

## Schede di auto produzione

### Succo di erba di grano

N. 10

*Clorofilla ed enzimi per la salute*

Tutti conoscono l'utilizzo del grano in chicchi nelle sue svariate forme ed usi, ma pochissimi conoscono l'erba di grano ossia l'utilizzo dell'erba tenera e succosa del **frumento germogliato da 20 giorni**. Se ne parla dai tempi biblici.

L'erba di grano è un bel dono che la natura ha fatto all'uomo per mantenerlo in forma, ringiovanirlo e risanarlo. E' in grado di fornire tutti gli elementi di cui il corpo ha bisogno: minerali, vitamine, enzimi, clorofilla, aminoacidi nell'esatta proporzione che la natura vuole. La pianticella di frumento raccolta nel momento della crescita, ossia quando ha raggiunto i 20 cm. circa, è un incredibile laboratorio biologico pieno di **sostanze preziosissime**. In particolare si sottolinea l'importanza della clorofilla, una specie di batteria naturale che trasforma l'energia solare in una forma utilizzabile da animali e uomini e che somiglia all'emoglobina, la sostanza che trasporta l'ossigeno nel sangue; e tutti sanno che un corpo ben ossigenato è un corpo sano. Studi americani rilevano che la **clorofilla** ha un forte potere disintossicante e favorisce un **aumento dell'energia** e delle difese immunitarie.



Inoltre si può auto produrre facilmente in casa utilizzando attrezzature molto economiche. Consumare succo di erba di grano auto prodotto è quindi molto in sintonia con la transizione.

Il succo di erba di grano è consumabile anche dalle persone celiache perché non è il chicco che viene mangiato, ma la pianta verde.



#### I Vantaggi dell'Erba di Grano

Maggiore energia (vi sentirete più vivi con maggior resistenza fisica e mentale), colma le carenze nutrizionali, rimuove le tossine che ingorgano sangue e organi, combatte il danno causato dai radicali liberi, rinforza il sistema immunitario e migliora la fertilità riequilibrando FSH e regolarizza il ciclo.

#### L'erba di grano può anche:

Inibire la crescita dei batteri che causano malattie, proteggere dalle sostanze cancerogene, facilitare la digestione, normalizzare i livelli glicemici (zuccheri nel sangue), supportare diete e digiuni, riequilibrare il tasso di vitamina B12 nei vegetariani e contrastare il processo di invecchiamento.

#### Le altre schede di autoproduzione del BIT:

1 – Dentifrici fatti in casa

2 – Il Tofu

3 – Tutti gli usi del sale

4 – Il tarassaco: raccolta ed uso alimentare

5 – La torta eretica

6 – Finger: una bevanda estiva

7 – Il seitan, sostituto della carne

8 – Il sapone e l'acido citrico

9 – I detersivi

## COLTIVAZIONE

### Materiali necessari

Chicchi di grano: duro, rosso, invernale, o duro primaverile (il duro rosso invernale è preferibile).

12 o più vassoi da caffetteria, dim. circa 45x35x2,5 cm. (da un rifornitore di ristoranti), o vassoi bassi da coltivazione (da negozio di giardinaggio).

①



Lasciare a mollo i semi per 6 - 8 ore

③



Trasferire la terra su un vassoio e stendere per formare uno strato di circa 2,5 cm.

⑤



Spargere i semi in uno strato sottile sulla terra.



⑧

Il settimo giorno, o quando i germogli arrivano ad una altezza di 20 centimetri, mietere tagliando il più vicino possibile alle radici con una coltello affilato.

⑨

Spremere l'erba di grano con speciali spremitori disegnati per questo scopo. Bere il succo appena spremuto.



②



Scolare e lasciare germogliare per 15 ore (non sciacquare)

④



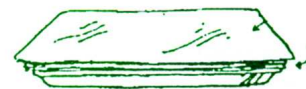
Annaffiare per inumidire.

Vassoio capovolto per coprire



foglio di plastica

⑥



carta

Coprire con un vassoio (sotto sopra) o con un foglio di plastica.



⑦

Una volta scoperti, bagnare per bene ed esporre alla luce del sole (o sotto una lampada per piante) e bagnate giornalmente.

