

Pousses et germinations

ecolation.org

RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON

EST-CE QUE TOUTES LES GRAINES GERMENT ?

Lorsque vous cuisinez, repérer les graines dans différents aliments : tomates, poivrons, courges, concombres, oranges, haricots, etc. Est-ce que toutes ces graines peuvent germer ?

Appliquez cette technique et découvrez-le.

1. Nettoyez bien les graines.
2. Laissez-les sécher à l'abri de la lumière, ensuite disposez-les sur une matière que vous maintiendrez toujours humide. Par exemple : sable, coton, ou ouate.
3. Après 3 à 14 jours, vous devriez observer leur germination ! **Il est important de ne pas consommer ces germinations.**

Et si ça ne germe pas ? Certains aliments du commerce peuvent avoir été modifiés ou traités afin que leurs semences (graines) ne germent pas. Aussi, les graines qui ont été grillées ne germeront pas !

NOTE : Le MSSS et le MFA recommandent de faire cuire les germinations avant de les servir aux enfants âgés de moins de 5 ans.

ON NE MANGE PAS N'IMPORTE QUELLES POUSES !

Il est important de savoir qu'on ne peut pas manger les pousses (jeune partie de la plante) de toutes les semences ! Votre enfant a dégusté en classe des pousses de tournesol, de radis, de maïs, et autres délices. Toutefois, il faut éviter de consommer les pousses des graines qui proviendront directement des aliments, car elles ne sont pas nécessairement comestibles, et que ce ne sont pas des graines faites pour la consommation de pousses et germination.

Pour faire ses pousses et germinations et les manger, il faut acheter les graines destinées à cet usage que l'on retrouve habituellement dans les magasins d'aliments naturels.

Je fabrique mon personnage qui pousse

Matériel

- Bas de nylon récupéré sans renforcement à la pointe du pied
- 1 à 2 c. à s. de graines de blé à germer (ou semences de gazon)
- Terreau
- Pot de yogourt (ou autre contenant selon la grosseur de la tête)
- Matériel de bricolage varié (cure-pipes, boutons, bouchons, carton, ruban, etc.)
- Matériel pour fixer les décorations (fil et aiguille, attaches à sac, colle chaude, ruban)

Étapes de fabrication

1. Faites tremper les graines dans l'eau pendant environ 8 heures.
2. Mélangez les graines trempées avec un peu de terreau préalablement humidifié.
3. Étendez le mélange de graines et de terreau au fond du bas de nylon, là où vous souhaitez que les cheveux de votre personnage poussent.
4. Remplissez le bas de terreau humidifié (sans graines) en le tassant bien, jusqu'à ce que vous obteniez la forme désirée. Ensuite, faites un noeud pour retenir la terre.
5. Versez un peu d'eau dans le contenant qui soutiendra la tête.
6. Coupez le surplus de bas en prenant soin de laisser une longueur suffisante pour qu'il puisse tremper dans l'eau. (Cela permettra de garder le terreau humide.)
7. Décorez votre personnage (tête et bocal) à votre goût. Pour la tête, évitez d'utiliser des matières qui pourraient être endommagées par l'eau !
8. À l'aide d'un vaporisateur, arrosez votre personnage tous les jours.
9. Au bout de quelques jours, ses cheveux commenceront à pousser. Placez-le à la lumière du jour, sur le bord d'une fenêtre.
10. Lorsque ses cheveux seront longs, amusez-vous à le coiffer !

LES MOTS POUR DÉCRIRE LES POUSES ET GERMINATION

Vue / vert, vert tendre, jaune, mauve, longue, courte, luisant, mat, courbé, droit, feuille, tige

Toucher / douce, molle, caoutchouteuse (tournesol), souple, fragile

Odorat / odeur de radis ou d'oignon, de maïs ou de pois, de tournesol, herbacé, terre, humus, foin

Gustation / sucré (maïs, pois), piquant, (radis), amer (maïs)



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Québec



croquarium
enchanter l'alimentation