



N°8 Juin 2015

# **ADAAE magazine**

*Autonomie – Simplicité – Écologie*

## **Les lois semencières qui criminalisent les paysans !**



*Une plante utile...*

## **Le Venezuela et le MST luttent contre les transnationales !...**

- Non aux lois semencières qui criminalisent les paysans
- Comment ça va bien ? L'eau, source de vie...
- Énergies renouvelables, ça avance...
- Des graines dans votre assiette !!

**Magazine gratuit, reproduction pour un but non lucratif autorisé,  
sous réserve de mentionner sa source.**

**Réalisation :**

Yann Gavinelli, Olivier Gavinelli et Carine Courthiade, consultants en autonomie agro-écologique pour l'ADAAE-ASE.

**Édition :** ADAAE-ASE

---

## **SOMMAIRE**

- Quoi de neuf sur <a href="http://www.adaa-ase.com">www.adaa-ase.com</a> _____	<b>1</b>
- Non aux lois semencières qui criminalisent les paysans_____	<b>2</b>
- Comment ça va bien ? L'eau_____	<b>2</b>
- Plantes utiles : passiflore_____	<b>3</b>
- Trucs et astuces_____	<b>4</b>
- Énergies renouvelables, ça avance_____	<b>5</b>
- Le Venezuela et le MST luttent contre les transnationales en produisant des semences autochtones_____	<b>6</b>
- La santé dans votre assiette_____	<b>7</b>
- Recettes d'ici et d'ailleurs_____	<b>9</b>

## Le mot de l'équipe :

*Partager implique que l'on pense aux autres ! Par conséquent, il nous incombe d'agir avec conscience. Les ressources naturelles ne sont pas inépuisables - loin s'en faut – et surtout, elles sont mal réparties, mal gérées et mal partagées.*

*Nous abordons dans ce numéro le problème de l'eau, ressource vitale qui fait défaut à de nombreux peuples. Et avec le réchauffement climatique, la pollution et l'augmentation démographique, même les pays qui en ont à profusion sont (seront) sujets à des problèmes de pénuries et/ou de manques d'eau potable.*

*Quand nous utilisons de l'eau, nous nous devons d'être économes même si nos ressources « personnelles » sont abondantes. Penser à récupérer l'eau de pluie, pratiquer une agriculture économe en eau, recycler, bref, gérer notre consommation est un acte écoresponsable qui nous est profitable et qui le sera pour les générations futures.*

*Vous souhaitant bonne lecture ... et bonnes résolutions...*

*L'équipe d'ADAAE.*

## **Quoi de neuf chez ADAAE ?**

### **Partenariat ADAAE-ASE et APEDR**

L'association ADAAE-ASE s'associe avec l'APEDR du Burkina Faso, afin de promouvoir Le Moringa Oléifera ; plante utile si l'en est, aux multiples propriétés alimentaire et médicinale, agricoles et autres. Ce partenariat permettra aux groupements de femme agricultrice du Burkina Faso de trouver des débouchés pour leurs productions de Moringa (feuilles séchées, racines, graines, huile, etc.), grâce à l'appui de l'association ADAAE-ASE qui se charge de trouver des débouchés commerciaux des produits issus du Moringa Oléifera.

Ce partenariat permettra à l'association ADAAE-ASE d'avoir des semences (graines) de Moringa « fraîches » disponibles, pour permettre à d'autres associations ou particuliers (amateur ou professionnel), de développer leurs propres cultures de Moringa. Cela permettra également de faire connaître au public les biens faits de cet arbre tant aux niveaux nutritif qu'au niveau médicinaal, ceci afin de sortir de la dépendance médicale de la médecine dite « moderne » (allopathique).

Redonner une sécurité alimentaire et économique aux populations du Burkina Faso, c'est lutter contre l'immigration dû au réchauffement climatique, à la désertification des terres arables, à la pauvreté, et les conflits en tous genres.

**Faire la promotion du Moringa Oléifera c'est :**

**- faire connaître aux populations qu'il existe un arbre qui, grâce à la valeur nutritive et médicinale de ces feuilles, de ces fleurs, de ces graines et racines, permet de résoudre les grands problèmes de malnutrition que connaissent la majeure partie de la population mondiale.**

**- Cet arbre, de par ces graines permet également de purifier l'eau et permet donc l'accès à l'eau potable pour tous.**

**- Le Moringa Oléifera pousse vite (2 m environ en un an) ; il est très utile pour l'agriculture (il fixe l'azote atmosphérique dans les sols) et permet de fournir un fourrage de qualité aux animaux d'élevages.**

**Retrouvez plus d'infos sur le Moringa sur notre site.**

## ***Non aux lois semencières qui criminalisent les paysans.***

### **Défendons les semences paysannes**

Les semences paysannes sont attaquées de toutes parts. Sous la pression des grandes entreprises, les législations de nombreux pays posent des obstacles à ce que les paysans et les paysannes peuvent faire de leurs propres semences et des semences qu'ils achètent. La conservation et la réutilisation des semences, une pratique millénaire à la base de l'agriculture devient une activité criminelle. Que peut-on faire ?

