



(RUS)

# Инструкция по использованию

Прорастиватель для зерен, бобов, орехов

Прорастающие семена зерновых и бобовых – проростки – это уникальная пища для человека, несущая ему здоровье, бодрость и природную энергию пробуждения жизни. Прорастиватель **Smartsprouter®** позволит легко и быстро получать ежедневную порцию свежих проростков к столу для 1-2 человек, которую можно взять с собой на работу или в поездку или хранить в холодильнике – и все это без использования каких-либо дополнительных контейнеров и принадлежностей.

Продуманная до мелочей конструкция позволяет прорастивать намного быстрее и легче, нежели традиционный метод «баночек и тряпочек». Естественное выделение тепла в процессе прорастания зерна и специальная конструкция и размер каналов для прохода воздуха обеспечивают оптимальные условия для прорастивания: постоянную вентиляцию и омывание прорастающих семян потоком воздуха при поддержании необходимой влажности. За счет этого прорастает большее количество семян, а проростки получаются более свежими, не киснут и не плесневеют от избытка влаги. Прорастиватель состоит из 4-х частей:



Прорастиватель может находиться в 2-х режимах:

1. В режиме прорастивания/хранения (с вентиляцией проростков через зазор между стенками внешнего корпуса и внутреннего стакана и отверстия в нижней части стакана. При этом сверху устанавливается вентилируемая крышка с прорезями.

2. В герметичном режиме транспорта. При этом сверху устанавливается герметичная крышка.

В любом режиме неиспользуемая в данный момент крышка не требует отдельного хранения, а просто накручивается на нижнюю часть корпуса и всегда находится под рукой, а в режиме прорастивания за счет имеющейся резиновой вставки в герметичной крышке обеспечивает надежное сцепление даже на скользких поверхностях.

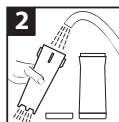
Все части прорастивателя сделаны из качественного пищевого пластика и легко моются щеткой теплой водой с мылом.



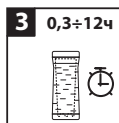
Процесс получения проростков в прорастивателе включает 4 простых шага:



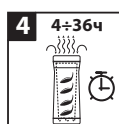
**НАПОЛНЕНИЕ** Засыпьте во внутренний прозрачный стакан нужный объем сырых (необработанных и не подвергшихся тепловой обработке) зерен, бобов или орехов. Объем легко контролировать через прозрачную стенку стакана, а также при помощи имеющихся риски с делениями (от 50 до 500 мл). Имейте в виду, что объем получившихся проростков превысит объем сухого зерна/бобов в 1,5 раза. Чем больше объем зерна, тем сильнее оно нагревается в процессе прорастивания, и тем сильнее образующаяся вентиляция и выше эффективность и скорость прорастивания.



**ПРОМЫВКА** Необработанное зерно, как правило, содержит много сторонних частиц, шелухи и пыли. Поэтому засыпанную порцию зерна необходимо тщательно промыть под струей воды из водопроводного крана прямо во внутреннем стакане. Сильно загрязненное зерно рекомендуется также промыть еще раз после окончания его замачивания.



**ЗАМАЧИВАНИЕ** После промывки внутренний стакан с зернами помещается во внешний корпус и заливается водой до уровня на 1-2 см превышающий верхний уровень зерна. Чем более теплой водой заливаются семена (и, в особенности, бобы), тем быстрее они насыщаются водой до необходимой для начала прорастивания степени. Оптимальное время замачивания варьируется для различных видов семян и определяется опытным путем, приблизительные ориентиры даны в таблице. Время замачивания очень важно – недостаточно насытившееся водой семя не прорастет, а переизбыток влаги в семенах может привести к их «удушью», порче, началу ферментации или возникновению плесени. Во время замачивания прорастиватель может находиться как вовсе без крышки или с вентилируемой крышкой, так и с установленной герметичной крышкой.



