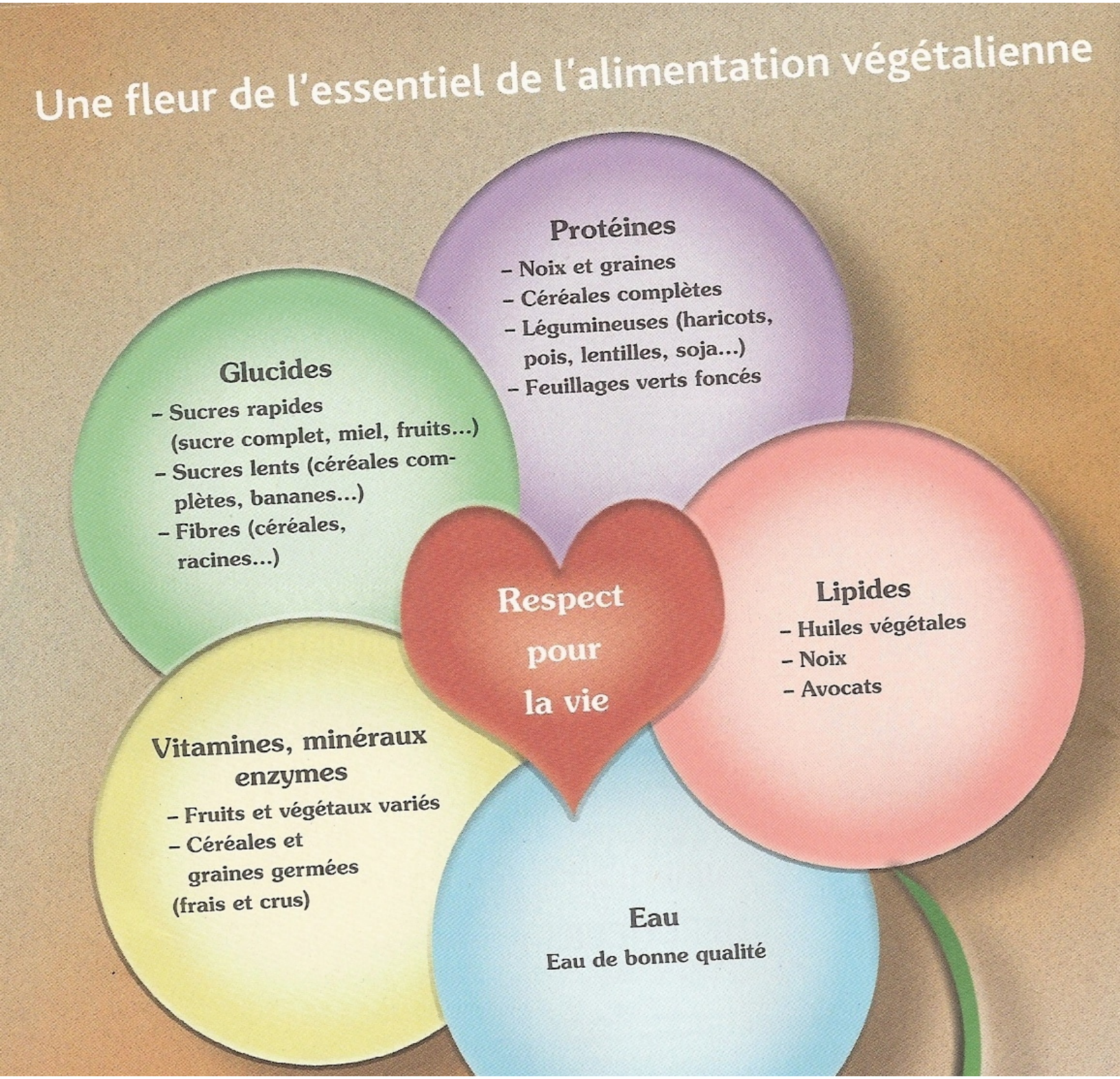
Une fleur de l'essentiel de l'alimentation végétalienne



AZUKI

MOUTARDE

ALFALFA (LUZERNE)

