

Les graines germées

La consommation des graines germées ne date pas d'hier, en effet l'homme en connaît les bienfaits et en consomme depuis l'antiquité. Elles faisaient partie du menu de civilisations telles que les Sumériens, les Celtes, les Chinois ou encore les Esséniens.

C'est un aliment aux mille vertus pour notre santé, elles nous aident aussi à lutter contre de nombreuses maladies.

Le Dr. Edmond Bordeaux Szekely, père de l'alimentation vivante, a établi une classification de l'ensemble de nos aliments en fonction de leur niveau de vitalité et de leurs bienfaits sur la santé. Ainsi, les graines germées occupent la première place de ce classement. Elles font partie des aliments dits "biogéniques", de ces aliments qui regorgent le plus d'énergie et de vitalité. Le Dr. Szekely découvrit que les graines germées avaient aussi la capacité de régénérer et de revitaliser l'organisme humain.

Chaque graine possédant en elle le potentiel énergétique nécessaire pour faire naître une plante ou un arbre entier, les graines germées sont donc de véritables condensés de vie. Elles contiennent un très gros potentiel d'énergie électromagnétique, qui va venir littéralement recharger les batteries nerveuses de notre corps.

Il est très important d'avoir des batteries nerveuses au top car notre système nerveux veille au bon fonctionnement de l'ensemble de notre corps (digestion, activité cardiaque, niveau de vitalité, fonctionnement cérébral, mouvement, nutrition des cellules, fonctionnement du système immunitaire...).

Les graines germées abondent en vitamines (C, A, E, D, K, complexe des vitamines B...) et de minéraux (phosphore, calcium, magnésium, potassium, fer...). Elles sont aussi une très bonne source d'antioxydants, d'acides aminés bio-disponibles et de fibres alimentaires.

Les graines germées possèdent beaucoup plus de micro-nutriments (vitamines, minéraux, enzymes...) que leurs versions non germées.

La raison est simple : l'eau et la chaleur vont permettre à la graine de se réveiller (c'est la germination). Dès lors, l'activité enzymatique de la graine s'amorce ; en effet, d'après plusieurs études, la germination permet d'éliminer les anti-nutriments toxiques présents dans les graines et d'accroître leur niveau enzymatique de cinq à vingt fois !

La graine, en se réveillant, va aussi décupler de manière phénoménale la quantité de ses vitamines et de ses minéraux : la vitamine C augmenterait de 600%, la B6 de 500%, la B5 de 200%, la B2 de 1300%, la biotine de 50% et l'acide folique de 600%.

Les graines germées c'est le couteau suisse des compléments alimentaires : finies les carences nutritionnelles, sans compter leurs très nombreux bienfaits sur notre santé.

Les bénéfices que vous obtiendrez en consommant des graines germées au quotidien sont légendaires :

- Augmentation de la vitalité,
- Renforcement du cœur (prévention contre les risques cardiovasculaires),
- Aide précieuse pour éliminer ses graisses excédentaires,
- Renforcement du système immunitaire,
- Diminution du taux de cholestérol dans le sang,

- Amélioration notable de la digestion,
- Rallongement de la durée de vie et rajeunissement du corps,
- Stimulation de la repousse des cheveux (prévention contre la calvitie),
- Reconstitution/régénération des cellules et des tissus (Grâce à un taux élevé en protéines végétales),
- Entretien des muscles et des os (grâce à la présence de potassium),
- Régénération de l'organisme,
- Alliées de notre système nerveux...

À noter que chaque graine possède ses propres caractéristiques et ses propres bienfaits spécifiques. Certaines seront très bénéfiques pour votre cœur, vos reins, votre foie, votre circulation, d'autres pour l'élimination et le nettoyage du corps, pour le travail intellectuel, certaines sont aussi très prisées des sportifs par exemple.

Il existe toutefois des graines très polyvalentes qui seront parfaites si vous vous lancez dans la culture de graines germées.

Les graines que vous pouvez faire germer

Il en existe une multitude que vous pouvez faire germer vous-même parmi ces 4 familles :

- *Graines de légumes et de fines herbes* : alfalfa, radis, carotte, brocoli, fenouil, basilic, persil...
- *Graines de céréales et pseudo céréales* : blé, orge, seigle, épeautre, avoine, quinoa, sarrasin, millet...
- *Graines de légumineuses* : lentilles, haricots mungo (soja vert), pois chiches...
- *Graines d'oléagineuses* : tournesol, sésame, amande, noisette...

Les plus faciles à faire germer, celles qui sont des graines germées de référence, complètes, puissantes, polyvalentes, et qui vous permettront de vous initier à la germination sont :

- La **luzerne** (aussi appelée Alfalfa) : c'est la star des graines germées, l'une des plus faciles à réaliser et des plus complètes. Elle est présente dans la majorité des mélanges du commerce.
- La **lentille** : la lentille étant très riche en fer, la version germée conserve cette caractéristique et reste bien croquante.
- Le **poireau** : sa graine très petite est paradoxalement très lente à germer (une dizaine de jours). Ce qui fait son attrait est sa superbe couleur verte (virant au fluo) et son goût piquant.
- Le **blé** : c'est la céréale la plus complète (notamment en vitamine B1), mais on y retrouve aussi tous les sels minéraux. De plus le blé germé a un goût légèrement sucré très doux.
- Le **radis** : il est un excellent désintoxiquant et draineur, sa graine germée est, de par son goût poivré, parfait en condiment ou pour relever ses salades.
- Aussi l'oignon, l'épeautre, le fenugrec, la roquette, le tournesol, le brocoli, la quinoa...