### **Défendre les systèmes de semences propres aux paysans**

Les champs des paysans et des paysannes constituent la première ligne de défense contre les mauvaises lois semencières. Cela signifie qu'il faut s'organiser pour sauvegarder, collecter, conserver, développer, partager et utiliser les semences paysannes et locales. Les femmes et les jeunes sont des acteurs importants de cette lutte. Vous pouvez lancer un projet avec des voisins ou des associations locales ; contacter des vendeurs sur les marchés ; faire des animations dans des écoles, sur les lieux de travail, etc. Les foires de semences et les visites auprès des fermes constituent une partie importante de ce travail.

### **Stop aux propositions de « lois Monsanto »**

Il est plus facile de se battre contre les propositions de loi qui criminalisent les semences paysannes et promeuvent les semences industrielles avant qu'elles ne soient inscrites dans la loi. Si l'opinion publique est contre, il est plus difficile pour les gouvernements de les faire adopter. C'est dans la rue que nous devons nous battre contre ce que beaucoup dénomment les « lois Monsanto ». Organisons des manifestations, des actions directes, des débats dans les écoles, des réunions avec des autorités locales, des interventions dans les médias, etc.

### **Unir nos efforts avec d'autres paysans**

Dans de nombreux cas, d'autres paysans dans d'autres pays mènent des luttes contre ce même type de lois. Il peut être très utile de tirer des leçons de leurs expériences, bonnes ou mauvaises. Même si nos stratégies divergent, nous pouvons construire des fronts communs contre l'industrie semencière et les gouvernements agissant selon ses intérêts.

### **Forger des alliances avec d'autres mouvements**

De larges alliances peuvent être nouées lorsque les gens comprennent que la question des semences affecte le bien-être de toutes et de tous, et pas seulement celui des paysans. La lutte pour les semences peut être intégrée dans les luttes paysannes plus vastes car il n'y a pas de souveraineté alimentaire sans souveraineté semencière. Ces luttes pour les semences peuvent également être intégrées à de plus amples combats tels que les campagnes et actions contre les accords de libre-échange, les mesures d'austérité, les nouveaux brevets, le changement climatique, les lois foncières, etc.

### **Contrer la propagande**

Les entreprises semencières et les gouvernements prétendent que ces législations semencières protègent les consommateurs, garantissent la qualité des semences, augmentent les rendements et contribuent à nourrir les affamés. Il nous faut briser ces mythes et démontrer que les semences promues par ces lois engendrent une agriculture toxique qui affame les peuples. Ces lois ne visent qu'à extraire du profit des communautés rurales pour le transférer aux entreprises.

### **Essayer d'obtenir des lois positives**

Dans certains cas, il est possible d'obtenir des lois favorables, des programmes ou des outils qui protègent les systèmes paysans de semences. Par exemple, les pays et régions libres d'OGM, les lois contre le brevetage du vivant ou les programmes faisant la promotion des semences paysannes et des variétés locales. Dans d'autres cas, de telles lois ou efforts juridiques peuvent exclure les populations, diviser les communautés, empêtrer les paysans dans des paperasseries administratives, engendrer des contradictions ou être une perte de temps.

---

## ***Comment ça va bien ?***

### **Décès dus à un accès insuffisant à l'eau dans le monde :**

Un accès à l'eau insuffisant cause 5 millions de décès sur la planète chaque année. Le défaut d'accès à l'eau tue autant que le tabac dans le monde...

### Augmentation des besoins en eau due à la croissance de la population (en litres) :

La croissance de la population mondiale augmente les besoins en eau de 64 milliards de mètres cubes chaque année, soit plus de 2 millions de litres chaque seconde. D'ici 2080, il faudra pomper deux fois plus d'eau pour satisfaire les besoins de l'humanité.

### Litres d'eaux usées rejetées dans la nature, dans le monde :

2 milliards de litres d'eaux usées, utilisées par l'humanité, sont rejetées chaque jour dans les rivières et les mers, soit plus de 23 000 litres chaque seconde. Sur un an, ce sont 730 milliards de litres d'eaux usées qui sont rejetés dans la nature à cause de fuites, de manque de stations d'épuration, etc. Une quantité bien supérieure à l'évaporation naturelle des océans dans l'atmosphère (1 milliard de litres / jour).

### Consommation d'eau par habitant dans le monde :

Il faut 730 000 litres d'eau chaque année pour alimenter un habitant de la planète, soit 2000 litres par jour. Les plus gros consommateurs d'eau par habitant sont les Américains avec près de 2,5 millions de litre d'eau par personne !

### Les précipitations en France en litres d'eau de pluie :

En France métropolitaine, il tombe 15,4 millions de litres d'eau de pluie sur le sol chaque seconde en moyenne. Par année, cela représente en moyenne depuis 50 ans des précipitations d'environ 486 milliards de m<sup>3</sup> /an. Sur ce volume, 311 milliards de m<sup>3</sup> d'eau de pluie sont immédiatement évaporés !...

