

Germeur pour l'herbe de blé Sproutman

Guide de l'utilisateur

Liste des pièces et assemblage

- a. 3 Couvertres de serre transparents: Promeuvent chaleur et humidité.
- b. 3 Couvertres noir à germination: Couvrent les grains pendant les 1-3 premiers jours de croissance.
- c. 3 Plateaux de culture: Le plateau principal qui contient la terre ou les treillis pour grains si vous faites une culture sans terre.
- d. 3 Treillis pour grains: Les treillis avec leurs nombreux trous sont utilisés pour soutenir les grains lors d'une culture sans terre.
- e. 2 Feuilles de papier essuie-tout: Les feuilles de papier essuie-tout ne sont pas comprises.
- f. 3 Étages panier: Paniers avec fentes tenant les plateaux de croissance.
- g. 8 Colonnes: Les colonnes verticales pour soutenir les étages panier.
- h. 4 Capuchons blancs: Ils remplissent les trous des quatre colonnes au haut.
- i. 4 Pieds noir: Avec les quatre pattes courtes qui se posent sous l'étage panier du bas.
- j. 1 Vaporisateur: Bouteille d'eau pour arroser les plateaux.
- k. 1 Paquet de grains: Certifiés biologiques, testés pour l'herbe de blé.

Assemblage

1. Mettez les 4 pieds noirs avec les pattes blanches dans les quatre trous du bas de l'étage panier.
2. Mettez les 4 colonnes dans les quatre trous du haut de l'étage panier et mettez un autre panier au-dessus de ces colonnes.
3. Répétez l'étape 2.
4. Mettez les quatre capuchons sur les quatre trous au-dessus de l'étage panier du haut (la troisième).
5. Mettez un plateau de culture dans chacune des étages panier.
6. Pour une culture sans terre, mettez un treillis pour grains sur le dessus de chaque plateau.
7. Pour faciliter le nettoyage des racines, mettez une feuille de papier essuie-tout au-dessus du treillis pour grains.

Pour ajouter des plateaux supplémentaires

1. Enlevez les quatre capuchons blancs au haut de l'étage panier.
2. Mettez les quatre nouvelles colonnes dans les trous de l'étage panier du haut.
3. Ajoutez un nouvel étage panier au –dessus des quatre colonnes.
4. Mettez les quatre capuchons blancs dans les trous du dessus du nouvel étage panier.

Utilisation du gerموir pour l'herbe de blé Sproutman

1. Examinez votre nouveau gerموir pour l'herbe de blé Sproutman et préparez-le pour être utilisé

Assurez-vous d'avoir toutes les pièces inscrites dans la liste des pièces. Rincez votre nouveau gerموir pour l'herbe de blé et toutes ses pièces. Lavez les plateaux de culture, les treillis pour grains et humidifiez le papier essuie-tout avec de l'eau chaude du robinet.

2. Utilisez seulement des grains testés pour l'herbe de blé

Les grains sont l'élément le plus important dans la culture de l'herbe de blé. Les grains de blé disponibles aux magasins d'alimentation naturelle sont pour la fabrication de pain. Ils ne sont pas conçus pour la culture d'herbe de blé, qu'ils soient biologiques ou non. Il est absolument essentiel d'acheter vos grains de blé d'un spécialiste pour l'herbe de blé pour une culture à succès. L'utilisation du blé commun est la cause première pour des problèmes associés avec la culture de l'herbe de blé. Ne négligez pas ce point. Plus d'explication sur les grains à suivre.

3. Trempez les grains

Trempez approximativement 400 grammes de grains de blé dans un pot avec de l'eau pure pour 8 heures. Normalement, cela prend environ 1 à 1.3 tasses de grains. Cela varie dépendant la densité du blé. Utilisez de l'eau que vous considérez propre à boire. Des eaux distillées ou osmose inversées ne sont pas considérées idéales car elles n'ont pas un contenu minéral satisfaisant. Ces eaux peuvent aussi être trop précieuses parce qu'elles prennent plusieurs heures à produire.

