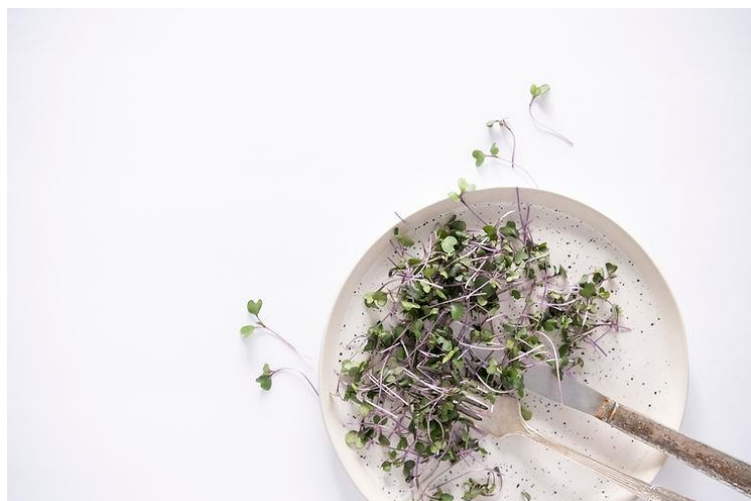


Los germinados, qué son y cómo hacerlos



LOS GERMINADOS

Se habla mucho de los germinados, pero ¿sabes por qué es mejor consumir algunas semillas germinadas?... vayamos por pasos.

Las plantas guardan en sus semillas los mejores nutrientes, los destinados a ser el alimento principal del embrión vegetal, el único sustento hasta que desarrolle hojas y puede hacer la fotosíntesis. El embrión es el bien más preciado de las plantas y por ello, le va a proporcionar todo lo necesario para su desarrollo, por tanto, las semillas son un contenedor de alimento de alto valor nutricional. Este verdadero tesoro nutricional se transforma durante la germinación resultando más fáciles de digerir y mejoran más todavía sus propiedades.

- Los hidratos de carbono son **pre digeridos** por las enzimas transformándolos en azúcares simples más asimilables.
- Las grasas se transforman en ácidos grasos.
- Las proteínas se descomponen en cadenas más simples y, por tanto, más aprovechables.
- Las vitaminas se multiplican.
- Los minerales se vuelven más fáciles de asimilar.
- Además, se activa la clorofila, de alto poder antioxidante.

Con un consumo regular, los beneficios para la salud de los germinados son extraordinarios, mejoran nuestra flora bacteriana, estimulan el metabolismo y los jugos pancreáticos mejorando los procesos digestivos. Además son reconstituyentes y remineralizantes fortaleciendo las defensas sin apenas aportar calorías y reduciendo la cantidad de fitatos facilitando así que los minerales pasen a la sangre y sean absorbidos por el cuerpo.

En definitiva, los germinados **son muy nutritivos y altamente beneficiosos**, en especial si seguimos una dieta vegetariana o vegana. Por ejemplo **el aporte de proteína de los germinados de soja o de guisantes (un 27% de proteína) es comparable al porcentaje que podemos encontrar en la carne, la leche y los huevos, pero sin el gran contenido en grasa.**

¿Cómo los podemos tomar?

Frescos en ensalada, o como parte de algunos platos, por ejemplo en una **tortilla**, dentro de **masas de pan, en bocadillos, “humus”, “falafel”, etc...**

Muchos germinados los podemos comer crudos, otros, como por ejemplo los germinados de legumbres, los podemos saltear o cocer un poco antes de consumirlos, en cualquier caso debemos evitar cocinarlos demasiado ya que en el proceso se pierden propiedades, además el tiempo de cocción necesario disminuye mucho si la semilla está germinada.

Como especias; una manera muy original de recurrir a las especias es tomar **germinados de berro, rábano, mostaza, cebolla o fenogreco**. Aportarán un toque aromático, delicioso y nutritivo, ya que “pican” un poco, ¡te sorprenderá es genial!

Es interesante mezclar varios tipos de germinados, para «animar» nuestros platos, además, se complementan nutricionalmente. Por ejemplo, mezclar germinados de alfalfa con germinados de col y lenteja. O compensar el sabor picante de los de rábano, cebolla, puerro o mostaza con germinados de cereales o legumbres. La zanahoria germinada combina muy bien con alfalfa, col o soja.

Elijamos la forma queelijamos, siempre resultarán más nutritivos y más fáciles de digerir que las legumbres sin germinar.

¿Cómo se conservan?

Una vez germinadas las ponemos en la nevera y se conservan bien entre una o dos semanas, como las verduras.

En algunas semillas, es recomendable separar las cáscaras para que se conserven mejor. Para ello, colocaremos los germinados en un recipiente con agua; las cáscaras flotarán mientras que los germinados se irán al fondo.

Consideraciones y precauciones.

- La mayoría de semillas germinadas se pueden consumir tal cual, crudas, pero las personas de estómago delicado pueden escaldar previamente (1-2 minutos) los germinados de legumbres, dado su contenido en anti nutrientes que la germinación no elimina completamente. Por la misma razón, las semillas que no germinen deben desecharse.
- Hay que tener en cuenta que las semillas de **solanáceas** (tomate, pimiento, berenjena, patata, etc.) resultan tóxicas, y **no son válidas para germinar**.
- Si un grano, antes de germinar, contiene gluten, su germinado también contiene gluten (aunque disminuya el porcentaje).
- La germinación debe ser muy controlada, ya que las condiciones **de humedad necesarias son también las que algunas bacterias potencialmente peligrosas aprovechan para crecer**. Por tanto, tarros limpios, manos limpias, enjuagues (al menos dos veces al día) y todos los días, guardar en nevera.... Los niños y ancianos los más sensibles, ante esto podemos escaldar los germinados o usarlos en recetas cocinadas.