***Pensez à ceux qui en ont peu ;  
récupérez, recyclez,  
économisez l'eau !!***

## Plantes utiles

### 3 passiflores à découvrir...

#### *Passiflore officinale Passiflora incarnata*

##### Description :

Plante grimpante de la famille des passiflores (Passifloraceae) originaire du sud-est des États-Unis et du Mexique. Les parties aériennes sont utilisées traditionnellement pour traiter l'insomnie et l'anxiété.

Elle est inscrite à la 10<sup>e</sup> édition de la Pharmacopée française.



##### Utilisations :

Les Houmas utilisaient l'infusion de racines comme fortifiant du sang. Les indiens Cherokee du Tennessee faisaient plusieurs usages médicinaux de la racine en infusion (comme fortifiant ou pour faciliter le sevrage des bébés, par exemple). Les parties aériennes de la *Passiflora incarnata* sont depuis longtemps un remède très populaire en Europe pour traiter l'insomnie et l'anxiété.

Les fruits sont comestibles frais ou transformés en jus, confiture, crème, glace et gâteaux.

La passiflore est sédative, anxiolytique, anti-convulsivante et analgésique, Elle commence par diminuer le niveau d'anxiété, puis elle entraîne un ralentissement net de l'activité générale, cet effet sédatif augmente la durée du sommeil et potentialise l'action des somnifères.

Par ailleurs, la passiflore diminue la température corporelle, condition favorable à l'entrée dans le sommeil.

La passiflore est aussi un antispasmodique musculaire. Elle augmente l'amplitude des contractions, diminue leur fréquence et abaisse le tonus général. Enfin, elle exerce une action sédative sur le cœur.

**Culture :**

La passiflore officinale est peu cultivée en France. Elle demande des sols bien drainés, de la chaleur en été pour fleurir et pas trop d'humidité en hiver. La multiplication s'effectue par graines, bouturage, marcottage ou rejets.

### **La grenadille** ***Passiflora edulis***

**Description :**

Originaires du Paraguay, Brésil et nord-est de l'Argentine, les fruits de la passion sont jaunes ou rouges foncés selon les variétés.

**Propriétés pharmacologiques :**

- Activité anti-inflammatoire
- Activité anxiolytique
- Activité anti-oxydante

**Variété à fruits rouges foncés****Utilisations :**

- **Hypertension** : jus de fruit ou décoction des feuilles.
- **Insomnie, anxiété, angoisse** : infusion des jeunes feuilles.
- **Maux de gorge** : décoction d'écorce ou des fleurs, additionnée de jus de citron, en gargarisme.
- **Diurétique**: décoction des racines sèches.
- **Scorbut**: fruit (riche en vitamine C), à consommer.
- **Asthme**: feuilles sèches, à fumer comme une cigarette (pipe).
- **Trouble de la ménopause**: infusion des feuilles, à boire, sucrée au miel entre les repas.
- **Alcoolisme, morphinomanie**: infusion de fleurs séchées.

**Variété à fruits jaunes**

Les fruits se consomment frais ou transformés.

### **Passiflore bleue** ***Passiflora caerulea***

**Description :**

Originaires d'Amérique du Sud. C'est la passiflore ornementale la plus cultivée dans les pays tempérés.

Cette liane très décorative peut être cultivée dans les régions tempérées en raison de sa bonne résistance au gel. Les fruits ne sont pas consommés.

Elle accepte tous les sols, en particulier le calcaire. Elle croît au soleil ou à la mi-ombre.

Au printemps, tailler à 2 à 3 yeux de la ramure principale. La multiplication s'effectue par graines, bouturage, marcottage ou rejets. Attention, dans certaines régions, elle peut devenir envahissante !



## **Trucs et astuces, des recettes de famille...**

**Le désinfectant naturel, remplaçant de l'eau de javel :****Ingrédients :**

- **1 cuillère à café de bicarbonate de soude** : ça ressemble à une poudre fine, un peu comme du sel. Il a des propriétés nettoyantes (abrasif doux), neutralise les odeurs. Le bicarbonate se trouve en supermarché, magasin

- bio... (coût de 1,5 à 5 € les 500g)
- **20 ml de vinaigre blanc** (ou d'alcool) : propriétés désinfectantes, antifongiques (champignons), antiparasites, désodorisantes, détartrantes...Je vous conseille d'acheter le premier prix en supermarché: moins de 1€ le litre !
- **10 ml d'alcool à 70°** : désinfectant puissant
- **5 gouttes d'huile essentielle** de citron, de pin sylvestre ou menthe poivrée au choix, selon l'odeur qui vous plaît, en plus c'est aussi désinfectant et antimicrobien.

**Coût des ingrédients** : 0,50€ sans le flacon (à récupérer !)

**La recette (ultra simple) :**

Versez dans un bol le bicarbonate de soude. Ajoutez le vinaigre, ça mousse. Quand le mélange ne mousse plus, vous pouvez ajouter l'alcool et les huiles essentielles.

Mélangez brièvement, ça mousse encore, en général.

