

# mon Germeoir

Le germeoir éco-design pour tous types de graines



home  
tonature 

[www.mongermeoir.com](http://www.mongermeoir.com)  
by Home to Nature







# Mon Gerموir, si facile à utiliser

**Mon Gerموir avec ses trois parties - le bol inférieur, la grille de germination et le bol supérieur - couvre tout le cycle de la germination de la graine, depuis le « réveil » jusqu'à sa dégustation en salade.**

**1,2,3, graines germées !** En 3 temps, avec Mon Gerموir, il est simple et facile de faire germer toutes les variétés de graines et de les déguster.

1. Dans le bol inférieur, **laisser tremper** 2 à 3 cuillères de graines entre 8 et 12h.
2. Étaler les graines sur la plaque de germination avec un peu d'espace entre elles pour **les laisser croître et se développer**.  
*Il suffit alors de couvrir avec le bol supérieur et d'arroser 3 fois par jour pendant 3 à 5 jours en fonction des variétés.*  
*Pour les graines mucilagineuses (cresson, lin, roquette, moutarde), il est simplement nécessaire que les racines trempent toujours dans l'eau, nul besoin de couvrir.*
3. Une fois les graines germées, le bol supérieur permet de **les savourer** directement en une copieuse salade. Il n'y a que l'assaisonnement à ajouter!





# Mon Gerموir, si beau à regarder

**Le design est épuré, la forme est simple, la couleur fait écho à ces terres sableuses légèrement grises. Tout a été réfléchi dans les moindres détails. Faire du beau, oui, mais faire du simple, du pratique, de l'efficace avant tout.**

Mon Gerموir prend la forme de deux bols d'inspiration asiatique mis l'un sur l'autre. Cette forme harmonieuse a été étudiée pour offrir la parfaite quantité d'eau et garantir une croissance rapide des graines mucilagineuses. De même, la taille des encoches sur le bol supérieur permet de laisser passer la juste quantité d'air et de lumière pour la croissance des graines, ni trop, ni trop peu.

# Mon Gerموir, si simple à recycler

**Mon Gerموir a été pensé dans sa globalité. Faire un bel objet, c'est bien, faire un objet qui respecte aussi l'environnement, c'est mieux. Mon Gerموir présente une composition faite à 60% de poudre de bambou, ce qui le rend simple à recycler.**

Une vraie réflexion a été menée pour valoriser la poudre de bambou. Celle-ci, une fois mélangée à la mélamine alimentaire, a permis de réaliser un gerموir sain et résistant, avec un toucher particulièrement doux. Un simple nettoyage à la main ou en machine permet d'éliminer toutes les impuretés.



# Les Graines germées, un concentré de puissance de vie

## Tout savoir sur les graines germées

**Les graines germées sont précieuses tant leurs bénéfices sont multiples. Facile à faire pousser, facile à savourer, facile à associer, elles sont devenues rapidement un élément incontournable d'une alimentation saine.**

De multiples graines peuvent être consommées germées.

- **Les légumineuses** : alfalfa, fenugrec, haricot mungo, lentille, pois chiche ;
- **Les céréales** : avoine, blé, maïs, millet, orge, sarrasin, seigle ;
- **Les oléagineuses** : sésame, tournesol ;
- **Les légumes** : brocoli, carotte, céleri, choux, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, persil, radis ;
- **Les mucilagineuses** : cresson, lin, roquette, moutarde. Ces dernières nécessitent un mode de germination particulier : les racines doivent tremper dans l'eau et elles poussent à l'air libre, sans couvercle.

## L'éclairage du nutritionniste

«Les graines germées sont des aliments biogéniques, c'est-à-dire des aliments qui génèrent la vie.»

**Extrêmement nutritives et digestes, riches de multiples nutriments essentiels, les graines germées sont de véritable concentré de vie.** Elles contiennent fibres, vitamines, oligoéléments, acides aminés et protéines, le tout sous une forme facilement assimilable.

Les graines germées ont une valeur nutritionnelle bien supérieure à leur équivalent en graines sèches. En effet, au cours de la germination, la graine est transformée et sa valeur nutritive se retrouve considérablement amplifiée. Plusieurs vitamines, acides aminés et enzymes qui n'existent pas dans la graine sèche se créent. Certains taux de nutriments se voient considérablement multipliés, tout comme la teneur en minéraux et en vitamine C.

La consommation régulière de graines germées variées peut aider à lutter contre le vieillissement prématuré des cellules.



400 ml

300

200

100

Made in Germany

