

# Viens voir quand on sème

C'est en véritable magicienne que notre belle langue française a fait vibrer à l'unisson

*SEMER et S'AIMER*

en ce dimanche 24 avril 2016

Car, malgré un soleil voilé par une froide grisaille, de nombreux visiteurs ont pu découvrir les multiples manifestations judicieusement prévues par les organisateurs.

Des animations pour petits et grands, un marché des producteurs locaux, une balade, une exposition didactique sur la biodiversité à Remicourt, des expositions au musée, ...

En bref, de vraies rencontres.

D'autre part, un atelier « Graines germées » animé par Mamina, a connu un réel succès.

L'intérêt des visiteurs avertis ou non, a suscité de nombreuses questions.

C'est la raison pour laquelle nous proposons de redécouvrir ensemble ces aliments sources de santé et de bien-être.

# Les graines germées de Mamina



Apprenez à remplacer les aliments qui coûtent cher à votre porte-monnaie et à votre santé par des aliments peu coûteux, énergétiques et savoureux.

Découvrez les ressources prodigieuses de nos « super-aliments » qui, par leur richesse en vitamines, oligo-éléments, enzymes, protéines végétales et substances biologiques vivantes, corrigent les carences dues aux aliments dévitalisés.

Créez un jardin dans votre cuisine en apprenant à cultiver graines germées et jeunes pousses.

Faites entrer la nature chez vous !

## Les graines germées

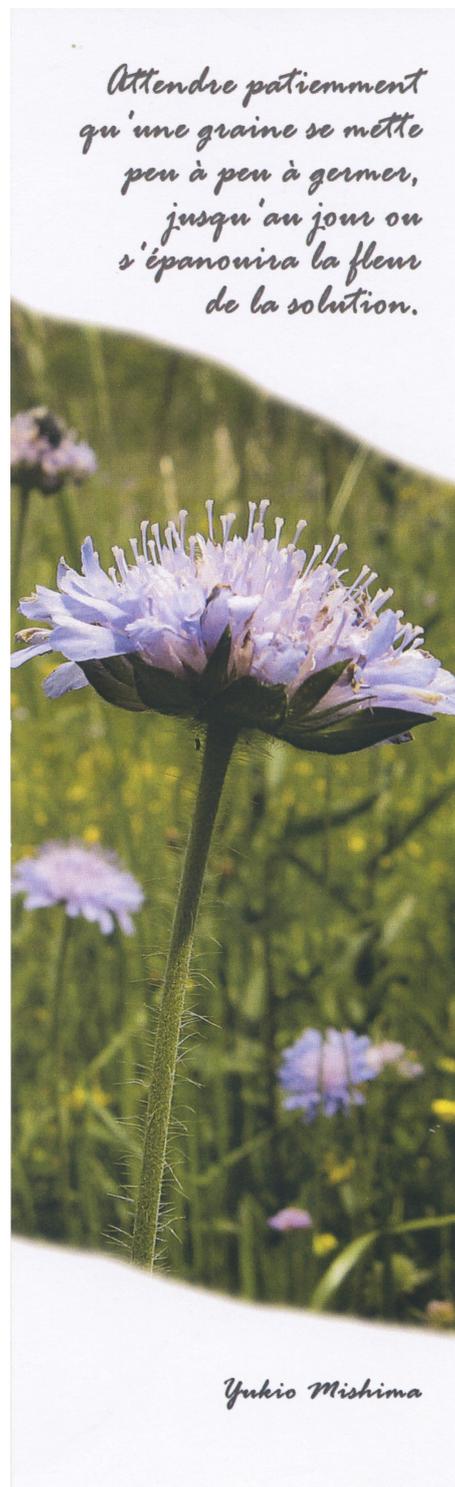
Les graines germées nous procurent des aliments qui engendrent la vie. Elles régénèrent constamment nos cellules, soutiennent les mécanismes de détoxification organique et renforcent nos défenses immunitaires. La graine qui germe est le siège d'une explosion d'éléments vitaux de première importance. D'autres éléments moins favorables à la santé disparaissent ou se transforment (exemple : le gluten).

**Avant la germination, les graines sont déjà une source exceptionnelle de :**

- Substances énergétiques de réserve (glucides, lipides, protides).
- Sels minéraux.
- Vitamines.
- Enzymes.
- Oligo-éléments.
- Fibres.