Versez ensuite le liquide dans un flacon pulvérisateur, à emmener dans le sac à main, par exemple. Il vous reste à coller une étiquette en notant les ingrédients. C'est utile de savoir ce qu'il y a dedans, pour vous souvenir du mélange.

**Utilisation** : un ou deux pschitt suivis d'un coup de chiffon pour nettoyer les surfaces à désinfecter.

Vous pouvez aussi faire la même version dans un plus grand contenant (toujours pulvérisateur pour les toilettes de la maison, ou le ménage en général).

Ce liquide n'est pas dangereux en soi, presque comestible, donc pas d'accident domestique ! On sort ainsi de la javel mania, très nuisible pour l'environnement.

***Débouchez votre évier :***

Mélangez 1 mesure de bicarbonate de soude avec 3 mesures d'eau chaude et 1 mesure de vinaigre blanc pour déboucher votre évier SANS utiliser de produits chimiques.

***Enlevez les traces de colle :***

Pour enlever les traces tenaces de colle des étiquettes sur le verre ou le plastique, il faut les frotter avec un coton ou un chiffon imprégné d'huile alimentaire. Si besoin, rajoutez de l'huile jusqu'à complète disparition. Cela marche avec presque tous les types de support.

***Faire soi-même son nettoyeur pour le carrelage :***

- 3 litres d'eau
  - 2 c. à soupe de bicarbonate de soude
  - 2 c. à soupe de vinaigre blanc
  - 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (facultatif)
- Versez l'eau chaude dans le seau.
  - Diluez-y le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc.
  - Ajoutez-y l'huile essentielle, puis remuez bien le tout.
  - Lavez votre carrelage avec ce nettoyeur antibactérien.

---

## ***Énergies renouvelables***

(par Audrey Duperron)

***Le Costa Rica ne fonctionne plus qu'à l'énergie obtenue à partir de sources renouvelables !!***

Les pluies généreuses de cette année ont permis aux usines hydroélectriques du pays de lui fournir la quasi-totalité de l'électricité dont il a besoin. Le complément a été apporté par la géothermie, le solaire et l'éolien. Désormais, le pays n'a plus besoin du pétrole ou du charbon, c'est-à-dire des énergies fossiles, pour sa consommation énergétique.

Bien sûr, le Costa Rica dispose d'une combinaison d'atouts qui lui ont permis de parvenir à cet objectif : il ne dispose que d'une population de 5 millions d'âmes, son secteur industriel est assez limité, donc peu gourmand en énergie, et il est doté d'une topographie unique, se caractérisant par de nombreux volcans et d'autres éléments particulièrement propices à la production d'énergie propre. De plus, le Costa Rica n'a plus d'armée depuis 1948, et il a donc pu consacrer l'équivalent d'un budget de la Défense à des investissements en équipements de production d'énergie propre.

Ce pays n'est pas le seul à se distinguer dans ce domaine. Toute la production électrique de l'Islande provient de sources renouvelables, dont 85% à partir de sources géo thermales et hydroélectriques.

Bonaire, une île néerlandaise située au large de la côte vénézuélienne, tire elle aussi quasiment toute son

énergie de sources renouvelables. Prochainement, elle devrait pouvoir se targuer d'atteindre l'objectif des 100% de production électrique renouvelable grâce à l'exploitation d'une algue cultivée sur des marais salants.

En Europe, 3 pays ont déjà atteint leurs objectifs de consommation d'énergie renouvelable pour 2020 : la Bulgarie (19%), l'Estonie (25,6%) et la Suède (52,1%). Les objectifs de l'UE ciblent une part globale de 20% des énergies renouvelables dans la consommation énergétique des Européens d'ici 2020. Le Danemark, le champion du monde de l'éolien, qui lui fournit 40% de son énergie, veut se débarrasser totalement des énergies fossiles pour 2050.

La problématique d'un tel objectif est de se doter d'une source alternative en cas d'insuffisance de la production à partir de la source primaire, lorsque l'ensoleillement ou le vent sont faibles pendant une période de temps prolongée. Or, la montée en puissance des énergies renouvelables a rendu les centrales électriques conventionnelles non rentables, ce qui favorise leur fermeture, et la disparition de cette possible alternative.

---

## **Le Venezuela et le MST luttent contre les transnationales en produisant des semences autochtones**

**- Los Caquetíos , le 15 mai 2015 -**

L'initiative a pris corps ce samedi 15 mai avec le semis par les organisations communales et paysannes de deux premiers hectares de maïs, dans l'unité de Production Sociale Agricole (Upsa) « Los Caquetíos », située sur l'ancienne route Barquisimeto-Yaritagua (État de Lara, centre occidental du pays). La variété de maïs "Guanape" permet de produire entre 6 et 7 tonnes de semences par hectare. Le plan comprend d'autres semences de légumes comme la tomate, l'oignon, le piment rouge et le persil produits par l'Institut National de Recherches Agricoles (Inia) et concerne dans une première phase, la mise en culture de 38 hectares de semences agro-écologiques, pour être étendu à la région orientale du pays et dans les états d'Aragua et de Carobobo.

