



La germination

Le germe c'est la vie! Un aliment vivant par excellence!
Une fois la germination intégrée à nos habitudes alimentaires, notre santé prend un coup de mieux!

QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA GERMINATION?

- Augmente la valeur nutritive et facilite la digestion.
- Fabrique gratuitement des vitamines!! La teneur en vitamines A, B, C et E augmente de 4 à 10 fois (1). De nombreuses enzymes y sont activées.
- Rend les minéraux plus assimilables.
- Prédigère les aliments: l'amidon commence à se transformer en sucres plus simples, donc plus assimilables.
- Améliore la qualité des acides aminés essentiels. Ex.: la lysine (acide aminé essentiel déficient des céréales) augmente de 24%.
- Régénère l'organisme, libère l'énergie latente des grains.
- Permet de manger une plante immature contenant des facteurs anti-cancérigènes.
- Un procédé économique, écologique, agréable, généreux en nutriments et en rendement, et tellement simple!
- Comble les carences de l'alimentation en pays nordique.
- Une alternative à la cuisson; c'est vivant, c'est frais!



- Une activité éducative pour les petits... et les grands!

QUOI FAIRE GERMER?

Tout grain VIVANT germe: céréales, légumineuses, graines.

1. Céréales et légumineuses

- Permet de consommer crus le blé, le seigle, les lentilles, les fèves mung, etc.
- Diminue le temps de cuisson des fèves soya et des pois chiches, (1/2 heure au lieu de 2 heures et plus).

Les lentilles vertes ou brunes germent bien et vite; les lentilles rouges ne germent pas car elles sont décortiquées.

ÉTUDE: A) d'une céréale (blé)
 B) d'une légumineuse (luzerne)

A. Le blé germé

Nous parlerons strictement de germination en pot. L'herbe de blé (blé germé sur terreau) sera expliquée dans le Tome II.

- Nourriture de choix pour l'individu surmené, le convalescent, la femme enceinte, celle qui allaite et l'adolescent.
- Il faut bien le mastiquer et en consommer des petites quantités à la fois. Essayer aussi le pain de blé germé.
- Son goût sucré rehausse beaucoup de plats.
- Cure de revitalisation: mastiquer 2 c. à soupe par jour, pendant 3 semaines (2 c. à thé pour les enfants).
- Le blé germe en 48 heures. Consommer le blé lorsque son germe est de la même longueur que le grain; en grandissant il devient plus sucré.

VALEUR NUTRITIVE

- La germination augmente sa teneur en vitamines A (provitamine), B, C, E, K.
- Il est considéré comme une très grande source de vitamine E.



- Une forte augmentation des minéraux est enregistrée.
(2)(3).

B. La luzerne germée

La luzerne germée: un aliment complet et précieux.

VALEUR NUTRITIVE

- Excellente source de vitamines, minéraux et acides aminés essentiels.
- Source de chlorophylle durant l'hiver.
- Des expériences ont démontré que la luzerne stimule la lactation, combat les chaleurs de la ménopause et soulage l'arthrite.
- La luzerne donne de la verdure tout comme le fenugrec, le cresson, les épinards et les radis.
- La luzerne est une richesse alimentaire dont on ne peut se priver. L'ajouter dans les salades, les sandwiches, les soupes, les jus, les sauces à salade.
- La luzerne germée plaît beaucoup aux enfants.

En hiver, mangeons très souvent de la luzerne. La faire germer soi-même: économique et inspirant!

2. Graines

Chou

Faire germer avec la luzerne et le radis. Bonne source de vitamine C.

Fenugrec

- Même famille que la luzerne: papilionacée, sous-famille de légumineuses.
- Jeunes pousses au goût piquant, s'adoucissent au fur et à mesure que le germe grandit.

Radis

- Goût piquant; faire germer en petites quantités avec la luzerne.



- Efficace pour nettoyer le foie.

Sésame

- Les graines décortiquées ne germent pas.
- Les graines entières donnent un germe au goût très prononcé.