CRESSON

BLÉ

FENUGREC

SOJA

SARRASIN

HARICOT

LENTILLE

POIS CHICHE

TOURNESOL

ORGE

MAÏS

MILLET

AVOINE

POIS

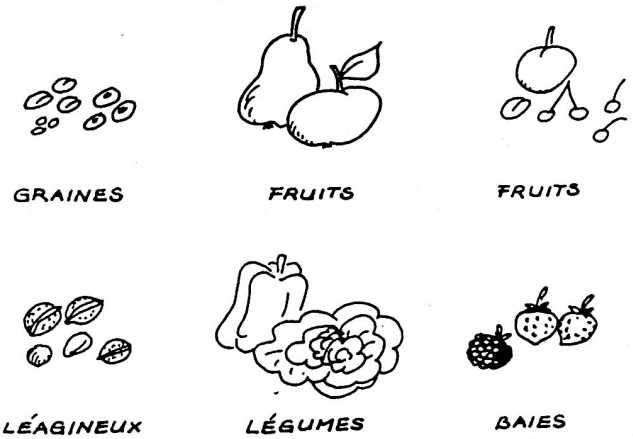
CACAHUÈTE

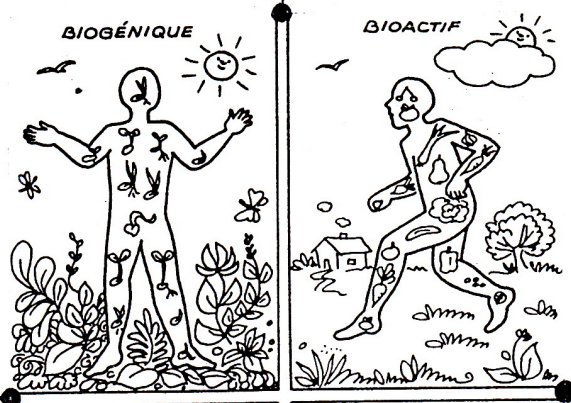
COURGE

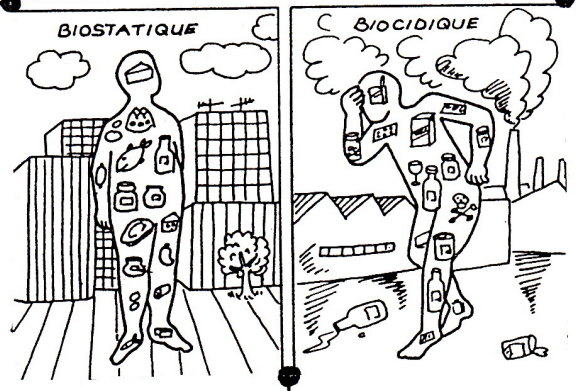
RIZ

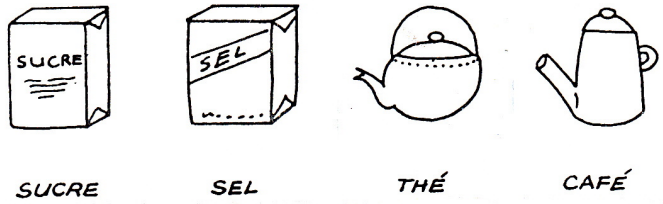
SEIGLE

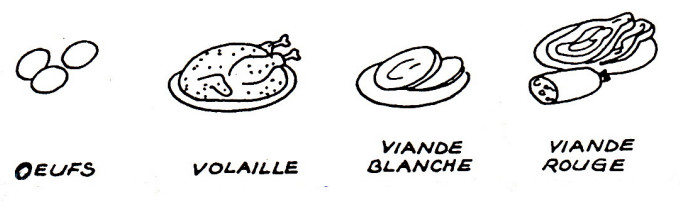