Cette avancée est le fruit d'un accord de coopération entre le Mouvement des Travailleurs Ruraux sans Terre du Brésil, représenté par Celia Rodrigues et Messilene Gorete, coordinatrices de la Brigade Internationaliste Apolônio de Carvalho, le Ministère vénézuélien de l'Agriculture et des Terres dont l'actuel titulaire est José Luis Berroterán, et la FAO (Nations Unies).

Ce projet est basé sur l'usage de nos semences autochtones, sélectionnées par les producteurs. Il y a une avancée technologique qui va nous permettre de progresser de manière soutenable et sûre : les semences de légumes seront disponibles en 70 jours et la semence de maïs en 140 jours. Sans production de semences dans l'agriculture nous continuerons à dépendre des transnationales et nous ne pourrions atteindre la souveraineté alimentaire" a déclaré le ministre Berroteran.

**FAO (Nations-Unies) : "Nous vivons une nouvelle époque au Venezuela"**

Présent lors de ce lancement, le représentant de l'Organisation des Nations unies pour l'Agriculture et l'Alimentation au Venezuela (FAO), Marcelo Resende, a déclaré : « Je veux, au nom des Nations unies pour l'Agriculture et l'Alimentation, vous féliciter (...) Ici, nous avons un exemple très vivant de la façon dont les paysans, les paysannes, les conseils communaux, les communes, le Gouvernement sont en train de parvenir à la souveraineté et à la sécurité alimentaire. Par conséquent, félicitations à vous tous pour cette initiative ». Resende a réaffirmé la disposition de la FAO à soutenir le Venezuela dans le développement de sa souveraineté alimentaire : « Nous vivons une nouvelle époque, au Venezuela (...) La FAO se joint à ce projet qui est d'une importance fondamentale pour l'agriculture familiale », a-t-il ajouté au sujet du nouveau programme mis en place grâce à un accord entre le Venezuela et le Mouvement des Travailleurs Ruraux Sans Terre du Brésil.

En juin 2013, à Rome, Italie, la FAO avait décerné un prix au Venezuela pour avoir relevé par anticipation le défi proposé par le Sommet Mondial sur l'Alimentation de 1996, et qui était de réduire de moitié le nombre de personnes souffrant de malnutrition dans chaque pays avant 2015.

Selon les chiffres de l'Organisation, entre 1990 et 1992, au Venezuela, 13,5% de la population souffrait de la faim alors qu'entre 2007 et 2012, seulement 5% en souffrait encore.

### **Chaque jour qui passe, la lutte pour la semence continue.**

Tandis que le jour se lève sur Montecarmelo (Sanare), les membres de la section locale des Guardianes de Semillas se préparent pour l'assemblée et le travail en commun. Au même moment à Merida, Lalo boit son café avant de sortir pour prendre soin de la terre et semer des pommes de terre. Quant à Analia, elle va confier à un laboratoire de Caracas, le soin d'analyser des échantillons de sols et de semences locales. A Carabobo, déambulant dans les couloirs de l'école d'agro-écologie, Magda s'apprête à quantifier la production de la semaine, avant de tenir conseil avec ses compagnons de travail, afin d'améliorer le cursus de formation pour la plantation et l'entretien des semences. Mariana et Alejandro chaussent leurs bottes, avant d'irriguer les différentes aires agro-productives (agriculture urbaine) se situant à Bellas Artes (Caracas).

Viana allaite Simon tout en mettant à jour le blog de la commune, en y ajoutant le projet de loi. Gerardo prend place devant l'ordinateur et envoie un email à ses interlocuteurs : « chers camarades, je vous adresse le projet de loi tel que nous l'avons rédigé en commun, faisant suite à 5 débats, une consultation publique organisée par l'assemblée locale, et des séances de travail avec la commission de l'Assemblée nationale, et les ministères de l'Agriculture et de la Terre ; de l'éco-socialisme et de l'Eau. La Loi du Pouvoir Populaire est prête, et la lutte continue ».

Le mouvement Populaire pour la nouvelle Loi sur les Semences regroupe plus de 140 organisations et mouvements sociaux qui se sont donné pour tâche de mettre au point collectivement, une loi nouvelle et révolutionnaire sur les semences. Ce projet de loi, qui va faire l'objet d'une seconde lecture à l'Assemblée Nationale en 2015, s'inscrit dans le combat mondial mené contre les organismes génétiquement modifiés (OGM), et toute forme de privatisation de la semence, via les brevets ou les licences d'exclusivité. Étant entendu, que dans cette optique, la semence est un organisme vivant et relève du patrimoine naturel commun. Il s'agit d'un des points-clés de la Loi.

En attendant le passage en seconde lecture de la proposition de loi à l'Assemblée Nationale, le temps passe, jour après jour, et le secteur de l'agro-industrie pro-OGM tisse sa toile, tandis que la lutte engagée contre lui continue.

**Source** : <https://mouvementsansterre.wordpress.com/>

## ***La santé dans votre assiette***

(Extrait du livre « Plantes utiles, richesse des peuples » Y. G.)

