

# ¿Qué necesitas para preparar tus germinados?

– Semilla de buena calidad de un cultivo apropiado para hacer germinados. Esta semilla **NO DEBE ESTAR RECUBIERTA CON FUNGICIDAS U OTRAS SUSTANCIAS QUÍMICAS**. Hay que tener mucho cuidado porque la semilla comercial, para sembrar en campo, a menudo es recubierta. Prefiere la semilla orgánica.

- Un frasco de vidrio de un litro de capacidad
- Un pedazo de tul o malla fina
- Una liga
- Agua muy limpia
- Unos pocos minutos al día durante más o menos una semana.



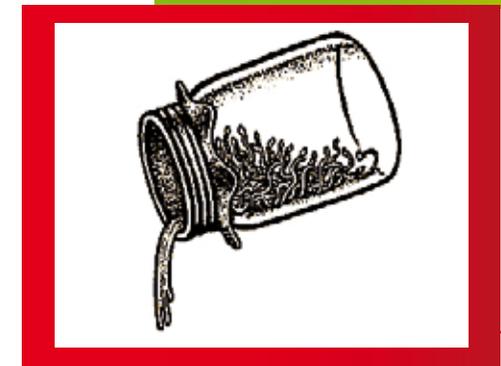
## Produciéndolos paso a paso

1. Limpia bien la semilla bajo agua corriendo en un colador. Luego desinféctala remojándola en una solución de 3% de agua oxigenada a 60°C por 5 minutos. Este paso es esencial para evitar la transmisión de enfermedades causadas por bacterias que pueden venir con la semilla. Puedes usar otros desinfectantes para alimentos frescos, como los derivados de aceites de cítricos, yodo o vinagre, siguiendo siempre las instrucciones de cada producto.

2. Remoja la semilla en agua hervida de 2 a 3 horas o más si la semilla es grande o muy dura. Elimina todo lo que flote durante el remojo (semillas en mal estado, pajitas, etc.).

**Buen provecho y buena salud**

3. Limpia bien el frasco de vidrio con jabón y agua hirviendo.
4. Terminado el remojo, coloca la semilla dentro del frasco, y ciérralo con el tul, ajustándolo con la liga. El tul debe haber sido lavado cuidadosamente.
5. Coloca el frasco boca abajo unos minutos para que drene el exceso de agua.
6. Coloca el frasco dentro de un lugar oscuro (un mueble de la cocina, cubierto con una tela gruesa, dentro de una caja, etc.), boca abajo e inclinado, de manera que siempre drene el agua en exceso y que entre aire. Recuerda que las semillas son seres vivos en pleno crecimiento y necesitan respirar.
7. Según el cultivo, deberás enjuagar la semilla con agua hervida fría, sin sacar el tul, de 1 a 2 veces por día. Después de cada enjuague regresa el frasco a la oscuridad.
8. Cuando estén listos, saca los germinados del frasco con cuidado y remójalos en agua limpia por pocos minutos para que floten las cascaritas de la semilla y puedas eliminarlas, aunque esto es opcional.
9. Sécalos suavemente con papel toalla o un secador muy limpios, o utilizando un secador giratorio de hojas para ensalada. Los germinados de algunas plantas pueden ser verdeados (expuestos a la luz de la cocina por una media hora o más) para aumentar su valor nutricional.
10. Guárdalos en la refrigeradora en un envase cerrado, para que los puedas disfrutar durante algunos días. Es tan fácil hacerlos que no necesitas comer germinados viejos, los puedes comer frescos todo el año.
11. No olvides que la HIGIENE es esencial en todas las etapas del proceso.
12. Además de los frascos de vidrio, puedes producir germinados en bandejas, canastillas o germinadores comerciales.



Semilla	Cantidad por frasco de 1 litro	Tiempo de crecimiento	Tamaño aproximado
ajonjolí	2 tazas	1-2	0.3 cm
alfalfa	2 cucharadas	4 - 6 / V	3.5 - 5
arveja	1 taza	2-3	0.7 - 1.5
brócoli, col	3 cucharadas	3 - 5 / V	2.5 - 4
frijol chino	1/3 taza	3 - 5	2.5 - 7.5
maíz	1 1/2 taza	2 - 3	0.6 - 1.5
mostaza	3 cucharadas	4 - 5 / V	2.5 - 4
nabo	3 cucharadas	3 - 5 / V	2.5 - 4
quinua	3 cucharadas	1 - 4 / V	0.7 - 3
rábano	3 cucharadas	4 - 5 / V	2.5 - 5
soya	3/4 taza	3 - 4	1.5 - 5

V: con verdeo (ver texto)

## Mejora tu nutrición con germinados

Crudos, son deliciosos, frescos y crocantes en sándwiches y ensaladas, en las sopas, algunas salsas, saltados, salpicones y hasta en el cebiche. También se pueden preparar en soufflé, pasteles y tortillas. Con los germinados de semillas más grandes se pueden preparar guisos, picantes y sopas. Se recomienda que niños pequeños y ancianos no consuman los germinados crudos.