SÉSAME

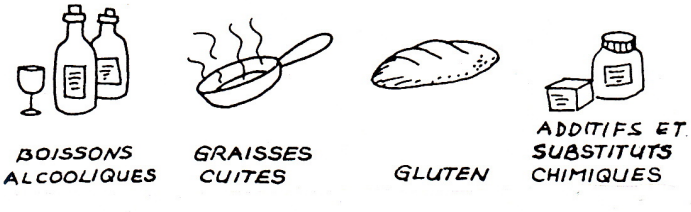




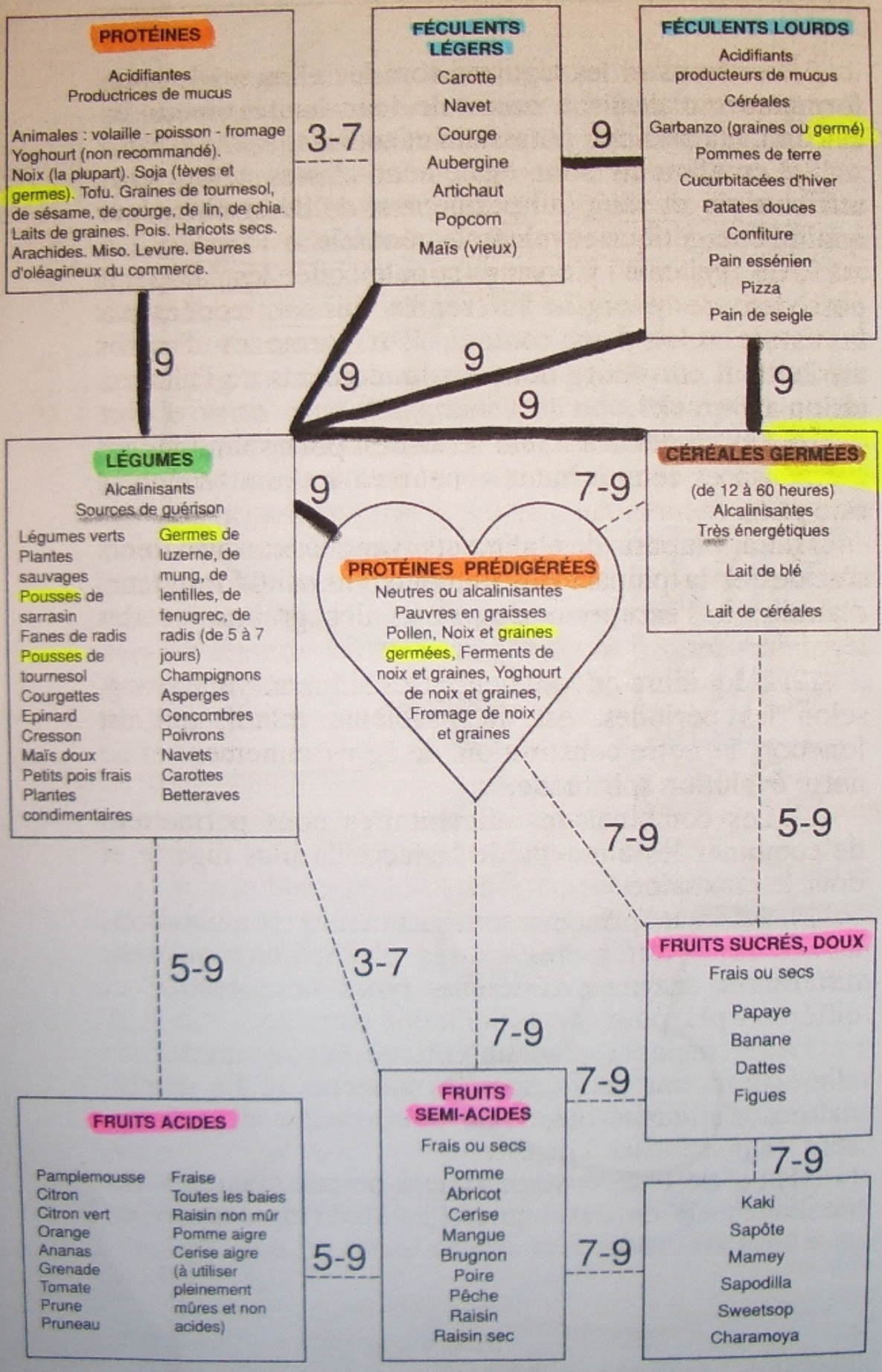






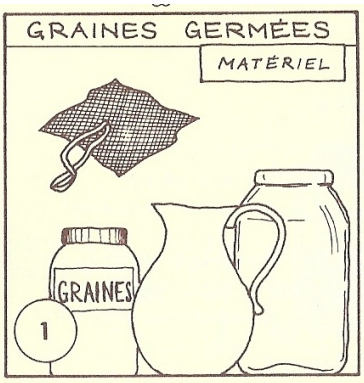


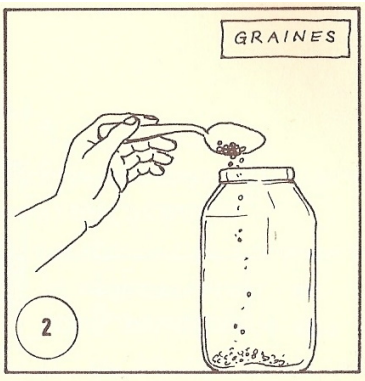
COMBINAISONS ALIMENTAIRES

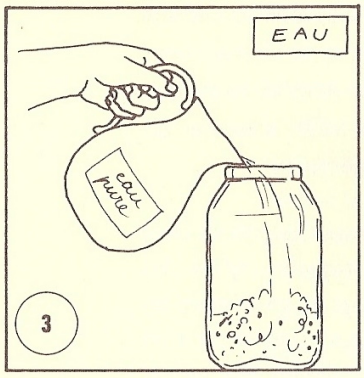


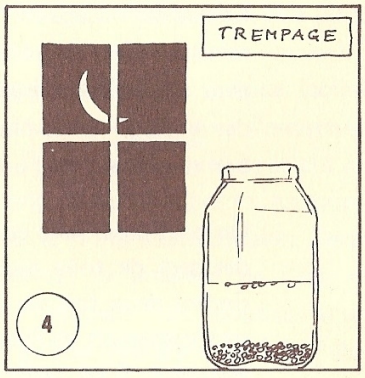
1 = mauvaise et 9 = excellente combinaison alimentaire

