

Carole Dougoud Chavannes

Préfaces du Dr Brian R. Clement
et du Dr Christian Tal Schaller

Les graines germées

de A à Z

60 graines
à découvrir
et 35 recettes
faciles et
savoureuses

JouVence

Sommaire

Préfaces.....	11
Avant-propos à la nouvelle édition.....	15
Introduction.....	19

Partie I : Histoire et généralités

L'histoire des graines germées.....	25
<i>Raw Living Food</i>	26
Le plus vieux laboratoire du monde est celui de la Nature.....	28
Reste-t-il des graines non modifiées ?.....	31
Les avantages de la germination.....	33
Du côté pratique.....	33
Du côté santé.....	33
Du côté saveur.....	34
Valeurs nutritives.....	35
La puissance de l'alimentation vivante : digeste,	
puissante, concentrée.....	35
Les enzymes : étincelles de vie.....	37
Le capital enzymes.....	37
Limitez le gaspillage par de bonnes habitudes !.....	38
Phénomène de mode ou prise de conscience !.....	39
Les aliments crus et germés évitent	
la leucocytose digestive.....	39
Point de satiété et mastication.....	40
Qui dit « cellules saines » dit « organisme rajeuni ».....	40
La précieuse chlorophylle, un cadeau de la nature.....	41
Vitalité des semences et conservation.....	42
Comment trouver les bonnes graines à germer.....	42
Dans la nature, toutes les graines sont censées germer.....	43
Comment reconnaître la vivacité des graines.....	44
Comment conserver les graines.....	45
Questions.....	46
Un peu de botanique.....	47
La résistance de la graine.....	47
La dormance des graines : un verrou de sécurité, un code de survie.....	47
Le défi du temps.....	48

La germination	49
Quand on réhydrate une graine, pour elle, c'est le printemps.....	49
La température, un facteur primordial.....	50
L'action de la lumière	51
La qualité de l'eau.....	51
Classification	52
La chlorophylle.....	52
Blanches ou vertes ?	52
Qu'est-ce que la photosynthèse ?	52
La lumière, facteur de la photosynthèse	53
Stade idéal	53
A. Le groupe des graines germées sans chlorophylle	54
B. Le groupe des jeunes pousses avec chlorophylle (3 à 6 cm).....	55
Temps de trempage et de germination.....	56
Groupe A - sans formation de chlorophylle	56
Groupes B et C - avec formation de chlorophylle	57
C. Les longues herbes très riches en chlorophylle (10 à 25 cm).....	58
Matériel pour germer	59
Quels germoirs choisir ?	
Trois règles pour choisir le mode de germination.....	59
Règle n° 1 : Toutes les graines peuvent être semées de façon à pousser à la verticale	59
Règle n° 2 : Pour la plupart des graines, libre à nous de choisir le mode désiré (vertical ou en bocal)	60
Règle n° 3 : Dans certains cas, le système à la verticale s'impose	61
Lexique des germoirs.....	61
Les bocalx germoirs : très pratiques	61
Les germoirs à étages : germination verticale ou pêle-mêle au choix	63
Les germoirs spéciaux pour les mucilagineuses	63
Les figurines en terre cuite pour les mucilagineuses	64
Grande coupelle pour l'herbe de blé ou le tournesol	65
Les bacs rectangulaires pour l'herbe de blé	65
Les germoirs électriques à arrosage automatique	65
Les sacs germoirs	66
Les instruments du parfait germinateur.....	67
Comment choisir parmi tous ces germoirs ?	67
Nettoyage des germoirs	67

Partie 2 : Les techniques de germination

La technique de base de la germination	73
Le planning.....	73
Quantité de graines.....	74
Temps de trempage et température de l'eau.....	75
Choix du type de germeoir.....	77
Rinçage et aération : des moments stratégiques.....	78
Comment rincer ?	78
Combien de rinçages ?	79
Vous avez oublié de rincer vos germes ?	80
Température de l'air.....	80
Moisissures.....	81
Germe et racine.....	81
Verdissement : surtout pas de soleil !.....	82
À quoi voit-on qu'une graine est mûre ?.....	82
Dernier bain avant la récolte pour enlever les téguments.....	82
Séchage.....	83
Conservation : au frigo, entre 4 et 7°C.....	83
Questions.....	84
Les étapes	85
Germons par palier de difficulté.....	85
Les graines de l'étape 1.....	87
Les céréales fondatrices de l'agriculture	89
• Les céréales germées : une valeur ajoutée.....	90
• L'avoine : <i>Avena sativa</i> /poacées.....	91
• L'orge : <i>Hordeum vulgare</i> /poacées.....	93
• Le seigle : <i>Secale</i> /poacées.....	94
• Les blés.....	95
• L'épeautre : <i>Triticum aestivum</i> /poacées.....	96
• Le kamut : <i>Triticum turanicum</i> /poacées.....	97
• Les blés tendre et dur : <i>Triticum turgidum, durum</i> /poacées.....	98
Les céréales sans gluten : des pseudo-céréales ?	101
• Le millet : <i>Pennisetum glaucum</i> /poacées.....	102
• L'amarante : <i>Amaranthus</i> /amaranthacées.....	104
• Le quinoa, « riz des Incas » : <i>Chenopodium quinoa</i> /chénopodiacées.....	106
• Le sarrasin ou blé noir : <i>Fagopyrum esculentum</i> /polygonacées.....	109
Les merveilleuses légumineuses	111
• Les légumineuses à graines : fèves, haricots, haricot de Chine mungo, haricot azuki, fève jaune de soja, pois verts, pois chiches, lentilles blondes, vertes et corail.....	112

