldet deres blade ud, kan du stille spirebakken lidt lysere. Snart er de flotte og farverige.

Hvis du bor i et klima med polarnat eller har du et mørk køkken, kan en **LED plantepære** gøre det ud for dagslys for dine spirer.

TRIN 5

Skylning

Spirer skal hele tiden være en smule fugtige. Hvis de tørrer ud mellem dine vandinger, sker der to ting. Dels stresser du planten unødvendigt. Dels får planten udtørringsskader, hvilket nemt giver dårlige spirer.

Omvendt bør dine frø og spirer heller ikke ligge i eller have deres rødder i vand.
Heldigvis er løsningen nem med et par tips:

- Skyl dine spirer 2 x hver dag. 3 x i varmt vejr.
- Skyl i 5 - 10 sek hver gang, så de er gennemfugtet.
- Lad beholderen dryppe af for overskydende vand.
- Lad ikke rødderne stå dækket af vand.

Et sidste tip er, at selve vandstrålen ikke må være hård. Hårde stråler og plaskende vand knækker de sarte spirer, så de ender med at rådne frem for at blive lækre og sprøde.
Du kan lade vandet strømme ned i et hjørne af beholderen, så spirerne bliver skyllet men ikke ramt direkte af vandstrålen. Eller du kan købe en **SpireSkyller** adapter, der spreder vandstrålerne.

TRIN 6

Høsttid

Efter 2 til 6 dages grotid er dine spirer modne og klar til høst. Jeg skriver med vilje to til seks dage, da nogle spirer kun skal have en lille, hvid rod. Andre spirer skal dyrkes, til de får små blade. Den tredje type kan du dyrke til begge størrelser.

Linser, Bønner og Kikærter er modne når de har en rod, der er 1/2 til 2 cm lang. De bruges i maden, inden spiren får blade. Du kan spise det hele.

Frø og kerner med skaller som Karse, Broccoli, Solsikke, Lucerne, Radise, Rucola, Sennep m.m. dyrkes, indtil de folder deres blade ud. Du kan spise det hele.

Ærter og Bukkehorn kan du dyrke enten til deres spire kun er 1/2 cm lang eller indtil de får blade. Valget afhænger af din smag. Du kan spise hele bukkehornsplanten uanset størrelse. Ærtespirer med 1 cm rod kan du spise hele. Ærteskud med blade spiser du dog uden selve ærten og de lange rødder.

4 TIPS

Tips til at klargøre dine friske spirer til maden

#1 Rene spirer

Du får de lækreste spirer, når de er dejligt rene og sprøde af vand. Det opnår du ved at lægge dine spirer i en stor koldt skål vand i 10 minutter efter høst.
Vandet løsner frøkapsler, renser spirerne og lader dem suge vand, til de er lækkert sprøde. Skift gerne vandet et par gange til spirerne er helt rene.

#2 Alle retter

Du kan bruge spirer i alle retter.
I smoothies står milde spirer som Lucerne, Kløver, Solsikke og Ærter godt til frugt og grøntsager.
I salater, tapas, dips, wraps og sandwiches sætter kun din fantasi grænser for lækre kombinationer med spirerne til pynt eller ingrediens.
I lune retter og supper kan du servere spirer ved siden af eller tilsætte dem lige inden servering. Sådan bevarer spirerne bedst deres sprødhed.

#3 Frøkapsler

Du bemærker hurtigt, at spirer har frøkapsler, som de kaster under væksten. Du kan skylle dem af som i #1 men du kan godt spise de bløde fiberrige frø kapsler på Broccoli, Bukkehorn, Kløver, Lucerne, Radise m.m.
De hårde frøkapsler på Fennikel, Rødbede, Solsikke og Endive er derimod for hårde til at kunne gavne din mave.

#4 Rå eller kogte

Hvis du dyrker dine spirer af EU certificerede spirefrø og har sikret høj hygiejne i din dyrkning, kan du spise dine spirer rå. I den rå form får du mest gavn af deres mange vitaminer, mineraler, proteiner og antioxidanter.

Kun spirer af Kikærter og Soyabønner skal koges 3-5 minutter lige inden du bruger dem i maden. Det skyldes, at nogle kan opleve mavekneb af disse to spirers naturlige trypsininhibatorer, selvom de er dyrket til 2,5 cm lang rod.

OPSKRIFTER

Et par grønne opskrifter med dine friske spirer

SMOOTHIE

Greenie med Spirer

Du skal bruge:
40 g økologiske Mungbønner til spirer
4 håndfulde frisk spinat
¼ agurk
1 frisk citron
3 hakkede mandler
30 g knuste isterninger
3 friske bær efter eget ønske

Se opskriften

GRØD

Chiagrød med Spirer

Du skal bruge:
15 g tørre ærter til spirer
3 tbsp økologiske chiafrø
½ cup rismælk eller mandelmælk
1 tsp sesamfrø
2 tbsp hampefrø
1 tsp græskarkerner eller hørfrø
1 dash kanelpulver

Se opskriften

SNACK

Ærtespirer med Bær

Du skal bruge:
30 gr Ærter til spirer
5 Blåbær
5 Brombær
Is til afkøling hvis foretrukket.
Spiselig glitter hvis servering til fest.