Tournesol

- Les graines décortiquées germent en pot.
- Consommer ces petits germes au goût délicieux dès qu'ils sont prêts car ils ne se conservent pas longtemps.
- Très haute valeur nutritive.
- Les graines non décortiquées germent sur terreau ("Tome II").

Graines mucilagineuses

- Lin, moutarde, cresson, etc.: goût prononcé.
- Germent différemment: sans trempage, ni rinçage.
- Placer les graines serrées sur un moustiquaire tendu au-dessus d'un récipient pour recevoir l'eau ou dans un germeoir; les asperger souvent; et ça pousse... et c'est tellement bon!
- Décorent à merveille le centre d'une table; un régal pour les yeux et pour l'estomac!

UTILISATION DES GERMES

Consommer crus autant que possible, afin de conserver le maximum de valeur nutritive.

Crus

- Excellentes salades nutritives, pour l'hiver, en combinaison avec différents légumes-racines râpés ou autres. Les graines de tournesol germées conviennent très bien dans une salade de fruits ou un yogourt.
- Ajouter aux sandwiches, soupes, sauces, casseroles, etc.
- Le mélangeur devient un excellent moyen d'en consommer davantage! Liquéfier les germes avec sauces à salades, soupes, casseroles, etc.
- Pour augmenter la valeur nutritive des jus: lentilles ger-



mées et jus de tomate; luzerne germée et jus de tomate ou d'orange ou d'ananas; etc. Place à l'imagination!

Cuits

- Savoureux dans le "chop suey", le "chow mein" et diverses casseroles aux légumes.
- Ajouter à la pâte à pain ou à biscuits (blé, seigle, tournesol).
- Utiliser dans les plats principaux, à la place des grains entiers: la quantité, le temps de cuisson et la qualité changent.

*Utiliser l'eau de trempage comme bouillon pour vos soupes, sauces, boissons.

MÉTHODE DE GERMINATION

Ce que ça prend:

- un pot de verre à large ouverture,
- un morceau de moustiquaire ou de tissu genre "mousseline",
- un endroit sombre et chaud,
- de la bonne eau, de l'air... et des graines!

Comment on s'y prend:

1. Trier les graines, si possible. Les graines endommagées ne germent pas.
2. Couvrir entièrement le fond du pot (3-4 épaisseurs) avec les graines.
3. Fixer le moustiquaire ou le morceau de tissu sur l'ouverture du pot.
4. Laver soigneusement à l'eau tiède et égoutter.
5. Après le lavage, faire tremper dans 3 fois le volume d'eau tiède, de 3 à 15 heures, selon la grosseur de graines. En général on laisse tremper toute une nuit.

6. Le matin, vider l'eau de trempage.

*on peut utiliser celle-ci pour cuisiner ou pour arroser les plantes.

*l'eau de trempage des légumineuses ne doit pas être utilisée pour cuisiner car elle donne des gaz.

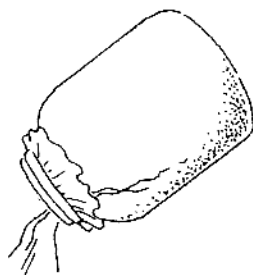


7. Bien rincer à l'eau tiède et égoutter PARFAITEMENT.
*souvent un mauvais égouttage peut causer des problèmes de pourriture!
8. Placer votre pot incliné à 45° ou à plat sur le côté, dans un endroit sombre (linge par-dessus en laissant l'orifice libre pour l'air) et à la température de la pièce.
9. Rincer 2 fois par jour (matin et soir).
10. Rejeter le maximum des écorces qui se détachent (surtout mung, luzerne); elles flottent à la surface de l'eau, lors du rinçage.
11. Après quelques jours, selon la variété de graines, la chaleur et le nombre de rinçages, les germes sont prêts (voir tableau).

