

FABRICATION DES GERMINATION ET POUSSSES



ATELIER PRATIQUE: FABRICATION DES GERMINATIONS ET POUSSSES

**A BASE DE LEGUMES, LEGUMINEUSES, CEREALES-NOIX
ET GRAINES**

INTRODUCTION

Germer est une façon de cultiver en dehors de la terre, un processus de développement enzymatique qui s'opère au sein d'un grain de légume, de céréale ou de légumineuse en présence d'humidité, de chaleur et d'obscurité.

LES BIENFAITS DE LA GERMINATION

- Augmente la valeur nutritive des aliments:
 - En vitamine C
 - En vitamine B3
 - En Biotine
 - En vitamine B5
 - En vitamine B6
 - En acide Folique B9 en Inositol
 - En thiamine
 - En riboflavine
 - En vitamine E

- Les enzymes sont réveillées et synthétisées
- Augmente la digestibilité de la graine
- Active le développement des antioxydants protecteurs
- Fait apparaître la chlorophylle (en présence des rayons de soleil)
- Permet de consommer crus les aliments que nous n'aurions pas pu manger crus autrement
- Apporte la VIE
- Nous donne accès à des aliments les moins pollués et contaminés
- Sont économiques, nous devenons auto suffisant
- Permet d'éliminer l'acide phytique et l'acide oxalique

LE PROCESSUS DE GERMINATION SELON CLAUDE GELINEAU

« Pendant les premières journées de la germination, une force incroyable anime tout le grain. L'amidon est transformé en sucres plus simples par des enzymes vivantes, les protéines sont brisées en acides aminés, la concentration du grain diminue à cause de l'absorption des grandes quantités d'eau, des vitamines et des enzymes de toutes sortes sont synthétisées, les minéraux sont mobilisés (...) la vie se manifeste dans sa forme la plus active et la plus jeune. Tout comme la cuisson, la germination est un genre de pré digestion (...).

Quelques jours de plus et un peu de lumière, et la grande usine de chlorophylle commence à fonctionner et à verdir les germination ».

- Les valeurs variables selon le grain germé mais pouvant augmenté de 10 à 600%
- Les les grains germés peuvent concurrencer les aliments naturels les plus réputés en nutriments de référence
- « La fève mung germée contient autant de bêta-carotène q'un citron, autant de thiamine qu'un avocat, autant de riboflavine qu'une pomme séchée, autant de niacine qu'une banane, autant de vitamine C qu'un ananas »! Livre de Claude Gélineau, La Germination dans l'alimentation, cité par Lise Harbeck dans le cours d'alimentation.

LES BIENFAITS DE LA CHLOROPHYLLE – CAS DE L'HERBE DE BLÉ

- C'est la substance verte des plantes qu'on trouve dans la nature
- Par le processus de photosynthèse capte l'énergie du solaire pour accomplir diverses fonctions métaboliques dans la graine germée.
- La chlorophylle désacidifie l'organisme
- A un effet nettoyant et anti bactérien sur les tissus
- Améliore la qualité de notre flore intestinale
- C'est un purificateur sanguin
- Aide à éliminer le surplus de mucus

LES BIENFAITS DE LA CHLOROPHYLLE- SUITE

Aide à éliminer les minéraux indésirables

Améliore la vitalité et l'endurance

Contribue à corriger l'anémie

Participe à la cicatrisation

Combat le vieillissement

Inhibe la croissance des cellules cancéreuses

Utilisée dans des cure de désintoxication

Puissant énergisant et très régénérateur

LES POUSSSES

- Sous l'effet des rayons de soleil, les pousses viennent après les germes.
- La nourriture du bonheur prolonge toujours ses germes jusqu'aux pousses pour aller chercher la chlorophylle et la couleur des aliments
- Connaissant l'intérêt des aliments colorés sur la santé, les aliments solaires et purs, nous ne pouvons que vous recommander nos pousses
- Référez-vous aux membres de l'Association Club les promoteurs/promotrices de la nourriture du bonheur

NOS GERMINATIONS ET POUSSSES EN RECETTES

PROPOSITIONS DE RECETTES:

