

LA MÉTHODE PRATIQUE PAS-À-PAS POUR FAIRE GERMER ET POUSSER

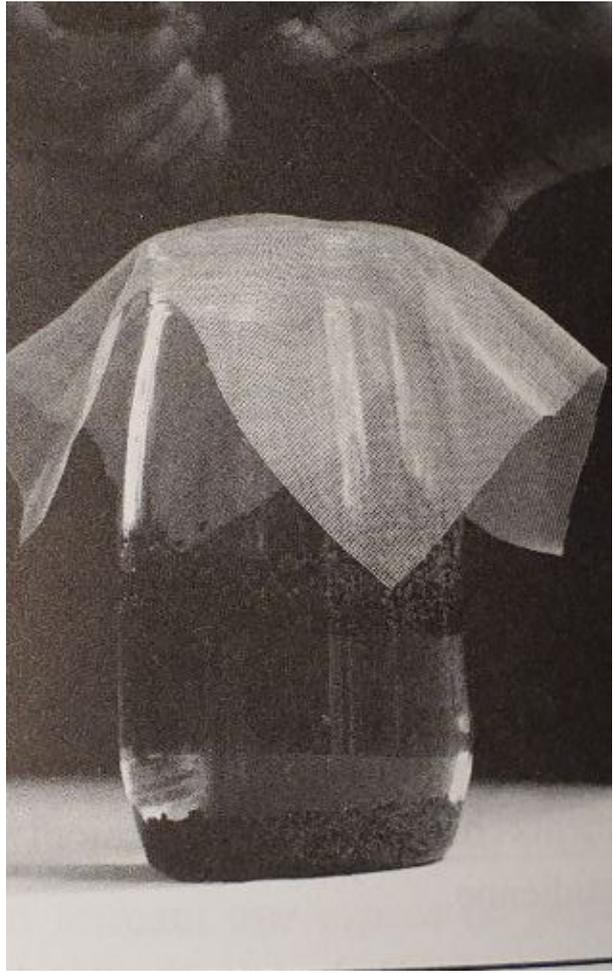
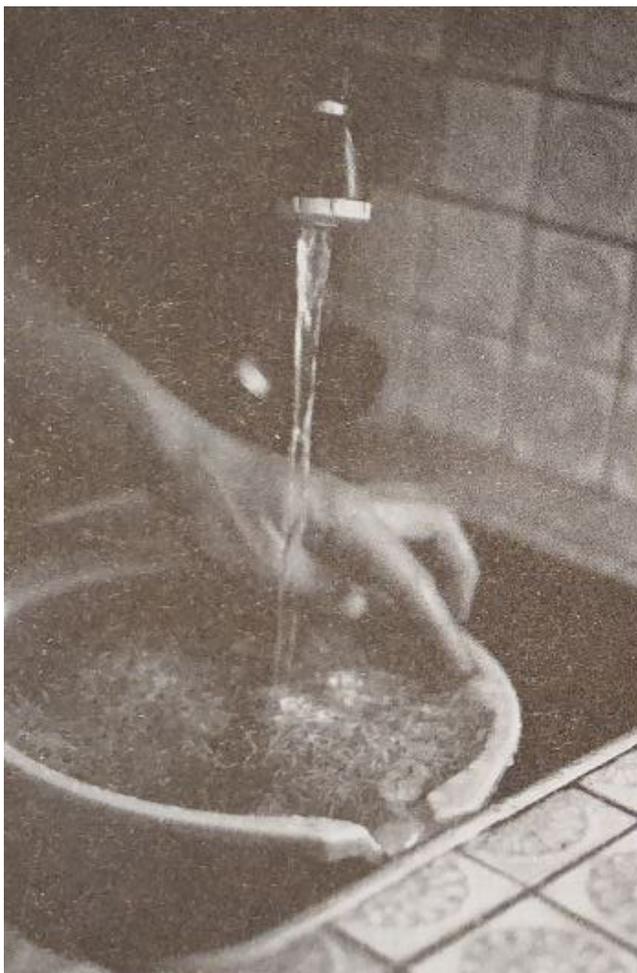
*La méthode la plus simple que nous avons perfectionnée au ranch
La Puerta en 1939 au cours de la Grande Expérience*

En me fondant sur ma propre expérience de cultivateur au ranch Puerta, j'ai encore simplifié le procédé de germination, et je l'ai un peu modifié afin qu'il puisse virtuellement être mis en œuvre par n'importe qui, n'importe où, dans à peu près n'importe quelle condition.

