

Tu otwierac

Nasiona na Kielki Brokuł

Kielki nasion brokułu są źródłem najcenniejszych dla organizmu składników odżywczych: witamin A, C, B1, B2, PP, mikroelementów (wapń, żelazo, fosfor, magnez), enzymów i innych składników wzmacniających. Najcenniejszy w brokule jest sulforafan – substancja antyrakowa, której stężenie w kielkach jest 200 razy większe niż w samym brokule. Ponadto kielki brokułu pomagają obniżyć ciśnienie krwi, zapobiegają chorobom układu krwionośnego i udarom mózgu, a także dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów wzmacniają układ odpornościowy i nerwowy. Kielki brokułu są pikantne w smaku, doskonale nadają się do sałatek i kanapek.

Przygotowanie kielków:

Produkcja kielków w domu jest bardzo prosta do wykonania przy użyciu **kielkownicy Toraf**. Postępując zgodnie z instrukcją obsługi kielki są gotowe do spożycia po upływie 3-6 dni. Kielkownica umożliwia jednoczesną uprawę 3 rodzajów kielków. Dodatkowo informacje na stronie www.toraf.pl. Inną metodą produkcji kielków jest produkcja kielków w słoiku. W tym celu należy wypłukać nasiona następnie przespacerować do wcześniej wyparzonego naczynia i zalać przegotowaną letnią wodą. Moczyć przez kilka godzin, potem wodę zlać, a nasiona wypłukać, naczynie nakryć gazą, obwiązać i odstawić w ciepłe (18-22°C), nie nasłonecznione miejsce. W tym czasie kielki należy przepłukiwać 2 razy dziennie wodą. Kielki są gotowe do spożycia przy długości ok. 1-2 cm, po 3-6 dniach.

Broccoli Sprouting Seeds

Sprouts of the broccoli seeds are a source of valuable nutrients to the organism: vitamins A, C, B1, B2, PP, micronutrient (calcium, iron, phosphorus, magnesium), enzymes and other reinforcing components. The most valuable in broccoli sprouts is sulforaphane – a substance acting anti-carcinogenic, wherein the concentration of it is 200 times greater than in the broccoli plants. Moreover broccoli sprouts can help lower blood pressure, prevent diseases of the circulatory system and stroke, as well as its high content of antioxidants enhance the immune system and the nervous system. Broccoli sprouts are spicy in taste, perfectly suited to salads and sandwiches.

Easy Sprouting Directions:

Production sprouts at home is easy to do using **Toraf sprouter**. Follow the instructions sprouts are ready to eat after 3-6 days. Sprouter allows the simultaneous cultivation of three types of sprouts. Additional information on the www.toraf.pl.

Brokolij sėklas diedzėšana

Tetamis ŗkiedrvielu avots. Digi satur A; C; K; Fe; E; B; Ca; S vitamīnus un minerālvielas. Dīrētisks, satur aktīvus Dīētisks produkts-diedzē nelieļā ūdens daudzumā. Dīgstus izmanto salātu pagatavošanai, pie galas un zīvju ēdienos, piedod tiem patīkamu pikantu, maīgu garšu. Dīgsti satur fermentu, kas kalpo veža profilaksei. Lietojami arī sirds un asinsvadu sīlimbu profilaksei.

Diedzėšanas ieteikumi:

Diedzėšanu mājās veikt i viegli, izmantojot **Toraf diedzėtāju**. Izpildot norādījumus, digsti i gatavi ēšanai pēc 3-6 dienām. Diedzėtājās ļauj vienlaicīgi audzėt trīs veidu digstus. Papildu informācija par diedzėšanu www.toraf.pl; www.emindarzam.lv.

Semena na klíčky Brokolice

Klíčky semen brokolice jsou zdrojem nejhodnotnějších živin pro organismus: vitaminy A, C, B1, B2, PP, stopové prvky (vápník, železo, fosfor, hořčík), enzymy a další podpůrné komponenty. Nejcennější v brokolici je sulforafan – protinádorová látka, které klíčky obsahují 200 krát více, než vzrostlá brokolice. Navíc klíčky pomáhají snížit krevní tlak, působí preventivně proti mrtvici a nemocem kardiovaskulárního systému a vzhledem k vysokému obsahu antioxidantů posilují imunitní a nervový systém. Klíčky brokolice jsou pikantní chuti, a jsou ideální pro saláty a sendviče.

Příprava klíčků:

Klíčení je velmi jednoduché, zejména pokud použijete **nádobu na klíčení Toraf**. Při postupu podle návodu klíčky jsou připravené pro použití za 3-6 dnů. Nádoba na klíčení umožňuje současně klíčení 3 druhů semen na klíčky. Další informace jsou na www.gadar.cz.

Brokolij Sėklos daiginiumi

Brokolij daigai pikantiai dera su ŗvelniaus skonio kitomis daigintomis sėklomis, dēl savo gana stipraus ir astraus skonio. Labai skanios, gaivaus skonio, tinka praturinti mitybą vitaminais ir mikroelementais. Daigintos brokolij sėklos dedamos žalios | salotas, sumuštinius, omeletus, sriubas.

Nurodymai paprastam daiginiumi:

Daiginti ŗglius namuose yra paprasta naudojant durpinę daigyklą. Vadovaujantis nurodymais daigus galima valgyti po 3-7 dienų. Daigykloje tuopat metu galima kultivuoti tris daigų rūšis. Daugiau informacijos: www.toraf.pl.

 Znajdź nas na Facebooku

www.facebook.pl/pntoraf

6



Sprouting Seeds
Diedzėjamās sėklas
Semena na klíčky
Sėklos daiginiumi

NASIONA NA
KIELKI

Broccoli • Brokoli • Brokolice • Brokolių
Brokuł

Broccoli • Brokoli • Brokolice • Brokolių

Łatwo pysznie
i zdrowo
spróbuj Sam!

Jakość WE. Małe opakowanie WE

PRZEDSIĘBIORSTWO NASIENNE TORAF

L. T. R. Węgrzynowscy sp. j.

nr. przedsiębior. 16/04/336

Oddział Maciejów

46-211 Kujakowice Górne

Maciejów 34

tel.: (77) 402-42-40, fax: wew. 12

www.toraf.pl

e-mail: toraf@toraf.pl



TORAF

Opakowanie służy jako dowód do reklamacji

ZAPAKOWANO HERMETYCZNIE



TORAF

NA STRONIE
www.toraf.pl
CIEKAWY PRZEPISY KULINARNE