### ***Des graines dans votre assiette !***

#### **Les graines germées :**

On les fait germer, en général hors sol, à des fins d'alimentation, de boisson ou de préparation de semis. Les graines germées ont des propriétés nutritionnelles exceptionnelles ; les taux de vitamines et enzymes sont multipliés plusieurs fois par la germination. Dans un germe de blé, on trouve même certains éléments, comme la vitamine C, que l'on ne trouve pas dans le grain de blé sec. On peut faire germer, avec un peu de technique et un faible investissement, ses propres graines pour sa propre consommation.

#### **Intérêt des graines germées**

En plus d'un apport en vitamines, les graines germées subissent des transformations qui les rendent plus digestes. Cependant, une alimentation uniquement constituée de germes ne peut être suffisante, elle doit être complétée d'un apport d'autres types d'aliments, afin d'éviter des carences.

#### **Les graines à germer**

Il est possible d'utiliser presque toutes les graines germées dans l'alimentation:

- les légumineuses : haricot (mungo), lentilles, pois chiche ...
- les céréales : blé, maïs, millet, quinoa, riz ...
- les oléagineux : sésame, tournesol, amandes ...
- les légumes : carotte, chou, navet, oignon, persil ...
- les mucilagineux : lin, roquette, moutarde, cresson ...

Toutes les graines des plantes sont utilisables à l'exception de celles qui ont des parties toxiques : les graines de tomate et des plantes de la famille des solanacées en général ainsi que celles d'aubergine et de rhubarbe ne doivent pas être consommées germées.

### La germination.

Elle se fait en deux temps :

#### 1) La pré-germination.

La graine sèche est en dormance (repos), et doit être mise à tremper dans l'eau pure (de pluie ou de source) pour que le processus de germination commence. Certaines graines doivent subir un changement de température conséquent pour se réveiller (germer). Une température froide agira comme la saison fraîche (hivers), et inversement pour une température élevée.

#### 2) La germination.

Les réserves de la graine sont transformées pour sa croissance, le taux de vitamines augmente et les enzymes de croissance sont activés (ou inhibés : protection des protéines pour les légumineuses).

### Le processus.

- 1) tremper les graines dans l'eau (temps de trempage variable selon les graines ; voir exemples ci-après).
- 2) placer ensuite les graines dans un bocal fermé par une toile de gaze ou de moustiquaire pour que l'air puisse circuler tout en protégeant les graines des poussières et autres impuretés.
- 3) rincer les graines matin et soir (et le midi si la température ambiante est trop haute). Elles ne doivent ni sécher, ni tremper dans l'eau.

Au moment du trempage, l'enveloppe des graines se détache ; on peut les enlever car elles ne sont pas nécessaires (quand on mélange les graines, les enveloppes flottent à la surface de l'eau). Pour germer, les graines ne doivent pas être exposées à la lumière directe du soleil. La germination se fait à température ambiante et d'autant plus vite que la température est élevée. Toutefois, en saison chaude, il est préférable de les placer dans un endroit frais. Une fois les graines germées, elles doivent être conservées au froid pour éviter la prolifération bactérienne et être mangées rapidement. Il est préférable de les rincer à l'eau vinaigrée avant de les consommer. Il faut compter de un à dix jours de germination avant de consommer les graines. Elles doivent être mangées crues de préférence, pour garder les vitamines et les enzymes. Certaines céréales et légumineuses ayant une enveloppe dure, peuvent être cuites (à moins de 40°C), pour les rendre plus digestes.

### Exemples de graines à germer :

- **Amarante** : riche en protéines, fer, vitamines A et C et calcium.
- **Blé** : riche en vitamines B1, B2, B3, B5, B9 ; contient des protides, des glucides et tous les sels minéraux : calcium, cuivre, fer, zinc, sodium ...
- **Choux chinois** : riche en sodium, potassium et vitamines A, C, B2 et B3.
- **Courge** : nécessite dix heures de trempage.
- **Épeautre** : mêmes vertus que le blé.
- **Lentille** : très digeste, riche en protéines et en fer ; contient les vitamines A, B1, B2, B3, B6, C et du phosphore, du zinc et du manganèse.
- **Maïs** : protéines, hydrates de carbone, vitamines B et E.
- **Millet** : trempage de huit heures et germination rapide (2 ou 3 jours). Riche en vitamine A, en phosphore, magnésium et fer.
- **Oignon** : riche en vitamine C ; contient du zinc et du soufre.
- **Riz** : riche en amidon ; contient cuivre, magnésium, phosphore, soufre ... Vitamines B1, B2, B3, B6 et C. Germination en dix jours. Cuisson douce conseillée pour ramollir la coque de la graine.
- **Sésame** : riche en graisse, protéines et vitamines A et E.
- **Tournesol** : décortiquer les graines et tremper 4 heures. Germination rapide (2 jours). Consommer dans les 24 heures impérativement ! Riche en protéines et acides gras polyinsaturés.

