

Les probiotiques & levures



Le réjuvélac

Est une fermentation hyper simple de céréale qui fera naître une belle palette de probiotiques (bactéries et levures).

Faite une germination, tel que mentionné plus haut dans les sections germination à grande et petite échelle.

Résumé rapide de la germination de l'avoine :

1. Mettre du grain à tremper (emplir max au 1/10 du contenant)
Trempage de 12 heures (une nuit)
Égouttage et germination de 2-3 jours (2 jours habituellement c'est parfait)
2. Et là... au lieu de servir tel quel...
3. Emplir d'eau et laisser fermenter environ 24 heures à une température d'au moins 20°C. Quand il fait très chaud, ça va plus vite. Dans les canicules, vous pourriez avoir un résultat en 12 heures.
4. La fermentation du Réjuvélac est accomplie quand des bulles remontent en surface si vous bougez un peu le contenant.

Le liquide obtenu est un réjuvélac. Donnez-le à boire à vos poules. Le grain fermenté est aussi rempli de propriété et est encore plus assimilable qu'il l'était avant. Lancez-leur les grains, elles le dévoreront.