- Chaussons à la Luzerne germée
- Gourmandise de Tournesol
- Rouleau de quinoa germée
- Galette de sarrasin germé
- Rouleaux vivant
- Pain aux lentilles
- Renseignez-vous auprès de de l'Association Club les Promoteurs/Promotrices de la Nourriture du Bonheur

LES LEGUMES GERMABLES

- AIL
- AMARANTE
- BETTERAVES
- BROCOLI
- CHOU
- CRESSON
- FENOUIL
- FENUGEC
- LUZERNE
- MOUTARDE

LES LEGUMES GERMAPLES

- NAVET
- OIGNON
- RADIS
- TREFFLE ROUGE
- Compléter la liste avec les graines de la région

LES CEREALES GERMABLES

- AMANDES DECORTIQUÉES
- AVOINE
- BLE DUR OU MOU
- CHIA
- CITROUILLE ECALÉE
- EPAUTRE
- KAMUT
- LIN
- MILLET
- MAÏS
- Compléter la liste avec les graines de la région

LES CEREALES GERMABLES-Suite

- ORGE
- QUINOA
- RIZ
- SARRASIN
- SEIGLE
- SESAME
- TEFF
- TOURNESOL DECORTIQUE
- Compléter la liste avec les graines de la région

LES LEGUMINEUSES GERMABLES

- GARBANZO
- LENTILLE
- LIMA
- MUNG
- PINTO
- POIS CHICHE
- POIS VERT
- SOYA
- Compléter la liste avec les graines de la région

CHOIX DES GRAINES A GERMER

. Acheter dans des magasins naturels, bio ou diététiques les graines de votre choix qui portent le terme « à germer »!

- Attention ce n'est pas n'importe quelle graine qui germe!
- Pour respecter la complémentarité, prendre une variété dans chaque catégorie: légumes, céréales, légumineuses
- Choisir ceux qui ne donnent pas trop de travail pour le trempage, pour être prête, moins de manipulations
- Eviter les mucilagineuses qui demandent trop de délicatesse

TECHNIQUES DE GERMINATION

Ainsi je vous conseille :

- Pour les céréales :

➤ Citrouille écalée	4-5 heures de trempage	1 jour pour être prête
➤ Tournesol décortiquée	4	1
➤ Quinoa	3	1
➤ Riz complet	5	1/2-1
➤ Sésame	5	1

TECHNIQUES DE GERMINATION

Pour les légumineuses :

➤ Lentilles	8 heures de trempage	3 jours pour être prêtes
➤ Pois chiches	10	3
➤ Fève Mung	8	4-5
➤ Lima	12	1/2-1

ACTIONS DURANT LE PROCESSUS DE GEMINATIONS

- Pendant le temps de trempage, laver au moins 2 fois par jour (exemple matin et soir) sauf le pois chichi et le mung qui exige 3 fois à l'eau potable
- Bien rincer et laisser égoutter, aucune goutte d'eau ne doit toucher les graines
- Peu de graines à la fois pour une bonne aération
- Utiliser le tissu-filet pour les laver sans les trop manipuler
- Etaler les graines sur un plateau assez grand, couvrir avec un récipient de même taille, de couleur noir ou sombre ou encore un tissu qui laisse passer peu de lumière et d'air mais pas directement au soleil, à la température de la pièce.

ACTIONS DURANT LE PROCESSUS DE GEMINATIONS

- A la fin du processus, quand les germes commencent à sortir, laisser le récipient de graines germées au bord de la fenêtre mais à l'intérieur pour recevoir du soleil et faire pousser la chlorophylle, la feuille devienne de couleur verte
- Eviter que ça sèche
- Conserver directement les germinations prêts à être consommés directement au frigo
- Ajouter des petites quantités dans d'autres préparations pour profiter des bienfaits, les assaisonner et les manger comme salade
- Attention les légumineuses doivent être légèrement cuites avant

METHODE GENERALE POUR FAIRE LES POUSSES

- C'est la culture des graines germées sur le terreau (mélange de terre noire et du compost) en jardin ou en pot
- Recouvrir les graines germées espacées sur une ligne d'une très mince couche de terre
- L'endroit doit être chaud et bien éclairé mais pas directement sous le soleil direct
- Vaporiser de l'eau régulièrement afin de garder la terre humide
- Environ 7 jours plus tard, couper les pousses au ciseau