**ПРОРАСТАНИЕ** По окончании времени замачивания оставшуюся воду полностью сливают (вынув внутренний стакан и вылив остатки воды из внешней емкости, или не вынимая стакана через прорези накрученной вентилируемой крышки), при необходимости стакан с замоченными семенами еще раз промывают под струей воды. После этого на верхнюю часть прорастивателя накручивают вентилируемую крышку и оставляют в помещении с комнатной температурой до момента, когда образуются проростки желаемой длины. Специального подогрева или освещения не требуется. При прорастивании большого объема семян (особенно бобов) рекомендуется разрыхлить массу семян ложкой/вилкой или интенсивным встряхиванием в середине периода прорастивания.

Максимальную питательную ценность проростки имеют в самом начале прорастивания, когда видимая часть роста достигает длины 2-3 мм. При более длительном прорастивании с одной стороны, в проростках образуется больше витаминов, но, с другой стороны, во время этого роста они теряют часть своего запаса энергии и жизненной силы. Ориентировочное время прорастивания для различных видов семян приведено в таблице.

Готовые проростки рекомендуется или сразу же употребить в пищу, либо поместить прорастиватель с установленной вентилируемой крышкой на хранение в холодильник (до 48 ч при температуре около +5°C) – при этом дальнейшее прорастание замедляется.

Установив герметичную крышку, прорастиватель можно взять с собой на работу или в поездку, а по окончании транспорта или удобной возможности – снова поменять крышки местами для возобновления вентиляции прорастиваемых семян.

Наименование	Время замачивания, ч	Время прорастания, ч
<b>Зерновые культуры</b>		
Пшеница, полба (спелт, камут)	8÷12	12÷36
Рожь, голозерный овес и голозерный ячмень	4÷8	16÷36
Гречиха зеленая (необжаренная)	0,3÷0,5	8÷24
Квиноа	2÷4	12÷24
<b>Бобовые культуры</b>		
Маш	8÷12	16÷36
Чечевица	6÷8	16÷36
Арахис	8÷12	0÷24
<b>Прочие семена</b>		
Семена подсолнечника неочищенные	1÷2	0÷18
Тыквенные семена неочищенные	1÷2	0÷36
<b>Орехи</b>		
Греческий орех, орех пекан	2÷4	0÷8
Миндаль, бразильский орех, фундук, лесной орех	8÷12	0÷18

## СОВЕТЫ ПО ПРОРАСТИВАНИЮ

- Используйте для прорастивания только живые, необработанные семена, в которых сохранен зародыш и которые не обработаны термически или химически. Любые семена до прорастивания рекомендуется хранить в сухом холодном месте, замораживание не влияет на их всхожесть.
- При прорастивании орехов не рассчитывайте на появление видимого роста – у орехов этот процесс идет намного медленнее, нежели чем у семян. Тем не менее замачиванием и последующим прорастиванием в течение рекомендуемого времени Вы пробуждаете жизнь и запускаете процесс синтеза ферментов и другие важные процессы, а также значительно улучшаете вкус орехов.
- Не замачивайте гречиху на более чем 20÷30 мин – при замачивании более получаса гречиха выделяет много слизи и требует более интенсивного и тщательного последующего промывания, при этом часть питательных веществ безвозвратно теряется.
- При длительном хранении готовых проростков в холодильнике рекомендуется раз в сутки перемешать их с помощью ложки/вилки или интенсивно встряхнуть прорастиватель для обеспечения более интенсивного доступа воздуха к проросткам.
- Дальнейшие советы по прорастиванию, литературу по проросткам, рецепты с использованием проростков и другую полезную информацию Вы сможете найти на нашем сайте в сети интернет по адресу [www.smartsprouter.com](http://www.smartsprouter.com)



Прозведено в Китае по эксклюзивному заказу: ООО «РОКАЗ», 141104, ул. Беляева 18/46, г. Щелково Моск. обл., Россия  
Тел./Факс: +7 (495) 669-6674 • e-mail: info@smartsprouter.com • www.smartsprouter.com