4. Étendre les grains

a. Pour une culture sans terre

Mettez un plateau de culture sur votre comptoir et insérez un treillis blanc pour grains au-dessus. Étendez une feuille de papier essuie-tout sur le dessus du treillis blanc pour grains. Ce papier essuie-tout est facultatif mais rend le nettoyage plus facile parce qu'il empêche les racines de se nouer dans tous les trous du treillis pour grains. Saupoudrez les grains pré-trempezés sur la feuille d'une manière uniforme. Essayez de vous assurer qu'ils ont seulement un étage d'épaisseur. Normalement, pour remplir un treillis d'une manière uniforme, vous aurez besoin d'un peu plus d'une tasse de grains.

b. Pour une culture avec terre

Mettez un plateau de culture sur votre comptoir et ajoutez 2,5 – 5,0 centimètres de terre. Saupoudrez les grains pré-trempezés d'une manière uniforme sur le dessus de la terre. Assurez-vous qu'ils ont seulement un étage d'épaisseur. Normalement, pour remplir un treillis d'une manière uniforme, vous aurez besoin d'un peu plus d'une tasse de grains.

Le type de terre

La terre doit être légère. Le mélange pour empotage est largement disponible et fonctionne normalement bien. Assurez-vous qu'il comprend beaucoup de tourbe et des ingrédients aérant tels que la perlite ou la vermiculite. Les points clés pour une culture à succès avec de la terre sont « Ample et légère ». La culture avec terre requiert un peu plus d'attention pour l'arrosage que la culture hydroponique (sans terre), surtout pendant les 3 premiers jours de croissance. Elle exige aussi plus de vigilance concernant les moisissures parce que vous ne pouvez pas rincer les grains sous l'eau comme vous le pouvez avec une culture sans terre. Plus d'explication sur les moisissures à suivre.

5. Arrosage des jeunes pousses - Jours 1-3

Le démarrage de la croissance des grains pendant ces 3 premiers jours est critique si vous voulez obtenir une belle récolte d'herbe de blé sans problèmes. C'est la période de croissance la plus importante. Votre attention et vos compétences en tant que jardinier pendant cette période déterminera votre niveau de succès.

Remplissez le vaporisateur avec de l'eau que vous considérez propre à boire. Arrosez les grains à fond avec le vaporisateur. Prenez au moins 30 secondes pour mouiller chaque grain. Ensuite, ajoutez le couvercle noir à germination. Vérifiez vos grains deux fois par jour pour les 3 premiers jours pour vous assurer qu'ils soient bien humides. Brumisez les grains une deuxième fois s'ils sont secs. Remplacez le couvercle noir à germination et vérifiez qu'il est bien installé. S'il n'est pas au niveau ou il y a des espaces, mettez un poids léger tel qu'une pomme ou un orange sur le dessus pour assurer une meilleure fermeture.

Vérifiez vos grains le matin du jour 2. Arrosez pour 15-30 secondes, utilisant votre vaporisateur. Assurez-vous de bien arroser tous les recoins. Remettez le couvercle noir à germination et vérifiez les grains de nouveau le soir. Brumisez-les s'ils semblent secs. Après jour 3, si tout semble croître uniformément, un arrosage par jour suffira à partir de ce moment. Le troisième jour, commencez à couvrir les pousses d'herbe avec les couvercles de serre transparents au lieu des couvercles plats noirs. Cela fournit une plus grande circulation d'air et réduit l'opportunité à la moisissure de se former.

6. Attention et arrosage – Jour 4

À ce point, les pousses devraient avoir commencé à s'émerger et se redresser. Le jour 4 est encore critique pour un arrosage soigneux et pour examiner l'apparence de votre récolte.

Examinez pour des signes de moisissures. Si vous trouvez des moisissures, essayez de laisser les grains découverts pendant tout ce temps ou une partie de ce temps. Mais arrosez légèrement la récolte 2-3 fois pendant ce jour pour éviter que les jeunes pousses sèchent.

7. Commencez l'arrosage abondant le 5^e jour

Pour la culture avec terre, continuez à brumiser votre récolte quotidiennement avec le vaporisateur. Ce qui suit concerne seulement la culture hydroponique (sans terre).