**Les graines germées doivent impérativement provenir de cultures exemptes de produits chimiques. Achetez vos graines dans des magasins d'alimentation bio ou utilisez celles que vous produisez vous même.**

## Recettes d'ici et d'ailleurs

### Les graines germées :

Les graines germées se consomment généralement crues, pour profiter de tous leurs bienfaits (il faut bien les mâcher), ou bien, ajoutées à diverses salades ou crudités, ou incorporées dans la sauce salade, ou bien dans les sandwiches, dans les nems et rouleaux de printemps, elles rentrent dans la composition de vinaigrettes originales, décorent les canapés pour l'apéritif, les assiettes ou les plats.

### Le pain essène :

(Extrait du site: <http://www.chaudron-pastel.fr>)

Le pain essène est une recette très ancienne de plus de 2000 ans qui nous vient du peuple des Esséniens. Ce peuple vivait en harmonie avec la Nature, et avait beaucoup de respect pour la vie & tous les être vivants : il ne tuait pas les animaux, ne fabriquait pas d'armes, et partageait ses biens avec toute la communauté. Il se nourrissait de fruits, de légumes, de graines germées. Quant à leur pain : au lieu de le cuire, ils le déshydrataient au soleil. La température était plus douce que celle du feu, et donc plus « respectueuse » des grains.

### Recette :

#### La 1er étape : la germination des graines

On choisit une céréale pour la faire germer.

On peut choisir toutes les céréales, qu'elles soient avec ou sans gluten : blé, sarrasin, seigle, orge, épeautre, riz complet...).

♦ Mettez à tremper votre céréale dans un petit saladier pendant 12 heures.

♦ A l'issue des 12 heures, rincez-les soigneusement, et mettez-les dans un germoir.

♦ Laissez-les germer durant 2 à 3 jours (le temps variant en fonction de la température de la pièce, ainsi que de la céréale choisie).

Chaque soir, veillez à bien les rincer sous un filet d'eau afin d'éviter qu'elles ne pourrissent, et continuez à entretenir leur germination.

♦ La graine est prête lorsque le petit germe blanc a pointé le bout de son nez (« Coucou, je suis réveillé ! »).

Attention : il ne faut pas que le germe verdisse : il sera trop tard (la petite graine est devenue « grande », et commence à se transformer en une future pousse).

#### La 2ème étape : la préparation de la pâte

On peut réaliser des pains essènes **natures**, mais on peut aussi opter pour des pains essènes **originaux** en les agrémentant de mille petits délices et ajouts supplémentaires...

Je conseille de commencer par des pains natures : ainsi, si on rencontre un problème lors de sa fabrication, on pourra plus aisément voir à quel moment on a commis un petit dérapage. Et, une fois que l'on a pris le coup de main, on pourra s'amuser à créer des pains originaux.

#### Pain nature

Deux ingrédients suffisent : une portion de céréales germées, et une pincée de sel.

Mais, si ces 2 ingrédients sont les seuls obligatoires pour réaliser notre pain essène nature maison, il est fort probable que l'étape de mixage soit laborieuse, surtout si l'on n'a pas un super blender.

Pour faciliter le mixage, on peut donc y rajouter 1 à 3 cuillères à soupe d'eau de source ou d'une huile végétale biologique de qualité (olive, coco...). L'idéal reste encore un pilon car le broyage se fera moins brusque – plus naturel – vos graines conserveront mieux leurs vitamines et autres bienfaits.

#### Pain original

Une fois que l'on a pris le coup de main, on peut s'amuser à créer des pains originaux en les agrémentant d'épices, de fruits séchés, de légumes séchés, d'aromates... Laissez libre cours à votre imagination gourmande !

Pour commencer, on devra choisir sa note principale : souhaite-on un pain **salé** ou **sucré** ?

♦ En **salé**, on pourra jouer avec :

– les aromates (basilic, origan, sarriette, thym...)

– les épices (curry, piment, zaatar...)

– les oléagineux (sésame, tournesol, courge, lin...)

– les tomates séchées, des olives, des câpres...

♦ En **sucré**, on pourra les enrichir :

- d'épices (cannelle, vanille, etc.)
- de farine de coco, ou farine de chanvre, ou caroube / mesquite, etc.
- de micro-algues (chlorella, spiruline ou klamath)
- de fruits séchés (datte, raisin sec, figue, etc. )
- de fruits frais peu aqueux comme de la banane, de la pomme râpée
- d'oléagineux (noisette, amande, noix) sous leur forme entière, concassé, en poudre ou même en purée...

### Trucs & astuces

♦ Pour mieux lier la pâte, on peut ajouter 1 à 2 cuillères à soupe de graines de chia ou de lin (les graines de chia

s'oxydent moins rapidement que le lin, et sont donc à privilégier).

On peut les mixer avant de les incorporer, ou les laisser entières : c'est simplement une question de goût, et d'esthétisme.

♦ Il faut veiller à bien rincer et égoutter nos céréales germées avant de les mixer.