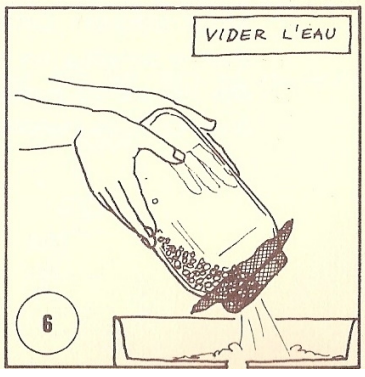
GRAINES GERMÉES

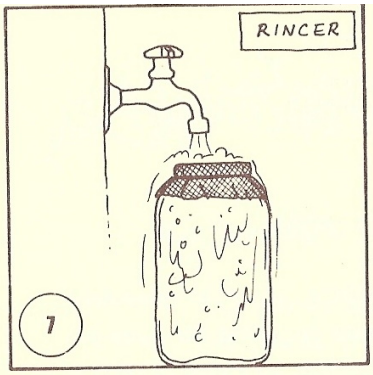


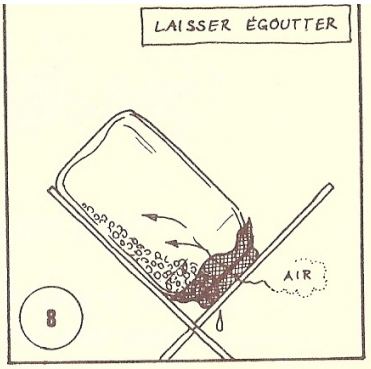


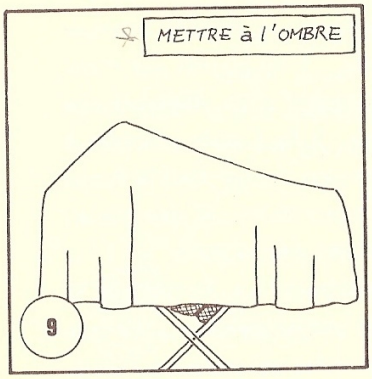


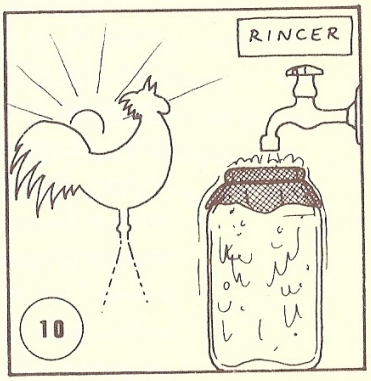


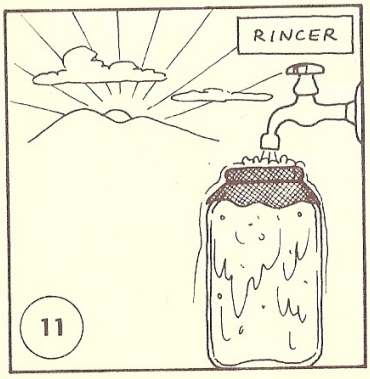


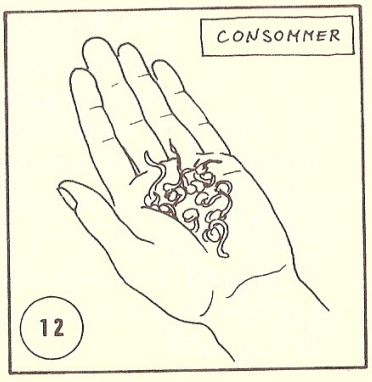












GRAINES GERMÉES : TABLEAU RÉCAPITULATIF

NOM DE LA GRAINE	ASPECT À SEC	ASPECT GERMÉ	COULEUR (GRAINE SÈCHE)	TEMPS TREMPAGE	TEMPS GERMINATION	REMARQUES
AZUKI			ROUGE SOMBRE	12 à 24 h.	3 à 5 j.	BAIN DE NETTOYAGE POUR ENLEVER LES ENVELOPPES. ATTENTION AUX GRAINES NON GERMÉES, TRÈS DURES.
ALFALFA (LUZERNE)			BEIGE - BRUN	4 h.	6 à 7 j.	BAIN DE NETTOYAGE POUR ENLEVER LES ENVELOPPES. DONNE 10 FOIS SON VOLUME DE GRAINES SÈCHES !
BLÉ			JAUNE	10 à 12 h.	2 à 5 j.	SIMPLE À FAIRE GERMER, TRÈS SAIN À MANGER.
FENUGREC			JAUNE	10 à 12 h.	3 à 4 j.	DÉPURATIF DU FOIE. GOÛT UN PEU RELEVÉ.
SOJA			VERT	12 à 24 h.	3 à 6 j.	TRADITIONNEL DE LA CUISINE CHINOISE. BAIN DE NETTOYAGE ; ATTENTION AUX GRAINES NON GERMÉES.
HARICOT			VARIÉE	12 à 24 h.	2 à 6 j.	RICHE EN PROTÉINES. BAIN DE NETTOYAGE RECOMMANDÉ.
LENTILLE			VERTE OU BEIGE	12 à 24 h.	3 à 4 j.	GOÛT MARQUÉ. RICHE EN PROTÉINES.
POIS CHICHE			JAUNE - CLAIR	12 à 24 h.	3 à 5 j.	RINCER ABONDAMMENT. ALIMENT TRÈS FORTIFIANT.
TOURNESOL			CRÈME	4 h.	½ à 2 j.	UTILISER DES GRAINES DÉCORTIQUÉES. TRÈS SIMPLE À FAIRE GERMER, SAIN À MANGER.

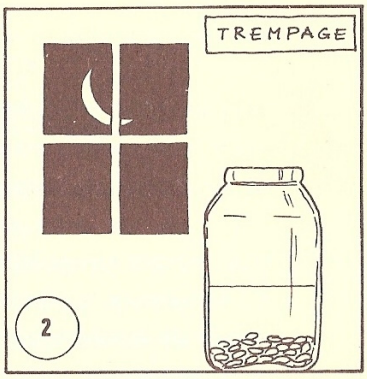
GERMINATION D'AUTRES GRAINES

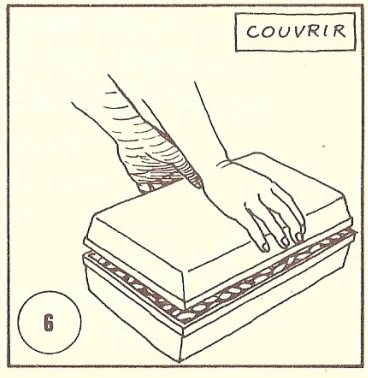
NOM DE LA GRAINE	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE GERMINATION	TEMPÉRATURE CONSEILLÉE
ORGE	12 h	3 - 4 j	19° - 27°
MAÏS	12 - 20 h	2 - 3 j	19° - 29°
MILLET	8 - 10 h	3 j	21° - 27°
AVOINE	12 h	3 j	19° - 27°
POIS	12 h	3 j	10° - 22°
CACAHUÈTE	14 h	3 - 4 j	19° - 29°
COURGE	10 h	2 - 3 j	18° - 29°
RIZ	12 h	3 - 4 j	13° - 27°
SEIGLE	12 h	2 - 3 j	10° - 22°
SÉSAME	4 - 6 h	1 - 3 j	19° - 27°