GERMINATION



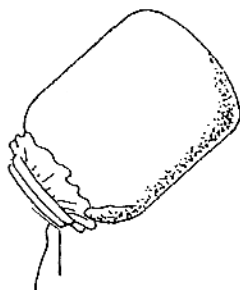
TREMPER



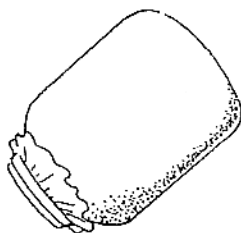
ÉGOUTTER



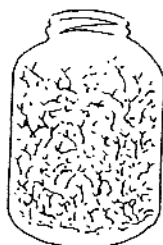
RINCER



ÉGOUTTER



FAIRE GERMER



DÉGUSTER



QUELQUES PARTICULARITÉS À CONNAÎTRE

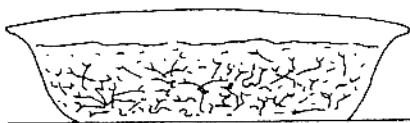
1. À propos de la luzerne

Faire germer nous-mêmes notre luzerne quotidienne est un geste simple, agréable et rentable.

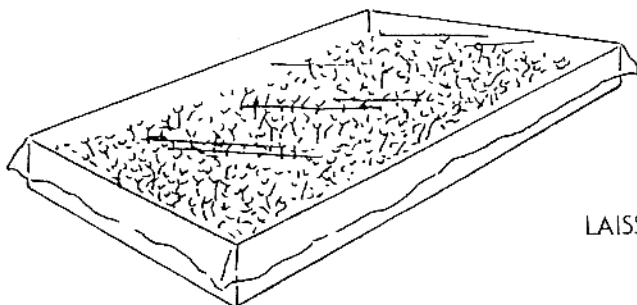
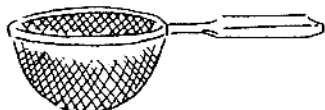
- La luzerne doit être rincée 2 fois par jour au début et seulement 1 fois par jour à partir du 3^e jour. Elle sera ainsi plus croustillante et se conservera mieux.
- Pour germer, la luzerne a besoin d'une température plus fraîche (16°C (65°F)) que les autres graines.
- Pour une luzerne bien développée et qui se conserve plus longtemps, on recommande de lui donner un "bain".

BAIN

BAIGNER ET ÉCORCER



ÉGOUTTER



LAISSER POUSSER



- Après 3 ou 4 jours de germination, lorsque la "majorité" des écorces sont tombées et qu'on voit les deux petites feuilles, sortez les germes du pot, mettez-les dans un grand bol rempli d'eau tiède et agitez-les délicatement avec la main.
- Les écorces vont remonter à la surface et il ne reste plus qu'à les enlever à l'aide d'un tamis ou à la main.
- Égouttez ensuite les germes dans un tamis et placez-les alors dans un plateau plutôt que de les remettre dans le pot. Les plateaux en plastique vert et troués, vendus pour les semis, conviennent parfaitement. Recouvrez la luzerne d'un plastique transparent et percez-le de place en place pour créer l'effet d'une serre. Ce procédé stimule la croissance, la formation de la chlorophylle, tout en évitant le dessèchement des germes.
- Placez le plateau dans un endroit éclairé, mais pas en plein soleil. Un ou deux jours plus tard (pas besoin d'arroser), les germes de luzerne seront prêts: magnifiques et savoureux.
- Ils se conservent très bien dans un contenant bien fermé au réfrigérateur. N'oublions pas d'en manger tous les jours.

Ce petit rituel, que les enfants adorent faire, est le même pour les graines de radis, le chou et le trèfle rouge.

2. À propos de la fève mung

- Utiliser un grand pot à large ouverture car c'est plus facile de les bouger délicatement lors du rinçage afin de permettre aux écorces de remonter à la surface et de les enlever.
- Pour obtenir des germes plus longs et plus gros, remplacer le pot par un contenant troué ou une passoire. Placer ensuite une assiette surmontée d'un poids sur les fèves, ce qui offre une résistance aux germes pendant leur croissance et les stimule à pousser davantage! Cette technique n'est pas essentielle; c'est simplement une question de goût!
- La mung aime être rincée à l'eau plus que tiède! Environ 20° C (80° F).



- De plus, si on la rince 4 fois par jour elle germera plus vite, sera plus sucrée et croustillante.
- Attention à la lumière qui fait brunir le germe.

