

Instructions pour la culture de l'herbe de blé

Le blé germé qui grandit jusqu'en herbe d'environ 20 cm (8 pouces) de long est une source très forte en nutrition concentrée. Le contenu solide du jus d'herbe de blé est 70% chlorophylle. Il contient aussi des enzymes, c'est une bonne source naturelle de vitamines A et C, il est exceptionnellement riche en vitamines B et riche en protéine. En outre, le jus d'herbe de blé est une excellente source de calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium, sodium, soufre, cobalt et zinc. Selon Dr. Ann Wigmore, 5.8 kg d'herbe de blé fraîche équivaux nutritionnellement à 159 kg des meilleurs légumes. Bien que nos systèmes digestifs ne puissent pas supporter l'herbe de blé telle quelle à cause de sa grande teneur en cellulose et d'autres fibres indigestibles, lorsque le jus est extrait, elles deviennent accessibles au corps. Le jus d'herbe de blé est aussi un détoxifiant très fort. Sa grande teneur en chlorophylle nettoie le foie, les tissus et les cellules et purifie le sang. L'évidence scientifique indique que le jus d'herbe de blé aide à prévenir et guérir le cancer, améliorer la digestion, soulager les désordres en taux de sucre et aide à prévenir les caries.

Assurez-vous d'avoir

(1) Plateau de culture 25 cm x 50 cm (10 x 20 pouces)

(1) Coussinet hydroponique Micro-Mat

(1) Complexe d'azomite

(1) Vaporisateur 473ml (16oz)

(1) 0.5 kg Blé dur biologique certifié pour la germination

(1) « Sprouting for Health in the New Millennium » (en anglais seulement)

(1) Feuilles d'instructions « Wheatgrass Growing Instructions » et « Wheatgrass Juice Recipes » (en anglais seulement)

(1) Quelques épaisseurs de papier brun ou journal coupé à la grandeur du plateau

Étape 1 :

Remplissez à moitié, d'eau pure et propre, un grand bol ou un pot de 1.89 litre. Ajoutez 0.45kg (1 lb) de blé dur biologique certifié pour la germination. Assurez-vous que le niveau d'eau est au moins 7.6 cm (3 pouces) au-dessus des grains. Trempez les grains pour huit à douze heures.

Étape 2 :

Remplissez le plateau de culture 25 cm x 50 cm avec trois tasses d'eau et mettez un coussinet hydroponique Micro-Mat au-dessus. Centrez le coussinet sur la surface de l'eau (le coussinet s'étend lorsqu'il est mouillé). Inclinez légèrement le plateau pour enlever les excédents d'eau une fois que le coussinet est saturé. Saupoudrez une poignée d'Azomite sur le coussinet. Égouttez le blé trempé et étendez-le sur le dessus du coussinet en vous assurant qu'ils ne sont pas plus d'un étage d'épais.

Étape 3 :

Prenez vos morceaux de papier brun/journal et saturez-les d'eau. Ensuite, couvrez le plateau d'herbe de blé avec ce papier trempé. Assurez-vous que le papier est continuellement humide.

Étape 4 :

Après environ 3 jours l'herbe sera au moins 5 cm (2 pouces) de haut. Enlevez le papier et placez le plateau dans un endroit ensoleillé. Gardez le sol humide mais assurez-vous de ne pas l'inonder.

Étape 5 :

Lorsque l'herbe de blé a atteint 20 cm (8 pouces) de long (environ le 6^e au 8^e jour), elle est prête à être coupée et extraite. Récoltez l'herbe avec un couteau dentelé ou des ciseaux. Prenez une bonne poignée et coupez à 2.5 à 5 cm (1-2 pouces) de la base de l'herbe. Si vous utilisiez de la terre, vous devriez pouvoir obtenir deux à trois récoltes avec un bon arrosage. Si vous utilisiez un coussinet, jetez-le simplement ou mettez-le au compost si c'est un Micro-Mat.

Étape 6 :

Broyez l'herbe, le haut en premier, dans un extracteur à jus conçu pour l'herbe de blé. Les extracteurs à jus à vitesse rapide (plus de 90RPM) oxyderont le jus et ne feront pas un beau travail. Bonne dégustation !