Ce qu'il vous faut : 4 ou 5 bocaux d'une contenance d'un litre, 4 grande ouverture, plusieurs carrés de coton ordinaire, d'environ 10 centimètres de côté, et quelques élastiques forts.

Première étape : plongez une cuillerée à soupe de graines d'alfalfa viable et organique dans un pot, avec assez d'eau pour recouvrir les graines.

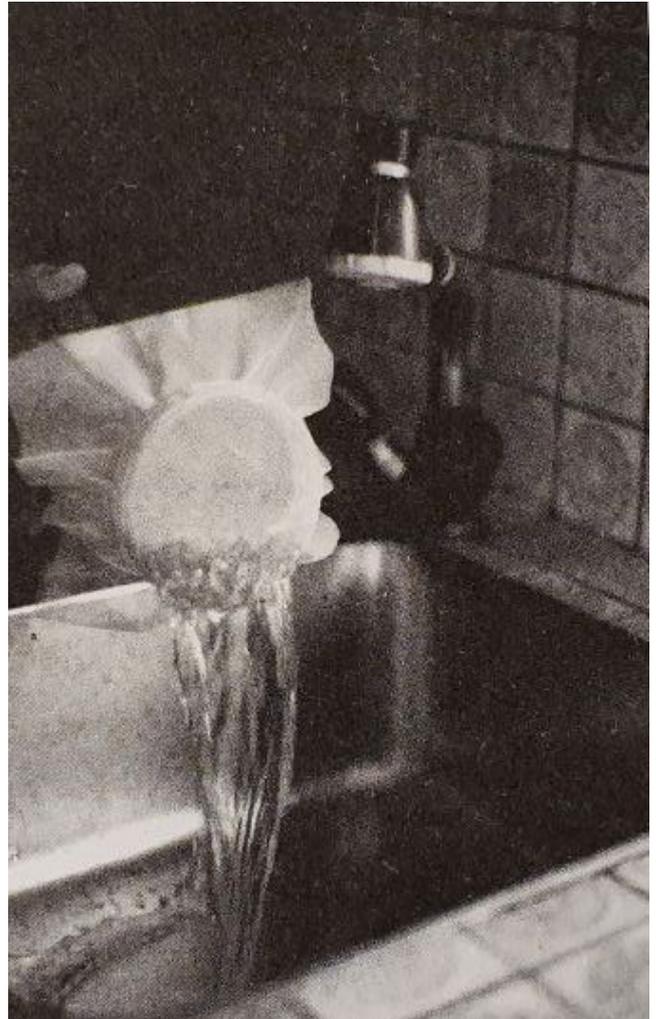
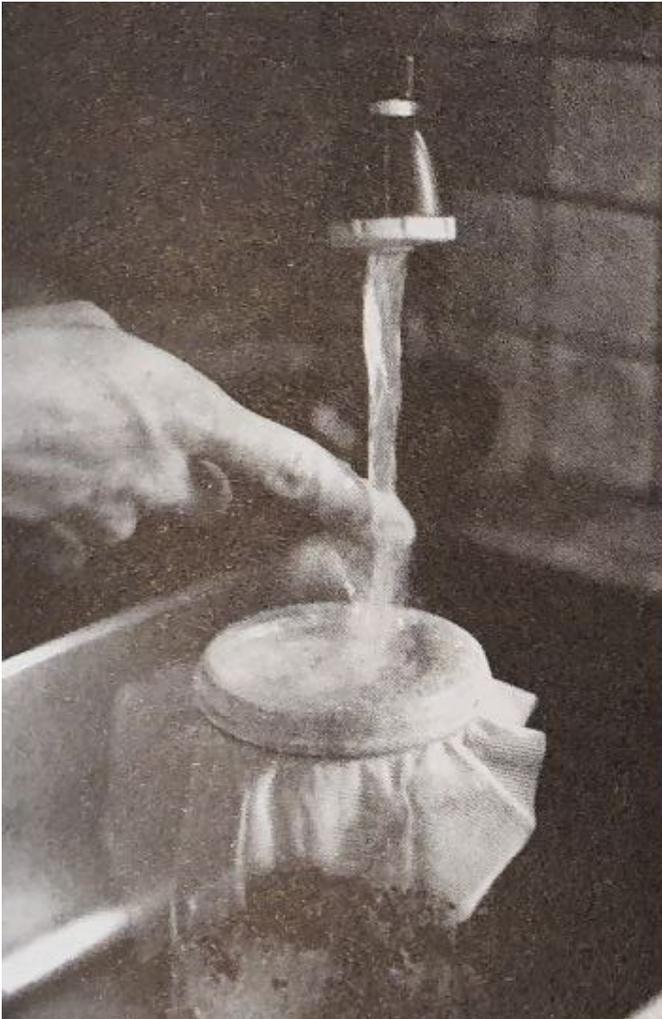
Le matin suivant: placez un morceau de coton sur le sommet du bocal et fixez-le avec un élastique. Rincez très bien les graines en faisant couler de l'eau du robinet dans le bocal, puis renversez-le et laissez s'écouler l'eau à travers la pièce de coton, répétez cette action, et faites-le peut-être encore