• Les fèves : <i>Vicia faba</i> /fabacées	114
• Les haricots : <i>Phaseolus</i> ou <i>Vigna</i> /fabacées.....	115
• Le soja jaune est aussi un haricot/ <i>Glycine max</i> ou <i>Hispida</i>	116
• Le haricot mungo : <i>Vigna radiata</i> /papilionacées	117
• Le haricot azuki : <i>Vigna</i> /papilionacées.....	121
• Les pois verts, jaunes et chiches/fabacées	123
Les pois verts : <i>Pisum sativum</i>	123
Les pois chiches : <i>Cicer</i>	124
• Les lentilles : <i>Lens culinaris (esculata)</i> /fabacées.....	125
• Les luzernes : alfalfa, trèfle, lotier/fabacées	127
Le trèfle : <i>Trifolium</i> /fabacées	128
L'alfalfa : <i>Luzerna hominus</i> ou <i>medicago sativa</i> /fabacées	129
• Le fenugrec : <i>Trigonella foenum graecum</i> /papilionacées	134
Les mélanges de pousses	136
• L'alfalfa ou le trèfle comme support d'un mélange de pousses	137
• Le mélange sympatico : 3 en 1	138
Les graines oléagineuses : une source de lipides	139
• L'amande : <i>Prunus amygdalus</i> /rosacées	141
• La graine ou pépin de courge : <i>Cucurbita pepo</i> /cucurbitacées.....	143
• La graine de lin : <i>Linum usitatissimum</i> /linacées	144
• Le tournesol : <i>Helianthus annuus</i> /pédaliacées	146
• Le sésame : <i>Sesamum indicum</i> /pédaliacées.....	148
Les graines de l'étape 2.....	152
La famille des alliées ou liliacées	154
• Le poireau	157
• L'ail : <i>Allium sativum</i> , une « panacée »	159
• L'oignon et l'échalote	161
La famille des cannabacées	163
• Le chanvre : <i>Cannabis</i> /cannabacées.....	163
La famille des chénopodiacées	165
• La betterave : <i>Beta vulgaris</i>	166
• L'épinard : <i>Spinacia oleracea</i>	167
La famille des crucifères ou brassicacées	168
• Les radis : <i>Raphanus sativus</i> /crucifères	169
• Les choux : <i>Brassica</i> /crucifères.....	174
• Le brocoli : <i>Brassica oleracea italica</i> /crucifères	176
• Le navet : <i>Brassica rapa</i> /crucifères	178
La famille des ombellifères ou apiacées	179
• Le fenouil et l'aneth.....	179
• Le cumin, la nigelle et le carvi	181
• L'anis vert : <i>Pimpinella anisum</i>	182
• La coriandre : <i>Coriandrum sativum</i>	183

• La carotte : <i>Daucus carota</i>	184
• Le persil : <i>Petroselinum</i>	185
Les graines de l'étape 3	186
Les mucilagineuses, riches en chlorophylle	187
• Le basilic : <i>Ocimum basilicum</i> /lamiacées	190
• Le cresson : <i>Nasturtium officinale</i> /crucifères	191
• Le lin et le psyllium.....	192
• La moutarde : <i>Synapis alba</i> ou <i>Brassica nigra</i> /crucifères	193
• La roquette : <i>Eruca sativa</i> /crucifères	195
Les graines de l'étape 4	196
Les longues pousses vertes ou herbes	197
Croissance de la pousse verte de tournesol.....	199
Croissance de la longue pousse verte de sarrasin	201
Croissance de la longue pousse verte de pois.....	202
La prodigieuse herbe de blé, un cadeau de la nature !	203
Préparer la terre.....	207