Se opskriften

SALAT

Salat med stegte Spirer

Du skal bruge:
5 g Broccolifrø til spirer
40 g Kikærter til spirer
2 kopper frisk salat
2 skiver frisk rødløg
2 tbsp rå sesamfrø
3 cm frisk agurk
1 tsp olie til stegning
1 tsp tørre krydderier til stegning

Se opskriften

DIP

Hummus med Radise Spirer

Du skal bruge:

60 g tørre lyse kikærter til spirer
1 dåse kogte økologiske kikærter
1 lille fed frisk økologisk hvidløg
2 tbsp øko jomfru olivenolie
3 cm frisk rødbede
1 lille økologisk citron
1 tbsp økologisk lys tahin
1 knivspids salt
1 knivspids frisk peber
1 knivspids stødt spidskommen
Lidt cayennnepeber

Se opskriften

RULLER

Agurkeruller med Spirer

Du skal bruge:
7 g violet radisefrø til spirer
1 agurk
1 moden avocado
1 skive rødløg
½ citron
½ fed hvidløg

Se opskriften

SUPPE

Lun Ærtesuppe

Du skal bruge:

70 g tørre ærter til spirer
100 g frosne ærter hvis du ønsker at supplere mængden
½ lille løg
1 stort fed hvidløg
½ dåse forkogte kikærter i vand
300 ml grøntsagsboullion
Salt og peber
Frisk vand efter behov
1 stilke persille
2 stilke koriander
1 tsk frisk citronsaft
1 spsk fuldfed kokosmælk til dekoration på suppen

Se opskriften

FLERE OPSKRIFTER

Du kan finde mange flere opskrifter
på www.Spirefroe.dk/opskrifter

Besøg site

NÆSTE TRIN

Sådan kommer du i gang
...eller videre med spirer.

ER DU KLAR?

I FRISKE SPIRER shop finder du
30 sorter frø og flere spirebakker.
Alle frø er 100% økologiske.

SPIREFRØ | BAKKER

Broccoli · Frø

Rosenradise · Frø

Karse · Frø

Mungbønne · Bønner

Solsikke · Frø

Lucerne · Frø

Rødbede · Frø

Kinaradise · Frø

Kikært · Ærter

Violetradise · Frø

Rucola · Frø

Ærteskud · Ærter

SpirePerle 1 frøbakke

SpirePerle 2 frøbakker

SpirePerle 3 frøbakker

Keramikbakke til gelfrø

LÆR MERE

FRISKE SPIRER BOG

Vil lære at dyrke alle typer spirer til din mad? Så har jeg bogen for dig.

FRISKE SPIRER - En Guide til Spiring er en A-Z i spirer.
Du får:

- 100 sider fyldt med smukke billeder.
- Præsentation af de 5 spiregrupper.
- Hvorfor de 5 grupper af spirer skal dyrkes på hver deres måde.
- Indsigt i enhver spires 6 basale behov.
- Grundig trin for trin guide
- Tricks til nem og grundig rengøring af spirebakken.
- 14 grønne opskrifter med dine spirer.
- Tips til længere holdbarhed.
- En liste med 44 spiresorter.

Bogen er skrevet i en let tilgængeligt sprog med klare afsnit. Derfor kan bogen også fungere som en opslagsbog til hurtige svar for dig.

Jeg har skabt bogen i både trykt og digital version. Sådan kan du få glæde af bogen, præcis som den passer dig.

Du kan finde bogen på tryk og digital version på iTunes, Kobo, Amazon eller i FRISKE SPIRER shop på Spirefroe.dk. Bogen findes på dansk og engelsk.

Hvis du ønsker at finde bogen via andre kanaler, er mit fulde forfatternavn Miriam Sasha Sommer.

OM
FRISKE SPIRER

Min store passion for spirer startede, da jeg var barn og dyrkede spirer med min mor. Jeg var dybt fascineret over, at jeg med bare lidt vand hver dag kunne være med til at skabe noget så perfekt som miniplanter. Endda planter jeg kunne vise frem og nyde at spise med hele familien.

Allerede dengang vidste jeg, at jeg en dag ville dele min glæde over planters skønhed med verden omkring mig.

Jeg blev uddannet i kommunikation fra KUA i 2008. Min tanke med FRISKE SPIRER var, at det bare skulle være et lille website. Dengang var der ikke andre danske websites om spirer og de to danske bøger om spirer var 25 år gamle. Ergo tænkte jeg, at mit projekt kunne gavne og inspirere andre grønt-elskere til at sætte flere spirer på bordet.

Sitet blev hurtigt fulgt af flere videoer og min bog FRISKE SPIRER - En Guide til Spiring i 2010.

Nu er der ikke meget sjov ved at skrive om spirer, hvis ingen kan dyrke dem af mangel på frø. Så i 2014 importerede jeg de første økologiske spirefrø og åbnede FRISKE SPIRERs webshop på Spirefroe.dk. Siden da har jeg hygget mig med at forbedre og udvide brandet og lært en masse. Jeg satte desuden min SpirePerle spirebakke i produktion i 2019.

Det er nu gået op for mig, at FRISKE SPIRER er min store passion. Jeg tror på, at vi alle har en unik drøm indeni. En smuk spire, der kan vokse frem til glæde for både dig selv og andre. FRISKE SPIRER er mit bidrag til verden.

Jeg håber, jeg har inspireret dig til dit eget grønne eventyr.

Miriam Sasha Sommer
Ejer af Friske Spirer

Jeg ønsker dig

god fornøjelse

med dine egne

Friske Spirer