Programa de Hortalizas. Universidad Nacional Agraria La Molina  
(01) 348 5796  
huerto@lamolina.edu.pe  
www.lamolina.edu.pe/hortalizas

RU- 2011

Publicación auspiciada por el proyecto "Intensificación ecológica y socio-económica de la pequeña agricultura andina", implementado por las siguientes instituciones, con el apoyo del Centro de Investigación para el Desarrollo Internacional (IDRC) y la Agencia Canadiense de Cooperación Internacional (CIDA):

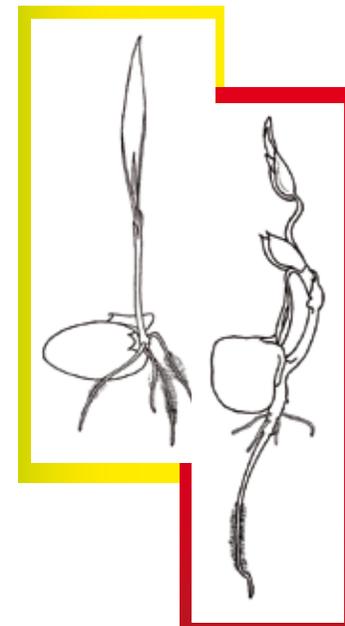
- \* Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM)
- \* Universidad de Columbia Británica (UBC)
- \* Sociedad Peruana de Derecho Ambiental (SPDA)
- \* Asociación Nacional de Productores Ecológicos (ANPE)
- \* Asociación ETC Andes
- \* Federación Internacional de Movimientos de Agricultura Orgánica (IFOAM)
- \* Fundación para el Desarrollo Agrario (FDA)



el huerto

## GERMINADOS de producción casera para una buena nutrición

La nobleza china hace 5,000 años utilizaba germinados con fines de curación y rejuvenecimiento. En los Andes, desde tiempos ancestrales, el maíz germinado es el ingrediente esencial de la chicha de jora. Los germinados (también se les llama brotes o, en inglés, sprouts) son un excelente componente de una BUENA NUTRICIÓN. Estas verduras se obtienen haciendo germinar semillas de diferentes cultivos. En el Perú son muy comunes los frijolitos chinos, pero los germinados de alfalfa, poro, quinua, rabanito, lenteja y muchos más también son deliciosos. En pocos días, en tu propia casa, puedes producir germinados frescos, nutritivos, sin utilizar productos químicos, sin contaminantes. Los niños también pueden producirlos y familiarizarse con los misterios de la vida vegetal.



Una **VIDA SALUDABLE** empieza por una buena alimentación. Los germinados se van haciendo más nutritivos a medida que el proceso de germinación avanza. Por ejemplo:

- \* La vitamina C en germinados de arveja puede aumentar hasta 8 veces en 4 días en comparación con la semilla seca, y en trigo germinado el complejo de vitamina B puede aumentar 6 veces y la vitamina E 3 veces.
- \* Los germinados de brócoli, comparados con el brócoli mismo, pueden tener hasta 50 veces más glucosinatosulfurano, antioxidante indirecto que ayuda a prevenir el cáncer.
- \* Son una buena fuente de antioxidantes, elementos que actúan en las células para eliminar radicales libres perjudiciales.
- \* La quinua contiene los 10 aminoácidos esenciales y un alto contenido de ácidos grasos beneficiosos, que fomentan un mejor desarrollo cerebral.
- \* Durante el proceso de germinación los carbohidratos, proteínas y grasas son transformados, por lo que los

germinados suelen ser más fáciles de digerir que las semillas de los que provienen: los frijoles, por ejemplo, se pueden germinar antes de prepararlos de la manera tradicional.

En todos los casos debe respetarse escrupulosamente la **HIGIENE** y **DESINFECCIÓN** ya que los germinados frescos pueden transmitir enfermedades causadas por **Salmonella** y **E.coli**.