Partie 3 : Recettes d'alimentation vivante

Variation sur les petits-déjeuners et goûters	211
Petit-déjeuner ou en-cas	211
Crème de sarrasin germé aux amandes et algues	211
Mousse de framboises à l'avoine germée	212
Bircher muesli vivant	212
Monkey breakfast	213
Lin frappé avec de la papaye et quelques pépins	213
Crème au quinoa germé	214
Exotique	214
Laits végétaux.....	215
Lait d'amandes	215
Lait de sarrasin germé	216
Lait d'avoine germée	216
Les tartines sucrées pour le goûter ou le petit-déjeuner.....	217
Une originale tartine exotique	217
Soupes et mousses crues vivantes	218
Mousse aux jeunes pousses d'épinards et de brocoli	218
Gazpacho aux pousses	219
Entrées apéritives, canapés et salades	220
Festival de canapés.....	220
Salades de pousses sur pain	220
Canapés vegan sans pain	221
Canapés fantaisie	222
Tartinade de miso blanc	223

Tartinade au fromage d'amandes et de tournesol	224
Tartinade au fromage de chèvre et pousses d'ail	224
Entrées apéritives et salades pour gourmets.....	225
Tofu en canapé	225
Marinade au gingembre	225
Maïs blanc cru et radis pourpre	226
Avocats garnis sur lit de pousses	226
Salade marinée de chou romanesco et de céleri-branche	227
Salade d'algues	227
Houmous aux pois chiches germés	228
Couronne de pousses et émincé de concombre	229
Salade pêle-mêle de tournesol	229
Salade d'été : maïs, haricots, tomates et roquette	230
Salade de pousses, sauce pignons, servie dans une barquette de chou	231
Lentilles germées à la Méditerranéenne	232
Fromage.....	234
Fromage d'amandes	234
Eau fermentée	234
Desserts	235
Tartes aux fruits	235
Crème fouettée	237
Conclusion.....	239
Postface.....	241
Bibliographie et références.....	243
Index des graines.....	249
Remerciements.....	252
À propos de l'auteur.....	253

Préfaces

Nous sommes arrivés au point où les biologistes marins disent que, dans cinquante ans, les océans ne pourront plus nourrir la faune marine. Étant donné que la surface de notre planète est constituée à 75 % d'eau et que notre corps contient de l'eau à peu près dans la même proportion, nous devrions nous inquiéter et nous réveiller. Les plantes marines sont la base de la nourriture de toute la faune océanique et elles sont indispensables non seulement aux autres êtres vivants, mais aussi à nous les humains. Depuis plusieurs décennies, à l'Institut Hippocrates, nous n'avons cessé d'utiliser les algues à côté des graines germées et des pousses – super aliments qui constituent la base de notre programme – pour consolider la santé et pour prévenir la maladie et le vieillissement prématuré. Ces aliments remarquables regorgent de protéines exceptionnelles et d'acides gras indispensables. Ils contribuent à construire des cellules vigoureuses et saines et permettent au cerveau de travailler au niveau optimal en aiguisant nos facultés intellectuelles. Les algues ont été l'une des premières formes de vie sur la Terre, elles contiennent toute une gamme d'éléments nutritifs très puissants.

Carole Dougoud, de l'Institut Haute Vitalité, est une professionnelle de pointe, connue sur le plan international pour ses importants travaux sur les plantes marines et l'alimentation vivante. Elle a aidé une foule de gens à réviser leurs habitudes délétères et à réformer leur mode de vie. Cet ouvrage qui rassemble les fruits de sa vaste expérience est une mine de conseils pratiques. On n'a pas souvent l'occasion d'être impressionné par une personne de conviction passionnément attachée à la recherche de la santé. Carole sait que la guérison de la planète passe par notre propre régénération. Tous ceux d'entre vous qui suivrez ses précieux conseils vont acquérir une santé florissante et agrandir la famille des acteurs pour l'écologie et la santé dans le monde.

Ensemble, nous allons opérer les changements nécessaires pour protéger notre corps et notre esprit, et, en définitive, pour protéger toute vie sur Terre. Carole Dougoud a reçu la mission de vous tendre la main pour vous ramener dans le lieu où le bien-être est une chose naturelle et où règne le bonheur. Chaque bouchée de nourriture que vous avalerez sur ses conseils renforcera votre organisme et diminuera le réchauffement climatique. Chaque pensée positive que vous puiserez dans ses écrits passionnants vous permettra d'atteindre le meilleur de vous-même et d'autrui. En définitive, vous deviendrez un être nouveau guidé par le bon sens et non par des théories erronées.

Carole nous apporte là une publication enrichissante qui est indispensable à tout esprit éclairé.

Portez-vous bien !