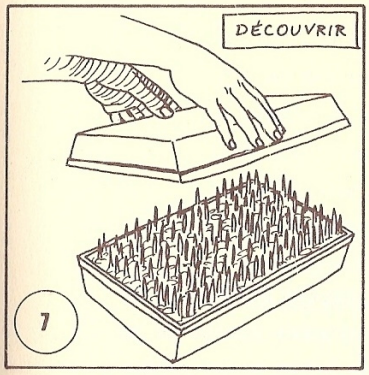
Les graines germées seront consommées telles quelles, ou avec des salades ou d'autres plats (voir chapitre 5) ; il n'y a pas de quantité minimum ou maximum journalière à respecter : plus on en mange, plus on fournit à son corps des substances vivantes et équilibrées.

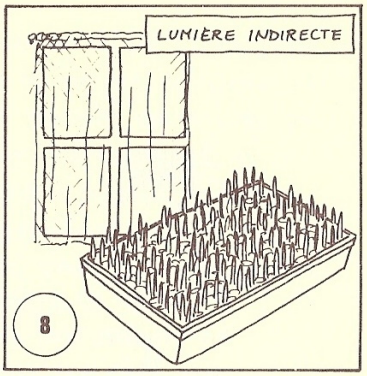
Si l'on a produit une quantité de graines dépassant les besoins du jour, on peut les garder au réfrigérateur deux à trois jours (la croissance est ralentie pendant ce temps). Néanmoins, il est toujours préférable de consommer les graines germées fraîches.

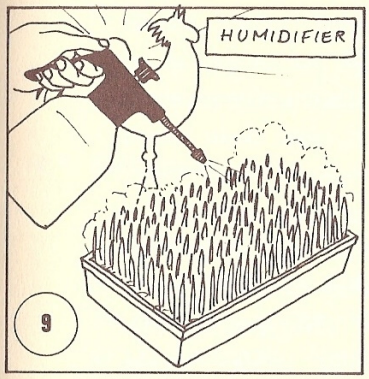
JEUNES POUSSES

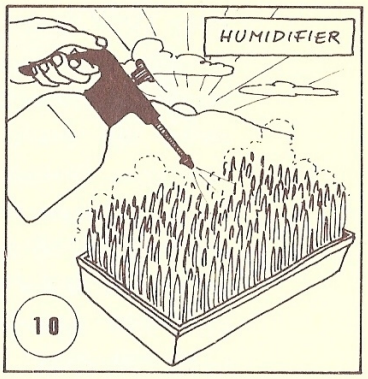


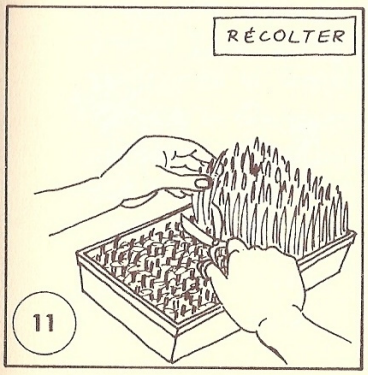


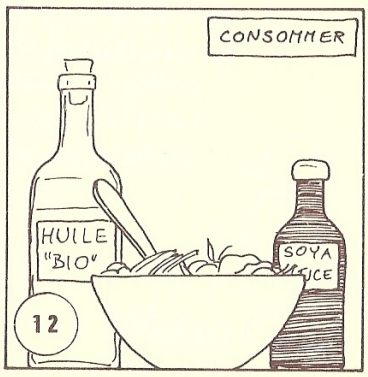




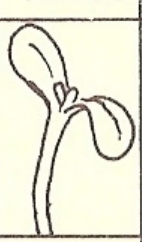
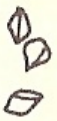
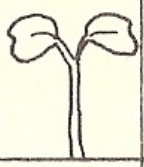
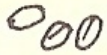
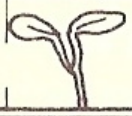








JEUNES POUSSES : TABLEAU RÉCAPITULATIF

NOM DE LA GRAINE	ASPECT À SEC	ASPECT POUSSE	GOÛT	TEMPS OMBRE	TEMPS LUMIÈRE	REMARQUES
TOURNESOL			CROQUANT ET SAVOUREUX	4-5 j	3-5 j	GRAINES NON DÉCORTIQUÉES; PRÉFERRER LES NOIRES. TÉGUMENTS NON COMESTIBLES. ARROSAGES FRÉQUENTS.
SARRASIN			DÉLICAT	3-4 j	4-5 j.	GRAINES NON DÉCORTIQUÉES; NE PAS CONSOMMER LES TÉGUMENTS. TIGES FRAGILES.
CRESSON			FORT	2-3 j.	3-4 j.	PAS DE TREMPAGE PRÉALABLE DES GRAINES. ARROSAGE PRUDENT.
MOUTARDE			PIQUANT	3-4 j.	4-5 j.	PAS DE TREMPAGE PRÉALABLE DES GRAINES. ARROSAGE MODÉRÉ.
BLÉ			LÉGÈREMENT HERBEUX	3 j.	6-10 j.	CONSOMMER FINEMENT HACHÉ, OU SOUS FORME DE JUS.
LENTILLE			LÉGÈREMENT ACIDULÉ	3-4 j.	4 j.	ARROSER RÉGULIÈREMENT; CULTURE PLUS DÉLICATE.
FENUGREC			LÉGÈREMENT PIQUANT	3 j.	3-4 j.	POUSSE TRÈS FACILEMENT. ARROSAGE MODÉRÉ.

