



MA MÉTHODE
DE REPOUSSE
DE DÉCHETS
ALIMENTAIRES



1

FR MA MÉTHODE DE
REPOUSSE DE DÉCHETS
ALIMENTAIRE

2

EN MY METHOD OF
REGROWING FOOD WASTE

3

ES MI MÉTODO PARA
REGENERAR LOS RESIDUOS
DE ALIMENTOS

4

NL MIJN METHODE
OM MET VOEDSELAFVAL
TE VERBOUWEN

5

PT O MEU MÉTODO DE
REAPROVEITAR E FAZER
CRESCER OS RESÍDUOS
ALIMENTARES

FR MA MÉTHODE DE REPOUSSE DE DÉCHETS ALIMENTAIRE



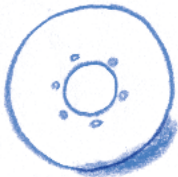
COUPELLE À PETITS TROUS

permet de faire germer des graines et pépins : de citrons, de tomates, de courgettes, etc.



COUPELLE À MOYENS TROUS

permet de refaire pousser vos légumes-tiges, légumes-feuilles et herbes aromatiques : céleri, oignon vert, poireau, salade, chou, endive, laitue, épinard, basilic, menthe, etc.



COUPELLE À GRANDS TROUS

permet de refaire germer vos noyaux et légumes-racines : avocat, betterave, carotte, radis, pomme de terre, patate douce, etc.

INSTRUCTIONS

Utiliser les restes d'un produit bio et non traité.

- 1 Remplissez un verre d'eau.
- 2 Prenez la coupelle adaptée à votre plante et placez-la sur le verre de sorte qu'elle soit partiellement immergée. Placez-la ou les plantes sur la coupelle.
- 3 Une fois les racines développées, placez votre bouture dans un endroit chaud et ensoleillé et changez l'eau régulièrement. A partir d'un moment, vous verrez apparaître de nouvelles racines et/ou feuilles. Lorsque les racines mesurent quelques centimètres de long, la plante peut être déplacée dans un pot avec de la terre. Il ne vous reste plus qu'à arroser et patienter jusqu'à la récolte.

LE POIREAU

1. Coupez la partie inférieure du poireau et gardez au moins 5 cm du légume et de ses racines.
2. Mettez le poireau dans la coupelle au-dessus d'un verre d'eau tiède de façon que seule la partie inférieure soit immergée. Changez l'eau tous les deux jours.
3. Au bout d'une semaine, mettez le poireau en terre.



LA SALADE

1. Coupez le pied de la salade à 3 cm du bas.
2. Placez le pied dans la coupelle au-dessus d'un récipient rempli d'eau et placez-le sur le rebord d'une fenêtre pendant cinq à dix jours. Changez l'eau tous les deux jours.
3. Lorsque des racines apparaissent, mettez la laitue en terre en veillant à ce que seule la base soit enterrée.



LA MENTHE

1. Coupez des tiges d'environ 10 cm et ne laissez des feuilles qu'au sommet.
2. Mettez les tiges au centre de la coupelle immergées dans l'eau.
3. Placez la menthe dans un endroit lumineux, sans soleil direct, et changez l'eau tous les deux jours.



NATURE & DÉCOUVERTES

11, rue des Etangs Gobert - 78000 Versailles - France

www.natureetdecouvertes.com

EN MY METHOD OF REGROWING FOOD WASTE



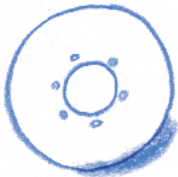
DISH WITH SMALL HOLES

used to germinate seeds and pips:
lemons, tomatoes, zucchini, etc.



DISH WITH MEDIUM HOLES

used to grow again your stalk vegetables, leaf vegetables and aromatic herbs: celery, green onion, leek, lettuce, cabbage, chicory, spinach, basil, mint, etc.



DISH WITH LARGE HOLES

used to germinate again your pits and root vegetables: avocado, beetroot, carrot, radish, potato, sweet potato, etc.

INSTRUCTIONS

Use the remains of an organic and untreated product.