Brian R. Clement,
*Directeur de l'Institut Health Hippocrates,
West Palm Beach (Floride).*

*
* *

Je connais Carole Dougoud depuis plus de trente ans. Devenue végétarienne à l'âge de 19 ans, elle a été active dans le domaine de l'alimentation saine après avoir étudié et testé la plupart des mouvements existants : la diététique de Mazdaznan, le crudivorisme du D^r Bircher-Benner, l'hygiénisme de Shelton, la macrobiotique d'Oshawa, le régime Kousmine, etc. Elle a été chef de cuisine de deux restaurants végétariens à Genève et a assuré une restauration de qualité dans des salons de santé et des manifestations culturelles. En se passionnant pour la composition des aliments d'origine végétale, elle a découvert les algues marines si bénéfiques pour la santé humaine. Fascinée par leurs propriétés exceptionnelles, elle s'est consacrée à leur promotion en créant une ligne de produits faciles d'emploi. Elle est ainsi devenue consultante spécialisée dans le domaine de la nutrition saine et, depuis des années, elle forme des chefs de cuisine et des amateurs passionnés.

En 1997, la découverte de la *Raw Living Food* (alimentation vivante) marqua un tournant. Elle fit plusieurs séjours d'abord à l'Institut Optimum Health de San Diego en Californie, puis à l'Institut Hippocrates de West Palm Beach en Floride. Son directeur, Brian R. Clement, est un ami très cher et l'un des spécialistes les plus éminents de l'alimentation du XXI^e siècle. Elle a été émerveillée par la haute vitalité des graines germées et des jeunes pousses, si ressemblante à celle des plantes marines par sa force de vie et son potentiel de régénération de l'organisme. Très inspirée par cette approche nouvelle de la diététique et ses extraordinaires résultats sur la santé, Carole a créé un centre dans les Alpes valaisannes en Suisse pour enseigner les trésors d'une cuisine végétalienne,

sans gluten, ainsi que les bienfaits des algues, des graines germées et des jeunes pousses, ou encore le grand pouvoir régénérateur du jus d'herbe de blé, et ce, en alliant les plaisirs du goût à ceux d'une santé resplendissante. Son désir est de faire bénéficier tous ceux qui le désirent des techniques de santé les plus efficaces pour la détoxification physique, émotionnelle et mentale, afin de favoriser leur dynamisme et leur prise de conscience sur le chemin de la responsabilité de leur santé.

Avec ce livre, Carole met le fruit d'une longue expérience d'enseignement à la portée de chacun. Puisse-t-il permettre à de plus en plus de gens de sortir des pièges de l'alimentation industrielle, génératrice de souffrances et de maladies innombrables, pour découvrir les multiples bienfaits d'une alimentation vivante, végétale et variée ! Il est capital aujourd'hui que ceux qui veulent cesser de participer à la destruction de la planète et de leur immunité personnelle apprennent à se délivrer des dogmes de la « civilisation du bœuf » pour faire l'expérience d'une alimentation qui respecte notre corps et notre environnement.

Christian Tal Schaller
*Médecin en Suisse, il est l'un des pionniers
de la médecine holistique européenne,
qui s'occupe des quatre corps de l'être humain :
physique, émotionnel, mental et spirituel.
Auteur de plus de quarante livres, il enseigne, avec son épouse,
Johanne Razanamahay, dans de nombreux pays,
que la santé, ça s'apprend.*

Avant-propos à la nouvelle édition

Depuis 2009, date de la première édition, de nombreux aspects de notre vie sociale ont changé, et nous avons dû prendre position avec plus de fermeté. Le temps n'est plus à l'hésitation, l'ère du Verseau doit nous inciter à un changement total de paradigme pour l'humanité et à un nouveau positionnement. Nous allons naturellement vers davantage de spiritualité et de communion de pensée après avoir atteint un degré abyssal de matérialisme. Des graines ont été semées et elles germeront, j'en suis sûre.

De plus en plus de gens réalisent que le survivant du XXI^e siècle – comme le nomme Viktoras Kulvinskas dans son ouvrage *Survival Into The 21st Century* – doit changer son mode de vie, son hygiène de vie et son régime alimentaire pour être en phase avec une vision plus éclairée et plus consciente, une attitude plus juste envers la vie et notre planète. Des changements d'orientation sont nécessaires tant sur le plan de l'abus de viande et de la déforestation que des injustices et erreurs séculaires qui trouvent leur apothéose dans le réchauffement climatique, la chaleur extrême dans certains coins du globe poussant les populations à la fuite et plus au nord, la fonte de nos réservoirs d'eau pure.

Devenir autonome en faisant germer et en cultivant ses propres végétaux, même dans un pot sur son balcon, est un geste plus important qu'on ne l'imagine au premier abord. Non seulement vous bénéficiez de la fraîcheur si rare de nos jours en alimentation et des nombreux électrolytes présents dans ces jeunes vies en croissance, mais aussi de l'économie que cela représente. Faire germer et cultiver devient un geste politique de consommateur.