INFLUENCE DES CONDITIONS EXTÉRIEURES SUR LA CROISSANCE DES JEUNES POUSSES

AU DESSUS :	LES MOISISSURES CROISSENT PLUS VITE QUE LES JEUNES POUSSES.
IDÉAL :	TEMPÉRATURE DE 18 À 22°C. HUMIDITÉ DE 60 À 70 %.
AU DESSOUS :	LA CROISSANCE EST RALENTIE (PARFOIS MÊME INTERROMPUE)

Jour	Moment	Quantités mises à tremper	Jour	Moment	Quantités récoltées, prêtes à être consommées
Di	soir	- 4 c.s. de soja vert - 1/4 t. de pois chiches - 1 t. de tournesol décortiqué - 1/4 t. de blé - 1 c.s. d' alfafa - 1 c.s. de sarrasin* - 1 c.s. de tournesol non décortiqué*			
Lu	matin soir	cf note - 1/2 t. de tournesol décortiqué - 3 c.s. de lentilles - 2 c.s. de cresson* - 1 c.s. de radis*	Lu	midi soir	- 1 t. de tournesol germé - 1 t. de tournesol germé
Ma	matin soir	cf note - 6 c.s. de fenugrec - 5 c.s. de seigle - 6 c.s. d' avoine - 3 c.s. de moutarde*	Ma	midi soir	- 1 t. de tournesol germé - 1-1/4 t. de soja germé
Me	matin soir	cf note 1/4 t. de pois chiches 2 c.s. d' azukis	Me	midi soir	- 3/4 t. de blé germé - 1 t. de lentilles germées
Je	matin soir	Egouttez seulement les pois chiches Egouttez les azukis - 3 c.s. d' avoine	Je	midi soir	- 3/4 t. de pois chiches germés - 1 t. d' avoine germé
Ve	matin soir	cf note - 3 c.s. de lentilles	Ve	midi soir	- 1 t. de seigle germé - 1 t. de pousses de radis - 1-1/4 t. de fenugrec germé - 2-1/2 t. de pousses de cresson
Sa	matin	cf note	Sa	midi soir	- 3/4 t. de pois chiches germés - 3 t. de pousses d'alfafa - 1/2 t. d' avoine germé - 3 t. de pousses de moutarde
Di	matin soir	cf note reprenez le tableau au début	Di	midi soir	- 1 t. de lentilles germées - 3 t. de pousses de sarrasin - 1 t. d' azukis germés - 2 t. de pousses de tournesol

Note : Tous les matins, égouttez les graines mises à tremper la veille au soir et étalez sur un plateau rempli de terre celles qui sont suivies d'un astérisque (*), elles sont destinées à être consommées en jeunes pousses. Référez-vous à la rubrique « méthodes de germination ».

c.s. cuiller à soupe rase c.d. cuiller à dessert t. tasse c.c cuiller à café

Figure 13

VATA		PITTA		KAPHA	
+	-	+	-	+	-
CÉRÉALES					
Avoine sèche Maïs Millet Orge Sarrasin Seigle	Avoine (cuite) Blé Riz	Avoine sèche Maïs Millet Riz Sarrasin Seigle	Avoine (cuite) Blé Orge Riz blanc Riz basmati	Avoine (cuite) Blé Riz blanc Riz complet	Avoine sèche Maïs Millet Orge Riz basmati en petite quantité Seigle
ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE					
Agneau Lapin Porc Venaison	Bœuf Canard Fruits de mer Poulet Œuf (frit ou brouillé)	Agneau Bœuf Fruits de mer Jaune d'œuf Porc	Canard Crevettes Lapin Œuf (blanc) Poulet (blanc) Venaison	Agneau Bœuf Fruits de mer Porc	Canard Crevettes Lapin Poulet Œuf (brouillé) Venaison
LÉGUMINEUSES					
Aucune sauf haricots mung Tofu. Lentilles noires et rouges.		Toutes sauf lentilles.		Toutes sauf soja, lentilles noires, mung.	
NOIX					
Toutes avec modération. Trempées.		Aucune sauf noix de coco.		Aucune	

Figure 13

GRAINES		
Toutes les graines avec modération.	Pas de graines à l'exception de courge, tournesol. Graines trempées et germées avec modération.	Pas de graines à l'exception de courge, tournesol. Graines trempées et germées avec modération.
SUCRES		
Avec modération à l'exception de sucre blanc.	Avec modération, sauf miel et mélasse.	Non, sauf miel cru.
CONDIMENTS		
Toutes les épices sont appropriées.	Aucune épice à l'exception du coriande, cannelle, cardamome, fenouil, turmérique et un peu de poivre gris.	Toutes les épices sont appropriées à l'exception du sel.
PRODUITS LAITIERS		
Tous les produits laitiers avec modération.	Crème fraîche Fromage Yoghourt Beurre (non salé) Lait	Pas de produit laitier à l'exception du lait de chèvre.
HUILES		
Toutes les huiles sont bonnes.	Amande Maïs Sésame Olive Noix de coco Soja Tournesol	Aucune huile à l'exception d'amande, maïs ou tournesol en petites quantités.