Le cinquième jour, les racines au-dessous devraient avoir commencé à former un tapis s'attachant au treillis. Si c'est le cas, vous pouvez alors mettre votre vaporisateur de côté et arroser les pousses à l'évier, une fois par jour. Arrosez soigneusement le plateau par le haut avec un arrosoir ou idéalement un robinet avec une douchette (Si vous n'en avez pas une, vous pouvez acheter un adaptateur pour robinet à votre quincaillerie). L'embout douchette est essentiel parce que le jet d'eau d'un robinet standard est trop puissant. Il perce des trous dans le tapis de racines nouvellement formé de 5 jours. Ajoutez assez d'eau pour couvrir les dessus des grains. Laissez l'eau s'imprégner pour 30 secondes ou plus; ensuite égouttez l'eau. Si vous voyez des signes de moisissures, répétez le rinçage pour enlever les spores embêtantes avant qu'elles ne se multiplient.

Faites attention! Le cinquième jour, les racines font juste commencer à s'attacher au treillis. Si vous inclinez le plateau trop loin d'un côté, le tapis peut se casser et les grains vont tomber. Inclinez le plateau doucement et laissez-le tenir à un léger angle pour une ou deux minutes. N'inclinez pas trop haut! Vous pouvez séparer le treillis du plateau à germination et les rincer séparément. Secouez tout excès d'eau du plateau.

8. Entretien – Jours 6, 7 et 8

Une fois que votre herbe croît uniformément et a créé une matrice de racines, vous avez maîtrisé avec succès la période critique de la croissance et vous pouvez vous la couler douce jusqu'au moment de la récolte. Il y a seulement une exception: Vous devez rester attentif pour les moisissures. Jardiniers sans terre: rincez une fois par jour en arrosant le treillis avec les grains dans l'évier. Égouttez l'eau autant que possible en plaçant le treillis en angle pour quelques minutes. Enlevez toute l'eau du plateau blanc. Un égouttoir est idéal pour un drainage optimal.

À ce point, lorsque votre herbe est un pouce de long, c'est le temps d'enlever le couvercle de serre. L'air libre aide à empêcher les moisissures qui peuvent être piégées à l'intérieur de l'espace restreint de la serre. Votre travail en tant que jardinier est d'observer pour les moments d'arrosage. Il peut être nécessaire de brumiser l'herbe deux fois par jour pour empêcher que les jeunes pousses sèchent.

9. Moisson – Jours 10-14

La moisson arrive typiquement entre le 10^e et 14^e jour. Choisissez le temps où votre herbe est le plus en santé et avant qu'il y ait des signes de vieillissement. Que vous fassiez la croissance avec ou sans terre, vous pouvez couper votre herbe lorsqu'elle est entre 8 à 10 pouces de haut – c'est votre choix. Le plus long, le mieux. Les trois facteurs qui influencent la longueur de l'herbe est la qualité des grains, la température et la fréquence d'arrosage. Quatre cent cinquante-quatre grammes d'herbe rend 369 grammes de jus.

Moisson et entreposage

Pour récolter de l'herbe avec ou sans terre, utilisez un long couteau et tranchez l'herbe juste au-dessus du lit de grains. Si vous n'en extrayez pas le jus tout de suite, entreposez l'herbe dans le réfrigérateur dans un contenant en plastique ou des sacs en plastique vert qui neutralisent les gaz éthylène (disponibles dans la plupart des magasins d'alimentation naturelle). Dépendant de la qualité de l'herbe, la température de votre réfrigérateur et votre méthode d'entreposage, l'herbe coupée pour durer pour 10 à 20 jours. Elle dure plus longtemps dans le réfrigérateur que dans le plateau, donc récoltez l'herbe à son meilleur. Commencez un nouveau lot tous les 3 à 4 jours afin de maintenir un horaire de rotation pour toujours avoir une récolte prête pour la moisson.

Comment nettoyer votre germoir pour l'herbe de blé

Entre les récoltes, lavez les pièces du germoir avec de l'eau et du savon. S'il y a des traces de moisissures, lavez-les à fond. Si le cas est grave, considérez l'utilisation d'un produit antibactérien tel que le peroxyde d'hydrogène ou de l'eau de javel. Assurez-vous aussi de rincer les couvercles de serre transparents et le couvercle noir tous les jours. Les spores de moisissures peuvent se mettre n'importe où.