Je souhaite insister ici sur le fait qu'il faut consommer de façon régulière une certaine dose de pousses pour en sentir les effets bénéfiques (lesquels sont détaillés page 35). Donc il faut en produire beaucoup et pour cela, avoir la technique et les instruments adéquats. J'en profite pour partager une observation faite lors d'un cours de feng shui de l'habitat suivi il y a des années. On y apprenait que l'air circule de façon générale à l'horizontale. J'en ai conclu – et une observation répétée me l'a prouvé – que la meilleure position d'un bocal germeur est à plat, les graines égalisées sur toute la surface, pour que le contenu jouisse de façon optimale du courant de l'air. Condition primordiale : l'orifice doit être dégagé. Le système, la tête en bas à 45°, n'est pas mauvais en soi, mais pour certaines graines (notamment les crucifères), ce peut être une cause de fermentation ou de moisissure.

L'air est un des facteurs les plus importants du processus de germination. Quel que soit le type de germe (bocal, mini-serre ou en terre), les graines en croissance peuvent souffrir de trois erreurs principales :

- manque d'air qui entraîne une légère odeur désagréable;
- asphyxie courte qui entraîne une légère fermentation (les graines peuvent encore être sauvées à ce stade par un rinçage au bon moment);
- une longue asphyxie qui amène inévitablement à la moisissure.

Pour illustrer ces subtilités, j'ai créé une plateforme de cours en ligne avec des séquences vidéo, car de nombreux aspects de la germination sont plus clairs sous forme de films (voir le lien page 245).

La plantule cherche toujours une solution face à des conditions défavorables pour sa croissance – elle doit d'ailleurs souvent le faire dans la nature – comme de développer un duvet de poils absorbants sur ses racelles pour augmenter la surface de contact avec son environnement et rechercher l'élément qui fait défaut – ce duvet indique clairement un manque d'air ou un manque d'eau. Observez régulièrement vos germinations et de très près... la nature vous enseigne son intelligence d'adaptabilité, les astuces qu'elle crée pour rester en vie.

Ce que j'ai noté aussi depuis 2009 avec regret, c'est que les graines sont séchées pour leur conservation à une température élevée pour accélérer la production, mais que cet excès de chaleur les abîme au niveau du germe – ce qui a pour conséquence que les graines vivaces (qui germent correctement dans le temps imparti) sont de plus en plus difficiles à trouver! Le consommateur devrait donc exiger des graines complètes qui germent. Avec l'augmentation du nombre de personnes allergiques au gluten, on observe l'arrivée en masse de produits sans gluten. Ainsi, l'étape suivante serait que les fournisseurs de céréales proposent des céréales pures, non croisées à la culture, non contaminées au moulin (l'avoine notamment). C'est l'objet d'une prise de conscience de la part du consommateur que d'exiger ce genre de produits.

Un voyage au Chili m'a aussi fait comprendre pourquoi germer du quinoa demande un soin si particulier. Pour satisfaire un marché occidental en expansion, il est lavé de sa saponine. Cela évite au consommateur de le rincer et permet de le cuire plus vite, mais s'il s'agit de le faire germer, c'est une autre histoire. Le quinoa lavé germe avec peine et a tendance à fermenter. Alors qu'un quinoa complet germe rapidement et sa saponine est éliminée au cours des rinçages (voir plant de quinoa, page 240).

Pensez enfin à déshydrater des graines et des pousses puis à les mixer en poudre pour les besoins de vos enfants ou pour pallier une mauvaise dentition. Vous pouvez créer un condiment précieux à saupoudrer avec un mélange de germes, d'algues et d'orties.

Je remercie mes lectrices et lecteurs passionnés pour toutes leurs questions inspirantes, leurs remarques et leurs chaleureux *feed-back*. Je reste comme toujours à disposition par mail pour tout échange sur ce passionnant sujet et croyez-moi : je ne peux plus me passer de cet apport quotidien de fraîcheur et ne cesserai de germer jusqu'à mon dernier souffle.

Que la vie jaillisse dans vos demeures!

Carole Dougoud Chavannes,
édition 2024

à soupe de céréales germées, une poignée de vertes luzernes, une pincée de crucifères et une touche finale d'algues.

Une telle **crudité** est non seulement riche au niveau nutritif, mais elle est si complète qu'une petite portion suffit pour vous nourrir pendant des heures, ce que ne fait pas une salade verte. Ce sont des réactions que j'observe couramment lors des séjours détox où l'alimentation est de 80 à 100 % vivante et germée et où la satiété est probablement l'effet qui étonne le plus les curistes. Comment est-ce possible de vivre avec si peu de nourriture, de s'en porter si bien et d'avoir l'impression de retrouver notre vrai instinct? Une croyance courante veut que les graines germées soient davantage une nourriture d'été que d'hiver. C'est une fausse idée. Les germinations sont de tels concentrés de nutriments et de glucides qu'elles réchauffent le corps par une douce chaleur au niveau de la digestion. De plus, par cette concentration d'éléments vitaux, elles permettent une consommation réduite pour un résultat optimal.