- 1 Fill a glass with water.
- 2 Take the appropriate dish for your plant and place it on the glass so that it is partially submerged. Place the plant or plants on the dish.
- 3 Once the roots have developed, place your cutting in a warm, sunny place and change the water regularly. After a while, you will see new roots and/or leaves appear. When the roots are a few centimeters long, the plant can be moved to a pot with soil. All you have to do is water and wait until harvesting.

THE LEEK

1. Cut the lower part of the leek and keep at least 5 cm of the vegetable and its roots.
2. Put the leak in the dish over a glass of lukewarm water so that only the lower part is submerged. Change the water every two days.
3. After a week, plant the leek in the ground.



THE LETTUCE

1. Cut the stem of the lettuce 3 cm from the bottom.
2. Place the stem in the dish over a container filled with water and place it on a window sill for five to ten days. Change the water every two days.
3. When roots appear, plant the lettuce in the ground, ensuring that only the base is buried.



MINT

1. Cut stalks about 10 cm long and only keep the leaves at the top.
2. Put the stalks in the center of the disk submerged in water.
3. Place the mint in a bright place, out of direct sunlight, and change the water every two days.



ES MY METHOD OF REGROWING FOOD WASTE



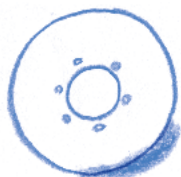
RECIPIENTE CON PEQUEÑOS AGUJEROS

permite germinar semillas y pepitas:
limones, tomates, calabacines, etc.



RECIPIENTE CON ORIFICIOS MEDIANOS

permite volver a cultivar sus hortalizas de tallo, hortalizas de hoja y hierbas aromáticas:
apio, cebolla verde, puerro, ensalada, col, escarola, lechuga, espinacas, albahaca, menta, etc.



RECIPIENTE CON AGUJEROS GRANDES

permite volver a germinar sus carozos y hortalizas de raíz: aguacate, remolacha, zanahoria, rábano, patata, boniato, etc.

INSTRUCCIONES

Utilizar los restos de un producto orgánico y sin tratar.

- 1 Llene un vaso con agua.
- 2 Elija el recipiente apropiado para su planta y colóquelo sobre el vidrio para que quede parcialmente sumergido. Coloque la o las plantas en el recipiente.
- 3 Una vez que se hayan desarrollado las raíces, coloque el esqueje en un lugar cálido y soleado y cambie el agua regularmente. En algún momento, verá aparecer nuevas raíces y/o hojas. Cuando las raíces miden unos centímetros, la planta puede trasladarse a una maceta con tierra. Lo único que hay que hacer es regar y esperar hasta la cosecha.

PUERRO:

1. Corte la parte inferior del puerro y reserve al menos 5 cm de la verdura y sus raíces.
2. Ponga el puerro en el recipiente sobre un vaso de agua tibia de forma que solo quede sumergida la parte inferior. Cambie el agua cada dos días.
3. Después de una semana, ponga el puerro en tierra.



LECHUGA

1. Corte el tallo de la lechuga a 3 cm de la base.
2. Coloque el pie en el recipiente sobre un recipiente lleno de agua y colóquelo en el alféizar de una ventana durante cinco a diez días. Cambie el agua cada dos días.
3. Cuando aparezcan raíces, ponga la lechuga en tierra, asegurándose de que solo quede enterrada la base.



MENTA

1. Corte tallos de unos 10 cm y deje las hojas solo en la parte superior.
2. Coloque los tallos en el centro del recipiente sumergidos en agua.
3. Coloque la menta en un lugar luminoso, fuera de la luz solar directa y cambie el agua cada dos días.



NL MY METHOD OF REGROWING FOOD WASTE



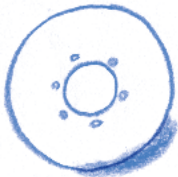
SCHOTELTJE MET KLEINE GATEN

voor het laten kiemen van zaden en pitten:
van citroenen, tomaten, courgettes, enz.



SCHOTELTJE MET MIDDELGROTE GATEN

voor het opnieuw laten schieten van
stengelgroenten, bladgroenten en kruiden:
selderij, lente-ui, prei, sla, kool, andijvie,
kropsla, spinazie, basilicum, munt, enz.



SCHOTELTJE MET GROTE GATEN

voor het opnieuw laten kiemen van jouw
pitten en knolgroenten: avocado, rode biet,
wortel, radijs, aardappel, zoete aardappel, enz.