Attention toutefois aux graines germées d'**aubergine**, de **rhubarbe** et de **tomate** : elles sont toxiques et impropres à la consommation humaine B

Les graines pour débiter

Leur goût frais et discret se marie à merveille avec les salades et les crudités. Elles seront aussi parfaites pour ajouter un peu de "vivant" dans vos repas cuits.

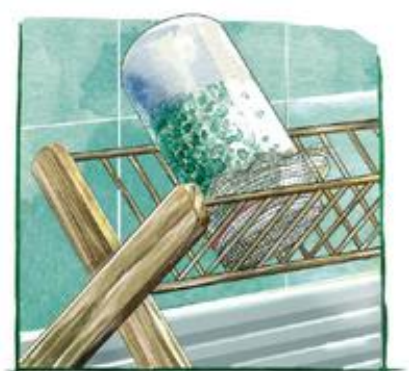
Comment faire ses propres graines germées ? Pas besoin de terre, d'outils ou autre matériel extravagant. Vous aurez besoin :

* De GRAINES à germer (vous pouvez les acheter en magasin bio).

* D'un simple GERMOIR à graines (en magasin, sur internet, ou fabriqué par vous-même).

1. Mettez deux cuillères à soupe de graines dans le bocal, recouvrez d'eau. Laissez-les tremper entre 4 et 24 heures selon les graines, par exemple :
 - pois chiches, soja : 12 à 24 h
 - maïs : 12 à 20 h
 - blé, lentilles, seigle, riz : 10 à 12 h
 - tournesol décortiqué : 4 h.
2. Videz l'eau de trempage puis rincez les graines sous le robinet, avec de l'eau fraîche mais pas trop froide.
3. Rincez les graines après les avoir laissé tremper.
4. Placez le bocal tête en bas et incliné à 45°.
5. Laissez-le dans une pièce bien chauffée et recouvrez-le avec un torchon pour le préserver de la lumière. Les graines doivent être bien réparties le long du bocal, et pas entassées contre la grille : elles ont besoin de respirer pour germer.
6. Rincez-les à nouveau environ deux fois par jour. Le temps de germination varie de 1 à 5 jours selon les graines, par exemple :
 - tournesol : 1 à 2 jours (utilisez toujours des graines décortiquées)
 - seigle et maïs : 2 à 3 jours
 - blé : 2 à 5 jours
 - lentilles : 3 à 4 jours
 - riz : 3 à 4 jours.
 - pois chiches et soja : 3 à 5 jours

Une fois que le germe des graines mesure plus de 0,5 cm, vous pouvez les manger.



Il existe différents types de germoirs :

- des germoirs type bocaux (très pratiques pour commencer),
- des germoirs à étages pour faire germer des graines en différé pour toute la semaine,
- des germoirs automatiques permettant de faire germer de grosses quantités de graines avec un minimum d'entretien (c'est la version pro).

Dégustez vos graines germées

Les graines germées peuvent se marier à TOUS vos plats, qu'ils soient crus : salades, crudités, ou cuits : saupoudrez-les sur vos légumes vapeur, vos viandes ou votre poisson. Vous pouvez même les incorporer dans vos sandwiches.

Il est aussi possible de les manger telles quelles, en faisant une salade de graines germées avec un petit assaisonnement au Tamari (sauce soja), ça passe vraiment bien.

Attention : Ne faites pas cuire vos graines germées, elles perdraient l'ensemble de leurs bienfaits !

Il y a cependant des précautions à prendre, car si les graines germées sont fabuleusement riches de nutriments, elles peuvent aussi être porteuses de risques sanitaires si l'on ne respecte pas une hygiène rigoureuse.

En effet, la production de graines germées se fait dans l'humidité et la chaleur. Or, ce sont les conditions dans lesquelles aiment se multiplier des bactéries comme l'Escherichia coli.

En France, L'Association française des producteurs de graines germées (AFPGG) a élaboré en 2011 une charte Qualité et Sécurité, afin de renforcer la sécurité sanitaire de la production de graines germées.

Que faut-il faire ? C'est tout simple :

- Si vous faites pousser vos propres graines, tous les récipients et bocaux doivent être **ébullantés** et avoir été **lavés** de façon impeccable.
- Préférez utiliser une eau de **source** ou une eau minérale pour le trempage.
- Il faut soigneusement se laver **les mains** quand on manipule des graines.
- Le changement de l'eau et le **rinçage** des graines à l'eau fraîche doit se faire régulièrement (tous les un ou deux jours).
- Enfin, il faut toujours rincer soigneusement les graines avant de les consommer. Ne pas oublier de **nettoyer** après usage tous les ustensiles utilisés pour la germination ou leur préparation culinaire.
- Ne consommez pas des graines que vous auriez **oubliées** et qui ont macéré dans une eau non renouvelée. Il vaut mieux recommencer une germination.