Une autre façon de consommer les pousses en quantité est de les inclure dans des jus frais.

Et une fois votre investissement fait en matériel à germer, le coût de ces aliments au quotidien s'avérera minime ainsi que la dépense énergétique pour l'assimiler. Vous gagnez sur tous les tableaux !

Commencez par de petites quantités et à mesure que vos intestins s'habituent et reprennent de la souplesse, augmentez la part du vivant dans vos menus. Votre organisme vous remerciera par un regain d'énergie. Et la bonne nouvelle du docteur Edward Howell (qui a découvert les enzymes) est qu'une petite quantité de germes aide à digérer un aliment cuit. Profitons-en pour accompagner nos plats chauds de germes.

Bien que le titre soit *Les Graines germées de A à Z*, vous ne trouverez pas celles-ci dans l'ordre alphabétique mais par famille et par palier de difficulté. Ce livre est un cours en images pour vous guider dans le monde fascinant d'une cinquantaine de plantes « en germination ».

Si j'ai choisi la forme illustrée, étape par étape, c'est pour répondre à la demande précise de mes élèves et lecteurs d'avoir un guide après les cours pour poursuivre leur pratique à la maison. Un séminaire sur les techniques de la germination est un premier pas. Ensuite, on se retrouve seul dans sa cuisine, il faut pratiquer, se souvenir de tous les détails, oser se lancer et – la plupart du temps heureusement – réussir avec gratitude en découvrant qu'on l'a, cette « main verte ». C'est aussi rencontrer des obstacles et ne pas comprendre où sont les erreurs. On ne devient pas jardinier en un jour ! Je vous suggère de vous munir d'une loupe pour pénétrer dans le monde microscopique et photogénique de vos plantations à l'état embryonnaire,

pour que vous soient dévoilés les secrets de leur croissance en nuances et couleurs !

Les objectifs de cet ouvrage :

- Vous faire profiter de la grande générosité de la Nature envers les êtres vivants, qui leur prodigue l'essentiel à moindre frais.
- Partager la beauté de cette jeune et puissante vitalité multiforme et multicolore.
- Répondre aux questions courantes qui proviennent d'un manque de bases et d'un plan d'apprentissage. On veut parfois brûler les étapes. Il ne suffit pas d'humecter une poignée de graines et de les rincer deux fois par jour.

J'espère avoir fait le tour des questions principales et souhaite que ce livre vous donne envie d'introduire au quotidien les pousses et graines germées et vous aide à devenir un jardinier d'intérieur. Découvrez votre sens de la nature, la « main verte » qui sommeille en vous ne demande qu'à se développer au contact de cette vie que vous regardez jaillir.

Je suis reconnaissante envers Mère Nature de m'avoir offert l'étude des germinations après celle des algues. C'est le même émerveillement devant leur haute vitalité ! Leur similitude comme source de nutriments rend leur synergie optimale : ce sont des aliments qui procurent la vie et la conservent !

Lors de la rédaction de ce livre, l'aspect visuel fut une aventure passionnante. Photographier en macro ces jeunes êtres très vivants, très photogéniques, les voir craquer leur coquille à la recherche de la vie, se parer de couleurs au cours de leur croissance, les suivre d'heure en heure et jour après jour... ce voyage fut un outil de compréhension et un intense plaisir, comme celui de partir à la découverte d'un nouveau monde à l'origine de la vie.

*Lorsque vous mangez une graine germée,
sa vie se prolonge en vous.*

A close-up photograph of green sprouts, likely alfalfa or mung bean sprouts, with several black seeds. The sprouts are thin and green, with some showing small curls. The background is a soft, out-of-focus mix of red and brown tones.

Partie I

Histoire et généralités

L'histoire des graines germées

Plusieurs anciennes civilisations connaissaient la valeur des aliments germés pour se guérir ou se nourrir. Leurs pratiques alimentaires incluaient la fermentation et la germination pour des raisons pratiques : l'une servait à la conservation à une époque où la réfrigération était inconnue ; l'autre, encore en vigueur dans les pays traditionnels, servait à précuire l'aliment pour réduire son temps de cuisson (économie de bois) et faciliter sa digestion. La fermentation était liée à la germination dans de nombreuses recettes. C'est le cas des boissons nées il y a plus de 6000 ans et perfectionnées jusqu'à nos jours : bière de maïs (Incas et Aztèques) et bière épaisse d'orge et de blé (Sumériens). En Afrique, on fait encore des bières à partir de mil germé et des pains à base d'orge fermentée.

