



## Herbe de blé ; les questions souvent posées :



**Q:** Combien de temps pour pousser ?

*R: Approx. 8-12 jours. (un peu plus dans les endroits froids)*

**Q:** Quel genre de graines est idéal ?

*R: Blé dur d'hiver.*

**Q:** Comment arroser l'herbe de blé ?

*R: Une fois par jour avec beaucoup d'eau (jusqu'à que l'eau coule par dessous le bac). Garder couvert pendant 3 jours.*

**Q:** Combien de temps faut il faire tremper les graines ?

*R: 8-12 heures, ou pendant 1 nuit.*

**Q:** Quelle température est idéale ?

*R: Entre 60-80°F (15-27°C). Si la température est supérieure, une bonne circulation de l'air est nécessaire..*

**Q:** Quand l'herbe est-elle prête à couper ?

*R: Lorsqu'un deuxième brin est apparent (au bas).*

**Q:** L'herbe repoussera-t-elle une seconde fois ?

*R: La seconde fois perd 50% de ses propriétés nutritives.*

**Q:** Pour combien de temps l'herbe reste-t-elle fraîche, une fois coupée ?

*R: Une semaine conservée au réfrigérateur. Deux semaines avec en plus des sacs spéciaux 'fraîcheur légumes'.*

**Q:** Quel quantité devrais-je consommer ?

*R: 1-2 onces (30-60ml), à jeun, à la fois.*

**Q:** Quel éclairage/lumière est idéal ?

*R: Très peu, jamais exposé au plein soleil, toujours de manière indirecte.*

**Q:** Et à propos de l'herbe en poudre ou congelée ?

*R: Ce sont de bonnes alternatives, la poudre est bien mieux que le congelé. Il n'existe pas de substitut pour ce qui est frais.*

**Q:** Quel genre de terre est idéal ?

*R: La terre de jardin (pour pot) de base / contenant de la tourbe.*