Pero.... ¿cómo hacemos los germinados?

Necesitaremos tarros de cristal (nos valen todos los botes de las legumbres, etc, que comemos), una tela tipo mosquitera fina (puede ser también tul) gomas elásticas, y, por supuesto, las semillas...

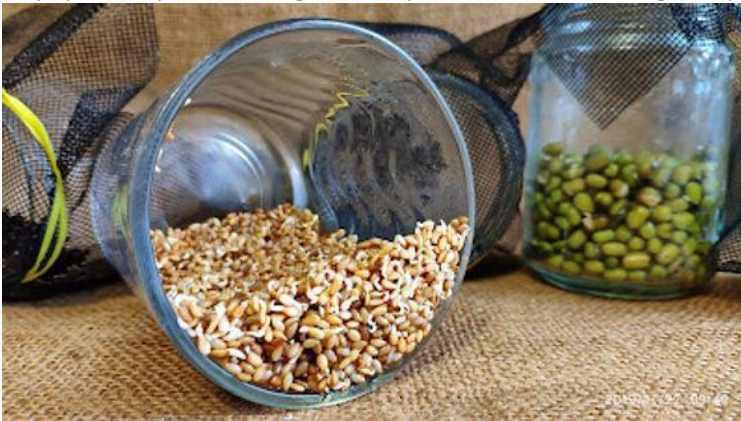
Las semillas las deberíamos comprar en lugares especializados, o al menos, buscar semillas ecológicas (aunque sean para plantar) para evitar usar semillas que puedan contener algún compuesto “no deseado”. Además, si las semillas no se han conservado bien no germinarán.

Prepararemos los botes, limpios, bien limpios...muy limpios. Introduciremos las semillas y taparemos la abertura del bote con la tela sujetándola con la goma elástica.

El primer paso de la germinación es “despertar” a las semillas, para ello las ponemos en remojo 24 horas, dentro de casa (en este momento no necesitan luz, así que donde queramos ponerlas).

Al día siguiente, quitamos el agua (con cuidado, a través de la tela sin quitarla) y enjuagamos con agua otra vez, tenemos que lavar las semillas, pero ya sin dejarlas encharcadas, para ello se colocan los botes con una inclinación para que pierdan el exceso de agua y sólo quede humedad.

Este proceso de poner agua, lavar y escurrir lo debemos hacer al menos dos o tres veces al día. No hay que desperdiciar agua, así que no olvidéis recogerla y reutilizarla para regar otras macetas.



Germinado de sésamo de 6 días

Hay que ser creativo, probar, experimentar y disfrutar en el proceso, siempre sin olvidar las consideraciones que hemos comentado.

Germinados de legumbres:

- **Lentejas**– Son muy digestivas, llenas de calcio y vitaminas B y C.
- **Garbanzos**- Son mucho más digestivos que cuando los comemos cocidos.
- **Soja**- Es muy rico en proteínas, glúcidos y lípidos todos ellos de gran calidad.
- **Alfalfa**- Es usada muy comúnmente para germinar ya que es exquisita al paladar, además de rica en propiedades nutricionales. Entre ellos podemos destacar la presencia de vitamina K, D, C, Biotina y ácido fólico, además de calcio



Germinados de cereales:

- **Avena** – Es muy energético, se recomienda tomarlo en las estaciones más frías.
- **Trigo y Espelta**- Ambos cereales tienen propiedades muy parecidas, ricos en calcio y magnesio.
- **Cebada**- Es un cereal refrescante, germinado produce una malta exquisita que se usa en la creación de postres.
- **Quinoa**- Es un cereal muy equilibrado, compuesto de proteínas vegetales, azúcares lentos y vitaminas.
- **Mijo**- Este cereal es perfecto para las personas anémicas, rico en hierro, fósforo, magnesio y manganeso.
- **Alforfón**- Es el cereal que tiene mayores niveles de magnesio.
- **Centeno**- Sus propiedades son similares a las del trigo. Ayuda a regular el flujo sanguíneo

Germinados de semillas oleaginosas (con mucho aceite):

- **Sésamo**- Rico en calcio a niveles excepcionales, compuesto asimismo por proteínas y grasas insaturadas.
- **Girasol**- Contiene casi todos los nutrientes que necesitamos a diario
- **Almendras, avellanas, nueces**- Son muy digestivas, y tienen un alto valor nutricional

Germinados de verduras:

- **Remolacha**- Rica en minerales, calcio, hierro, yodo etc. Recomendada para personas anémicas o muy nerviosas.
- **Zanahoria**- Facilita la renovación de las células y estimula las funciones hepáticas.
- **Brécol**- Es un conocido anti cancerígeno, excelente fuente de vitaminas A y C, además de potasio, hierro y zinc
- **Apio**- Tiene un alto contenido en vitaminas y minerales. Ayuda a purificar hígado y pulmones. Es recomendable hacer una cura de estos germinados en las estaciones frías.
- **Hinojo**- Especialmente recomendado contra la tos, las reglas dolorosas, el reuma, los vértigos y los gases.

- **Nabo-** Esta hortaliza es realmente revitalizante. Ayuda a combatir la tos y la bronquitis.
- **Puerro-** Rica en vitaminas y minerales.
- **Rábano-** Es muy beneficiosa para el hígado y para las vías respiratorias.



Germinados de sésamo, cebolla, cebollino, y soja