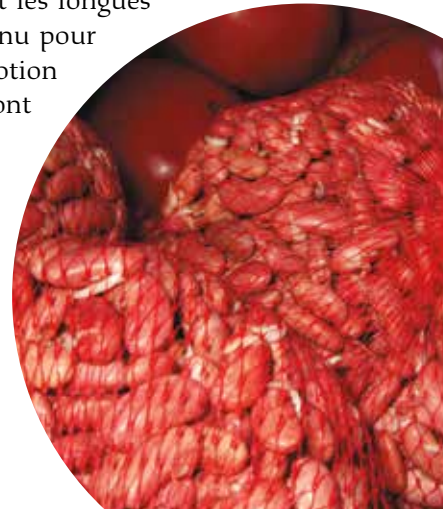
La première pharmacopée chinoise, datant du II^e siècle, mentionne le soja germé. Un médecin de Bagdad mentionne vers 1200 ans « *el neideh* », un pain cuit de blé germé.

Dans l'Évangile de la Paix de Jésus-Christ par le disciple Jean, Jésus explique la panification avec du blé germé : le *zur* essénien, galette séchée sur des pierres au soleil (traduction d'après des textes Araméens par le Pr E. Székely) :

*« – Maître, comment, sans feu, devons-nous cuire notre pain quotidien ?
– Laissez les anges de Dieu préparer votre pain. Humectez d'abord votre froment afin que l'ange de l'eau entre en lui ; puis placez le tout à l'air afin que l'ange de l'air puisse aussi l'embrasser. Et laissez le tout du matin jusqu'au soir exposé aux rayons du soleil afin que l'ange du soleil puisse y descendre. Et la bénédiction de ces trois anges fera que, bientôt, le germe de vie se développera dans votre blé. Alors, écrasez votre grain, préparez-en de minces hosties. Exposez-les aux rayons du soleil dès l'aurore jusqu'au moment où le soleil est à son point culminant, puis retournez-les de l'autre côté afin que l'autre face soit également embrassée par l'ange du soleil et laissez là ces galettes jusqu'au coucher du soleil. »*

Les marins utilisaient l'ail germé et le citron pendant les longues traversées. Le navigateur anglais James Cook est connu pour avoir préservé son équipage du scorbut grâce à une potion d'orge germée, d'eau bouillante et de miel. Nombreux sont les navigateurs qui emmènent des graines à germer.

Certaines germinations font encore partie de l'alimentation courante : dans les pays consommant des légumineuses, celles-ci sont toujours prégermées avant cuisson. On trouve au marché des haricots frais et germés par exemple.



En Afrique du Nord et au Moyen-Orient : houmous aux pois chiches germés, cure de nettoyage au fenugrec germé en Égypte, blé germé et déshydraté « *boulghour* ».

En Asie : pousses de soja et tempeh (soja germé et fermenté), chou fermenté « *kimchi* ».

En Europe : germinations pour le bétail (roue de sept compartiments : chaque jour, le casier des graines prêtes est mélangé au fourrage), prégermination des lentilles jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, choucroute, légumes au sel, cresson en jeunes pousses connu depuis le Moyen Âge.

Les Hounzas, peuple du Pakistan, réputés pour leur longévité, font la part belle aux graines germées.

Raw Living Food

De nos jours, on doit rendre hommage à des personnes comme le D^r Maximilian Bircher-Benner ou Ann Wigmore.

Le D^r Bircher-Benner constata que l'alimentation crue favorisait le processus de guérison. Il démontra que les photons de la lumière solaire sont accumulés dans les cellules vivantes à la manière d'un laser et que des systèmes d'enzymes biologiques sont activés par cet effet lumineux d'une manière beaucoup plus intense que par l'énergie calorifique. Il répartit les cellules végétales en quatre degrés d'ordre selon leur proximité biologique de la photosynthèse. Ces quatre degrés devinrent la base la plus importante de sa diététique. Ann Wigmore a guéri de nombreuses maladies dans sa maison de soins à Boston, The Red House, grâce à une consommation exclusive de graines germées, de jeunes pousses et de jus verts à base d'herbes de céréales ainsi que de mets crus variés et appétissants. Sous son inspiration, de nombreux instituts américains sont nés et accueillent des centaines de curistes chaque mois. Les centres de santé de Victoras Kulvinskis, Anna-Maria et Brian R. Clement, ainsi que celui de Gabriel Cousens travaillent sans relâche à faire connaître cette diététique d'avant-garde basée sur la nutrition cellulaire et qui met en avant l'efficacité du vivant. L'Institut Hippocrates en Floride est connu internationalement pour son programme « Life Change » où l'on apprend à préserver son capital-enzymes et à prévenir les maux de civilisation : diabète, cholestérol, toxines, dépendances, fatigue chronique, excès de poids, vieillissement précoce et cancer. Ce mouvement de retour aux sources a pris naissance il y a cinquante ans et compte deux millions de participants à ce jour. On note une expansion rapide de ce mouvement dans tous les pays occidentaux ayant la référence commune de ce que l'on appelle la malbouffe.