Conseils alimentaires pour les types constitutionnels de base

Les indications sont d'ordre général. Il peut être nécessaire de les moduler en fonction des besoins individuels, à savoir allergies alimentaires, force du feu digestif, saisons et degré d'aggravation ou de prédominance des doshas.

(« + » signifie aggrave le dosha - « - » signifie équilibre le dosha)

Figure 13

FRUITS

VATA		PITTA		KAPHA	
+	-	+	-	+	-
Fruits secs	**Fruits sucrés**	**Fruits acides**	**Fruits sucrés**	**Fruits doux et acides**	
Canneberge	Abricot	Abricot	Ananas (doux)	Ananas	Abricot
Grenade	Ananas	Ananas (acide)	Avocat	Avocat	Baies
Kaki	Avocat	Baies	Figue	Banane	Canneberge
Pastèque	Baies	Banane	Grenade	Citron	Cerise
Poire	Banane	Canneberge	Mangue	Figue	Figue sèche
Pomme	Cerise	Cerise	Melon	Melon	Grenade
	Citron	Citron	Noix de coco	Noix de coco	Kaki
	Figue fraîche	Kaki	Orange (douce)	Orange	Mangue
	Mangue	Orange (acide)	Poire	Pamplemousse	Pêche
	Melon	Pamplemousse	Prune (douce)	Papaye	Pruneau
	Noix de coco	Papaye	Pruneau	Pomme	Raisin
	Orange	Pêche	Raisin noir	Prune	
	Pamplemousse	Prune (acide)	Raisin sec	Raisin	
	Papaye	Raisin			
	Pêche				
	Prune				
	Raisin				

Figure 13

LÉGUMES

+	-	+	-	+	-
Aubergine	Ail	Ail	Asperge	Concombre	Asperge
Broccoli	Asperge	Aubergine	Aubergine	Courgette	Aubergine
Céleri	Betterave	Betterave	Betterave	Légume	Betterave
Champignon	Carotte	Carotte	Broccoli	doux et juteux	Broccoli
Chou	Concombre	Epinard	Carotte	Patate douce	Carotte
Epinard	Courgette	Légume épicé	Céleri	Tomate	Céleri
Germes	Haricot	Oignon	Champignon		Champignon
Laitue	Oignon (cuit)	Piment de	Chou		Chou
Oignon	Okra (cuit)	Cayenne	Epinard		Epinard
Persil	Patate douce	Radis	Germes		Germes
Pois	Radis	Tomate	Laitue		Laitue
Poivron			Légume		Légume
Pomme de			amer/épicé		amer/épicé
terre			Oignon		Oignon
Tomate			Okra		Okra
			Patate		Patate
			Persil		Persil
			Pois		Pois
			Poivron		Poivron
			Radis		Radis

Appendice 1 :
Préparation des aliments biogéniques

Pourquoi faire tremper et germer les graines ?

Lorsque nous ne faisons pas germer les graines, nous les faisons tremper. Les graines et les noix sont trempées parce que l'eau active le démarrage de leur processus de germination. L'eau élimine totalement en outre les enzymes inhibitrices, les phytates (qui font obstacle à l'absorption du zinc et autres minéraux), les oxalates (qui font obstacle à l'absorption du calcium et provoquent la rigidité des articulations) et les autres inhibiteurs métaboliques dont la finalité est d'empêcher la graine de germer avant le moment opportun. L'eau active également les enzymes de germination qui initient la germination de prédigestion afin de décomposer les protéines en acides aminés libres, les graisses en acides gras et les féculents en hydrates de carbone simples.

Instructions de trempage

Les graines de sésame, de tournesol, de courge, de luzerne, de lin et d'avoine ont besoin d'un minimum de six heures de trempage. Les amandes, les autres noix, les légumineuses, les haricots, le blé, le riz, le millet et le seigle ont besoin d'au moins douze heures de trempage.

Germination des graines

La graine la plus facile à faire germer est la luzerne. Dans un bocal de conserve d'un litre, mettez trois cuillères à café pleines de graines de luzerne. Recouvrez les graines de 15 centimètres d'eau. Laissez tremper toute la nuit ou durant 8 heures. Vous pouvez retirer les cosses lorsqu'elles flottent à la surface de l'eau. Videz l'eau à travers du tulle attaché autour de l'ouverture du bocal. Rincez trois fois. Après avoir égoutté, rangez le bocal dans un endroit sombre durant 24 heures jusqu'à ce que les graines commencent à germer. Exposez-les à la lumière du jour lorsqu'elles commencent à croître. Un égouttoir à vaisselle penché constitue un bon système pour égoutter l'eau des bocaux. Durant les trois à cinq premiers jours du processus de germination, rincez les germes une ou deux fois par jour. Ils peuvent être prêts à manger dès le deuxième jour de germination mais ils sont meilleurs au bout de 5 ou 7 jours. On peut les conserver dans un réfrigérateur. Certaines personnes aiment faire germer une combinaison de graines dans le même bocal pour avoir le plaisir de différents goûts. On mélange habituellement les haricots, les lentilles, le fenugrec, le radis et le trèfle.

