

Le GERMOIR JFN et les BIENFAITS de la GERMINATION

La germination est un univers d'éveil. C'est le contact entre la graine et l'eau. Le Gerموir JFN permet quatre approches différentes. Il est important de comprendre les bienfaits qu'apporte la germination à notre vie, lorsque nous en consommons. La vie engendre la vie, toute matière est électricité, énergie et vibration. Par conséquent, en nourrissant le corps avec un aliment vivant, il y a un transfert d'énergie, élevant ainsi sa fréquence globale, gage de santé.

SYSTÈME IMMUNITAIRE

Il est connu que le système immunitaire est le grand défenseur de notre corps, or, certains nutriments sont capitaux pour sa santé. La consommation d'aliments riches en enzymes repose le corps en générant des nutriments, qui eux, serviront de carburant et de réparateur du corps. Toutes nos cellules, organes et tissus, sont construits à partir des aliments que nous mangeons. Un système immunitaire fort est vital à la santé. Ainsi, la germination décuple le potentiel nutritif. Protéines, vitamines, enzymes, nutriments et minéraux se multiplient.

QUATRE APPROCHES

Il y a la germination des céréales, des graines à feuilles, des légumineuses et des noix crues. La germination est un procédé simple de transformation qui vivifie l'aliment en libérant toute la puissance enzymatique et nutritive. Il élimine par le trempage et le rinçage, les inhibiteurs d'enzymes, les insecticides chimiques et naturels, produisant ainsi une nourriture plus facile à digérer, plus facile à assimiler par le corps, tout en exigeant moins de travail à l'organisme.

LES CÉRÉALES

Les céréales germées : amarante, avoine, blé, épeautre, maïs, millet, orge, quinoa, sarrasin, seigle, teff et tritcale s'apprennent bien dans la composition de plusieurs mets. On les ajoute simplement aux salades, on les liquéfie avec de l'eau pour en faire de veloutés laits, ou encore, on les met en purée puis on les déshydrate sous forme de biscuits ou petits pains.

LES GRAINES À FEUILLES

En général, les petites graines : ail, fenugrec, luzerne, moutarde, radis et trèfle, trempées dans l'eau pendant cinq heures et germées en pot pendant cinq jours, atteindront 5 cm avec les feuilles. Économiques, elles produiront pour quelques sous, un pot d'un litre de salade. Le dernier jour, on place le pot au soleil, afin d'en activer la chlorophylle.

LES LÉGUMINEUSES

La germination des légumineuses telles les fèves aduki, blanches, lima, mung, pinto, les lentilles, pois chiches et pois verts, transforme les amidons en sucres simples, décompose les protéines en acides aminés, convertit le gras en acides gras solubles et crée des vitamines. L'étape de la prédigestion est commencée. Les gaz provoqués par la fermentation dans le tube digestif sont éliminés. Certaines légumineuses se consomment crues et d'autres demandent beaucoup moins de cuisson. Le temps de trempage varie entre 8 et 12 heures et le temps de germination s'étend entre 12 heures et 3 jours.

LES NOIX CRUES

Trempées pendant 12 heures, elles sont déjà prêtes pour la consommation. Sans longueur apparente de germe, on les conserve dans l'eau pendant une semaine au réfrigérateur, en les rinçant chaque jour. Faites au mélangeur vos laits d'amande, noix de pin, sésame, tournesol et autres, ou déshydratez vos amandes, avelines, noix de brésil, pacanes et obtenez un véritable délice cru.



VOUS POUVEZ AISÉMENT FAIRE GERMER GRAINES, NOIX ET LÉGUMINEUSES

- ail
- amande
- amarante
- arachide
- avoine
- blé
- brocoli
- chou
- chou frisé
- citrouille écalée
- cresson
- épeautre
- fenugrec
- fève aduki
- fève blanche
- fève lima
- fève mung
- fève pinto
- lentille
- lin
- luzerne
- maïs
- millet
- moutarde
- navet
- noix
- oignon
- orge
- pois chiche
- pois vert
- quinoa
- radis
- sarrasin écalé
- seigle
- sésame écalé
- teff
- tournesol décortiqué
- trèfle
- tritcale

EN CONCLUSION

La technique de germination est simple et requiert peu d'outils. Le coût des grains est minime et la nourriture obtenue est fraîche et sans agents chimiques ou de conservation.

**Faire chez soi de la germination...
c'est s'offrir un jardin intérieur,
douze mois par année.**

Le Petit Centre D'Art a conçu des outils et des techniques facilitant grandement la germination. Pour en savoir plus, consultez notre site internet au www.pcda.com ou contactez-nous au : 819-822-2161 / 1-800-780-2161.