Extraire le jus d'herbe de blé

Après tout votre travail laborieux, vous devez investir dans l'achat d'un extracteur à jus qui maintient la qualité thérapeutique de l'herbe et minimisera vos travaux d'extraction. Non, vous ne pouvez pas utiliser un mélangeur! Vous avez besoin d'un appareil qui extraira l'eau de la pulpe d'une manière sécuritaire et sans les faire surchauffer. Et vous en avez besoin d'un qui est pratique à utiliser pour que le travail de l'extraction ne devienne pas une tâche bannie. Un extracteur à jus qui reste assis dans votre armoire comme une pièce dans un musée ne contribuera jamais à votre santé. Tribest offre une famille

d'extracteurs à jus pour l'herbe de blé – Z-Star, Solostar 3C, et Green Star. Il y a un extracteur à jus pour chaque style de vie et chaque budget. La qualité n'est jamais sacrifiée, quel que soit le modèle dont vous choisissiez.

À propos de la lumière et la température

La lumière normale du jour est tout ce dont vous avez besoin pour développer de l'herbe verte foncée. La cuisine moyenne offre la lumière adéquate. L'herbe est si jeune et mince, qu'elle nécessite très peu de lumière pour devenir verte. Le soleil direct n'est pas nécessaire et, en réalité, peut surchauffer et sécher votre récolte dans la température chaude. Réduisez le contact avec le soleil direct lorsque la température est au-delà de 32°C. Si vous croyez que vous n'avez pas assez de lumière naturelle, supplémentez avec des ampoules spirales plein spectre ou des lampes pour les plantes.

Ajouter des étages d'extra

Vous avez besoin de plus d'herbe? Aucun problème. Ajoutez des étages comme bon vous semble. Augmentez votre capacité de culture sans changer l'empreinte de votre germoir pour l'herbe de blé! Plus de plateaux requiert seulement plus d'espace aérienne verticale mais aucune espace de comptoir supplémentaire. Les étages d'extra fournissent plus de volume et sont parfaites pour des situations où des cycles de récolte fréquents sont désirés. Vous avez besoin plus d'herbe? Empilez jusqu'à 10 étages de haut!

Qualité des grains et entreposage

Tel que mentionné précédemment, la qualité des grains doit être votre plus grande priorité. Les grains que vous choisissiez peuvent facilement faire la différence entre une croissance facile et sans trouble et une croissance avec moisissures et des maux de tête. Le fait que les grains soient biologiques ne suffit pas. Cela définit seulement une méthode d'agriculture et ne garantit pas une excellente herbe.

L'herbe peut être cultivée avec succès avec des grains de blé dur d'hiver ou du blé de printemps. Le blé mou est déconseillé. Le kamut, blé dur et seigle peuvent tous faire une excellente herbe. L'orge et l'avoine d'une variété convenable pour la culture ne sont pas disponibles dans les magasins d'alimentation naturelle, même si l'orge et l'avoine pour la cuisson sont généralement disponibles. L'orge de grade à germination est seulement disponible par des fournisseurs particuliers. En général, le meilleur moyen d'obtenir d'excellents grains pour la germination est de les acheter d'une compagnie pour l'herbe de blé ou pour la germination. Ils testent et sélectionnent les meilleurs grains.

Si vous trouvez un bon lot de grains pour l'herbe, achetez-en en grande quantité et entreposez-les à long terme. Trouvez un seau qu'il est parfaitement scellé avec un couvercle étanche et entreposez-le dans un endroit sec et frais, à environ 15.5°C. Il est difficile de conserver des grains à des températures élevées. Achetez des nouveaux grains à l'automne où vous aurez neuf mois de températures d'hiver pour un entreposage frais.

Conseils de dépannage, Questions et Réponses avec Sproutman

Comment me débarrasser des moisissures?

Si vous n'arrêtez pas la moisissure à son début pendant les jours 2-4, il est pratiquement impossible de l'arrêter. Malheureusement, l'arroser avec des agents tels que le peroxyde d'hydrogène et l'extrait de graines de pamplemousse résulte rarement de manière positive. En effet, une surutilisation de ces produits brûlera l'herbe et ruinera la récolte. La meilleure chose à faire est de moissonner l'herbe tôt, avant que la moisissure crée plus de dommages. Coupez l'herbe au-dessus de la moisissure et lavez-la. Rappelez-vous, la moisissure sur l'herbe de blé est similaire à celle sur le pain. Quoique peu appétissant, elle n'est pas pathogène. Coupez seulement l'herbe et lavez-la.