Instructions pour la préparation de laits de graines et de noix

Lorsque les graines ou les noix sont trempées, passez-les immédiatement au mixer, à raison d'une tasse de graines pour une tasse d'eau. On peut également les laisser germer durant huit heures avant de les passer au mixer. Ce début de germination peut accroître leur pouvoir, mais il n'est pas essentiel à la digestibilité et à la qualité biogénique de cet aliment. Une fois que le lait est confectionné, vous pouvez améliorer ses qualités culinaires en y ajoutant d'autres ingrédients, afin de pourvoir aux besoins spécifiques de votre constitution. Pour le petit déjeuner, vous pouvez ajouter des bananes, des figues ou d'autres fruits trempés. Ce mélange peut être mangé directement ou ajouté à un fruit. Ces graines trempées et germées deviennent alcalines une fois ingérées et se mélangent bien avec toutes les catégories de fruits. Pour les sauces de salades et de légumes, vous pouvez ajouter des herbes, des légumes et des épices. Le gingembre et le piment de Cayenne chauffent et purifient. Le concombre et le fenouil refroidissent, lors de chaudes journées. La sauce de graines de courge avec du fenouil et du concombre est une de mes préférées pour assaisonner la salade du déjeuner. Une variété de légumes telles que les courgettes et les betteraves, ou même des germes, ajoutent du goût et de la texture. L'avocat est facile à utiliser en combinaison. Prenez plaisir à explorer ce domaine.

Quant aux graines de sésame, il est préférable d'utiliser celles qui sont complètes, parce que ces graines

restent fraîches. Trempez-les durant la nuit, égouttez-les et passez-les au mixer durant deux minutes. Le mixer brise les cosses. Enlevez les cosses au moyen d'un tulle fin; le liquide restant est le lait de graines. Il est prêt à être bu ou mélangé avec d'autres ingrédients.

Préparation de fromages de graines

On prépare un fromage de graines en laissant la sauce de graines fermenter de 8 à 10 jours à la température ambiante. Mon plaisir est de faire un fromage plus savoureux en ajoutant des herbes et des épices tels que le fenouil et le curry. Les lacto-bacilles en suspension dans l'air pénètrent dans la sauce de graines afin de créer la fermentation; on peut favoriser le processus en ajoutant du fromage de graines de la fois d'avant. Les deux méthodes semblent convenir. La fermentation continue à prédigérer les protéines et laisse une quantité élevée de vitamine B 12 et autres vitamines B complexes. Lorsque le fromage mûrit, le petit lait se sépare et tombe au fond tandis que le fromage reste à la surface. Une odeur citronnée indique que le processus est achevé. Videz le petit lait en faisant un trou dans le fromage près du bord du bocal et versez doucement le fromage dans un tulle afin de presser le reste du petit lait. Ne pressez pas trop fort sinon le tulle peut éclater. Si cela vous arrive, rassurez-vous, vous n'êtes pas le premier. Pressez le fromage au maximum durant quelques minutes, puis accrochez-le pour qu'il sèche de deux à six heures. Conservez-le dans le réfrigérateur durant trois jours maximum. On peut l'utiliser avec des salades ou des fruits doux ou peu acides.

Un yaourt de graines peut être confectionné de façon similaire, mais il est prêt après 4 ou 6 heures de fermentation, lorsque le petit lait ne s'est pas encore séparé.

La culture des pousses de blé

Les conseils pour la culture des pousses de blé s'appliquent également à d'autres pousses, telles que celles du tournesol et du sarrasin. Trempez des grains de blé d'hiver durant douze heures et laissez-les germer durant douze heures. Préparez quelques centimètres de terreau, semez les grains de blé en une couche fine et couvrez-les avec une fine épaisseur de terre. Une tasse de blé remplira environ un plateau de trente centimètres sur trente centimètres. Faites pousser dans une lumière indirecte et conservez le terreau humide. Lorsque les pousses atteignent quinze à vingt centimètres, elles sont prêtes à être récoltées. Coupez-les aussi près du sol que possible; les nutriments sont, en effet, très concentrés dans cette zone. Ajoutez les pousses dans des salades ou bien faites-en du jus. Les pousses peuvent être conservées durant une semaine mais le jus se gâte au bout d'une demi-heure.

Préparation de salades et de soupes

Une variété de soupes et d'assaisonnements de salades peut être faite avec des aliments crus et un mixer. Vous pouvez ajouter à une base d'avocat un seul ingrédient, du jus de carotte, un concombre, des tomates, du jus de citron, divers légumes et même des germes. Ajoutez des herbes et des épices tels que le gingembre, l'ail, le fenouil, le coriandre et le basilic.

Pour le repas du soir d'alimentation arc-en-ciel, on peut constituer une soupe avec des tranches fines de betterave crue mélangées avec de l'avocat. Ajoutez un peu d'eau et du dulce afin d'obtenir la consistance désirée. L'avocat équilibre le goût de la betterave.

Pour les personnes qui ont des problèmes digestifs, il s'est avéré bénéfique de transformer des salades entières en soupe avec le mixer. Elles se digèrent ainsi plus facilement et nous permettent de tirer profit des enzymes biologiquement actives.

Une telle préparation des aliments est créative, saine, rapide et, ce qui est le plus important, simple. Il n'y a pas de recettes compliquées à suivre, si ce n'est celle de votre sensibilité. Elle est réservée aux non-cuisiniers créatifs et enjoués.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous reporter aux ouvrages suivants : « The Hippocrates Diet » d'Ann Wigmore ou bien « Survival into the 21st century » de Viktoras Kulvinskas.

« Un roi qui ne peut maîtriser son alimentation
Aura peine à gouverner son royaume en paix.»
(Anonyme, Regimen Sanitatis Salernitanum, 11e siècle.)