**Dès les premiers jours de germination, les semences contiennent tous les éléments nécessaires à la vie :**

- La plupart des substances sont pré-digérées et se comportent en acides aminés.
- Sels minéraux libérés et probablement transmutés.
- Vitamines et enzymes (ou ferments) intensément synthétisés.
- Oligo-éléments disponibles pour assurer les processus biologiques normaux.
- Effet favorable sur l'attendrissement des fibres végétales et leur digestion.
- Une fantastique synthèse d'enzymes leur donne une tonicité remarquable :
  - Ceux-ci transforment les amidons en sucres (glucose, fructose).
  - Ils permettent la synthèse des vitamines A, B et C entre autres et d'autres substances biologiques de valeur.
  - Ils transforment les protéines en acides aminés, les graisses en acides gras.
  - Ils transforment l'acide phytique et libèrent des minéraux qui deviennent assimilables par notre organisme.



**Table des vitamines contenues dans des graines germées Temps de germination exprimé en journées**

Azukis	B <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	5
Fénu grec	A B C	3
Lentilles	A B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>12</sub> C E	3
Luzerne	A B C D E F K U	4
Pois chiches	B <sub>1</sub> C	3 max
Soja vert	A B B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>5</sub> C E	3
-----		
Avoine	B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>3</sub> B <sub>5</sub>	3
Blé	A B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>5</sub> B <sub>6</sub> B <sub>9</sub> E	3
Maïs	B <sub>2</sub> B <sub>3</sub> B <sub>5</sub> B <sub>6</sub> B <sub>9</sub> E	5
Millet	A B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> C	3
Orge	B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>5</sub> B <sub>6</sub> B <sub>12</sub> C	4
Riz	B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> C	6
Sarrasin	B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> B <sub>5</sub> P	3
Seigle	B C E	3
-----		
Sésame	A E	5
Tournesol	C E	4 heures à 3 jours
-----		
Carotte	A	2
-----		
Cresson	A B <sub>1</sub> B <sub>2</sub> C	2
Radis	A B <sub>1</sub> C	2

Avec la même quantité de céréales donnée à un animal pour obtenir 1 kg de viande (pour nourrir **1** personne), on peut (avec cette même quantité de céréales **germées**) nourrir plus de **20** personnes.

Des aliments exceptionnels

## LES GRAINES GERMEES

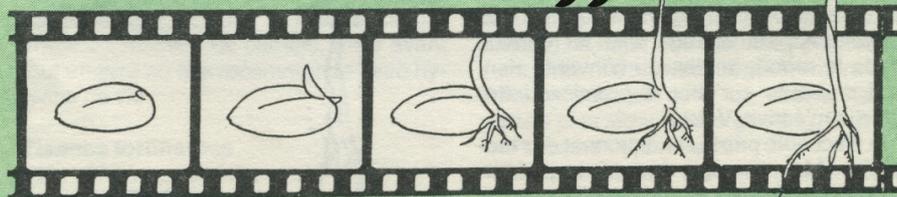


Aliments qui engendrent la vie  
(biogéniques),  
grâce à leur teneur en

- vitamines
- oligo-éléments
- enzymes
- protéines végétales
- substances biologiques vivantes

qui corrigent les carences dues  
aux aliments dévitalisés.

