

Al germinar o hacer brotar las semillas, ocurre una cosa maravillosa y sorprendente en su interior: cuando las ponemos en agua empiezan a vivificarse, se ponen en marcha los procesos de vida; la semilla se va ablandando y la cáscara se abre y en ese momento se activan las enzimas que serán las causantes de que los nutrientes aumenten y sean mucho más asimilables y digestivos.

El proceso de geminación permite observar cómo la vida surge y se desarrolla en la semilla, creciendo la raíz, y en algún momento las hojas a partir de los cotiledones; permite ver qué ocurre en la semilla y en los procesos de transformación de los nutrientes que forman parte de la misma y que son los que servirán como aporte en nuestra alimentación y en nuestra salud.

Gracias a las enzimas, los hidratos de carbono se transforman en azúcares más simples, los cuales son más fáciles de digerir. Las proteínas se descomponen en cadenas de aminoácidos más simples, más digestibles y aprovechables. Las grasas se transforman en ácidos grasos muy asimilables y las vitaminas se multiplican. También se activa la clorofila, por lo que aumenta su poder antioxidante y revitalizador, convirtiéndose en un tesoro para nuestro organismo.

Las semillas se convierten en vegetales frescos y alimentos vivos con un alto contenido en: enzimas, sales minerales, oligoelementos, vitaminas, azúcares simples y aminoácidos. En las semillas, en los granos, despierta la energía vital del alimento que nos ayuda a estimular y recuperar la energía vital del organismo, tan necesaria para prevenir la enfermedad como para recuperar la salud.

### Podremos germinar gran cantidad de semillas como:

- ▷ **Cereales:** trigo, avena, mijo, arroz, etc.
- ▷ **Legumbres:** lentejas, alubias, soja, garbanzos, alfalfa, etc.
- ▷ **Verduras:** puerro, girasol, fenogreco, calabaza, cebolla, mostaza, brócoli, rabanito, etc.

Las que no debemos de germinar son las solanáceas por su componente tóxico: la solanina.

### CÓMO HACER GERMINADOS

Si nos ponemos manos a la obra y decidimos hacer los germinados en casa, primero tenemos que equiparnos con un bote germinador o un germinador de bandejas y con las semillas que queremos germinar.

- ▶ El primer paso siempre es poner las semillas en remojo para ablandarlas y activarlas. Dependiendo del tipo de dureza y el tamaño de las semillas serán necesarias más o menos horas. Como referencia, el proceso oscila entre 4 y 12 horas. Recomendamos dejarlas en remojo toda la noche.
- ▶ A la mañana siguiente, las escurrimos y las lavamos bien conservando la humedad residual después del escurrido. Las introduciremos en el bote germinador, el cual tiene una tapa con agujeros para que no se acumule el agua. (Si no disponemos de tapa usaremos una malla o gasa y la sujetaremos con una goma para que no se nos caigan las semillas). Colocaremos el bote boca abajo con una inclinación de 45 a 60 grados. Tendremos que ir lavando las semillas de dos a tres veces al día. (Mínimo dos, una vez por la mañana y otra vez por la noche).
- ▶ Dependiendo de la temperatura ambiente y del tipo de semillas, necesitaremos alrededor de 4 a 7 días para el proceso de germinación.

- ▶ Iremos observando cómo van germinado y el tamaño del brote. Si queremos que haya hojitas verdes, el último día del proceso podemos ponerlas a la luz. Eso nos dará la posibilidad de que se produzca la fotosíntesis y de esta manera aparezca la clorofila, que es la causante de aportar el color verde en las hojitas. Cuando los cotiledones se abran, la raíz quedará siempre blanca.
- ▶ Después, cuando ya las tengamos listas, debemos guardarlas en la nevera para que dejen de crecer y así poderlas conservar durante varios días. Para no tener problemas de conservación, las guardaremos máximo una semana.
- ▶ Ten en cuenta a la hora de preparar germinados, que hay que poner muy pocas semillas, ya que cuando germinan, crecen, y aumentan el volumen por lo menos 10 veces o más.

*Que aproveche! On egin!*