3. Propos variés

- Lors de la germination du blé et du radis, il se développe parfois une petite mousse blanche; elle est inoffensive. Il suffit de rincer pour l'éliminer.
- Le millet, l'avoine et l'orge entiers, c. à d. avant le décortilage de leur première écorce, germent bien en pot et sur terreau.
- Les pois entiers germent.
- Pour la fève soya et le pois chiche, rincer fréquemment et BIEN égoutter.
- Faire germer peu de fèves ou de pois à la fois dans un même pot, afin d'avoir une bonne aération.

4. À propos du rejuvelac

- C'est l'eau de trempage du blé, légèrement fermentée.
- Sa préparation, sa composition et son utilisation sont expliquées en détail dans le "Tome II".

Cependant, pour ceux et celles qui aimeraient l'essayer dès maintenant, voici un bref résumé des explications données au Tome II. Histoire de vous mettre "le rejuvelac" à la bouche!

RECETTE:

- Recouvrir le blé mou germé (entier ou broyé) de 3 fois son volume d'eau.
- Laisser reposer (fermenter) de 24 à 36 heures à la température de la pièce.
- Égoutter et consommer l'eau devenue rejuvelac; conserver au réfrigérateur. (suite page 124)



TABLEAU D'INDICATION POUR LA GERMINATION EN POT

Graines	Temps de trempage (heures)	Rincer par jour	Prêtes en	Aspect du germe
Blé dur et mou	8	2	36-48 h	de la longueur du grain
Seigle	8	2	36-48 h	plus court que le grain
Adukis	8-12	3	4 jours	1 po (2 1/2 cm)
Mung	8-12	4	4 jours	1 1/2 po (4 cm)
Pois chiches	15	3-4	3 jours	1/2 - 1 po
Soya	15	3	3 - 5 jours	de la longueur de la fève
Lentilles	8	2	3 jours	son écorce est détachée, petites feuilles se forment au bout du germe
Luzerne	5-8	2	5-6 jours	son écorce est tombée, 2 petites feuilles apparaissent
Radis	5-8	2	5-6 jours	son écorce est tombée, 2 petites feuilles apparaissent
Fenugrec	6-8	2	5-6 jours	1 1/2 po (4 cm)
Tournesol	8	2	36-48 h	Le germe pointe, la graine s'ouvre
Amandes	8	2	2 jours	le germe pointe



Saveur	Commentaires	
sucrée	si trop germé, trop sucré. Le sécher, le moudre = malt.	VOUS AVEZ UN PROBLÈME DE POURRITURE? On trouve la cause et on recommence! <ul style="list-style-type: none">- La plupart du temps cela est dû à un excès d'humidité: mauvais égouttement.- Manque d'air: trop de grains dans le pot.- Graines trop vieilles ou de mauvaise qualité: pensons BIO.- Qualité de l'eau - qualité de nos soins.
doux	céréale du matin: au mélangeur avec eau chaude	
noisette	diurétique	
pois verts	voir détails dans ce chapitre	
diluée	le cuire 30 min.	
noix	cuire 30 min., utiliser rapidement	
pomme de terre crue	verdir ses feuilles q.q. hres à la lumière	
douce	voir détails dans ce chapitre	
piquante	comme la luzerne	
piquante	verdir ses feuilles q.q. hres à la lumière	
délicieuse jeune	consommer aussitôt prêt. Se conserve mal	
amande	plus digestible	



- On peut répéter la même opération une deuxième fois avec les mêmes grains.

Le rejuvelac "réussi" a une odeur et une saveur agréables, légèrement acide.

UTILISATION

- Boire nature ou avec du jus (pour le passer aux enfants)
- Incorporer aux soupes, aux sauces.
- Utiliser pour faire du yogourt de noix (voir Tome II).

VALEUR NUTRITIVE

- Contient des bactéries lactiques, des enzymes et des vitamines B.
- Facilite la digestion et nourrit la flore intestinale de bactéries saines, ce qui augmente l'immunité naturelle.