La meilleure manière de s'occuper de la moisissure est de l'éviter. Les spores de moisissures viennent sur les grains. Ce qui est le plus sûr à faire est d'acheter des grains qui sont sélectionnés et identifiés pour l'herbe de blé. Si conserver proprement, ces grains ont la moindre tendance vers la moisissure. Essayez d'enlever le couvercle de serre plus tôt pendant les jours 3-6 et arrosez les petites pousses deux fois par jour pour les empêcher de sécher. Cela offre l'avantage aux spores de moisissures de s'échapper d'un espace sinon renfermée. Un petit ventilateur dans la pièce (pas dirigé vers l'herbe) est aussi très utile pour empêcher aux spores de moisissures de se concentrer à un endroit.

J'ai trop d'herbe pour toute l'extraire et elle devient jaune

Il est préférable de couper votre herbe pendant qu'elle est encore verte foncée et la réfrigérer dans un contenant en plastique ou un sac sans polyéthylène. L'herbe coupée peut durer pour plus de deux semaines au réfrigérateur à 3°C. J'utilise les sacs en plastique vert anti-éthylène. Ces sacs améliorent la durée de vie de n'importe quel légume. Comme alternative, vous pouvez extraire le jus de votre herbe et le congeler dans des plateaux à cubes de glace. Une grande partie des amoureux de l'herbe choisissent l'herbe congelée au lieu de la fraîche pour les avantages que cette option offre. Et ils obtiennent tout de même les résultats désirés.

Ne dois-je pas extraire le jus et le boire tout de suite?

Pas nécessairement. Vous pourriez considérer de refroidir votre jus fraîchement extrait jusqu'à 1°C. Ensuite le conserver dans une thermos pré-refroidi. Cela peut prolonger la viabilité du jus pour deux à trois jours de plus. Aussi, si vous utilisez l'extracteur à jus Green Star, ces matériaux influencent la longévité du jus. Vous devez considérer la vue d'ensemble. Si le boire tout de suite vous limite à disons... quatre portions par semaine, et le conserver l'augmente à huit portions par semaine, alors quelle option est meilleure selon vous? Même si ces huit portions sont seulement puissant et frais à 90%, huit portions est plus bénéfique que quatre. Beaucoup de gens ont arrêtés de boire du jus parce qu'ils croyaient que c'était trop de travail. Un petit compromis qui vous garde sur le programme à long terme est la meilleure stratégie.

L'herbe cultivée dans la terre est-elle plus nutritive que celle cultivée dans l'eau?

En réalité, elles sont très près. Une étude faite sur le contenu nutritif a conclu que les deux herbes sont égales (pris de Wheatgrass Nature's Finest Medicine). L'herbe cultivée avec la méthode hydroponique (sans terre) peut bénéficier de produits nutritionnels tels que le varech liquide et Ocean Grown. Les deux ajoutent une richesse minérale que les racines absorbent par osmose. Similairement, les cultivateurs avec la terre peuvent ajouter du fertilisant pour enrichir la terre.

Encore une fois, la vue d'ensemble est primordiale pour prendre votre décision – quelle approche convient le mieux à votre mode de vie?

Le papier essuie-tout réduit la corvée du nettoyage des racines

1. Utilisez une épaisseur double de papier essuie-tout. Coupez les côtés pour l'adapter au plateau. Beaucoup de papiers essuie-tout non-blanchis (brun ou blanc cassé) sont maintenant disponibles.
2. Le papier essuie-tout fonctionne comme tampon pour réduire la quantité de racines des grains qui s'attacheront aux trous du treillis. Vaporisez le papier avec de l'eau pour qu'il adhère soigneusement au plateau.
3. Versez les grains pré-trempés sur le dessus du papier essuie-tout. Étendez-les de manière uniforme.
4. Étendez les grains de manière uniforme mais seulement un étage d'épaisseur. Placez le couvercle de serre transparent sur le dessus et arrosez les grains avec le vaporisateur 2-3 fois par jour jusqu'à ce que les pousses soient environ 2.5 centimètres de haut.

www.nutritioncrue.com