une fois le matin suivant, afin de nettoyer tous les phytates présents dans la première eau de trempage. (Les phytates, comme on l'a dit précédemment à propos du zinc, sont des insecticides naturels, autrement dit une protection naturelle des graines

contre les micro-organismes présents dans le sol durant la phase délicate de la germination. Mais comme ces graines ne sont pas dans le sol, les phytates sont inutiles et ce ne serait pas une bonne idée de les ingérer, car ils interfèrent avec certaines fonctions biologiques de l'organisme).

Maintenant que les graines sont convenablement rincées, trouvez un endroit tempéré pour placer les bocaux de germination. Les bocaux devraient être placés en diagonale afin de permettre aux graines de germer, et il faut s'attendre à ce que quelques gouttes d'eau s'écoulent encore après le rinçage : l'angle d'une baignoire constitue ainsi un excellent endroit. (Il ne s'agit là que d'une suggestion ; si



l'on place les bocaux sur un plateau, on pourra les placer dans à peu près n'importe quelle pièce de la maison ou de l'appartement, du moment que la température n'est pas trop fraîche). La façon la plus simple de maintenir les bocaux en diagonale est de les poser dans un égouttoir à vaisselle. Les barres métalliques de l'égouttoir maintiennent les bocaux en diagonale, et si l'égouttoir est suffisamment grand, on peut y placer au moins quatre bocaux.

Outre la position en diagonale, les graines que l'on veut faire germer doivent être maintenues dans l'obscurité, et au courant d'air. En conséquence, si la pièce que vous avez choisie n'est pas obscure, placez simplement une serviette sur l'égouttoir, que vous pourrez enlever pour rincer les graines. Comme les graines ont besoin d'air, assurez-vous que la serviette ne couvre pas l'ouverture du bocal, cette dernière ne devant être recouverte que de la pièce de coton (et d'une seule couche).

Le soir : répétez l'action de rinçage. Sauf la toute première fois, deux rinçages sont suffisants. Notons au passage que si l'eau de votre robinet est chlorée, ou d'une qualité douteuse, il convient d'effectuer le dernier rinçage avec un peu d'eau distillée ou d'eau minérale.

Le même soir : préparez un autre bocal avec une cuillerée de graines d'alfalfa trempées dans l'eau. (Souvenez-vous qu'une cuillerée de graines séchées produit plus d'une pinte de pousses).

Note : ce serait une très bonne idée de dater les bocaux. L'étiquette la plus simple se fait à partir d'un papier adhésif sur lequel il est facile d'écrire avec un stylo bille.

Le matin du deuxième jour : répéter l'action du matin du premier jour, cette fois avec deux bocaux. Quand vous avez fini, vous aurez deux bocaux en position diagonale dans l'égouttoir.

Répétez tout le processus, avec les rinçages du matin et du soir, jusqu'à obtenir quatre bocaux placés côte à côte dans l'égouttoir.

Le cinquième jour, les pousses d'alfalfa que vous avez préparées le premier jour sont prêtes à être récoltées.

Le matin du cinquième jour, faites un dernier rinçage des pousses d'alfalfa prêtes, avec de l'eau pure, et faites-les s'égoutter avant de les mettre au réfrigérateur dans une boîte ouverte mais recouverte d'un film plastique pour éviter qu'elles ne se dessèchent.

Extrait du livre :

"La chimie de la jeunesse" d'Edmond Bordeaux Szekely aux éditions Ambre
Disponible à la Fnac depuis ce lien : [La chimie de la jeunesse](#)