Si on ne les égoutte pas suffisamment, le mélange sera certes plus facile à mixer (la présence de l'eau aidant), mais la texture sera trop liquide pour former nos petits pains.

♦ Façonnez des pains de petite taille (maximum 10 cm), qu'ils soient ronds, rectangulaires ou carrés, peu importe : en étant trop grands, le milieu de notre pain essène ne sera pas déshydraté convenablement, alors que l'extérieur sera déjà prêt.

### Et les proportions ?

Il n'y a pas de règle, mais voici un exemple type d'un mélange qui donne une pâte qui ne colle pas aux doigts, et donne une texture moelleuse : 300g de céréales germées + 1 à 3 cuillères à soupe d'oléagineux mixés + 30 à 50g de légumes ou fruits séchés.

### La 3ème étape : le broyage / mixage

♦ Pour réaliser son pain **nature**, il suffit de mettre tous les ingrédients dans notre mixeur, et de mixer jusqu'à ce que l'on obtienne un mélange homogène.

Idéalement, il ne doit plus rester de céréales entières, car leur texture sera peu agréable en bouche une fois notre pain déshydraté.

♦ Pour réaliser nos pains **originaux** : mixez d'abord les céréales germées jusqu'à obtenir un mélange homogène. Rajoutez ensuite vos autres ingrédients, et remixez à nouveau

### La 4ème étape : le séchage / déshydratation

La germination des graines a permis l'augmentation des nutriments (vitamines, minéraux, enzymes...) des céréales choisies : ces petites graines sont donc devenues des mini-bombes de Vie & d'énergie... il serait bien dommage de les faire cuire au four, car la très grande majorité des nutriments seraient alors détruits.

On va donc opter pour une température la plus douce possible.

Pour réaliser cette étape à une température respectueuse des nutriments, les déshydrateurs sont nos alliés !

Les déshydrateurs sont des espèces de mini-four dont on peut programmer la température au degré près, et dont le thermostat commence à des températures très faibles (30°C).

### Confection de nos petits pains

♦ À la main, prenez des petites portions de pâte, et modelez-les.

Pour éviter que la pâte ne vous colle trop aux doigts, une petite astuce consiste à humidifier vos mains avec de vos emparer de votre premier morceau de pâte !

♦ Pour leur taille, c'est comme vous le souhaitez : vous pouvez réaliser des petits pains de la taille d'une demi-paume de main à des plus gros pains de 15 ou 20 cm de long.

Gardons en tête que plus notre pain sera grand, gros et épais / haut, plus il mettra de temps à être déshydraté. L'épaisseur a également plus d'importance que la longueur du pain : plus vous confectionnez un pain épais, et plus il y aura une différence de texture entre le cœur de votre pain, et sa croûte.

Pour un pain le plus harmonieux possible, il est donc préférable d'opter pour une épaisseur ne dépassant pas 3 cm de haut.

### Déshydratation

♦ **Si vous avez un déshydrateur** : placez vos pains sur vos plateaux, et mettez-les à déshydrater. La taille de vos pains influera directement sur son temps optimal de déshydratation : plus vos pains seront épais, plus cette étape sera longue. Le choix de la température est un autre facteur qui impactera sur le temps de déshydratation. On peut donc y aller à tâtons : un pain d'environ 1 centimètre d'épaisseur sera prêt en environ 18 heures à 42°C. Pour des pains plus épais (de 3 centimètres), le temps sera plus long.

**Petite astuce** : notre pain est prêt lorsque la croûte n'est plus collante (signe d'humidité). Sa croûte ne doit pas être craquelée non plus (signe qu'il est trop séché).

♦ **Si vous n'avez pas de déshydrateur, optez pour utiliser un four** :

Ce procédé détruira certes une partie des nutriments des céréales, mais consommer ce type de pain reste toutefois intéressant, car sous leur forme germée, les céréales sont ainsi plus digestes pour notre organisme.

Faites cuire vos pains à la température la plus basse de votre four jusqu'à ce qu'ils soient cuits (le temps dépendra également de la taille de vos pains, et de la température de votre four).

Vous pourrez alors étonner vos proches avec vos petits pains savoureux à base de graines germées.

♦ **Déshydratation au soleil** :

Dans les pays tropicaux ou en été (climat tempéré), quand les températures le permettent, la déshydratation au soleil reste la plus économique et la plus douce pour préserver la qualité des nutriments de vos graines germées.

Vérifiez régulièrement la température pour qu'elle ne soit pas trop forte (45°C est un maximum).

Vous pouvez placer vos pains derrière une vitre (climat tempéré), dans un séchoir solaire, ou directement au soleil, recouverts d'un torchon.



*Dans la soupe*



*Germes de soja en composition*

### **Soyons créatifs !!**

**On peut trouver de nombreuses recettes sur internet ou dans les livres.**

**Ceci dit, le mieux est encore de faire ses propres compositions.**

**Testez différentes graines, gouttez-les et réalisez vos recettes !**

**Utilisez de préférence les graines de vos récoltes  
et accommodez-les avec des fruits et légumes locaux  
ou mieux, issues de votre jardin.**