Le plus vieux laboratoire du monde est celui de la Nature



Séquoia

« Le plus grand des arbres naît d'une toute petite germination. Un long voyage commence toujours par un premier pas. »

Feet First

D'une graine petite comme un gland naît un chêne ou un séquoia. N'est-ce pas incroyable ! Elle possède le code entier du développement de la plante qui peut atteindre des sommets. Que fait l'homme dans toutes ses tentatives sinon reproduire ce merveilleux terrain d'expériences ?

À l'époque où nous réalisons enfin à quel point nous avons dévié des lois de la Nature, l'action de germer chez nous est un premier pas de réconciliation, un geste simple dans un coin de notre habitat qui nous ramène dans la magie de la vie.

Excellente nouvelle, je l'ai constaté maintes fois... celui ou celle qui germe un ou deux types de graines avec succès élargit vite son éventail, en consomme davantage, sentant les effets vigoureux sur sa santé et fait avec joie des adeptes dans son entourage. Rares sont ceux qui ne font pas d'émules. On fait goûter des pousses à sa famille, ses amis. Puis on offre un germe avec des graines et un livre... et la relève est assurée.

C'est un grand mouvement de retour à la Nature, une révolution verte, qui s'amorce ainsi dans les villes, une réponse à la famine des citadins, étouffant par manque d'oxygène, principale cause de leurs problèmes de fatigue et d'un vieillissement accéléré. Est-ce que l'on se rend compte à quel point ce bétonnage de notre terre nous étouffe peu à peu ? En écho à ce que nous faisons subir à la Terre, nous nous faisons du mal. Le viol de la nature est lié à celui qu'on s'inflige !

Au contact de la végétation, l'organisme se charge d'oxygène et s'apaise (via la rétine de notre œil qui voit du vert) : notre foie va mieux, notre caractère et notre sommeil aussi.

Le vert de la Nature et le rythme de la Terre sont plus puissants que tous les suppléments proposés par l'industrie pharmaceutique. Et nous allons le prouver au cours des pages suivantes.

Germer est une solution pour la famine dans certains pays.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes

• Blé et pain

1 kg de blé fournit 1 kg de pain et nourrit 5 à 6 personnes.

1 kg de blé fournit 4 kg de blé germé et nourrit 40 personnes.

50 g de blé germé sont aussi nourrissants que 200 g de pain complet.

50 kg de grains donnent 200 kg de graines germées soit 2000 portions !

• Blé et viande

10 kg de graines pour produire des graines germées = 400 portions.

10 kg de graines pour produire du pain = 50 portions.

10 kg de graines pour nourrir 1 poulet = 2 à 4 portions.

7 x 10 kg de graines pour produire 1 kg de viande rouge = 5 à 10 portions.

1 kg de hamburgers détruit 1 ha de terre prise sur la forêt d'Amazonie en la rendant stérile au bout de deux ans et en rendant boutonneux et obèses 10 adolescents.

En diminuant chacun de 50 % sa consommation de viande, on stopperait la destruction des dernières forêts et on cesserait d'affamer la moitié de la Terre.

Comment se fait-il qu'on meure de faim
sur toute la planète ?

Les pays pauvres comme les pays riches !

Les uns manquant de l'élémentaire,
les autres carencés, déséquilibrés ou en surpoids.
Comment se fait-il que nous ne puissions modifier
un tant soit peu nos habitudes alimentaires,
à l'origine de la misère des pays producteurs
et des maladies dégénératives des pays riches
par excès de malbouffe ?

Qui peut répondre à ces questions,

qui peut agir dès maintenant ?

Chacun d'entre nous.



Germer est une solution pour répondre à la famine dans certains pays, mais aussi à la famine qualitative du monde occidental.

2 verres de lentilles non germées (500 g) donnent 10 verres de lentilles germées soit 15 portions, avec des valeurs nutritives décuplées.

« Dans des cas limites d'isolement, de survie, de voyages au long cours, de spéléologie, de cités sous-marines, de voyages interplanétaires, de sinistres, de misère... les semences germées, réservoir d'énergie alimentaire, importantes fabriques d'enzymes, peuvent être utilisées en plat principal, voire en plat unique. »
Max Labbé

Citons un producteur de pousses en Afrique :

« Nous utilisons une machine entièrement automatique (arrosage, éclairage, rotation et récupération de l'eau), qui produit 200 kg de graines germées en 4 jours avec 300 L d'eau seulement par jour – ceci sans subir la sécheresse et les insectes. Utiles contre la famine, on estime que 200 kg de germes peuvent nourrir 2000 personnes par jour avec, en plus, des déchets pour le bétail. »



Production en gros de graines germées en Suisse