*«La santé, ça s'apprend!»*



# Pourquoi des graines germées dans l'assiette à notre époque?



## - Qualité

-bonne provenance

-eau potable

## - Alimentation vivante

- explosion d'éléments vitaux

## - Coût très bas

## - Stockage et conservation aisés

## - Rapidité de préparation

## - Régal du palais, des yeux et du nez

## - Digestion rapide et facile

## - Conscience planétaire et écologique

## - Amélioration de l'aliment conservé

*«La santé, ça s'apprend!»*



# Différentes familles de graines



## - Les céréales

blé, épeautre, seigle, orge, avoine,  
kamut, millet

## - Les crucifères

radis, navet, choux, moutarde

## - Les fruits oléagineux

tournesol, arachide, sésame, courge

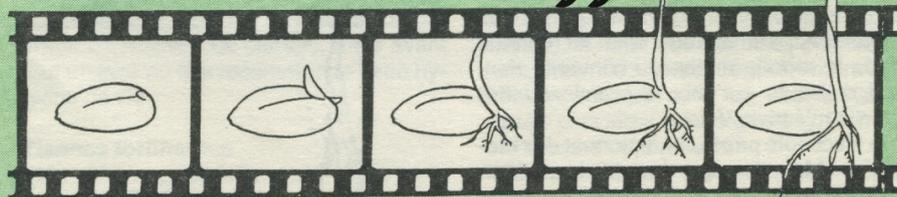
## - Les légumineuses

lentilles, pois chiches et pois,  
soja, azukis, haricots

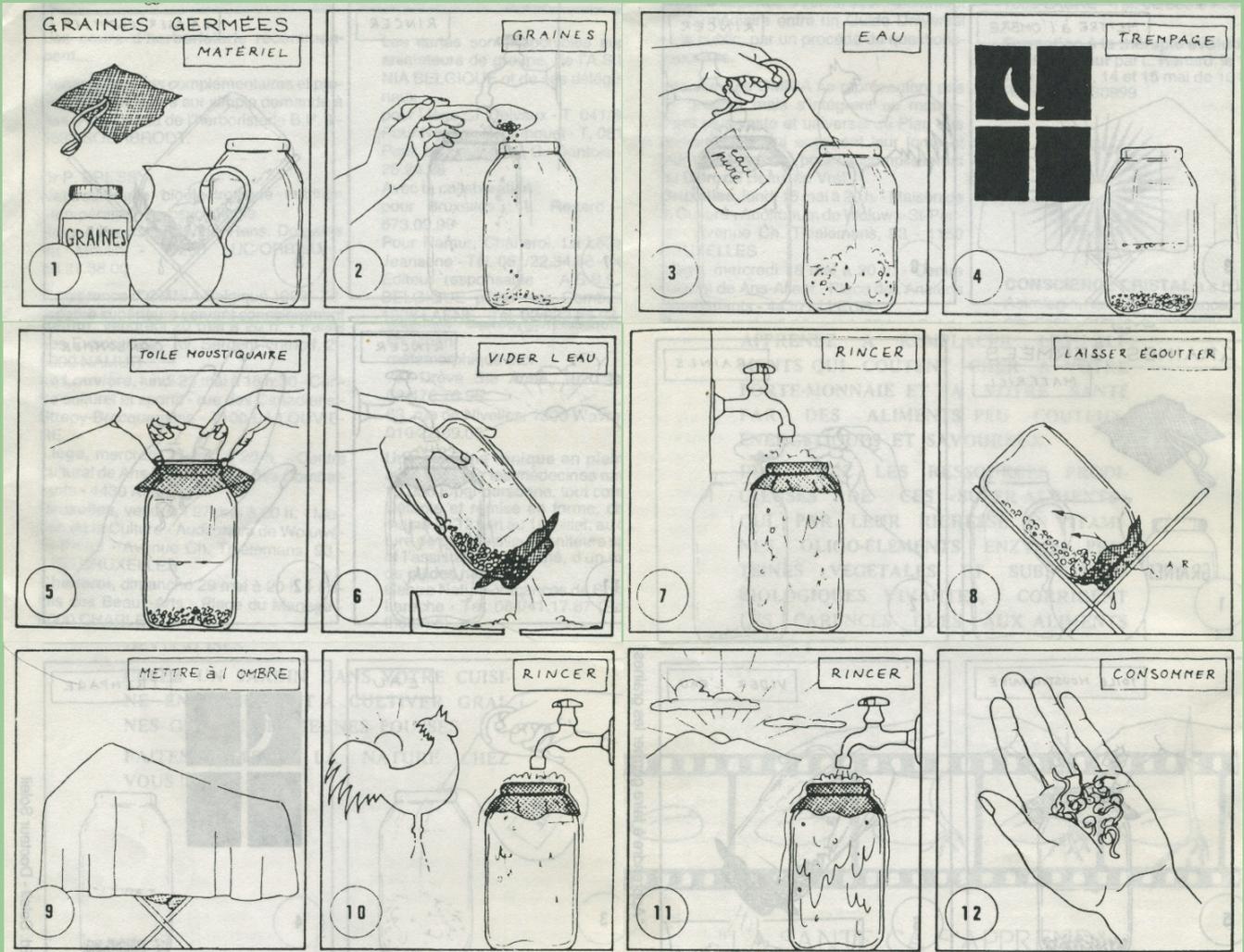
- fourragère : luzerne

- aromatique : fénugrec

*«La santé, ça s'apprend!»*



# Comment faire germer les graines?



«La santé, ça s'apprend!»



## Voici deux recettes faciles à réaliser

### Gâteau de riz santé (à préparer la veille)

Ingrédients : 1 bol de riz germé moulu  
2 bols de riz cuit préalablement et refroidi  
5 œufs entiers battus  
1 pointe de sel marin

Procédé : Bien mélanger tous les ingrédients et faire cuire à feu doux environ 40 min à feu moyen.

Des variantes sont possibles, selon l'imagination.

### Exemples

#### a) Pour un gâteau sucré

- ajouter de la noix de coco ou de la poudre d'amandes
- ajouter des raisins secs et napper après refroidissement d'un coulis de framboises, de cassis
- ajouter un peu de chocolat noir
- ...

#### b) Pour un gâteau salé

- ajouter de la purée d'épinards
- ajouter des blancs de poireaux
- ...

### Hummus (plat libanais)

Ingrédients : 1 bol de pois chiches germés et broyés  
2 gousses d'ail pressées  
1 petit oignon  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
le jus d'un demi citron  
des épices au choix

Procédé : Bien mélanger tous les ingrédients et servir sur des toasts agrémentés de persil, de ciboulette, de menthe,...

Bon appétit !