INSTRUCTIES

Gebruik restjes van een biologisch en onbehandeld product.

- 1 Vul een glas water.
- 2 Neem het schoteltje dat geschikt is voor jouw plant en plaats het op het glas zodat het gedeeltelijk ondergedompeld is. Zet de plant(en) op het schoteltje.
- 3 Zijn de wortels eenmaal ontwikkeld, zet dan de stek op een warme, zonnige plek en ververs het water regelmatig. Op een gegeven moment verschijnen er nieuwe wortels en/of bladeren. Wanneer de wortels enkele centimeters lang zijn, kan de plant worden overgeplant naar een pot met aarde. Je hoeft enkel nog water te geven en wachten op de oogst.

PREI

1. Snijd het onderste deel van de prei af en bewaar minstens 5 cm van de groente en de wortels.
2. Leg de prei in het schoteltje boven een glas lauwwater zodat alleen het onderste gedeelte ondergedompeld is. Ververs het water om de andere dag.
3. Plant de prei na een week.



DE SLA

1. Snijd de sla onderaan op 3 cm van de onderkant af.
2. Plaats de onderkant in het schoteltje boven een bakje water en zet het gedurende vijf tot tien dagen op een vensterbank. Ververs het water om de andere dag.
3. Plant de sla wanneer de wortels verschijnen en zorg ervoor dat alleen de onderkant wordt ingegraven.



MUNT

1. Snijd de stengels tot ongeveer 10 cm af en laat alleen de bladeren aan de bovenkant zitten.
2. Leg de stengels in het midden van het schoteltje dat in het water ondergedompeld is.
3. Zet de munt op een lichte plaats, zonder direct zonlicht, en ververs het water om de andere dag.



PT MY METHOD OF REGROWING FOOD WASTE



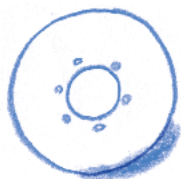
TAÇA DE ORIFÍCIOS PEQUENOS

permite germinar sementes e pevides: limões, tomates, curgetes, etc.



TAÇA DE ORIFÍCIOS MÉDIOS

permite fazer crescer os vegetais de caule, vegetais de folha e ervas aromáticas: aipo, cebola francesa, alho francês, salada, couve, endívia, alface, espinafre, manjeriço, hortelã, etc.



TAÇA DE ORIFÍCIOS GRANDES

permite voltar a germinar caroços e vegetais de raiz: abacate, beterraba, cenoura, rabanete, batata, batata doce, etc.

INSTRUÇÕES

Utilizar os restos de um produto biológico sem químicos.

- 1 Encha um copo com água.
- 2 Pegue na taça adequada à planta e coloque-a em cima do copo de forma a que fique parcialmente mergulhada. Deixe-a ficar ou com as plantas em cima do taça.
- 3 Quando as raízes estiverem desenvolvidas, coloque a muda num local quente e soalheiro, e troque a água com regularidade. A dada altura começará a ver a surgirem novas raízes e/ou folhas. Assim que as raízes tiverem alguns centímetros de comprimento, a planta pode ser transferida para um vaso com terra. Só tem regar e esperar até à colheita.

ALHO FRANCÊS

1. Corte a parte inferior do alho francês e reserve pelo menos 5 cm do vegetal das suas raízes.
2. Coloque o alho francês na taça em cima de um copo de água tépida, de forma a ficar mergulhada apenas a parte inferior. Troque a água de dois em dois dias.
3. Ao fim de uma semana, coloque o alho francês em terra.



ALFACE

1. Corte o talo da alface a 3 cm em baixo.
2. Coloque o talo na taça em cima de um recipiente cheio de água e coloque-o no parapeito de uma janela durante cinco a dez dias. Troque a água de dois em dois dias.
3. Assim que as raízes aparecerem, coloque a alface em terra, certificando-se de que apenas a base fique enterrada.



HORTELÃ

1. Corte os caules cerca de 10 cm e deixe ficar apenas as folhas em cima.
2. Coloque os caules no centro da taça mergulhados na água.
3. Coloque a hortelã num lugar cheio de luz, sem sol direto e troque a água de dois em dois dias.



NATURE & DÉCOUVERTES

11, rue des Etangs Gobert - 78000 Versailles - France

www.natureetdecouvertes.com